



COVID-19

В ИЗМЕРЕНИЯХ ФИЛОСОФИИ, ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ

Под научной редакцией
В.В. Рыбалки и А.П. Самодрин

COVID-19
В ИЗМЕРЕНИЯХ ФИЛОСОФИИ, ПСИХОЛОГИИ
И ПЕДАГОГИКИ

Пособие

Под научной редакцией
В. В. Рыбалки и А. П. Самодрин

Киев, Днепр, Кременчуг

Март – июнь 2020 г.

УДК 159.9.01+316.6+37.01]: 578.834=161.1

С56

Научные редакторы:

Рыбалка Валентин Васильевич, доктор психологических наук, профессор, Почетный академик НАПН Украины, ведущий научный сотрудник Института педагогического образования и образования взрослых имени Ивана Зязюна НАПН Украины и главный научный сотрудник Украинского научно-методического центра практической психологии и социальной работы НАПН Украины, г. Киев

Самодрин Анатолий Петрович, доктор педагогических наук, проректор по науке, профессор кафедры педагогики и психологии Международного гуманитарно-педагогического института «Бейт-Хана», г. Днепр

Рецензенты:

Барно Александр Николаевич, доктор педагогических наук, профессор, действительный член Международной Академии инновационных технологий;

Герасимчук Андрей Андреевич, доктор философских наук, профессор кафедры философии Житомирского государственного университета имени Ивана Франко;

Макаров Роберт Никитович, доктор психологических наук, доктор педагогических наук, профессор, действительный член Международной Академии проблем человека в авиации и космонавтике;

Свиридок Василий Зиновьевич, доктор медицинских наук, профессор, проректор по научной работе Житомирского медицинского института;

Шевченко Сергей Алексеевич, доктор наук по государственному управлению, профессор, Заслуженный работник образования Украины, заведующий кафедры управления и администрирования Днепропетровского государственного университета внутренних дел.

СОДЕРЖАНИЕ

Рыбалка В. В. Вступление	7
Раздел 1. ФИЛОСОФСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМ ПАНДЕМИИ COVID-19	10
Рыбалка В. В. Об условиях проведения и особенностях онлайн-исследования философских, психологических и педагогических проблем пандемии COVID-19.....	10
Самодрин А. П. Ноосферный прорыв в науке и образовании как условие преодоления глобальных потрясений.....	23
Рыбалка В. В. Этические основы концепции рациогуманизма как фактор продуктивности онлайн-исследования научных проблем пандемии COVID-19.....	33
Моргун В. Ф. Психопрофилактика вируса дезинформации	39
Павелко И. И. Психологическая характеристика пандемического кризиса как конфликта между человеком и коронавирусом	53
Пилинский Я. Н. Какие общественные проблемы выразила эпидемия коронавируса? (Психология общественного кризиса)	67
Рыбалка В. В. Ноосферно-личностный подход в понимании природы глобальной коронавирусной пандемии и путей ее преодоления.....	79
Раздел 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМ ПАНДЕМИИ COVID-19	97
Панок В. Г. О роли практической психологии и социальной педагогики в противодействии пандемической угрозе	97

Помыткин Э. А. Стратегия и тактика сознательного психологического противодействия человечества вирусным заболеваниям	101
Игнатович Е. М. Психологическая профилактика паники и способы ее преодоления.	119
Становских З. Л. Поведение самосохранения личности в ситуации пандемической тревоги.....	124
Радзимовская О. В. Особенности взаимодействия взрослых с детьми в условиях пандемии	130
Рыбалка В. В. Психопрофилактическое поведение пожилых людей как уязвимой категории взрослого населения в условиях коронавирусной пандемии.....	140
Кабыш-Рыбалка Т. В. Психологическая направленность деятельности волонтеров по оказанию профилактической и гигиенической помощи населению во время карантина	148
Завгородняя Е. В. Мобилизация психологических ресурсов жизнестойкости человека во время пандемии.....	152
Коваленко Е. Г. Психологическое сопровождение лиц возраста поздней взрослости в условиях пандемии	164
Калюжная Е. Н. Психологический тренинг умения выхода личности из стрессового состояния.....	173
Лукомская С. А., Мельник Е. В. Посттравматический рост личности – фактор адаптации человека к кризису во время пандемии COVID-19	181
Мороз Р. А. Психологическая помощь при переживании кризисных состояний во время пандемии COVID-19	189

Гнедая Т. Б. Нормализация психоэмоционального состояния благодаря ресурсам, доступным личности.....	201
Романовская Д. Д. Психологические советы родителям: как сохранить психическое здоровье детей в период карантина	212
Калюжная Е. Н. Техники психологической стабилизации личности в ситуациях нарушения эмоционального состояния	218
Калюжная Е. Н. Метафора как психологический инструмент нормализации эмоционального состояния личности	222
Луценко Т. Н. Жизнь «до» и «после» пандемии коронавируса: как правильно настроиться и воспринимать происходящие изменения.....	235
Раздел 3. МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И САНОГЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПАНДЕМИИ COVID-19.....	246
Вознюк А. В. Учет фундаментальных факторов здоровья человека как условие предупреждения COVID-19.....	246
Игумнов С. А., Лапанов П. С., Евстратова Е. Ю. Психическое здоровье во время пандемии: психосоциальные риски и правила поведения.....	265
Рыбалка В. В. Психологическая работа личности с дистрессом для снятия его патогенного влияния на здоровье	275
Павлык Н. В. Гармонизация психологического здоровья личности в условиях психического напряжения в обществе, связанного с коронавирусной пандемией	286
Рыбалка В. В. Карантинный образ жизни личности и общества как стимул к рациональной саногенной перестройке сознания, поведения и деятельности	294

Иванова О. В. Саногенное пандемическое мышление личности: как быть внутри стабильным во время коронавирусной инфекции.....	307
Рыбалка В. В. Психологическая защита личностью иммунной системы своего организма во время коронавирусной пандемии	314
Рыбалка В. В. Настрои самовнушения на укрепление легочной и иммунной систем человека.....	329
Гапанович-Кайдалова Е. В. Позитивный подход как способ профилактики появления негативных последствий самоизоляции	339
Раздел 4. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПАНДЕМИИ.....	345
Вербицкий А. А. Контекстное образование: теория и технологии, адаптированные к обучению в ситуации пандемии	345
Вербицкий А. А. Цифровое обучение и он-лайн общение в условиях пандемии	354
Байдык В. В. Психогигиена профессиональной деятельности педагога в условиях карантина	368
Шептак Н. А. Жизнь после коронавируса: родители и дети уже не будут такими, как раньше.....	374
Самодрин А. П., Рыбалка В. В. Послесловие. Философские, психологические и педагогические уроки пандемии и их усвоение современным обществом и образованием	380
Маковский А. Н. Приложение. Нестандартные вопросы по проблеме COVID-19	388
АВТОРЫ ПОСОБИЯ.....	392

ВСТУПЛЕНИЕ

Рыбалка В. В.

Уважаемый читатель! Вашему вниманию предлагается научный труд, ставший результатом проведения группой ученых и практиков совместной работы в особой ситуации, в которой в начале XX века неожиданно оказалось все население планеты Земля. Она получила название пандемии COVID-19. При этом участники данного коллективного труда стали не сторонними наблюдателями всемирного драматического события, а его непосредственными участниками. Их фактически волонтерская деятельность датирована временем охватившего все страны мира карантина, то есть она началась в марте и продолжается в июне 2020 года, когда выходит эта предлагаемая широкому читателю книга. Общим для всех нас, людей планеты, стало совместное тревожное переживание событий пандемии, которое авторы осуществили в форме своеобразного саногенного проекта, обращенного в настоящее и будущее человечества.

Совместная работа авторского коллектива над этим проектом началась 12 марта 2020 года, когда в Украине был объявлен карантин в ответ на всемирную пандемию COVID-19. В условиях значительной неопределенности в отношении природы пандемии эта работа не могла быть однозначной по своим подходам, поэтому с самого начала она приобрела во многом пилотный, поисковый характер. Именно тогда сотрудники отдела психологии труда Института педагогического образования и образования взрослых имени Ивана Зязюна НАПН Украины решили по собственной инициативе подготовить методические рекомендации «Психологическая профилактика и гигиена в противодействии пандемии COVID-19». 23 марта рекомендации были уже почти готовы, но еще не укомплектованы и отредактированы полностью. По предложению дирекции Института педагогического образования и образования взрослых имени Ивана Зязюна НАПН Украины они были быстро подготовлены к размещению на сайте Института. Судя по большому количеству просмотров и репостам, рекомендации были в целом с одобрением встречены пользователями интернета. Одновременно от научно-педагогической общественности поступали новые материалы, поэтому методические рекомендации постепенно трансформировались сначала в методическое пособие под тем же названием, а позже – в интернет-пособие «Психология и педагогика в противодействии пандемии COVID-19».

Руководство Национальной академии педагогических наук Украины поддержало предложение об издании указанного интернет-пособия, благодаря чему оно вышло в начале мая 2020 года (Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В. Г. Кременя; [координатор інтернет-посібника В. В. Рибалка; колектив авторів]. Київ: ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с. URL: <http://ipood.com.ua/e-library/pozaplanova-produkciya/psihologiya-i-pedagogika-u-protidi-pandemi-covid-19/>).

В ходе работы над проектом было принято решение о начале Всеукраинской психопедагогической интернет-акции «ТОЛОКА АНТИ-КОВИД-19», к участию в которой были приглашены учителя, психологи, работники психологической службы из разных регионов Украины. В ответ на приглашение присоединиться к Всеукраинской интернет-акции они сразу же начали присылать свои материалы и рекомендации, которые были опубликованы в интернет-пособии. В это же время был объявлен Международный интернет-проект психологов и педагогов разных стран «INTER ANTI-COVID-19».

После выхода украиноязычного интернет-пособия возникла необходимость подготовки издания, предназначенного для русскоязычного населения Украины и других стран, которое и представляется читателю. На его основе предполагается осуществить перевод и издание на английском языке.

Авторы пособия стремились следовать в своей работе принципам, заложенным выдающимися деятелями мировой науки, такими как А. Эйнштейн, Н. Бор, В. Гейзенберг, Д. Уотсон, Ф. Крик, Д. Дьюи, В. Вернадский, Л. Выготский, А. Макаренко, А. Леонтьев, Г. Костюк, В. Кремень, И. Зязюн, Г. Балл и мн. др.

В условиях карантина и дистанционного режима труда было проведено особое онлайн-исследование, в ходе которого использовались специфические методы, не всегда совпадавшие с традиционными методологическими и экспериментальными канонами. Это, прежде всего, эмоционально-интеллектуальное наблюдение за событиями и течением пандемии и самонаблюдение за собственными, меняющимися и все более усложняющимися представлениями о ее природе. Важными стали также методы умственного эксперимента, теоретического анализа и обобщения многочисленных психологических фактов, а также статистических данных и результатов социологических опросов с учетом личных профессиональных переживаний событий пандемии.

Поскольку ситуация оказалась чрезвычайной, связанной с реальной угрозой физическому, психическому и духовному здоровью человека, то возникла потребность в оказании своевременной помощи разным возрастным категориям населения. В этих условиях

необходимо было применение таких методических подходов, как инновационная актуализация соответствующих знаний и умений коллег и самоактуализация собственного опыта, приобретенного в ходе консультативной и психотерапевтической работы до и после начала пандемии. При подготовке пособия учитывался также имеющийся зарубежный и отечественный опыт решения подобных проблем.

Важным для исследователей психологических и педагогических проблем пандемии COVID-19 является вопрос о действенности, эффективности получаемых и предлагаемых ими рекомендаций. В этом плане психологи и педагоги идут тем же путем, что и медики, которые обеспечивают выздоровление значительной части больных коронавирусом в ситуации, когда пока еще нет ни вакцины, ни прямых лекарств против этой болезни. Они используют так называемый симптоматический подход, согласно которому лечению подвергается не коронавирусная болезнь в целом, о которой еще не все известно, а отдельные знакомые ее симптомы, в частности, те, которые присущи атипичной пневмонии, болезням иммунитета и т. д. В соответствие с этим, авторы пособия направляют свои усилия, в ходе предоставления психопрофилактической и психогигиенической помощи населению, на определенные симптоматические проявления психических расстройств, связанные с пандемией. Речь идет о переживаемых людьми во время эпидемиологической угрозы и карантина стрессе, депрессии, тревоге, панических настроениях, дискомфорте, деструкциях, неадекватных действиях, нарушениях психики, а в некоторых случаях – о примитивизме, аморальности поведения в сложных условиях карантина и т. д. В данных случаях целесообразно актуализировать многочисленные положительные оздоровительные ресурсы личности, ее развития, деятельности, творчества. Этим как раз и занимаются социальные работники, психологи и педагоги, которые призваны концентрировать свое профессиональное внимание и усилия на формировании у молодежи и взрослых адекватного отношения к пандемии, соответствующих качеств личности и этических основ поведения – в целях соблюдения требований карантина и скорейшего преодоления пандемической угрозы. В связи с этим, в данном пособии предложены результаты оперативного онлайн-исследования и соответствующие формы их инновационного внедрения.

Как координатор проекта искренне благодарю всех авторов, приславших уникальные научно-методические материалы, без которых издание этой работы было бы невозможным. Желаю всем нам здоровья в это непростое время!

РАЗДЕЛ 1

ФИЛОСОФСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМ ПАНДЕМИИ COVID-19

ОБ УСЛОВИЯХ ПРОВЕДЕНИЯ И ОСОБЕННОСТЯХ ОНЛАЙН-ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЛОСОФСКИХ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ ПАНДЕМИИ COVID-19

Рыбалка В. В.

Прошло уже больше четырех месяцев с того момента, когда в Украине впервые услышали об эпидемии коронавируса в далеком китайском городе Ухань. Тогда события декабря 2019 года в Китае воспринимались как нечто потустороннее, отчужденное от нас локальное событие, которое никоим образом не коснется нас, украинцев. Но уже в январе нового 2020 года репортажи СМИ из китайского эпидемического региона начали приобретать тревожную тональность, коронавирус перешел границы одной страны, самостоятельно оказывающей мужественное и организованное сопротивление болезни, оперативно и разумно изменяя образ жизни самой большой в мире по населению державы. Нарастал вал информации об инфицировании этим опасным типом вируса соседних с Китаем азиатских стран – Южной Кореи, Японии, Вьетнама, Ирана, Индии и др.

В феврале эпидемическая зона расширяется и выходит за пределы Азии – появляются во все более возрастающем масштабе районы болезни в Европе, Америке, Австралии, Африке. Драматические события постепенно включают в свой водоворот тысячи умерших от особой, вызванной коронавирусом, пневмонии, появляются десятки и сотни тысяч зараженных новым вирусом людей и миллионы охваченных тревогой и паникой жителей разных стран планеты. 11 марта 2020 года Всемирная организация здравоохранения объявила о наступлении пандемии COVID-19. По определению ВОЗ, пандемия – это распространение нового заболевания в мировых масштабах. Она характеризуется отсутствием коллективного иммунитета у человечества и, как правило, эффективных средств тестирования, профилактики (вакцин) и лечения болезни. Генеральный директор организации Тедрос Гебрейесус подчеркнул на

Специальном бриффинге, что мир еще никогда раньше не сталкивался с пандемией, которую вызывает коронавирус и которую трудно контролировать. Страны мира могут изменить ход этой пандемии, избежать возникновения новых очагов заболевания, если будут своевременно выявлять и изолировать больных. «Это не просто кризис здравоохранения, это кризис, который коснется каждого сектора жизни человечества – поэтому каждый сектор и каждый человек должны быть включены в борьбу», – подчеркнул Гебрейесус. Гендиректор ВОЗ призвал страны разработать стратегию предупреждения распространения инфекции и посоветовал активизировать и расширить механизмы реагирования на чрезвычайные ситуации, объясняя людям риски и пути самозащиты, найти, изолировать, проверить и обеспечить лечение каждому человеку, который заразился вирусом, а также отследить всех, с кем он контактировал. Он призвал подготавливать больницы, обучать работников системы здравоохранения и проявлять больше заботы к каждому.

17 марта 2020 года Верховная Рада Украины приняла законопроект №3215, направленный на предупреждение возникновения и распространения коронавирусной болезни COVID-19, и в тот же день Президент Украины подписал Закон о противодействии коронавирусу. В обращении В. А. Зеленского к украинскому народу было объявлено о ряде мер со стороны державы, таких как закрытие границы для иностранцев, ограничение регулярного авиасообщения, медицинская проверка граждан с целью выявления инфицированных и больных, временный запрет массовых мероприятий, введение карантина на всей территории страны. Он призвал украинцев воздерживаться от зарубежных поездок, сообщил о мобилизации системы здравоохранения, о закупке необходимого медицинского оборудования и тестов, подготовке 12000 мест в больницах и медицинского персонала, изготовлении 10000000 масок и др. Президент высказал гражданам ряд рекомендаций профилактического и гигиенического плана, в частности, таких, как контроль продуктов и воды, пребывание по возможности дома, внимание к лицам пожилого возраста, переход учебных заведений на дистанционный тип обучения, рекомендация руководителям предприятий перевести работников на удаленную форму работы дома и т. п. Быть дома – лучший вид борьбы с коронавирусом! Особое внимание было обращено на личную гигиену каждого – ношение масок, регулярное мытье рук, изменение традиционных привычек, избегание физических контактов при приветствии, формирование критического мышления и т. д.

Наступила новая эра в истории мировой цивилизации, которая может коренным образом изменить образ жизни человечества!

Что касается самих украинцев, то за это время постепенно трансформируется их поведение – из пассивных наблюдателей как бы отстраненных от них кошмарных событий они постепенно превращаются в активных участников этих событий, на которые, однако, реагируют по-разному. Одна, пока что незначительная их часть, превентивно мобилизует свой интеллект и оптимизирует поведение в соответствии с вызовом времени. Другая же, доминирующая по количеству, часть относится к происходящему с непонятым равнодушием и легкомыслием, не ожидая ничего опасного от этой пандемии («Как-нибудь обойдется, минует нас эта далекая и невиданная опасность»). Третья же часть начинает впадать в тревогу, даже панически реагировать на данные события, заражая этим других. И репортажи из Новых Санжар, из Западной Украины, из Харькова и Одессы свидетельствуют о шокирующем разнообразии возможных реакций разных слоев населения на продвижение пандемии по территории страны.

Изменения становятся более динамичными после очередных сообщений в марте и апреле 2020 года Всемирной организации здравоохранения, в которых конкретизируются меры по противодействию коронавирусной пандемии, приводится драматическая статистика ее протекания. Поведение украинцев меняется после новых обращений Президента Украины к народу и оглашения все более жестких карантинных мер на всей ее территории. Беспечное отношение к пандемии постепенно преобразуется в более продуманную активность по поиску выхода из экстремальной ситуации, имя которой COVID-19. В стране вводятся и сознательно самоактуализируются населением все более совершенные меры по противодействию пандемии – от разнообразных ограничений в индивидуальном и общественном поведении до мобилизации имеющихся личностных и государственных ресурсов, которые содержатся, в частности, в личном опыте, в общественной сфере, в системе охраны здоровья, образования, государственной политике, законодательстве и т. д. Все плотнее закрываются границы, приостанавливается транспортное сообщение, разворачивается работа с мигрантами из тревожных зон пандемии, налаживается контроль за потенциальными носителями коронавируса и за протестированными больными пациентами. К сожалению, начинается отчет первых жертв пандемии и в самой Украине – вслед за тысячами умерших в Китае, Иране, Италии, Испании, Франции, Германии, США и др.

Как это бывает в таких экстремальных ситуациях, масштабная глобальная коронавирусная катастрофа становится серьезным испытанием для человеческой цивилизации, отдельных стран и их граждан. Это испытание касается прежде всего национальных институтов, в частности, науки и образования, медицинской инфраструктуры и граждан как потенциальных пациентов. На первый план выступают биология и медицина, в таких своих отраслях, как генетика, вирусология, эпидемиология, санитария, медицинская профилактика и гигиена, социальная медицина и др. Их функционирование трансформируется под влиянием событий и принципиальных сдвигов в политике, экономике, менеджменте и т. д. В то же время, даже поверхностный анализ событий, ежедневно предоставляемых СМИ, свидетельствуют о том, что сквозной темой для сообщений по данной проблеме являются психологические вопросы оптимизации поведения отдельного человека и общества в ситуации коронавирусной пандемии. Это вопросы научного понимания сущности происходящих явлений, обоснования необходимых адекватных сдвигов в индивидуальном и массовом сознании, выработки мер по правильной защите от угрозы болезни, организации эффективного гражданского поведения и рациональной профессиональной деятельности личности и общества в данной экстремальной ситуации.

В апреле динамика событий в мире приобретает все более трагический характер – возрастает до сотен тысяч и миллионов количество инфицированных, непрерывно выявляются новые десятки тысяч больных коронавирусной пневмонией, число жертв болезни достигает многих тысяч. Поражают приводимые в СМИ примеры разнообразного по своей адекватности поведения граждан и руководителей разных стран мира, которые требуют, с одной стороны специального психологического анализа и оценки, а с другой – психологической коррекции, психотерапии, реабилитации. Если же говорить о стрессе, страхе, панических настроениях, проявлениях агрессии, «ковидиотии», которые охватили уже миллионы и десятки миллионов жителей разных стран мира и Украины, то они свидетельствуют об острой потребности в оказании населению таких видов профессиональной помощи со стороны психологов, как своевременная психологическая профилактика и гигиена. Подчеркнем это – именно своевременная, а лучше – опережающая, предупреждающая! Об этом говорит опыт участия психологов и педагогов в государственной программе «Дети Чернобыля», которая

начала действовать после Чернобыльской аварии 26 апреля 1986 года лишь через четыре года после глобальной экологической катастрофы. Эта программа была направлена на преодоление отдаленных последствий той катастрофы в здоровье украинских детей – уже после того, как Украина и прежде всего Киев и Киевская область оказались в центре тех апокалиптических событий. Возможно, что последствия тех событий, которые все же не удалось полностью ликвидировать, выступают определенным психологическим фоном для протекания нынешней пандемии.

В обращениях Президента, выступлениях специалистов и публичных лиц в средствах массовой информации и в социальных сетях значительное место занимают вопросы психологической профилактики и гигиены, психологической организации адекватного вызовам со стороны пандемической ситуации поведения украинцев. Поэтому профессиональные психологи и педагоги не могут не отреагировать на происходящее, оставаться в стороне от описанных событий. Тем более, что они сами оказались в зоне опасности, реально стали, как и все граждане Украины, объектом влияния со стороны пандемии, карантина и государственных мер по противодействию коронавирусной инфекции. Наступил очередной момент истины для психологической и педагогической науки в ряду других наук, проверки ее способности помочь родному народу в развернувшейся борьбе за жизнь!

Некоторые авторы этого пособия были еще по одной неожиданной причине вовлечены в эти события и пережили, сами того не подозревая, своеобразный карантин еще до его официального объявления. 27 февраля 2020 года они собрались на плановое заседание специализованного ученого совета в Институте педагогического образования и образования взрослых имени Ивана Зязюна НАПН Украины, где проходила защита кандидатской диссертации по педагогической и возрастной психологии. И вот через две недели после этого заседания в Институте был вывешен некролог – 9 марта преждевременно, в возрасте 53 лет, скончалась одна из сотрудниц – уважаемая всеми Т.И., с которой мы были профессионально и по-человечески тесно связаны почти двумя десятилетиями совместной работы и которая присутствовала на защите. Ее смерть вызвала глубокое сожаление и переживания в коллективе, которые усилились, когда стало известно, что покойная именно в тот день защиты стала себя плохо чувствовать. Она три дня занималась самолечением и только после этого обратилась к врачу,

который вроде бы поставил ей ошибочный диагноз. Когда же через неделю неадекватного лечения ее состояние резко ухудшилось и ее положили в больницу, то выяснилось, что она заболела атипичной пневмонией. Но было уже поздно и наша уважаемая Т. И. отошла в вечность... Понятно, что это трагическое событие с нескрываемой тревогой, эмоционально обсуждалось в коллективе и некоторые сотрудники прямо связывали его с только что объявленной ВОЗ пандемией, хотя, как выяснилось, ее смерть не имела к ней прямого отношения. Однако именно 12 марта 2020 года сотрудники отдела психологии труда Института педагогического образования и образования взрослых имени Ивана Зязюна НАПН Украины приняли решение – подготовить методические рекомендации по психологической профилактике и гигиене личности при противодействии пандемии COVID-19. Данная работа фактически посвящена памяти нашей коллеги...

Как уже отмечалось, коронавирусная пандемия очень напоминает ветеранам психологической науки ситуацию 34-летней давности, когда 26 апреля 1986 года произошла авария на четвертом блоке Чернобыльской атомной электростанции. Тогда в нашей жизни также появился невидимый враг – радиация. И среди тысяч ликвидаторов последствий этой техногенной катастрофы были также и психологи. Позднее они приняли участие в создании специальных психолого-педагогических центров для детей в зоне радиационного загрязнения. Организатором и куратором работы четырех таких центров в Украине стал один из авторов нашего методического пособия – профессор Панок Виталий Григорьевич. Координатору интернет-пособия однажды довелось посетить такой центр в городе Иванкове Киевской области – вместе с ним и руководителем государственной программы «Дети Чернобыля», профессором Киричуком Александром Васильевичем. Нам пришлось совместно с другими коллегами участвовать в этой программе, которая началась в 1991 году, и, в частности, руководить группой психологов (одной из двадцати подобных групп), которая решала проблему оказания оздоровительной психолого-педагогической помощи учащимся внешкольных учебных заведений. За два года действия этой программы членами только этой группы были подготовлены методические пособия и рекомендации, учебные планы и программы творческих профильных кружков, предложены меры по созданию и функционированию психологической службы внешкольного образования с целью улучшения здоровья учащейся молодежи. Эти меры основывались, в

основном, на интенсификации разных видов творчества в системе внешкольного образования и их включении в учебную и воспитательную деятельность школьников, студентов, педагогов, психологов и родителей. Именно творчество оказалось одним из эффективных факторов укрепления здоровья молодежи, проживающей в зоне радиационного заражения.

Полученный тогда опыт сохраняет свое значение и в нынешней ситуации. Вместе с тем, профессиональная деятельность современных психологов должна стать более специфической, носить адресный и опережающий характер. Действовать надо «здесь и теперь», используя огромный потенциал психологической науки, в частности, психологической службы Украины. При этом следует также учитывать серьезный опыт отечественных и зарубежных психологов, накопленный в период противодействия эпидемиям, в частности, гриппа, кори, туберкулеза, в работе с больными СПИДом, суицидентами и т. п.

Таким образом, на первый план совместной, согласованной медицинской и психологической работы специалистов выдвигается именно профилактика и гигиена. При использовании этих терминов следует помнить, как они трактуются в науке, в частности, определяются в словарях.

Понятие профилактики означает совокупность мероприятий, направленных на охрану здоровья, предупреждение возникновения и распространения болезней человека, на улучшение физического, психического и духовного здоровья населения, сохранение работоспособности и обеспечение долголетия. Гигиена же понимается как раздел профилактической медицины, а в нашем случае – психологии и педагогики, который изучает влияние внешней среды на здоровье человека, ее работоспособность и продолжительность жизни, разрабатывает меры, направленные на предупреждение возникновения болезней и создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья. Практическую сторону гигиены составляет санитария. Существует также социальная и психологическая гигиена – как науки о социальных и психологических проблемах обеспечения здоровья населения, о влиянии на его сохранение разных факторов социальной и психологической среды – условий труда, быта, уровня культуры, сознания и др. Речь идет также о конкретных социальных и психологических мерах по охране и укреплению здоровья. На такое значение данных терминов и ориентируются авторы пособия, которые сосредотачивают свое внимание именно на психологических вопросах

возникновения, предупреждения, противодействия коронавирусному инфицированию населения.

Выше уже говорилось, что поведение людей в ситуации пандемии демонстрирует разнообразные, иногда противоположные, подходы и виды. Их отношение к пандемии может быть активным и пассивным, оптимистическим или пессимистическим, гуманистическим или варварским, они проявляют при этом позитивное или негативное мышление и т. д. Психологам хорошо известно, что в экстремальной ситуации люди могут вести себя по-разному, в частности, стенически или астенически.

Стенические чувства активизируют жизнедеятельность человека, усиливают его энергию, побуждают к познавательной, интеллектуальной, творческой, продуктивной, инновационной деятельности, что в конце концов приводит к решению проблемы и успеху. Речь идет, конечно, прежде всего об организованных стенических реакциях, которые основываются на адекватной информированности о событиях, их научном понимании, хорошей подготовке к организованному поведению в проблемной ситуации. В противоположном случае неорганизованные стенические реакции могут быть хаотическими, импульсивными, на грани паники и поэтому разрушительными.

Астенические эмоциональные реакции характеризуются снижением жизненных сил, функций органов, чувствительности, мотивации, медлительностью, заторможенностью или даже остановкой активности, что в экстремальных ситуациях часто приводит к ошибкам, неудачам, болезням и т. д.

То есть люди могут разделяться как минимум на два вида, что фактически наблюдается и в поведении населения в ситуации коронавирусной пандемии. В действительности же этих видов значительно больше. Вспомним лишь хорошо известные четыре типа темперамента: быстрых холериков с их импульсивностью и неудержимостью, сильных уравновешенных энергичных сангвиников, меланхоликов с высокой чувствительностью, тревожностью, утомляемостью, относительно медлительных и инертных флегматоидов. Понятно, что их противодействие пандемии может быть разным по своей эффективности и должно быть учтено при оказании им психологической помощи.

Профилактическая и гигиеническая работа специалистов с представителями разных типов темперамента могла бы стать более целенаправленной и эффективной, если бы учитывался тот

исторический факт, что еще древнегреческий врач Гиппократ усматривал в каждом типе темперамента предрасположенность к той или иной болезни. Конкретизируя эти мысли, современный украинский психолог Б. И. Цуканов доказал, что существуют так называемые предпочтительные для каждого типа темперамента болезни. По его данным, холероиды могут, вероятнее всего, заболеть, в определенных неблагоприятных условиях, гепатитом и холециститом, сангвиноиды – инфарктом миокарда, меланхолоиды – стенокардией и гипертонией, а флегматоиды – желудочно-кишечными болезнями. Он обнаружил еще один тип темперамента, названный им равновесным, промежуточным, носитель которого может заболеть прежде всего почечными и легочными (!) болезнями. Автор этих строк выявил условия возникновения и обострения этих болезней – так называемую психофизиологическую, естественную и искусственную, неконгруэнтность личности – и определил пути смягчения остроты их протекания, коррекции и компенсации негативных проявлений. Есть основания полагать, что представители равновесного, промежуточного типа темперамента образуют неучитываемую пока специалистами группу риска в ситуации коронавирусной пандемии, в медицинском фокусе которой лежат именно особая атипичная пневмония и ослабление иммунной системы человека.

Такие же группы риска могут создавать, с точки зрения течения коронавирусной пандемии и успешного проведения карантинных мероприятий, эгоисты и альтруисты (эгоистические альтруисты и альтруистические эгоисты – по типологии Г. Селье), экстраверты и интроверты и т. д. В психологии личности существуют разнообразные типологии, которые следовало бы дополнительно изучить именно в контексте успешного проведения психологической профилактики и гигиены в условиях пандемии.

Для того, чтобы описать поведение личности в экстремальной ситуации, каковой является пандемия COVID-19, целесообразно было бы написать специальный многотомный труд. Однако у авторов не было для этого времени, и они ограничиваются форматом небольшого по объему интернет-пособия, в котором отражается их первая профессиональная, психопрофилактическая и психогигиеническая, научно обоснованная стеническая реакция на пандемию.

Находясь в условиях карантина и дистанционного режима труда, будучи изолированными друг от друга и общаясь между собой лишь с помощью интернета и мобильных средств связи, они вынуждены были провести своеобразное исследование, имеющее свои особенности. Для

него характерна более глубокая самоактуализация их индивидуального научного, исследовательского потенциала, которая испытывает на себе влияние их собственных переживаний, сопровождающих восприятие разворачивающихся перед ними драматических событий. Это отличает их научное творчество в условиях пандемии от классического академического исследования. Формируется новый тип познавательной деятельности ученого, который получил названия онлайн-исследования. Оно требует от психолога и педагога особой профессиональной и гражданской позиции.

Особенностью указанной авторской позиции является то, что она высказывается в условиях пребывания ученых в зоне карантина. При этом авторы выражают свои суждения о пандемии, не ограничиваясь единой концепцией. Они выдвигают разные, порой альтернативные, точки зрения, опираясь на свой разнообразный профессиональный, в частности, психотерапевтический и консультативный, опыт, формируя свои суждения с позиций научного плюрализма. Их работа, являясь внеплановой, носит добровольный характер, она практически протекает в форме научного волонтерства. Ей присущи такие черты, как оперативность, острая востребованность, жизненность, динамизм, инновационность и др. При этом сами авторы испытывают определенное напряжение, стресс, иногда попадают в состояние депрессии, у них обостряются имеющиеся хронические болезни, они постоянно переживают опасность заражения и заболевания коронавирусной болезнью. Поэтому координация проведения совместного онлайн-исследования потребовала использования определенных принципов. Организация работы авторского коллектива, насчитывающего около 30 человек, должна основываться на особом подходе, при формировании которого учитывался определенный отечественный и зарубежный опыт. Данный подход с необходимостью включает в себя философские, психологические и педагогические вопросы.

Это, прежде всего, представления о научной демократии, свободе и плюрализме мышления ученых, учение о переходе биосферы в ноосферу и идея «учащегося народа», разработанные выдающимся мыслителем XX столетия, основателем Украинской академии наук (1918 г.), академиком Владимиром Ивановичем Вернадским. В условиях пандемии его мысли звучат особенно актуально. Как будто в подтверждение его идей, современная цивилизация действительно учится и использует в режиме онлайн добытые мировой наукой новейшие знания о коронавирусной пандемии.

Принимались во внимание принципы педагогической системы выдающегося украинского педагога и психолога – Антона Семеновича Макаренка, которые он успешно использовал в условиях автономно работающей на основе самоорганизации и самоуправления учеников колонии и коммуны. Коллектив учителей и учащихся представлял собой в его учебных заведениях, по утверждению некоторых современных исследователей, образовательную модель гражданского общества как института прямой демократии. Это позволило в тяжелейших условиях послевоенной разрухи, вследствие прокатившейся по территории Украины первой мировой и гражданской войны, воспитывать из юных правонарушителей и безпризорников культурных работников и граждан страны.

Мы опирались также на принципы Педагогики Истины, Добра, Красоты, Творчества, Свободы и Мастерства, выдвинутые академиком Иваном Андреевичем Зязюном. Наш Учитель особенно заботился о создании, при руководстве научным коллективом, условий для свободного творческого труда каждого сотрудника.

Очень важными для проведения онлайн-исследования в дистанционном режиме являются выдвинутые доктором психологических наук, профессором, членом-корреспондентом НАПН Украины Георгием Алексеевичем Баллом принципы рационального гуманизма и универсалии научного диалога, такие как: уважение к партнеру по диалогу; принятие партнера таким, каким он есть с ориентацией на его высшие достижения; соединение уважения к партнеру с уважением к себе; согласие с ним на основе общих базовых ценностей; толерантность; расширение культурного поля в ходе диалогического взаимодействия; вариативная результативность диалога и другие.

Поэтому приоритетными для проведения онлайн-исследования стали научный плюрализм, свободный поиск решений в ситуации неопределенности, вариативность, альтернативность и проблемность выдвигаемых теоретических положений и практических результатов, следование идеям классической, неклассической и постнеклассической психологии. Здесь психологи должны идти тем же путем, что и представители других наук. Так, специалисты по вирусологии и генетической медицине рассмотрели за месяцы борьбы с коронавирусом около 80 вариантов вакцины и взяли для практической разработки лишь некоторые из них.

Авторы пособия убеждены в том, что пандемия в конце концов стимулирует человечество провести соответствующие изменения в

нравственной сфере поведения людей, формирование у них нового сознания, интеллекта и его высшей формы – мудрости, внести коррективы в систему образования, воспитания у молодежи новых ценностей и ориентиров, поднять на новый уровень науку и культуру!

Работа над первым изданием пособия проходила в период с 12 по 29 марта 2020 года. В апреле 2020 года течение пандемии как всемирного явления приобрело, без преувеличения, апокалиптический характер. Главные события переместились из Азии в Европу и Америку. Трагическим лидером пандемии после Италии и Испании неожиданно стали США. К концу апреля и в начале мая в карантинном режиме пребывало уже около трех миллиардов человек, то есть половина населения планеты. Количество инфицированных в мире к концу мая достигло более 3 миллионов человек, заболевших коронавирусом стало больше 300 тысяч, а количество умерших превысило 100000 человек. В то же время в некоторых странах пандемия пошла на спад, в других она стабилизировалась на уровне «плато», а в третьих началась вторая волна. Пандемия привела к тектоническим потрясениям в политической, экономической, общественной, моральной, психологической организации человеческой цивилизации. Поэтому уже опыт мартовского издания методического пособия побудил его авторов к проведению в апреле Всеукраинской психопедагогической интернет-акции «ТОЛОКА АНТИ-КОВИД-19» и Международного интернет-проекта психологов и педагогов разных стран под условным названием «INTER ANTI-COVID-19». Возникла также необходимость выхода, наряду с украиноязычным, русскоязычного и англоязычного пособия, чтобы охватить как можно большую часть населения страны, ближнего и дальнего зарубежья.

Сейчас, конечно, еще трудно сказать, что конкретно произойдет с человечеством, со страной, с каждым из нас в последующие месяцы и годы. В пособии выдвигаются некоторые предположения на этот счет. Но в любом случае мы все сделаем в этот драматический период нашей общей истории как граждане и профессионалы для того, чтобы стать после пандемии COVID-19 мудрее и сильнее! Как уже указывалось выше, онлайн-исследование предполагает динамизм, оперативность в его проведении, своевременность и предупредительность предоставления научно обоснованных рекомендаций различным категориям населения, попавшим в пандемическую, карантинную ситуацию. Эти особенности профессиональной инновационной деятельности онлайн-

исследователей образуют его положительную сторону. Но это не исключает определенных недостатков в пособии, за что авторы несут персональную ответственность.

Приглашаем читателей выразить свое мнение, впечатление, конструктивную критику в отношении нашей работы. При этом вспоминается мысль академика В. А. Моляко, которую он высказал в далекие 1980-е годы: «Настоящая критика состоит в том, чтобы сделать лучше!» У читателей, в частности, у психологов и педагогов, действительно есть такая возможность! Для желающих обсудить поставленные в методическом пособии вопросы приводим e-mail: valentyrn.rybalka@gmail.com; samod_54@meta.ua

Литература.

1. Балашов Л. Е. Практическая философия. Москва : МЗ-Пресс, 2001. 317 с.
2. Балл Г. А. Психология в радиогуманистической перспективе: Избранные работы. Киев : Изд-во Основа, 2006. 408 с.
3. Вернадский В. И. Философские мысли натуралиста. Москва : Наука, 1988. 522 с.
4. Зязюн І. А. Філософія педагогічної дії: Монографія. Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 608 с.
5. Пригожин И. Р. Философия нестабильности // Вопросы философии. 1991. № 6. С. 46-52.
6. Рыбалка В. В. Методологічні проблеми наукової психології: посібник. Київ : Талком, 2017. 245 с.
7. Рыбалка В. В. Самонавчання демократії юної та дорослої особистості: метод. посіб. Київ : Талком, 2019. 208 с.
8. Рыбалка В. В. Теории личности в отечественной философии, психологии и педагогике : Пособие. Житомир : Изд-во ЖГУ им. И. Франко, 2015. 872 с.
9. Самодрин А. П. Архітектоніка профільної освіти : навчально-методичний посібник. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2019. 504 с.
10. Татенко В. О. Сучасна психологія: теоретико-методологічні проблеми: навч. посіб. Київ : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2009. 288 с.
11. Феномен інновації: освіта, суспільство, культура: монографія / за ред. В. Г. Кременя. Київ : Педагогічна думка, 2008. 472 с.
12. Цуканов Б. И. Время в психике человека: Монография. Одесса : Астропринт, 2000. 220 с.

НООСФЕРНЫЙ ПРОРЫВ В НАУКЕ И ОБРАЗОВАНИИ КАК УСЛОВИЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ ГЛОБАЛЬНЫХ ПОТряСЕНИЙ

Самодрин А. П.

Для научного развития необходимо признание полной свободы личности, личностного духа, ведь только при этом условии может одно научное мировоззрение сменяться другим, создаваемое свободной, независимой работой личности

В. И. Вернадский

Актуальность. На глобальном уровне начало XXI ст. ознаменовано важнейшим историческим событием в развитии земной цивилизации – мировая цивилизация перешла к третьему историческому суперциклу развития, характерным признаком которого являются процессы превращения достижений фундаментальной науки и инновационных интеллектуальных технологий в решающий фактор эволюции. Известно – первый исторический суперцикл длился с 8-го тыс. до н. э. по I-ое тыс. н. э., второй – с VI по XX вв. [7, с. 236].

В 1931 г. В. И. Вернадский написал: мы переживаем не кризис, который волнует слабые души, а величайший перелом научной мысли человечества, который происходит лишь раз в тысячелетие, переживаем научные достижения, которых не видели ряд поколений наших предков [5]. Незадолго до завершения своей жизненно-космической миссии в 1944 г. (6.01.1945 г. гений Вернадского отошел в Вечность) Владимир Иванович опубликовал свои знаменитые «Несколько слов о ноосфере» и подытожил – историк и государственный деятель лишь подходят к охватыванию явлений природы с этой точки зрения... – ноосферы. Ноосфера – последнее из многих состояний эволюции биосферы в геологической истории – *состояние наших дней* [4].

Особое внимание в своей работе мы уделяем как никогда актуальному сейчас, но не завершеному учению В. И. Вернадского о переходе биосферы в ноосферу, его образовательному аспекту, разработанному этим выдающимся ученым с мировым именем, первым президентом Украинской Академии наук, созданной по его инициативе и при его участии в 1918 году. Идея трансформации биосферы при участии разума пронизывает всю его разностороннюю научную деятельность, а философский смысл его деятельности как естествоиспытателя в наиболее полном и доступном виде изложен, по нашему мнению, в его книге [Вернадский В. И. Философские мысли

натуралиста. Москва: Наука, 1988. 522 с.], что как ориентир позволяет нынешней педагогике, и не только ей, не отставать от времени.

Гениальность В. И. Вернадского – мыслителя и философа – состоит в высокой точности прогнозов касательно развития науки и общества, масштабов использования достижений научно-технической революции, влияния деятельности человека на окружающую среду, в итоге – на перспективы существования жизни на Земле [Ситник К. М., Шмиговська В. В. Володимир Вернадський і Академія. Київ : Наукова думка, 2006. С.7].

Наши современники, мысли которых обращены в будущее мира, во многом солидаризируются с прогнозами В. И. Вернадского. Однако его точку зрения нередко высказывают в иной культуре решений задач, встающих перед человечеством.

В 2018 г. Римский клуб к своему полувековому юбилею подготовил доклад «Come On! Капитализм, близорукость, население и разрушение планеты». Э. У. Вайцеккер выступил в качестве соавтора этого доклада: основная наша идея – это разница между пустым миром и полным миром. В период «пустого мира» человечество было немногочисленным, а природы были много. Этот период закончился 70-80 лет назад. Сейчас у нас «полный мир», огромное количество людей, нас в три раза больше, чем было в 1945 году. Но планета не увеличивается. Это одна из главных проблем, о которых говорит Клуб [13]. Неужели нужна искусственная санация Мира?

Поменять «профессию» Украины, ее экономическую специализацию через новую экономическую политику – такой рецепт успеха Украине предлагают Украинская ассоциация Римского клуба, международные экономисты и украинские предприниматели. А что думает об этом украинская наука, которую закладывал основатель Украинской Академии наук В. И. Вернадский?

Сегодня нужен новый масштаб видения Жизни, большая разрешающая способность «психопедагогичного томографа» и по сути новая картина мира, ибо мир человека новый. Миру нужна ноосферная личность для определения жизненных ориентиров и сопровождения своего движения в будущее.

А пока даже невооруженным глазом видно, что наряду с процессом очеловечивания (активное познание собственного духа) в мире протекает обратный процесс – расчеловечивание с возвращением к тварности, к инстинктам (процветает эгоизм, вещизм, неогедонизм, пустословие и, как следствие, проявляется обыденное массовое сознание и его производные: упадок морали, деградация социальных институтов, истощение ойкумены), а процессы интеграции

человеческих усилий и коллегиальности решений в направлении самосовершенствования поведения натываются на дилетантизм в управленческой сфере, безответственность, отчуждение от реалий и социокультурную неприязнь. С ходом эволюции человеческое «его» должно сродно становиться «со-его», то есть коллегиумом людей на планете, а их операции (действия) должны превращаться в эффективную кооперацию ума благодаря научно организованному процессу образования в составе неоднородной, регионально детерминированной биосферы. Но, увы...

11 марта 2020 года Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила наступление пандемии COVID-19. А мы добавим – возник на эмпирическом уровне феномен биосферного масштаба и в связи с этим потребность всепланетной системы образования для сопровождения нового типа сознания – реально действующей ноосферы. Человечество хоть на миг ощутило себя единым и возможно задумалось имеющимся ресурсом науки...

Вопрос сегодня стоит так – или мы повысим эффективность человеческого общества, или общество людей планеты при существующих параметрах организации жизнедеятельности обречено на коллапс, самоуничтожение. И тут решительно и научно взвешенно как никогда в дела планеты должны вмешаться наука о жизни и регионально ориентированная мировая система образования.

Цель статьи. В этой публикации делается попытка через призму личности В. И. Вернадского, его идей и мыслей его последователей наметить мировоззренческие ориентиры и пути усовершенствования образовательных механизмов формирования личностного потенциала гражданина мира для успешности эффективных сдвигов системы образования и педагогической теории в направлении ноосферы.

Главная часть. Ноосфера (греч. *νόσος* – «разум» и *σφαῖρα* – «сфера») [3; 4], становление которой на Земле состоялось из-за того, что человек свой простой труд дополнил разумом, длилось несколько десятков тысячелетий подряд как достаточно неспешный подъем народного благосостояния с придумыванием и использованием техник и технологий, с XX в. – ускорилась, а в настоящее время переживает стремительное развитие, похожее на экспансию Разума в биосфере через вселение в свою деятельность научной мысли, умноженной информационными технологиями. Общенаучное определение ноосферы дал А. Д. Урсул: «гипотетическое будущее состояние общества и его взаимодействие с природой, в котором приоритетное место будет занимать разум» [6].

Так же, как биосфера образуется взаимодействием биоты, биокосного и косного на Земле, ноосфера складывается всеми умами во главе с человеческим, которые взаимодействуют как одно целое – психозой. При этом человеческий ум следует рассматривать в единстве с чувствами, без чего он становится «слепым» и «аморальным». Поэтому реальным дополнением Ума в Жизни является деятельная Любовь как наивысшее проявление жизненной движущей силы, способствуя Разуму. Заметим, при умственной работе происходит лишь перераспределение, а не увеличение работы. Любовь при этом является усилителем рациональности, выступает в качестве катализатора деятельной энергии, желаний и творческих способностей. Ум стремится к целесообразности и взвешенности поступков, участвует в коллективном распределении труда, становясь любящим, добром, наукой... – Разумом. Ощущения, опираясь на природу человека, опосредствуют его решения и навеивают гипотезы как попытки мысли о спасении прежде всего.

Принцип цефализации (сформулирован Дж. Даном; цефализация – от греч. «*kephale*» – голова – т. е. образование головы; в социологии – возглавление, объединение умом, владычество) может быть примененным как к отдельному человеческому индивиду – для объяснения процесса цефализации биосферы продуцированием ноосферной личности, так и к обществу планеты в целом. И если биосфера претерпевает всяческую неоднородность своего развития – деструктивную регионализацию или антропотизацию, вторая природа «догоняет» и «насилует» первую. Антропотизация при деятельном участии в ней научной мысли всегда устремлена к антропологизации, этот аспект следует иметь в виду для создания системы образования и для научного проектирования будущего человечества, а именно – клетки биосферы (объект, регион), преобразуя ее в ноосферу региона.

Ноосферу можно замечать всячески, в зависимости от уровня образования и характера профессии. Особенно следует научиться видеть с того момента, когда культура достигает по силе влияния на биосферу и геосферу, в частности (оптимальное поле зрения образования), мощности небывалой до этого «геологической силы» – действует как результат освобожденной энергии при участии научно мыслящей личности. Этим лучом человечеству следует научиться пользоваться во благо Жизни, действуя образовательно. Следовательно, время, в которое нам приходится существовать, наукой о жизни должно быть однозначно признано во всех смыслах как *активная ноосфера*. Время является самой жизнью, если не принимать во внимание его содержание. Почти без изменений это

Выражение может быть применено к научной реальности, – по В. И. Вернадскому [5].

С точки зрения современного природоведения происхождение ноосферы протекает как система: Вселенная – Наша галактика – Солнце – Солнечная система – планета Земля – Биосфера (живое вещество) – Ноосфера (вместилище разума). Перед разумом возникает задача Ноевого ковчега. Как видим, дальнейший путь для человечества – движение сквозь тернии... Только личность может служить критерием дальнейшего развития человечества, каким бы тяжелым ни оказался выбор каждого.

Мы переживаем сейчас (2020-й год) небывалый для наблюдателя феномен – действенный прорыв ноосферы и становление ее в биосфере как Образа Царства разума, который стремительно и коренным образом меняет ее количественно и качественно. Пандемия вируса COVID-19, какую бы природу происхождения она не имела – эволюционную или искусственную, является тем барьером, который заставил глобальный разум одновременно «ухватиться за космос», всматриваясь разночинной душой в сущность Живого вещества, где среди Всецелого протекает его отдельная судьба – Человека. Пауза, связанная с карантинными мероприятиями, которые проходят почти во всем мире, является большим актом Педагогического мастерства Мастера-разума.

Научная картина мира XXI в., уточняя символический образ Вселенной – интуитивный канал сознания, все глубже погружается в мир человека, разрабатывая его целинный психозой, диалектически возобновляя онтологию научной реальности каждого носителя знаний и всех вместе – вызывает взрыв Разума. Этот процесс будет напоминать и в дальнейшем замедленное кино, в котором в точки бифуркации естественно или искусственно под видом природных явлений будут приноситься сигналы-провокаторы возбуждения нервных токов человечества. Частота и сложность этих манипуляций, так как не исключены паразитные воздействия, будет нарастать – следовательно рождение ноосферы, как и всего живого в жизни, происходит в муках ... Как мы знаем, все силы природы наполнены взаимодействием, берут соучастие в создании человека и тем самым дополняют им (человеком) бесконечно отдаленное начало [2]. Каждая личность по мере восприятия мира ноосферу рождает, в частности, как вещь в себе, как «новообраз» картины мира, одновременно являясь социокультурной монадой и находясь в составе динамической социокультурной суперсистемы.

По мнению П. А. Сорокина, социокультурная суперсистема в своем циклическом развитии проходит три этапа: идеациональный,

чувственный и идеалистический, которые отличаются по определенным способам осмысления социальной реальности. Важно подчеркнуть, что все указанные этапы между собой составляют причинно-следственный континуум без возможности обратного движения (это является безапелляционным утверждением П. А. Сорокина), то есть идеалистический этап не может перейти обратно – в чувственный. Отсюда – в ноосферу, как основание новой картины мира, надо поверить науке в первую очередь! Находясь на нынешнем чувственном этапе, личность вне веры воспринимать ноосферу не в состоянии. По нашему мнению, эту веру может спровоцировать только персональная осознанность угрозы внезапной смерти... или глубинное погружение в историю природы и связанную с жизнью человека историю второй природы. На основе полевых исследований, а также исследований известных личностей П. А. Сорокину удалось сформулировать закон поляризации, согласно которому результатом социальных и личных кризисов являются реакции в направлении положительной (альтруистические наклонности) или негативной (гедонистические наклонности) моральной мотивации [9].

По А. Л. Чижевскому, нервная система, будучи чувствительным прибором живых организмов, ощущает повышенные нагрузки всегда. Социальное поведение людей также модифицируется, поскольку человеческий организм резонирует в соответствии с внешней космической средой. Однако разум человека может находить и находит способы освобождения от некоторых негативных воздействий, углубляя знания об *их циклическом характере* в составе эволюционирующей материи и исследуя протекания как соматические явления [11].

В свою очередь Вселенная и Солнечная система, биосфера Земли, жизнь и социум являются автотрофными системами (сложно соединенными резервуарами с обратной связью) и существуют в сильно неравновесных условиях и являются по сути периодически возникающими процессами самоорганизации. Становление ноосферы планеты в дальнейшем в состоянии «неразумности антропотизации» будет испытывать значительное сопротивление со стороны среды. В дальнейшем деформированная среда сродно с определенным набором и отбором социальных рефлексов постепенно возьмут верх над «программой элиты» с перенацеливанием образования революционным путем.

XXI в. все больше «чувствует время» посредством научно мыслящего массового человека, какие изменения следует вносить в процесс развития в зависимости от событий вокруг. Стремительно

развивается мозг – это не только орган, но и проявитель вихрей интеллекта, организатор самоорганизации в системе «человек», производитель творчества, основатель времени (носитель информационных взрывов). Диалектика когнитивной сферы личности как организационная форма мысли последнюю возвышает как множество мыслимых попыток вокруг сильной попытки. Именно этим путем человеческую жизнь обуславливает сильная мысль, проявленная мощным мозгом, направленная в будущее. Именно она (мысль) обладает гипотетической способностью «ощущения» направления рациональности и осознания веры как содержания жизни. Это и есть канал образования – процесс распознавания собственного духа на траектории жизни.

Вектор этого распознавания, как нам кажется, направлен как время, стрела которого считывает прошлое, очерчивая его словом, адресованным в будущее. Поэтому, впереди распознавания следующего шага в жизни – всегда барьер, информацию о котором считывает наша возрастающая вера в человека, при этом срабатывает рефлекс цели, который и прокладывает путь нашего образования. Образованию предстоит изготвить действие и направить его в жизни ради пользы человека, который своей сущностью наполняет этот мир – очеловечивает. Образовательный канал – содержание образования, протекающее через определенную рамку образования в определенное время; это образовательный поток, который в данный исторический момент составляет основу формирования общества и условие коллективно распределенного труда в нем для «устойчивости» и предсказуемости развития. Человеку Земли неизбежно предстоит понять вечную ноосферу жизни и отразить ее своим сознанием – построить ноосферу в себе (в каждой личности) и биосфере планеты.

Проблема ноосферного образования для нашего времени состоит в том, чтобы по-новому разобраться в человеке, чтобы посредством усиления диалога человека и природы осуществить расширение зоны личностного сознания человека в область готовности к социальному влиянию мира на ход земной жизни, чтобы научиться пилотировать биосферу. Сейчас, наряду с логически-рациональным пониманием истории жизни, стремительно прорастает эмоционально-образная практика существования человека, дополненного технологиями жизнедеятельности, которые все дальше отодвигают его ум от «избыточного напряжения», связанного с конструированием логоса жизни и открывающего дорогу к новым горизонтам понимания его чувственного опыта, доселе неизвестных (?) качеств человека...

Наука о душе и ее влиянии на биосферу все больше входит в современный обиход знания. Мы стали глубже этой наукой видеть Человека, объективированного в окружающей среде, понимать его и, возможно, научимся чувствовать по-новому его внутренний мир, просвещая себя, достигая психоконституцией индивида социального порядка, овладевая целостным пространством Жизни и его логикой организации как Космосом, который существует в волнах времени и мгновениях судьбы...

В составе биоконституции любой страны присутствует психоконституция-изоморфизм как закон плотности потока времени – жизнь региона биосферы, к которому следует приближать все смыслы жизнедеятельности как к спасательному плоту в океане Вселенной. Если человечество в ходе реформ движется по пути совершенствования чувственного восприятия времени, то науке следует искать возможности оказываться впереди бездны, куда может угодить человеческая жизнь на планете. Тогда, прислушиваемся к ритмам Вселенной родством наших сердец... Получается, человек в составе симметрии Вселенной действует творческим «недородом личности» как Временем.

Сейчас в его сознании появляется проблеск красивой картины мира – ноосферы, в которой он (человек) все больше чувствует себя центральным средоточием жизни во Вселенной [10]. И это, в частности, через осознание пандемии COVID-19.

Альтернативой глобализации с образованием монокультуры мира (термин В. И. Вернадского) становится биосферная регионализация этнокультурного развития в составе поликультурной межрегиональной кооперации образования и труда, протекающая частично как этнокультурная кластеризация с формированием ОТО – объединенных территориальных общин. Впереди – формирование территориальных округов или лучше – земель. Однако региональный компонент содержания образования пока что опаздывает к разработке и воплощению. Образование без правильной цели, сосредоточенной в содержании образования, – историческая ловушка, прокладывающая путь к некросфере (термин В. П. Казначеева), к опустошению поселенческой культуры.

Человек создал культуру как «вторую природу» или «символическую вселенную» [8; 12] – в таком виде мир культуры появляется в школе перед учеником как следствие, а не как причина. Следует культурную наработку замечать, отталкиваясь от причин, которые привели к ее созданию или возникновению, – так должны начинаться все школьные предметы. Понятия, смыслы, артефакты и объединительные культуры являются продуктом деятельности человеческой личности в составе Живого вещества Вернадского –

исходный принцип отбора содержания образования для построения педагогического сознания. Образование для подрастающего поколения должно строиться предметно, а главный метод познания составлять проблемное обучение; образование для взрослых формируется по проблемам, а главный метод познания – предметное виденье: конкретное, системное, синергия, проект, эффект.

Гуманитарное образование в составе образовательных профилей должно становиться в идеале общеноосферным, что позволяет сопровождать развитие синхронно, диахронно, как состояние трофизма, в соответствии с принципом дополнительности. Реальным критерием успеха педагога XXI с. становится не только урок, его предмет, авторитет профессионала, но и наша жизнь, измеренная *индексом человеческого развития*, – ИЧР.

В настоящее время без ноосферной философии немислим диалог культур на планете, современное развитие фундаментальной науки, что как никогда почувствовала гуманитарные берега – с одной стороны, и неисчерпаемую жажду познания – с другой. Философия есть активность, смысл которой – «упражнение в мудрости, но упражнение это по необходимости заключается не только в том, чтобы говорить и рассуждать определенным образом, но и в том, чтобы определенным образом действовать, глядя на мир» [1, с. 236].

Мудрость – искусство поступка на пересечении действия интеллекта и инстинкта, когда недомер знания решают инстинкты под видом интуиции. «Образ мудрости» есть в первую очередь семиоавтопортрет – удерживает сознание. Сознание является способом отношения человека к миру через выработанную систему знаний, закрепленных семиотически, – категория в первую очередь социальная, однако носителем любого социального признака в каждый исторический период является конкретный человек, совокупность людей (группа или группы), а также человечество настолько, насколько это качество (сознание) воспитано в человеке и его социальном окружении природой и предыдущим человеческим опытом. В свою очередь для этого человек (человечество) воспитывает свою собственную «науку воспитания».

Следует подчеркнуть, что сознание является свойством высокоорганизованной материи (мозга), которое оказывается в состоянии адекватно отображать (в форме идеальных образов) окружающую среду и на основе этого отображения регулировать отношения индивида и среды. Человека от всего живого отличает именно сознательная деятельность, которая наполняет его как мудрость – лучшее дополнение Целого (мира, общества, рода, семьи,

малой группы и т. д.). Научно просветленная мудрость является вершиной индивидуальной ноосферы.

Ноосферное сознание и деятельность становятся для человека взаимодополняющими (комплементарными) категориями развития – возникает ноосферная деятельная доминанта. Ноосферный прорыв в науке и образовании как условие преодоления глобальных потрясений свершается в наше время...

Выводы.

В составе педагогики ноосферного гуманизма лежат такие ключевые идеи:

1) проектирование будущего в составе триединой образовательной цели-идеала «социальное государство – гражданское общество – экологическое мышление»;

2) система образования стран должна руководствоваться рамочным законом об образовании и региональными образовательными конституциями;

3) путь образования начинается как психолого-педагогическая проблема в глубинах личности, протекает как полиморфизм интересов (аморфные – широкие – стержневые) в направлении возможностей их реализации в общественном труде как профильность;

4) просветительская среда развивается по демократическому принципу, где действует дух законов, сбалансированность всех ветвей власти на всех уровнях организации, уважение к личности;

5) ноосферное профильное образование реализует синтез естественного и исторического процесса, учитывает темпы формирования глобальных демократических общественных отношений как синтез труда, ума и научной мысли, оно родственно религиозному контексту в интересах цивилизации;

6) сознание – результат эволюции, ее истоки носят геологическое происхождение, личностное воплощение и коллективное приложение: непосредственное, опосредованное;

7) мир человека в большой мере начинается в нем самом, конструируется им и «поселяется» в нем же на завершающем этапе, поэтому и о профиле обучения заранее следует вести речь как о протяженности, по которой движется энергия жизни.

Литература.

1. Адо П. Что такое античная философия? / Пер. с франц. Москва : Изд-во гуманитарной литературы, 1999. 320 с.

2. Бехтерев В. М. Объективная психология. Москва : Наука, 1991. 476 с.

3. Вернадский В. И. Научная мысль как планетное явление / Отв. ред. А. Л. Яншин. Москва : Наука, 1991. 270 с.
4. Вернадский В. И. Несколько слов о ноосфере // Успехи современной биологии. 1944. № 18. Вып. 2. С. 113-120.
5. Вернадский В. И. Проблема времени в современной науке // Известия Академии наук СССР. VII серия. Отделение математических и естественных наук, 1932. № 4. С. 511–541.
6. Глобалистика : Энциклопедия / гл. ред. И. И. Мазур, А. Н. Чумаков. Москва : Радуга, 2003. С. 702.
7. Кузык Б. Н., Яковец Ю. В. Цивилизации: теория, история, диалог, будущее. Т. I. Теория и история цивилизаций. Москва : Институт экономических стратегий, 2006. 768 с.
8. Лотман Ю. М. Статьи по семиотике культуры и искусства / Предисловие С. М. Даниэля, сост. Р. Г. Григорьева. Санкт-Петербург : Академический проект, 2002. 543 с.
9. Сорокин П. А. Социальная и культурная динамика. Автор: Москва : Астрель. 2006. 1176 с.
10. Сухонос С. И. Масштабная гармония Вселенной. Москва : Изд-во «София», 2000. 308 с.
11. Чижевский А. Л. Космический пульс жизни: Земля в объятиях Солнца. Гелиотараксия. Москва : Мысль, 1995. 555 с.
12. Шеллинг Ф. И. Й. Сочинения: в 2-х т. Москва : Мысль, 1987.
13. Weizsaecker, E., Wijkman, A. Come on! Capitalism, Short-termism, Population and the Destruction of the Planet. New York : Springer, 2018. 220 p.

ЭТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОНЦЕПЦИИ РАЦИОГУМАНИЗМА КАК ФАКТОР ПРОДУКТИВНОСТИ ОНЛАЙН- ИССЛЕДОВАНИЯ НАУЧНЫХ ПРОБЛЕМ ПАНДЕМИИ COVID -19

Рыбалка В. В.

Оценивая информационные потоки в период коронавирусной пандемии, можно сделать вывод, что причины ее появления с большой вероятностью связаны с состоянием мировой морали, с нарушением этических норм поведения гражданами и ответственными руководителями различных стран мира. Поэтому следствием этой трагической пандемии, скорее всего, станут принципиальные изменения в этическом кодексе цивилизации. Не претендуя на окончательное решение этой проблемы, мы предлагаем обратиться к

мнению специалистов, которые серьезно занимались вопросами современной нравственности и предложили определенное их решение. К числу таких специалистов относится член-корреспондент НАПН Украины, доктор психологических наук, профессор, заведующий лабораторией методологии и теории психологии Института психологии имени Г. С. Костюка НАПН Украины, Георгий Алексеевич Балл (1936 – 2016), который разработал концепцию рациогуманистического подхода в психологии. Положения этой концепции разрабатывались применительно к поведению человечества в период событий, которые разворачиваются во время перманентных мировых катастроф – в этом отношении они подходят к ситуации пандемии COVID-19.

Г. А. Балл особенно подчеркивал, что рациональный гуманизм актуален для предупреждения именно социальных и других конфликтов в жизни мировой цивилизации. В центре рациогуманизма стоит проблема «личности и культуры», разрешение которой происходит через гуманизацию, одухотворение образования, науки, через высоконравственный профессиональный труд и гражданское поведение землян. Решение этой проблемы возможно также через развитие профессиональной, психологической культуры личности. Большое значение при этом имеет личностная свобода в гармоничном соотношении с личностной надежностью, что обеспечивает оптимальный с точки зрения прогресса цивилизации выбор типа социального поведения и профессиональной деятельности. Концепция рациогуманизма требует для обоснования социальной идеологии и морали реализации так называемых диалогических универсалий.

Рациогуманизм выступает методологической основой формирования мировоззрения личности и человеческой цивилизации. В этом он соотносится с учением о ноосфере В. И. Вернадского.

Приведем далее следующие принципиальные идеи рациогуманистического подхода Г. А. Балла, который требует:

1. Конструктивистского (в противовес фаталистическому) отношения к цивилизационному, социальному и индивидуальному бытию – в единстве с уважением к интересам и позициям субъектов разного уровня, с которыми осуществляется взаимодействие, и, шире, к закономерностям функционирования и тенденциям развития органических целостностей.

2. Самой полной ориентации, в осуществлении деятельности гуманистического направления, на достижения и возможности интеллектуальной культуры (как неотъемлемой составляющей целостной культуры человечества) и прежде всего, науки – как ее (интеллектуальной культуры) наиболее четкого воплощения.

3. Понимания серьезных опасностей дисгармонического рационализма и, вместе с тем, того, что путем его преодоления является не антиинтеллектуализм, а опора на гармонический интеллект (мудрость), признаками которого есть преодоление временных, пространственных и содержательных ограничений в восприятии мира, творческий настрой на обработку противоречий и приобщенность к высшим культурным ценностям в их целостности.

4. Признания, в качестве главных требований научной рациональности, обеспечения адекватности предлагаемых моделей исследуемых объектов (когда идет речь об исследовании человеческой психики, такие модели должны, прежде всего, отображать присущий им иррационализм) и согласования этих моделей (и методов исследования в целом) с особенностями решения познавательных и практических задач.

5. Признания ценности (прежде всего, в психологическом познании) как естественно-научной, так и гуманитарной методологических традиций, с пониманием того, что при общем настрое на вышеуказанные главные требования, они различаются приоритетом или точностью и доказательностью получаемых знаний, или полнотой охвата свойств сложных объектов – и поэтому для успешного познания таких объектов необходимо взаимодействие указанных традиций.

6. Медийной обработки противоречивых содержаний с помощью межсубъектных и внутренних диалогов, с исключением крайностей догматического монизма и «ленивого», безразличного к ценностям плюрализма, с ориентацией на достижения системного анализа (хотя бы на метауровне) и допущением эклектической квазимедитации лишь как переходного кризисного феномена, который готовит поле для новой системности.

7. Выделения частичных принципов гуманистически ориентированного социального поведения, которые подтвердили свою сущность в той или иной сфере, и расширения этих принципов (при наличии рациональных условий для этого) на широкий диапазон использования.

8. Выяснения актуальности психологических факторов, которые или мешают, или помогают внесению радиогуманистических основ в разные виды социального поведения (в частности, и в поведение психологов – ученых и практиков) [1].

Сформулированные в этих положениях великого теоретика и методолога психологии этические основы радиогуманизма позволяют правильно организовать исследование такой сложной проблемы, какой является пандемия COVID-19, и найти пути ее теоретического и практического решения. Авторы онлайн-исследования, среди которых

есть последователи и ближайшие коллеги ученого, следовали принципам концепции своего Учителя. Это позволило получить предварительные результаты, которые можно представить в виде следующих положений [2].

1. Пандемия COVID-19 имеет столь сложный характер, что важно правильно понять ее природу. Поэтому следует обращаться к научной информации о ее сущности и протекании, которая излагается в выступлениях представителей таких наук, как биология, медицина, в таких их разделах, как генетика, вирусология, эпидемиология и др. Для лучшего понимания проблемы авторами онлайн-исследования предлагается стартовый вариант ноосферно-личностного подхода к изучению природы глобальной коронавирусной пандемии и путей ее преодоления. Этот подход разрабатывается на основе учения В. И. Вернадского о ноосфере и личностного подхода, предложенного психологами. Следует учитывать мнение специалистов о том, что для успешного проведения мероприятий по противодействию пандемической угрозе должны сочетаться усилия всех наук и прежде всего – медицины и психологии.

2. Необходимо формировать и сочетать индивидуальные и институциональные стратегии и тактики сознательного психологического противодействия угрозе коронавирусного заражения и заболевания, разрабатывать и обновлять ежедневно и еженедельно планы укрепления своего иммунитета и здоровья – в соответствии с наращиванием мирового опыта борьбы с этой угрозой. Благодаря этому, человек предстает не беззащитным пассивным объектом воздействия со стороны пандемии, а субъектом, активно действующим по определенной программе в целях самозащиты, успешного противодействия пандемической угрозе.

3. Следует использовать карантинный образ жизни личности и общества как стимул к рациональной саногенной перестройки сознания, повседневного бытия, солидарного гражданского поведения и персональной профессиональной деятельности, превращению минусов и неудобств карантина в плюсы укрепления здоровья и прогресса жизни. Для формирования карантинного образа жизни важно стать полноценным субъектом самозащитных действий, оперативно использующим появляющиеся в режиме онлайн научные данные о природе пандемии. Более того, сама атмосфера пандемии требует отказа от роли созерцателя происходящих вокруг событий, а напротив – становления в каждом человеке черт личности деятеля, ученого, психолога, исследователя актуальных проблем изменения собственной жизни и жизни окружающих, а также – личности

педагога, оперативно обучающего себя и близких, особенно молодежь, нормам поведения в новых реалиях.

4. Для сохранения внутренней стабильности в период глобальной коронавирусной инфекции полезно овладеть техникой саногенного пандемического мышления, сознательной технологией работы личности с негативными эмоциями. При этом следует наращивать способности интеллекта, рефлексивной сферы, всей личности к противостоянию разрушительным эмоциям, которые уменьшают иммунитет и здоровье – такая интеллектуальная работа крайне необходима для сохранения здоровья и жизни во время пандемии.

5. Важную роль своеобразной вакцины против коронавирусной болезни может сыграть психологическая защита личностью своего Я, за которым стоят внутренние механизмы жизнедеятельности человека, в том числе и иммунная система организма. Использование этого известного научной психологии еще со времен З. Фрейда и А. Фрейд защитного инструмента лучше осуществлять под контролем профессионального психолога.

6. Надо знать причины возникновения панических настроений и уметь психопрофилактически противостоять их появлению такими средствами, как целенаправленная сознательная активность, использование проверенной научной информации, внедрение идей солидарности и самоорганизации поведения в экстремальной ситуации – своего и ближайшего социального окружения.

7. В условиях психического напряжения в обществе, связанного с коронавирусной пандемией, с целью гармонизации психологического состояния и здоровья личности, следует использовать проверенные научные, культурные и религиозные средства самоубеждения, верить в то, что любая пандемия имеет начало и конец, а сокращение промежутка времени между ними во многом зависит лично от вас и вашего окружения. Для этого надо действовать активно, обращаясь к существующему опыту, а верующим – к молитве и Богу.

8. В формировании поведения самосохранения в ситуации пандемической коронавирусной тревоги целесообразно опираться на советы специалистов психологической службы, в частности телефонной службы доверия. При этом полезными будут советы по использованию всех личностных ресурсов человека – духовных, социальных, мотивационно-смысловых, характерологических, рефлексивных, интеллектуальных, психофизиологических, психосоматических, психогенетических, в частности, потенциал интимного инстинкта самосохранения жизни и наследственности рода.

9. Могут пригодиться целительные настрои самовнушения академика Г. М. Сытина на оздоровление системы дыхания,

уничтожение инфекций и укрепление иммунной системы и здоровья всего организма. Ведь известно, что объектом негативного воздействия со стороны коронавирусной инфекции является прежде всего легочная и иммунная системы человека.

10. В карантинной ситуации очень важно наладить соответствующее взаимодействие в семье взрослых родителей с детьми, для чего существует множество творческих занятий, игр, учебных упражнений, способов воспитания способности к поступкам, сценарии оптимального поведения и т. п.

11. Особого внимания заслуживают в ситуации пребывания в зоне коронавирусной пандемии пожилые люди как наиболее уязвимая категория взрослого населения. Ведь с возрастом ослабляется иммунитет, появляется функциональная недостаточность ряда органов, но, вместе с тем – накапливается уникальный жизненный опыт, появляется мудрость, способность к выживанию в сложных условиях. Поэтому пожилые люди должны получать особую психологическую помощь и одновременно – выступать мудрыми экспертами по вопросам преодоления трудностей, связанных с коронавирусной пандемией. А это повысит шансы на спасение всей человеческой популяции.

12. Часть населения, особенно молодежь, несмотря на риск и опасность со стороны негативных факторов пандемии, может и хочет участвовать в мероприятиях по оказанию необходимой добровольной психопрофилактической и психогигиенической помощи населению, которое в ней нуждается. Поэтому им следует пройти определенную психологическую подготовку к такой деятельности в качестве волонтеров.

13. Поскольку стресс признается одним из факторов снижения уровня функционирования иммунной системы и здоровья вообще, полезным является психологический тренинг умения выхода личности из стрессового состояния. Его можно использовать после определенной самоподготовки и как аутотренинг в условиях карантина.

Представленные выводы и рекомендации не являются окончательными и исчерпывающими, онлайн-исследование психологических и педагогических проблем пандемии должно быть продолжено и постоянно совершенствоваться, учитывая открываемые в ходе изучения этого явления новые сведения о его природе. Об этом свидетельствуют данные, приводимые в научных трудах участников Всеукраинской психопедагогической интернет-акции «ТОЛОКА АНТИ-КОВИД-19» и Международного интернет-проекта «INTER ANTI-COVID-19», которые приводятся дальше.

Литература.

1. Балл Г. А. Ориентиры современного гуманизма (в социальной, образовательной, психологической сферах) : Издание второе, дополненное. Житомир: ЧП «Рута», Издательство «Волынь», 2008. 232 с.

2. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В. Г. Кременя; [координатор інтернет-посібника В. В. Рибалка; колектив авторів]. Київ: ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.

URL: <http://ipood.com.ua/e-library/pozaplanova-produkciya/psihologiya-i-pedagogika-u-protidi-pandemi-covid-19/>

ПСИХОПРОФИЛАКТИКА ВИРУСА ДЕЗИНФОРМАЦИИ

Моргун В. Ф.

Есть три категории лжецов: одни лгут, чтобы иметь из этого моральную или материальную выгоду, другие лгут, чтобы лгать, а третьи служат лжи, как искусству.

Василь Симоненко

Исследование обмана касается чего-то большего, чем сам обман. Такое исследование дает возможность наблюдать удивительную внутреннюю борьбу между произвольной и непроизвольной сферами нашей жизни и узнать, до какой степени мы можем сознательно контролировать внешние проявления нашей внутренней жизни. ...Мы не так прозрачны, как младенец, но и не замаскированы полностью. Мы можем лгать или быть правдивыми, распознавать обман или подвергаться ему, находиться в заблуждении или знать правду. У нас есть выбор, и в этом наша суть.

Пол Экман

Нашествие коронавируса COVID-19 уже охарактеризовали как гибридную пандемию, состоящую из физиологического воздействия на организм и психологического воздействия на сознание, которое, благодаря Интернету, намного мощнее и по скорости распространения, и по численности жертв. Именно поэтому правдивость или искаженность информации, в случае заражения мировой сети фейками-ложью о коронавирусе, может иметь негативные последствия даже страшнее, чем биологический возбудитель болезни.

С проблемой лжи в масс-медиа автор столкнулся в 2005 году, когда вышла книга «Психохирургия клеветы» [13], в которой была предложена психологическая концепция лжи на примере анализа попыток дискредитации экологической (почвозащитной) системы земледелия Ф. Т. Моргуна [17; 18]. Она определенным образом дополняет фундаментальную теорию лжи Пола Экмана [27]. Если Экман сосредоточивает внимание на распознавании лжи в живом межличностном общении, то автор обращается к психологическим механизмам массмедийных искажений информации. Особенность фейков в прессе, на телевидении, в Интернете состоит в том, что, во-первых, как правило, оболганный человек не может отреагировать оперативно и, во-вторых, широта влияния лжи на читателей, зрителей, пользователей достигает планетарных (или ноосферных, по Вернадскому) масштабов.

В 2014 году эта антиклеветническая разработка получила «второе дыхание» в контексте беспрецедентной гибридной войны России против Украины. Массмедийное зомбирование подавляющего большинства российского населения за считанные недели сделало из вчерашних друзей-братьев... злейших врагов. Украина, едва выстояв от нашествия вооруженного «русского мира» и, временно, проигрывая психологическую войну, была вынуждена защищаться хотя бы морально.

Говоря о психоекологии человека, российский психолог Игорь Смирнов [24] разделяет ее на две сферы: «Первая касается личности конкретного человека, связана с информационным исследованием этой личности, решением ее проблем и болезней, и относится обычно к отраслям медицины, психоанализа, психологии. Вторая сфера преимущественно социальная – она связана с воздействием на людей потоков массовой информации и входит в область национальной безопасности» [там же, с. 11].

И далее: «Современный человек живет в среде неконтролируемых информационных потоков, от которых почти невозможно защититься. Неуправляемые средства массовой информации при отсутствии моральной цензуры слишком смакуют сцены насилия, сопровождая их циничными комментариями и отвратительными подробностями. Это приводит не только к появлению страха и росту социальной агрессии, но и допускает преступления» [там же, с. 12].

Именно эта навязанная толерантность к преступлению и является той чертой, переступив которую общество становится на путь необратимой деградации и самоуничтожения. Важная деталь, в 2003 году психолог считает Россию жертвой информационной войны, но

приводит пророческий, как стало очевидно после нападения на Украину, пример ее ведения... самой Россией. Он пишет: «Для выработки стратегии информационной войны кратко рассмотрим условного противника – Индию. Как нам присоединить Индию?»

Естественно, что в рамках информационной войны использование силовых методов физического воздействия (забрасывания великого индийского народа шапками или атомными бомбами) неэффективно и бессмысленно. И так, с генералами говорить не будем» [там же, с. 24]. Далее Смирнов подробно описывает технологию зомбирования народов двух стран с целью ... «добровольного» присоединения Индии к России (!?) [Там же, с. 25-30].

Неизвестно, знакомился ли с этой технологией современный вождь России, но 10 лет спустя он взялся доказывать ее эффективность на примере «добровольного» присоединения к России Крыма (!!). Самое обидное то, что правящая Россия за эти годы превратилась из жертвы информационной войны в лидера информационного терроризма и может посоревноваться с геббельсовской-сталинской пропагандой середины прошлого века, к тому же – не обошлось без армии, воюющей на Донбассе, пусть и без погон, вот уже 6 лет (!!).

Интересна в этом контексте реплика конструктора автомата Михаила Калашникова: «Я оружие изобрел не для убийства людей, а для защиты своего Отечества. Меня часто спрашивают: «Как вы спите, ведь столько людей из вашего автомата убили?». А я на это говорю: сон у меня отличный. Пусть плохо спят политики, которые затевают войны. А конструктор не должен».

Отцы атомной (американец Р. Оппенгеймер) и водородной бомб (россиянин А. Сахаров) закончили свою жизнь борцами со своими «ядерными джиннами», которых выпустили из бутылки. Но беспрецедентный пример нравственности ученого дал наш Владимир Вернадский, который в 20-е годы возглавлял лаборатории по излучению. Как только он (еще тогда!) понял – чем грозит атомная энергия, если станет оружием, он предостерег человечество об ужасных последствиях и... немедленно освободился от должностей в этих лабораториях, чтобы не оказаться причастным к созданию ядерного оружия [18, с. 40]!

И вот теперь, на границе 2019-2020 годов, очередной гибрид, связанный с пандемией коронавируса, надвинулся почти одновременно на весь земной шар. Цена вопроса – мировой кризис здравоохранения, мировой экономический кризис, мировой кризис народонаселения, которые в Украине, вследствие крайне теплой бесснежной зимы (мировой экологический кризис!) и лесных пожаров

в зоне отчуждения Чернобыля, еще и угрожают кризисом повторного распространения «мирного атома» (через ветровую и, особенно, водную эрозию радиационного пепла из пожарищ на чистые земли).

О распространенности заразы клеветы в мире свидетельствует такое наблюдение индийского поэта Бхартрихари: «Глупость приписывают скромному, тщеславие – твердому в убеждениях, мошенничество – честному, жестокость – герою, ограниченность – прямодушному, малодушие – деликатному, болтливость – красноречивому. Разве есть такой добродетельный, чья добродетель не была бы оболгана негодьями?». Со спокойными созерцаниями индуса не согласен решительный западный прагматик Б. Франклин: «Заткнуть рот дураку – невежливо, но позволить ему продолжать – просто жестоко».

Но понятие «клевета» и феномен клеветы современные психологические словари и даже словарь по конфликтологии почему-то обходят [2; 19; 23].

Задачей этой научно-прикладной работы является: многомерный эτικο-психологический анализ и построение концептуальной модели клеветы на основе многомерной теории личности и применения данной модели к анализу дезинформаций, связанных с пандемией коронавируса. Исследование может быть полезно тем, кто интересуется социальной психологией, в частности – конфликтологией, экологической психологией и психологией гибридной войны, которая порождает зомби. Автор надеется, что она укрепит психологический иммунитет и к фейкам, связанным с коронавирусной пандемией.

Клевета как многомерное эτικο-психологическое явление.

Понятие клеветы находим в словаре по этике, в котором дается такое ее определение: «Клевета – ложное обвинение отдельного человека, группы, организации, осуществляемое из чувства злобы, корыстных побуждений, зависти, мести или с целью ущемления их чести, социального статуса и нравственного достоинства».

Клевета как общественное явление наблюдается особенно часто в условиях подозрительности и недоверия по отношению к гражданам (подданным) со стороны державы, власти, в обстановке враждебности, неприязни между людьми, что характерно для тоталитарных режимов. Клевета может распространяться в такой форме, как донос, в т. ч. анонимно. Реальными средствами борьбы с клеветой является развитие демократии, превращение гласности в норму общественной жизни, обеспечение юридической защиты граждан от клеветнических

обвинений, выработка правовых гарантий свободы слова и гражданского самовыражения личности» [22, с. 127].

В этом же словаре находим синонимично близкую цепь понятий – коварство, хитрость, лукавство, лицемерие, обман, ложь, двоедушие, а лжесвидетельство, как тяжкий грех, подпадает под запрет еще в заповедях Иисуса Христа.

К преодолению этого позорного явления в общественной жизни призывают философы, социологи, психологи и педагоги Л. Бурлачук, А. Кочарян, М. Жидко [3], Е. Головаха, Н. Панина [4], А. Губко [5], И. Зязюн [7], В. Кремень [8], П. Лушин [9], С. Максименко [10], В. Рыбалка [20], В. Шейнов [25], Э. Шостром [26], П. Экман [27], Т. Яценко [28] и др. Для дальнейшего психологического анализа феномена клеветы воспользуемся представлением о многомерной структуре личности, поскольку и клеветник, и его жертва – люди. В предлагаемой нами многомерной теории «личность – это человек, который активно осваивает и сознательно преобразует природу, общество и собственную индивидуальность. Ее внутренний мир имеет уникальное динамическое соотношение пространственно-временных ориентаций, потребностно-волевых эмоциональных переживаний, содержательных направленностей личности, уровней освоения опыта и форм реализации деятельности. Этим соотношением определяется свобода субъектного самоопределения в ее поступках и мера ответственности за их последствия (включая и подсознательно непредвиденные) перед природой, обществом и своей совестью» [11, с. 31].

Если рассмотреть работы, посвященные проблемам «социального безумия» [4; 9], «скрытого управления человеком» [28], «психологии манипулирования» [24; 26; 27] в контексте многомерной теории личности, то вырисовываются такие психологические характеристики портрета клеветника [13; 14; 18]:

Пространственно-временные дезориентации в клевете.

Относительно пространственно-временных дезориентаций событий со стороны клеветников, то они являются мастерами запутывания нас в прошлом, настоящем и будущем. Поистине, территория клеветников – это страна не только с непрогнозируемым настоящим или будущим, но и – с непредсказуемой... историей.

Бить по эмоциям – козырная карта клеветников. Второй ряд приемов клеветы связан с эмоционально-волевыми переживаниями человека, которые делятся на отрицательные (низменное, безобразное), уравновешенно-амбивалентные (удивление, любопытство) и положительные (прекрасное, возвышенное). Ведь эмоциональное воздействие – сильнейшее, самое древнее и самое

опасное для физического и психического здоровья человека. Это влияние на «подкорку» головного мозга, где и содержатся центры ужаса и наслаждения, которые сообщают человеку об опасной или благоприятной ситуации для его существования. Поэтому «бить по эмоциям» – это еще одна козырная карта клеветников. О. Бальзак писал: «Высокие души тяжело допускают существование зла и неблагодарности, и нужны жестокие жизненные уроки, чтобы они познали всю глубину человеческой подлости; потом, когда их обучение в этом смысле закончено, они возвышаются до той снисходительности, которая является наивысшей степенью презрения».

Завещание Геббельса: чем страшнее ложь, тем быстрее в нее верят. Королевство кривых зеркал клеветников, на оси содержаний деятельности (труд, общение, игра, самодеятельность), состоит по крайней мере из трех «губерний»: а) охаивания дела оппонента, б) настройки против него общества и в) унижения его личности.

А. Клевета – как лягушка, которая хотела раздуться больше быка. Неужели кто-то думает, что когда в адрес слона начнут «высказываться» несколько мосек, то им удастся изменить мораль басни? «Часто применяемое завистью средство для унижения хорошего заключается в бесчестном и бессовестном восхвалении дурного, потому что – когда быстро получает значение плохое, хорошее погибло» (А. Шопенгауэр).

Б. «Примазыванием к авторитетам» для усиления лжи. Противоположная операция – ассоциирование жертвы клеветы с негативными образами, персонажами, стереотипами, принятыми в обществе. «О великих делах надо судить, проникнувшись их величием, иначе мы рискуем внести в них собственные пороки» (Л. Сенека).

В. «Мания величия» в самооценке клеветника. Самооценка человека может быть адекватной (соответствующей) и неадекватной (завышенной или заниженной). Клеветник имеет два способа поднять свою самооценку до мании величия: переоценивая себя и унижая оппонента, что изо всех сил и пытается сделать. Его саморефлексия зашкаливает до почти наместника Бога на Земле. «Самовлюбленный не имеет соперников» (М. Цицерон).

Клеветник, как Бурбоны – не способен учиться и пытается выдать свой бред за правду. На личности оси уровней овладения опытом (обучение, воспроизведение, познание, творчество) клеветник не способен учиться, а только воспроизводит свои клеветнические фантазии. Он ловится, в частности, на стереотипе: раз начальник, то дурак («князек», «феодал» и т.п.). «Мы не способны до конца простить

того, кто нам дает. Руке, которая нас кормит, грозит определенная опасность быть укушенной» (Р. Эмерсон).

Даже рафинированная клевета – это свидетельство интеллектуального убожества. О способности действовать, воспринимать, помнить, высказываться и мыслить, то есть об общих интеллектуальных способностях клеветника судим по такой мысли: «Если бы каждый дурак непременно хотел понимать, что он сам говорит, то многим дуракам пришлось бы обречь себя на вечную немоту» (Д. Писарев).

Исходя из рассмотренных многомерных характеристик, можно определить, что *клеветник* – это человек, который: способен передергивать события жизни во времени и пространстве; получает неестественное наслаждение от унижения ближнего (по крайней мере – своей жертвы); пытается дискредитировать дело, противопоставить окружающих, унижить достоинство человека (на фоне восхваления себя); если и демонстрирует фантазию, то она маниакально-зациклена и ограничена выдумками против жертвы; за недостатком улик вынужден пользоваться преимущественно словесно-мыслительной формой действия (ведь «на чужой роток не накинешь платок», «бумага / эфир, добавим мы, – все стерпит» и т. п.).

Клиент-ориентированная психотерапия Карла Роджерса [21] не позволяет психологу что-то объяснять клиенту (директивно «учить жить»). Последний должен все понять самостоятельно (когда-нибудь, если захочет, если сможет). Но вот что пишет Д. Еникеева в книге «Популярная психиатрия» [6] об истероидной акцентуации характера (акцентуация – это еще норма, но уже близкая к патологии). Тех истероидов, у которых преобладает не жажда признания (демонстративность, позерство, – В. М.), а стремление к фантазированию и патологическая лживость, называют псевдологами или мифоманами. ...Одни переживания совершенно ускользают от их внимания, а другие воспринимаются очень ярко. Придумав невероятные истории, истероид начинает сам в них верить и в дальнейшем будет ревностно отстаивать, что все это на самом деле с ним происходило. Истероиды не в состоянии увидеть разницу между бредом и реальностью, между увиденным во сне или в кинофильме и собственной жизнью. ...Других людей они могут утомлять своими крайностями, из любой мелочи они способны разыграть целую трагедию, рассчитанную на легковверную публику. ...Чаще всего истероидные личности завистливы и ревниво относятся к чужому успеху, это их очень задевает и обижает. Особенно явно это у представителей творческих профессий. ...Они очень любят скандалы, сплетни, интриги. ...Истероид может демонстрировать свою

начитанность, хотя на самом деле, кроме аннотаций к произведениям известных авторов, он ничего не читал. ...Понятие о морали и нормы поведения в обществе у истероида весьма своеобразны и полностью подчинены основной особенности его личности – если это может привлечь к нему всеобщее внимание, он вывернет все свое грязное белье на публике, не забыв облить грязью тех, кто, на его взгляд, недостаточно оценил его мнимые добродетели. Истероиды совершенно не способны реально оценивать собственные, как правило, посредственные способности, считают себя непризнанными талантами, переубедить их невозможно.

Но не будем пересекать границу от акцентуации истероида к патологии истерика и перейдем к рассмотрению фейков, связанных с коронавирусом. К. Маркс метко охарактеризовал ненасытность буржуа, который пойдет на любое преступление, если оно принесет ему 300-процентную прибыль. А за сколько-процентный гонорар способен разместить любую ложь журналист в прессе, обозреватель на телевидении или блогер в сети?

1. *Пространственно-временная дезориентация во времени и пространстве возникновения коронавируса.* Когда и где впервые появился коронавирус как источник пандемии? Массмедийные варианты фейков зашкаливают: от (1) разработок бактериологической лаборатории США и (2) аварии в новосибирской лаборатории (РФ), близ которой работала бригада китайских строителей, до (3) лаборатории в китайском Ухане. Но научная проза вирусологов говорит, что, во-первых, бактериологический агрессор должен был бы разработать средства защиты для своей армии и граждан; во-вторых, первым контингентом поражения должны быть воины противника, а не младенцы и люди почтенного возраста, которые не служат в армии; в-третьих, заразный мутант почти не отличается от своего ближайшего родственника, который паразитирует на китайских летучих мышах. Поэтому, ближе к правде все же... летучие мыши с Уханьского рыбного рынка.

Цена этой пространственно-временной лжи в альтернативе: либо нагнетание истерии в направлении III-й мировой бойни, либо консолидация усилий человечества для преодоления всемирной пандемии природного происхождения.

2. *Потребностно-волевые эмоциональные переживания* также становятся мишенью для фейковых атак. Вспомним, ролик, в котором испуганная обнаженная женщина, на которой видим только маску и перчатки, вызывает не верить Минздраву, который дал установку «выходить на улицу только в масках и перчатках» (что она и сделала!),

а все люди, «с-ки», были, кроме масок и перчаток, еще и... обуты, и одеты!?

Психологи знают, что напряженные эмоциональные состояния, по Г. Селье, способны приводить к дистрессу, который, в свою очередь, снижает интеллектуальный уровень при принятии решений в кризисных ситуациях. Поэтому очень важно не нагнетать лишние эмоции (они без этого у многих людей на пределе!), как это сделал бывший министр здравоохранения, когда публично (!?) советовал медикам... не уделять внимания людям старше 65 лет, потому что они и так... «смертники» (!?). Здесь правда имеет два аспекта: во-первых, именно потому, что люди почтенного возраста более уязвимы, им надо уделять внимание на опережение; во-вторых, разрушается моральный аспект уважения к старшим, которые являются носителями культуры, традиций, опыта поколений. Нет лучшей эмоциональной поддержки, когда видишь, как выздоравливают и выписываются из больницы пожилые женщины и мужчины в разных странах мира – на радость медиков и всего человечества!

3. Чем страшнее ложь, тем быстрее в нее поверят.

Специалисты по социальной психологии конформности (доверия в адрес большинства, безотносительно к тому, на чьей стороне истина!?) и конформизма (ложной конформности, чтобы подстроиться и угодить большинству) исследовали секрет этого феномена лживой пропаганды. Конформность обратно пропорционально возрастает в тех случаях, когда падает компетентность человека. Другими словами, чем хуже человек в чем-то разбирается, тем легче его обмануть.

Медики советуют на улице снимать маски, а кто-то угрожает за это штрафами; медики советуют немедленно разблокировать рынки (торговля на свежем воздухе безопаснее!), а кое-кто загоняет всю торговлю в запертые помещения; медики советуют употреблять имбирь, а мародеры немедленно в разы поднимают цены; медики советуют пить щелочные растворы, а кто-то ужасает язвой желудка и другими болезнями (!?) и т. п. Сомнительными с моральной и медицинской точек зрения являются и попытки создания отдельных захоронений людей, умерших от коронавируса.

И хотя медицина относится к тем сферам деятельности, где мы все «страшные специалисты», все-таки надо больше прислушиваться к медикам, а не к «знатокам-чиновникам» или к другим околomedическим источникам.

4. Клеветник не способен учиться и пытается выдать свой бред за правду. Сколько наломали «дров» по поводу дефицита масок в Украине (!?). А творческий инструктаж и творческое решение лежали

на поверхности, и не на поверхности аэродромов, на которые садились тяжелые самолеты, которые за бешеные деньги сначала вывозили маски (творчески поработали мародеры !?), а затем начали завозить во главе с теми же людьми, которые теперь выдавали себя спасителями государства (!?). И ни один из высокопоставленных чиновников не догадался издать, по крайней мере, 2 приказа: 1) все имеющиеся маски оставить в стране и в первую очередь обеспечить ими бесплатно врачей и их пациентов; 2) остальных жителей призвать, не дожидаясь появления масок в аптеках или магазинах, изготовить их самостоятельно (как это блестяще продемонстрировал, в частности, доктор Комаровский!) из марли, бинтов, тканей, платков, шарфов и тому подобное. Ведь – дорога ложка к обеду!

Как видим, фейк об отсутствии масок, опровергается простым творческим решением, своевременная реализация которого способствовала бы недопущению досадного антирекорда Украины – первенства среди стран мира по количеству наших героических врачей и медицинских работников, которые были заражены коронавирусом и заболели.

5. Даже рафинированная ложь – это свидетельство интеллектуального убожества. Десять полицейских «пасут» одиночного пловца в реке, а кем... сотни верующих были допущены в некоторые храмы с нарушением всех карантинных требований (!?). Нас призывают соблюдать чистоту, следить за собой, и ... закрывают все парикмахерские и салоны красоты, где соблюдение норм чистоты и гигиены было на высоте и до карантина (!?). Нас заверяли, что прекращают деятельность определенные секторы торговли, а сеть макдональдсов работает, сеть строительных гипермаркетов – также (!?)... На критику общественности относительно такой несправедливости – ни словесных объяснений, ни действенных мер до сих пор не наблюдается.

Сколько еще книг Валентина Рыбалки [20] о чести, достоинстве и демократии следует издать, чтобы что-то радикально сдвинулось в этой сфере нашей общественной жизни? Или ждем Майдана-III?

Извинения психолога перед клиентом, склонным к выдумкам. Вместо послесловия. Известный американский психотерапевт, один из основателей «гуманистической психологии» К. Роджерс заметил: «Общаясь с людьми, я понял, что не смогу им помочь, если я буду не тем, кто я есть. Нет смысла выглядеть спокойным и довольным, если на самом деле я раздражен и критичен. Нет смысла делать вид, что я люблю кого-то, если я настроен к нему враждебно» [21, с. 27]. Впрочем, австрийская писательница Мария Эбнер-Эшенбах более снисходительна

к обидчикам: «Всегда нужно прощать: кающегося, – ради него самого; того, кто не кается, – ради самого себя».

Автор просит прощения даже у анонимных оппонентов, если при попытке отрезать любимую большую мозоль, кому-то было немного больно. Ведь психолог должен быть мягким, заботиться о «благополучии клиента», «хранить тайну психодиагностики и консультирования».

Атор пытался совместить принцип соответствия (конгруэнтности) самому себе (по Роджерсу) с методом, подобным рационализации (по Фрейдю), но на основе собственной многомерной теории личности. Не уверен, что и в этом случае можно чем-то помочь, но профилактировать и подготовить добропрядочного читателя к возможным встречам с такими типами «артистов» или «мифоманов» во время пандемии – уже определенный успех. Автору помогали и мысли мудрецов человечества [1]. Ведь, как заметил Фрэнсис Бэкон: «Честный и порядочный человек никогда не сможет перевоспитать бесчестных и плохих людей, пока не познает глубин зла».

Вспомнилась наука учительницы литературы Нелли Яковлевны Сосковой, которая в десятом классе СШ № 3 г. Павлодара Целинного края Республики Казахстан учила нас следующему: «Типичное не то, чего много, типичное то – чему принадлежит будущее!». Так, сейчас в медийном пространстве много грязи, но надо думать – чему принадлежит будущее? Одним из очень убедительных фейков, связанных с постпандемиею коронавируса, является прогноз дальнейшего экономического краха, голода и погромов. Для опровержения такого пессимистического сценария обратимся к двум украинским корифеям: фундаментальной науки – академику Владимиру Вернадскому [12; 16] и агроэкологической науки и практики – академику НААН Украины, писателю-публицисту Федору Моргуну [17; 18].

Согласно Ф. Моргуну, в культурном развитии нашего государства будущее – за расцветом украинского языка, национальных традиций, которые не должны навязываться постановлениями на скорую руку, а должны стать главными повседневными задачами в первую очередь педагогов, деятелей культуры и искусства, ученых. Необходимо немедленно очистить эфир на телевидении, газетные и журнальные страницы от садизма, грязи и наполнить произведениями лучших писателей, деятелей кино, композиторов, певцов, художников, народных талантов. Ведь основной принцип воспитания – древний и очень простой: с кем поведешься... Он вдохновит украинцев быстрее отбросить комплекс неполноценности, который прививался нам

сталинизмом-гитлеризмом, и доказать, что наш народ достоин уважения братьев-славян, всех народов Европы и мира. ...Ф. Моргуна предлагает новую философию примирения и братания, как это сделано на поле Полтавской битвы, 300-летие которой отмечалось в 2009 году. Здесь, пожалуй, впервые в мировой истории, возведены памятники погибшим воинам всех народов, принимавших участие в битве.

Но самой страшной перспективой человечества, считал первый министр охраны природы Советского Союза, является даже не угроза III Мировой войны, хотя накопленные горы оружия ее еще оставляют, а экологическая катастрофа, которая стремительно приближается. Бережливая почвозащита вследствие крайне опасной экологической ситуации, сложившейся на рубеже тысячелетий, – это важнейшее дело не только украинских земледельцев, но и крестьян всей планеты. Если бы правительству Моргуна (сделаем это фантастическое предположение) удалось реализовать в Украине с 1991 года полтавский вариант экологической системы земледелия, то, вместо мифически-дармового золота Полуботка, по самым скромным прогнозам, страна имела бы ежегодно 10 млн. тонн зерна дополнительно!

Напомню, в 2007 году небывалая жара в апреле, мае и первой половине июня охватили всю Украину (похожую картину обещает и зима-весна-2020!). Но, благодаря бесплужной, почвозащитной и малозатратной технологии, которая позволила накопить влагу осенних и зимних осадков, меньше терять ее весной, полтавские хлеба, кормовые и технические культуры выстояли до дождей во второй половине июня. Область получила урожай зерновых по 29 центнеров с гектара – самый высокий среди центральных, северных, восточных и южных областей (средний урожай по Украине – 21,8 ц / г). Полтавчане получили валовой сбор зерна 2 миллиона 866 000 тонн (в Украине – 29 млн. т.). Это результат многолетнего бесплужной обработки земли на Полтавщине. Если бы во всех регионах страны была применена эта технология, то валовой сбор зерна составлял бы не менее 40 млн. тонн, а в нормальные по климатическим условиям годы Украина собирала бы по 55-60 миллионов тонн зерновых культур.

Заслуживает внимания и программа Ф. Моргуна по деурбанизации, особенно – промышленных зон Украины, наиболее страдающих от ужасных экологических условий проживания и безработицы. Именно она является лучшей профилактикой экологических войн (за чистую землю, воду или воздух), прогнозы которых все усиливаются. Философия мира, изложенная Моргуном в книге «Проклятие войне», не случайна. Экологическому ладу в

окружающей среде люди должны способствовать не войнами, а колоссальной работой содружества всех государств и народов по реализации вернадскианской ноосферной революции ради вечной жизни человечества на планете Земля.

Последователь великого сына украинского народа, гениального Прометей науки Владимира Вернадского, Ф. Моргун считает: «Если идея Вернадского – идея ноосферы (сферы разума) – станет для нас основой жизни сегодня и в будущем, это будет означать, что духовные силы народов неисчерпаемы, поскольку они на правильном пути, который ведет к вечной и счастливой жизни человечества на планете» [16, с. 15]. Фигура, идеи и труды Вернадского сегодня, к сожалению, мало известны в Украине, как замалчивались и в СССР. Между тем, западные ученые, в частности англичанин Николас Полуниг и швейцарец Жак Гриневальд, так оценивают титанический труд нашего выдающегося соотечественника: «Возникает вопрос: не следует ли нам очень серьезно задуматься о вернадскианской революции как категории, которая охватывает его широкую концепцию, касающуюся окружающей среды и может привести к прогрессу в образовании, науке и, в конечном итоге, – к счастливому миру... Это новый объект для приложения усилий мирового научного сообщества» [16, с. 17].

Нам еще предстоит преодолеть и такое явление, как самообман – о начале здорового образа жизни с понедельника (после пандемии коронавируса и т. п.). Здесь может пригодиться авторская методика сравнительного исследования трех бюджетов времени человека [15] – реального, желаемого и фантастического.

Наконец, вспомним пророческие слова мудреца о победе правды над ложью: «Клевета – это налог, который каждый порядочный человек, занимающий высокую должность, должен когда-то заплатить, но правда, как золото, выйдет из огня противоречий чистой и незапятнанной».

Литература.

1. Антологія афоризмів / упор. Л. П. Олексієнко. Донецьк: Вид-во «Сталкер», 2004. 704 с.
2. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред.: Б. Мещеряков, В. Зинченко. Санкт-Петербург : ПРАЙМ-ЕВРОзнак, 2004. 672 с.
3. Бурлачук Л. Ф., Кочарян А. С., Жидко М. Е. Психотерапия: Учебник для вузов. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 472 с.
4. Головаха Е. И., Панина Н. В. Социальное безумие: история, теория и современная практика. Киев : Абрис, 1994. 168 с.

5. Губко О. Т. Психологія українського народу. Кн. 1. Психологічний склад праукраїнської народності. Київ : ПВП «Задруга», 2003. 400 с.
6. Еникеева Д. Д. Популярная психиатрия Москва : АСТ-ПРЕСС, 1988. 528 с.
7. Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії. Київ : МАУП, 2000. 312 с.
8. Кремень В. Г. Філософія управління: Підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Знання України, 2007. 360 с.
9. Лушин П. В. О психологии человека в переходный период (Как выживать, когда всё рушится?). Кировоград: КОД, 1999. 208 с.
10. Максименко С. Д. Основи генетичної психології. Київ : НПЦ Перспектива, 1998. 220 с.
11. Моргун В. Ф. Концепція багатовимірного розвитку особистості та її застосування // *Філософська і соціологічна думка*. 1992. № 2. С. 27-40.
12. Моргун В. Ф. «Психозойська ера» В. І. Вернадського: кінець світу чи гармонія людини і довкілля? // *Постметодика*. 2001. № 5-6. С. 16-19.
13. Моргун В. Ф. Психохірургія наклепів. Полтава: Полтавський літератор, 2005. 284 с.
14. Моргун В. Ф. Наклеп як багатовимірне етико-психологічне явище // *Практич. психологія і соціал. робота*. 2007. № 1. С. 60-65; № 2. С. 68-77.
15. Моргун В. Ф. Опитувальник реального, бажаного та фантастичного бюджетів часу людини як засіб формування здорового способу життя // *Координати розвитку психології здоров'я: реалії та перспективи. Матер. Всеукраїн. н.-пр. конф. з міжнарод. участю* / за ред. О. В. Бацилєвої. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2018. С. 122-128.
16. Моргун Ф. Т. Доля Прометея з України. Полтава: Полтавський літератор, 2003. 36 с.
17. Моргун Ф. Т. Куди йдеш, Україно? Національна ідея, рідна мо-ва і українка. Вид. 2-е, доп. Полтава: Полтавський літератор, 2003. 396 с.
18. Моргун Ф. Т., Юрченко М. Т. Правда про кривду / укладач, авт. передмови та додатку В. Ф. Моргун. Полтава: Дивосвіт, 2009. 176 с.
19. Психологическая энциклопедия. Пер. с англ. 2-е изд. / под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 1096 с.
20. Рибалка В. В. Психологія честі та гідності особистості: культурологічні та аксіологічні аспекти. Наук.-метод. посіб. Київ, Вінниця: ТОВ Фірма «Планер», 2010. 382 с.
21. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия. Пер. с англ. Москва : Рефл-бук; Киев : Ваклер, 1997. 320 с.
22. Словарь по этике / под ред. А. А. Гусейнова, И. С. Кона. 6-е изд. Москва : Политиздат, 1989. 447 с.
23. Словник-довідник термінів із конфліктології / за ред. М. І. Пірен. Київ, Чернівці: Чернівець. держунівер. імені Ю. Федьковича, 1995. 318 с.

24. Смирнов И. В. Психоэкология: моногр. Москва : ООО Изд. дом «Холодильное дело», 2003. 336 с.

25. Шейнов В. П. Скрытое управление человеком (Психология манипулирования). Минск.: Харвест, 2003. 848 с.

26. Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор / Пер. с англ. Минск.: ТПЦ «Полифакт», 1992. 128 с.

27. Экман П. Психология лжи. Руководство по выявлению обмана в деловых отношениях, политике и семейной жизни / Пер. с англ. Киев: Логос, 1999. 224 с.

28. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання. Навч. пос. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.

ПСИХОЛОГЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПАНДЕМИЧЕСКОГО КРИЗИСА КАК КОНФЛИКТА МЕЖДУ ЧЕЛОВЕКОМ И КОРОНАВИРУСОМ

Павелко И. И.

Одной из экстремальных ситуаций нашего времени является масштабная коронавирусная пандемия, которая стала серьезным испытанием для человеческой цивилизации, отдельных стран и их граждан. Главным средством предупреждения коронавирусной инфекции COVID-19 становятся достоверные и вовремя полученные знания об этой болезни и знания об особенностях карантина.

Известно, что больные COVID-19 страдают от психологического стресса – 48% подтвержденных пациентов проявили признаки такого стресса, у некоторых людей отмечаются приступы паники, среди критически больных пациентов отмечается высокий процент делирия. Для пациентов средней тяжести и тяжелых рекомендуется лечение с помощью комбинирования медикаментов и психотерапии, для пациентов с легким течением заболевания рекомендуются методы психологической самопомощи, которая включает тренировки дыхательного расслабления, телесно-ориентированные техники расслабления и растяжения, когнитивно-поведенческие стратегии преодоления страха.

Однако не меньший стресс испытывают и здоровые люди, которые осознают угрозу заражения этим вирусом. Известно, что в экстремальных условиях – при стихийных бедствиях, катастрофах, в частности, пандемиях – у человека всегда возникает необходимость в

поиске новых способов работы с собственными психическими состояниями.

То есть, для трезвой оценки ситуации нужно время и новые знания. Известно, что люди при получении негативной информации делятся на две части. Первая группа – это безудержные оптимисты, которые отрицают и даже обесценивают информацию (именно так вели себя некоторые люди во время эпидемии чумы). Другая группа людей, наоборот, впадает в пессимизм, тоску. Они читают, распространяют ужасные новости, они преувеличивают, искажают информацию, транслируют страх, а потом панику, которая забирает ресурс и делает человека совершенно незащитным.

В данной ситуации мы должны признать, что пандемия существует, поэтому важно принять разумные меры. Мы должны получать информацию из достоверных источников, следовать рекомендациям центров по контролю и профилактике заболеваний, проявлять разумную бдительность, соблюдать привычный режим дня, сохранять порядок и чистоту. Нужно осознавать, что очень важно в данной ситуации сохранить свой ресурс, свое здоровье, свою жизненную адаптационную энергию (Г. Селье).

Говоря об ассимиляции новой информации и обучении навыкам самопомощи, можно обратиться к модели «Круг обучения». Основной идеей данной модели является мнение о том, что обучение – это непрерывный и постоянный процесс балансирования между получением новой информации и приспособлением имеющихся знаний к новой информации.

В «Круге обучения» выделяют четыре стадии «движения» – от неосознанной некомпетентности (когда человек не знает, что он чего-то не знает) через сознательную и бессознательную некомпетентность к бессознательной компетентности, когда новые знания полностью интегрированы, встроены в поведение человека и переходят в устойчивый навык, который часто называют компетентностью или мастерством [1].

Эта компетентность может быть обеспечена на двух основных уровнях: благодаря продуманной государственной политике (предоставление своевременной и достоверной информации, четких рекомендаций к действиям в условиях пандемии), во-вторых, стремлением человека научиться действовать в сложных ситуациях, овладеть конструктивными стратегиями поведения, оказывать первую помощь себе и другим.

Как правило, такая работа проводится с представителями профессий экстремального профиля, а обычные люди, как правило,

оказываются не готовыми к испытаниям на устойчивость в экстремальных условиях, в частности, в ситуации пандемии.

Известно, что любая неизвестная ситуация, любая опасность являются сильными стрессорами, которые вызывают у человека чувство тревоги, страха, паники (что является формой выхода внутренней психологической напряженности), а также усиливают существующие невротические состояния – неврозы (невроз страхов и невроз навязчивых состояний) истерический и невротический; ипохондрические и параноидальные реакции и поведение, а также психосоматические проявления. Ощущение опасности (страх) – серьезное базовое явление, которое вызывает у человека неспецифические психогенные реакции, затрагивающие, главным образом, жизненные инстинкты.

Любое серьезное испытание подталкивает человека к переосмыслению своей жизни, своих ценностей, нахождению или изменению смысла своей жизни. Возможно именно в это время человек откроет в себе новые способности и дарования. Известно, что в самонаблюдении можно лучше увидеть свое Я и свое самосознание, стать в чем-то другим человеком, свободным от прежних проблем, стать себе духовным отцом (self-made man).

Важно помнить, что мы не можем повлиять на некоторые события, которые происходят в мире, но мы можем повлиять на наше собственное состояние и пространство вокруг себя. Зона нашего контроля – это то, за что мы можем отвечать, то, что мы можем привести в порядок – гармонизация пространства, своего состояния, отношений. В период карантина люди могут закончить рабочие или творческие задания, или выделить время для отдыха. Наша цель – не потерять обеспокоенности, а уметь оценить ее объективно.

Очень важно делиться тем, что человек чувствует, потому что у каждого есть право волноваться. Но нужно помнить, что можно более конструктивно решить эту проблему. Например, человек может определить спектр вариантов, которые могут с ним произойти, и осознать свои основные страхи. Не секрет, что самым сильным страхом, то чего мы боимся по-настоящему, является страх за собственную жизнь, то есть страх смерти. Ученые давно признали, что культура и цивилизация возникли, в том числе благодаря страху перед смертью. Историю человека разумного принято отсчитывать с момента появления первых ритуальных захоронений: когда живое существо задумалось о смерти и испугалось ее, то с этого момента стало человеком. По мнению ученых, в результате поиска спасения от

смерти была создана религия; эта тема всегда находила отражение и в искусстве, и, конечно, этим же занята и современная наука.

На самом деле, это не страх смерти как таковой, поскольку страх должен быть связан с чем-то конкретным и известным. Опыт же умирания обычно у человека отсутствует – за исключением тех, кто перенес клиническую смерть. То, что ассоциируется со смертью, – в первую очередь страх чего-то неизведанного, опасного для жизни, неподвластного человеческим силам. Тема смерти и тема страха – темы абсолютно неразделимые, в то же время тема смерти – табу, закрытая тема.

В действительности, страх смерти – это обратная сторона травмы рождения (страха ребенка перед неопределенностью, неизвестностью, которая нарушает его привычное существование). Во взрослой жизни детский страх рождения перерастает в страх перед всем неизвестным, неподконтрольным, а на сознательном уровне интерпретируется как страх смерти. Философ Эпикур на эту тему высказался так: «Если я есмь, значит, смерти нет; если же есть смерть, значит, нет меня. Мы с ней никогда не встретимся!». То есть всякий боящийся смерти боится своей фантазии. Однако, ничто так не может испортить нашу жизнь, как страх смерти.

По мнению Л. Н. Толстого: «Страх смерти обратно пропорционален хорошей жизни», что в современной трактовке означает «Смерти бояться – не жить».

С ним граничит страх одиночества – детский страх, именуемый в психоанализе страхом «потери объекта», острое переживание собственной беспомощности и незащитности. Именно поэтому приступы паники у взрослых людей всегда облегчаются присутствием значимых для них близких, символически заменяя родителей.

Еще один страх, который мы испытываем в этой ситуации – страх потери контроля над ситуацией и собой. Очень полезным в данной ситуации может стать упражнение, когда мы записываем наши мысли, далее определяем чувства, которые сопровождают эту мысль, пытаемся почувствовать, вербализовать и записать телесные ощущения, которые вызывают у нас эти мысли и эмоции (это компенсирует чувство потери контроля и улучшает состояние).

Для конструктивной «встречи» со своими страхами и беспокойством надо выделить определенное время, например, 20-30 минут в день. Если обеспокоенность, связанная с определенным страхом за свое здоровье, не оставляет человека в течение дня, надо записать ее и заняться этим в отведенное для данного дела время. Как показывает опыт, большую часть страхов человек замечает тогда, когда страх уже

захватил его полностью, поэтому меры по борьбе со страхом хороши, если их использовать заблаговременно. А для этого важно знать «места залегания» своего страха, в чем может помочь составление карты собственных страхов и соответствующая психологическая работа с ними. Такая работа состоит из нескольких этапов.

На первом этапе человек записывает свои страхи и тревоги, с которыми встречается на протяжении дня (дата, время и обстоятельства, при которых эти страхи возникли).

На втором этапе, страхи надо объединить в группы и ранжировать от меньшего к большему. Прежде, чем продолжить работу над своими страхами и перейти к третьему этапу работы над страхами, важно научиться отличать естественные страхи от невротических. Страх – это биологическая эмоция, а для ее возникновения обязательно необходим какой-то внешний источник угрозы, а вот для возникновения тревоги никаких внешних угроз не требуется, достаточно себе что-либо представить, вообразить, подумать.

Таким образом, существенное отличие естественного страха от страха невротического, от чувства тревоги – это беспокойство, вызванное предположением о возможном неблагоприятном исходе. Невротические страхи строятся на гипотезе, предположении, что с вами может что-то произойти. Вот от таких страхов нужно избавляться.

На третьем этапе работы нужно прояснить, выявить те способы, которыми мы защищаем себя от возможных последствий. То есть мы будем прояснять наши «пути отступления», «планы побега», чтобы не встретиться с нашим страхом. Потому что сам факт этих попыток бегства от страха закрепляет и тренирует нашу привычку бояться, что и формирует невротические страхи и фобии.

Любой рефлекс, если его не подкреплять, угасает, поэтому для того, чтобы справиться с рефлексом страха (невротическим страхом), нужно выявить все способы, которые мы используем, чтобы «обезопасить» себя. Страх – это эмоция, которая состоит из трех компонентов – психологического, когнитивного и телесного. Поэтому для того, чтобы предупредить возникновение страха, нам нужно блокировать работу каждого из этих трех компонентов. Для этого необходимо использовать техники мышечной релаксации и дыхательные упражнения, так как напряжённые мышцы посылают в мозг информацию о том, что они напряжены, а для мозга это означает, что где-то есть опасность.

И наше сознание начинает подыскивать поводы, чтобы оправдать это хроническое мышечное напряжение какими-либо угрозами и опасностями. В этом отношении способности нашего сознания

безграничны, человек начинает бояться всего подряд – социального и финансового краха, боится болезней, конфликтов, раздражается от мелочей.

На четвертом этапе работы со страхом, после того, как убирается физиологическая основа страха, необходимо поработать с когнитивной составляющей страха – мыслями. Очень часто невротические страхи – это мысли о будущем, точнее воспоминания о пережитых неприятностях (или рассказы о чужих бедах), спроецированные из ситуаций прошлого на будущее. Вредны, разумеется, не сами мысли о будущем, а их негативное содержание. Поэтому в данном случае будут полезны все техники по выявлению негативных автоматических мыслей.

Важно научиться выявлять свои негативные прогнозы и проводить их «санацию». То, что люди традиционно называют «несчастьями», «катастрофами», «пандемиями» – это события, которые нарушают нашу картину будущего, наше представление о нем, но вовсе не само будущее. Некоторые события действительно способны существенно изменить наши планы и некоторые обстоятельства, но не само будущее. Сила здравого смысла поможет оценить ситуацию объективно и не путать свои фантазии с реальным положением дел. В Православии по этому поводу сказано «по вере вашей да будет вам», то есть не нужно верить содержанию страхов, и с этими страхами не нужно беседовать.

На пятом этапе работы со страхами необходимо на практике испытать результаты своей работы и обязательно получить удовольствие от своей победы над страхом (вместо удовольствия бегства от страха).

Для людей верующих полезно обратиться к православному опыту преодоления страхов, где действует евангельский совет в борьбе со страхами – любовь: «Совершенная любовь изгоняет страх» (1 Ин. 4:18). «Через любовь человек одерживает победу над любыми страхами и становится мужественным и непобедимым. Когда живем с Богом, мы ничего не боимся, мы вручаем свою жизнь воле Божией, стараемся слышать Его голос, способны преодолевать любые трудности жизни, потому что Бог через любовь освобождает нас от страха». Преподобный Исаак Сирийский говорил: «Страх за тело бывает в людях столь силен, что вследствие одного нередко остаются они неспособными совершить что-либо достойное и добродетельное. Но когда на страх за тело накладывается страх за душу, тогда страх телесный изнемогает перед страхом душевным, как воск от силы пожигающего огня» [2].

В любом случае проделанная работа будет полезной для душевного равновесия и психологического здоровья. Именно этим отличается производительная обеспокоенность от непродуктивной. При продуктивной обеспокоенности человек обязательно должен сделать что-то, что действительно уменьшает риск, например, в создавшейся ситуации – мыть руки. Это полезное действие и ритуал, который имеет несколько смыслов [3].

Во-первых, гигиенический смысл, когда мы смываем физическую грязь, микробы, вирусы. О важности этого 150 лет назад стал говорить венгерский доктор И. Земмельвейс. В дальнейшем, это открытие сократило смертность при операциях в 7 раз: он предложил врачам мыть руки перед осмотром пациентов. Однако, по мнению врачей, И. Земмельвейсу не хватило времени, так как при его жизни это решение было высмеяно всеми известными врачами мира, а сам врач был отстранен от медицинской практики [4].

Во-вторых, это психологический смысл. Доказано, что мытье рук помогает облегчить когнитивный диссонанс и принять правильное решение.

В-третьих, можно выделить мистический смысл мытья рук. С древнейших времен руки омывали иудейские первосвященники для того, чтобы показать: «Я сделал все, что мог, и больше я не имею отношения к этой ситуации, и на мне нет греха». Омовения рук было символическим у многих народов мира и потому, когда мы моем руки, мы отстраняемся от какой-то неприятной ситуации, решение которой не зависит от нас. Метафорический смысл этого действия означает следующее «Я вышел из ситуации чистым».

Учитывая известные всем телесные симптомы данной инфекции, для самопознания можно воспользоваться методами телесно-ориентированной психологии и психокоррекции, так как кинестетические ощущения чаще всего являются телесными компонентами наших эмоций, которые несут две главные функции – сигнальную и регуляторную [5].

Мы должны обратить внимание на свое тело и свои эмоции. Слушать свое тело, замечая любые изменения аппетита, температуры, новые боли или ощущение особого жара или прохлады сейчас очень важно. Заметив тревожные симптомы, необходимо сделайте паузу для ухода за своим телом и разумом. Если вам не удастся управлять ощущениями своего тела, хорошо функционировать, нужно обратиться за помощью профессионала.

Известно, что любые телесные ощущения могут рассматриваться как «сигналы подсознания», осознание и осмысление которых создает

основу для решения внутренних конфликтов. По словам Л. Бурбо «Тело – лучший друг и советчик» [6]. Древние китайцы считали, что человек – это извозчик, который руководит колесницей, запряженной тройкой лошадей. Имеется в виду, что у человека есть три сферы взаимодействия с собой и окружающим миром – мысли, чувства и телесные ощущения. Ум – это всего лишь вожжи, чувства – это лошади, колесница – это тело. А извозчик – это Я, которое принимает решения и соединяет воедино всю эту конструкцию. Точнее – это свобода человека во всех ее проявлениях (свобода, намерение, умение контролировать свои действия). Все эти значения слова «свобода» в терминах телесно-ориентированной психологии являются энергетическими характеристиками личности человека, которые проявляются в трех формах – интеллектуальной, эмоциональной и телесной. Нарушение личностного функционирования является нарушением распределения этого потока, а нарушения в интеллектуальной, эмоциональной или телесной сфере оказываются только его вторичными последствиями.

Поэтому, отталкиваясь от телесных симптомов, попробуем рассмотреть возможную эмоциональную сторону инфекционного заболевания. Вообще, именно инфекционные заболевания являются одной из наиболее распространенных причин болезнетворных процессов в человеческом организме.

В области лечения инфекционных заболеваний доказательная медицина достигла больших успехов благодаря открытию антибактериальных препаратов и введению вакцинации. Этот факт, однако, не означает, что человек стал менее восприимчив к инфекциям, однако, для борьбы с инфекциями появились эффективные средства, говоря военной терминологией – эффективное «оружие».

Наиболее полно и точно описать процессы, происходящие в организме при инфекционных заболеваниях, помогает метафора войны. Впервые метафору войны в объяснении иммунных процессов в организме применил выдающийся ученый И. И. Мечников, когда «фигурально сравнивал фагоцитов с армией против нашествия врагов, и рассматривал фагоцитов как целебную силу организма» [7]. Позже сторонники психосоматического подхода развили его идеи.

Итак, власть в организме в период инфекционного заболевания захватывают опасные интервенты (бактерии, вирусы, токсины), которые атакуют защитные силы организма. Это проявляется в таких симптомах, как отек, покраснение, боль, температура. Если организму

удается одержать победу, то инфекции наступает конец; если победа достается возбудителям – наступает летальный исход.

Для понимания психологических и соматических процессов, происходящих в организме человека, можно прибегнуть к метафорическому описанию этих процессов, выделив три уровня протекания инфекционного процесса: психика – тело – военные действия. Согласно психосоматическим воззрениям, любая инфекция – это внутренний или межличностный конфликт, проявившийся на материальном уровне. Если человек не готов разбираться со своими проблемами на уровне сознания (что не дают сделать механизмы психологической защиты), то ему придется делать это на уровне телесном [8].

Развитие инфекционного заболевания на соматическом и психологическом уровнях, можно сравнить с военным конфликтом.

Этап 1 (раздражение): в организме появляются возбудители (бактерии, вирусы, яды) и врачи называют это положение плохой иммунной ситуацией. Однако, возникновение воспалительного процесса в организме зависит не столько от самих возбудителей, а от способности человека с ними сосуществовать. Аналогичные процессы происходят на уровне психики и показывают, насколько человек может существовать со своими конфликтами. То есть состояние иммунной системы напрямую связано с психикой человека, что и подтверждается современными исследованиями в области психоиммунологии.

По мнению В. Дальке и Т. Детлефсена, если человек не готов впустить в свое сознание информацию о конфликте, он открывает свое тело для возбудителей, размещающихся в определенных местах организма, которые называются «местами пониженной сопротивляемости» и рассматриваются официальной медициной как врожденная предрасположенность (наследственность). Однако сторонники психосоматического подхода всегда обращали внимание, что определенный круг психологических проблем связан с определенными органами, то есть определенный орган соответствует определенному психологическому состоянию человека, определенной доминирующей эмоции и определенному кругу проблем [9].

Также верно и обратное, определенный круг психологических проблем имеет свое физическое соответствие в определенной предрасположенности. Место пониженной сопротивляемости берет на себя «обучение» человека на уровне тела, если человек не способен воспринимать соответствующую этому органу психологическую проблему. Первый этап болезни – проникновение в организм бактерий

или вирусов на психическом уровне соответствует проявлению проблемы. Импульс, который получает наше тело в ответ на инцидент, произошедший во внешнем мире, проникает в наше сознание, минуя защитную систему, и возбуждает (воспламеняет) нас, обостряя напряжение, которое мы воспринимаем как конфликт.

Чем сильнее механизмы психологической защиты (проекция или вытеснение), тем сложнее импульсу достучаться до нашего сознания, изменить установки и дать возможность развиваться. Если же человек отказывается от защиты на уровне сознания (перестает ее проецировать на кого-то или вытеснять), включается другой механизм защиты – иммунная система нашего организма.

Переводя это на военную терминологию, эта фаза соответствует проникновению врага на территорию страны (нарушение границы), что привлекает внимание к завоевателям и вся энергия направляется на решение новой проблемы, стягивая силы к очагу напряжения. На уровне тела этот процесс называют фазой экссудации: возбудители закрепились на своих позициях и образовали очаг воспаления. Со всех сторон к этому месту стекается тканевая жидкость, на соответствующем участке тела появляется припухлость, ощущается некоторое напряжение. На уровне психики также отмечается рост напряженности, когда человек не может думать ни о чем другом, проблема не отпускает его ни днем, ни ночью, все мысли крутятся только вокруг нее. Таким образом, вся психическая энергия мобилизована вокруг конфликта.

Этап 2. Защитная реакция. На основе возбудителей организм вырабатывает специфические антитела, которые образуются в крови. Лимфоциты и гранулоциты образуют стенку вокруг возбудителей, а макрофаги начинают их уничтожать. То есть на телесном уровне война в полном разгаре: враг окружен, начинается атака.

Этап 3. Если конфликт не удастся разрешить на локальном уровне (локальная война), то проводится всеобщая мобилизация. В организме это воспринимается как лихорадочное состояние: защитные силы атакуют возбудителей, высвобождающиеся при этом токсины вызывают лихорадку. Организм отвечает на это повышением температуры, так как при повышении ее всего на 1°C обмен веществ ускоряется вдвое. Уровень лихорадки соответствует скорости протекания болезни.

На психическом уровне в этой фазе конфликт поглощает всю нашу энергию. Человек находится в «лихорадочном возбуждении», мозг человека также «работает лихорадочно», повышается сердцебиение, человек краснеет, потеет или дрожит. Это не очень приятно, но

жизненно важно для организма. Полезна, разумеется, не сама лихорадка, а разрешение конфликта, который на уровне психики обычно люди пытаются подавить, а температуру снизить.

Этап 4. Лизис (разрешение). Если защитные силы организма действовали успешно, они оттеснили чужеродные тела, частично их поглотив. Затем происходит распад и защитных тел, и возбудителей, в результате чего образуется желтый гной (потери с обеих сторон). Возбудители, теперь в измененном виде, попадают в организм, в котором теперь произошли изменения. Теперь у него есть:

а) информация о возбудителях (специфический иммунитет);
б) неспецифический иммунитет, то есть натренированные и закаленные защитные силы.

Одна из сторон, несмотря на потери, выходит из схватки более сильной, чем раньше и досконально изучившей противника. Если же случится так, что победителями окажутся возбудители, то это приведет к смерти человека. Хроническая инфекция наблюдается, если ни одной из сторон не удастся одержать победу, возникает компромисс между возбудителями и защитными силами организма человека. Симптоматически это выражается в постоянно повышенном уровне лимфоцитов, гранулоцитов, антител, повышенной реакции оседания эритроцитов (РОЭ) и немного повышенной температуре.

Такая ситуация приводит к образованию очага, постоянно оттягивающего на себя энергию, столь необходимую для организма. Человек чувствует себя разбитым, усталым. Он не болен и не здоров, это не война и не мир – это компромисс, который означает застой. С военной точки зрения, это очаговая война, для ведения которой необходимо много ресурсов, что ослабляет все остальные области жизни, включая экономику и культуру.

На уровне психики состоянию инфекции соответствует затяжной конфликт. Когда люди застревают в конфликте, у них не хватает мужества принять какое-либо решение, так как они не готовы чем-либо пожертвовать. Зачастую страх мешает людям принять какое-либо решение, так как любой выбор, по их мнению, будет ошибкой. Однако, самой большой ошибкой в данной ситуации становится отказ от выбора. Любое принятие решения приносит свободу, человек ощущает прилив освободившейся энергии. Также как инфекция укрепляет организм, психика выходит из конфликта более сильной и крепкой. Это урок, который человек получает, приблизившись к противоположному полюсу явления, вызвавшего конфликт, что расширяет его границы и делает его более осознанным.

Из любого конфликта человек всегда выходит с выигрышем наподобие специфического иммунитета, который в будущем поможет ему решать похожие проблемы. Итак, любое воспаление, вызванное инфекцией – это конфликт на материальном уровне, на уровне тела. Различие между соматическим или психическим переживанием конфликта связано с плоскостью проекции. Если проблема не может быть решена на уровне сознания, тело представляет нерешенную проблему в символической форме. Смена уровней (психического или телесного) будет происходить до тех пор, пока конфликт не будет разрешен окончательно.

Таким образом, человек, склонный к инфекционным заболеваниям, пытается избежать конфликта на психологическом уровне. Такому человеку будет полезно ответить на следующие вопросы: какой конфликт в моей жизни я не замечаю? В наличии какого конфликта я боюсь себе признаться? Чтобы выяснить, с чем может быть связан конфликт, нужно обратить внимание на символику затронутого органа или части тела. Учитывая, что в случае с коронавирусом наиболее уязвимой оказалась дыхательная система организма, необходимо вспомнить о системе дыхания. Это ритмичный процесс, который состоит из двух фаз – вдоха и выдоха, образующего определенный ритм. Эти полюса дыхания взаимосвязаны между собой; также можно сказать, что дыхание – это процесс обмена.

Символически, дыхание – это «пуповина», через которую к нам поступает жизнь, именно оно обеспечивает неразрывность связи с жизнью. Оно препятствует тому, чтобы человек полностью закрылся от внешнего мира, чтобы граница его «Я» стала непроницаемой. Дыхание соединяет нас со всем сущим и друг с другом. Дыхание можно назвать «контактом» между нами и внешним миром. Легкие – это самый большой из наших контактных органов, площадь которых составляет 70 м² (для сравнения, поверхность кожи составляет 1,5-2 м²). На психологическом уровне нежелание вступать с кем-либо в контакт может проявиться через затрудненное дыхание, спазмы.

С первым вдохом мы приходим в этот мир, с последним выдохом – покидаем его и с первым вдохом мы становимся самостоятельными. Можно сказать, что дыхание символизирует следующие проблемы: ритм в значении «как – так и»; смену напряжения и релаксации; способность брать и способность отдавать; взаимосвязь и противопоставление понятий «контакт», «защита», «свобода», «теснота». При заболеваниях, связанных с дыханием, рекомендуют задать себе следующие вопросы: От чего отгораживает меня дыхание?

Чего я не хочу воспринимать? Что я не хочу отдавать? С кем я не хочу вступать в контакт? Боюсь ли я сделать новый шаг к свободе?

Еще одной проблемой в данной ситуации неопределенности и опасности является вынужденная самоизоляция, которая может восприниматься некоторыми людьми как ограничение свободы, как некоторое насильственное действие. Вообще, любые ограничительные меры людьми воспринимаются как стресс, и карантин не является исключением. Известно такое явление, как экспедиционное бешенство, когда члены экспедиции вынуждены находиться друг с другом в замкнутом пространстве, что приводило к накоплению агрессии, раздражения и интоксикации общения.

Поэтому несколько советов, как с пользой провести время в самоизоляции. С давних времен нашим убежищем, нашим спасением становился наш дом, наши близкие люди, наши воспитанники. Однако, многое зависит от нашего отношения к дому и отношений с близкими людьми. Если совместное пребывание с близкими людьми вызывает раздражение, страдание, напряжение, то проблема не в замкнутом пространстве, а в отношениях, которые накопились раньше, и пришло время разбирать ситуации, которые не позволяют вам чувствовать себя счастливыми наедине с близкими людьми.

В норме совместное пребывание дома укрепляет отношения людей. Может показаться странным, но в средние века существовали тюрьмы для супругов, желающих расстаться. Развод был запрещен, и людей сажали в тюремную камеру, чтобы они подумали, надо ли им расставаться. В редких случаях церковный развод разрешался. Многие люди отказывались от мысли о разводе, и происходило это потому, что у людей, наконец, появлялось время для общения друг с другом. Камера была настолько маленькой, что надо было научиться уступать друг другу, договариваться, ведь там была одна кровать, один стол, одна тарелка и одна табуретка. Супруги были вырваны из хозяйственной суеты и могли укрепить отношения, разговаривая о своих чувствах, переживаниях, понимая, насколько они близки. Так что пребывание дома – не самый плохой случай уберечься от вируса.

Кроме того, известно, что дольше живут те люди, у кого хорошие отношения с близкими. Если же в окружении явно враждебные люди, не отвечайте на агрессивные выпады и объявите перемирие. Так вам удастся сохранить свой ресурс, свое физическое и эмоциональное здоровье и, в конце концов, свой иммунитет.

Если взрослому придется объяснять о COVID-19 ребенку, надо быть честным и говорить о коронавирусе, учитывая его возраст. Говоря с маленькими детьми, надо сразу их успокоить и сказать, что

этот вирус ничем особо не отличается от обычной простуды. Разговаривая с подростками, придется запастись весомыми и убедительными аргументами. В любом случае родители должны позаботиться о психологическом комфорте ребенка и выработать определенные стратегии поведения с ним. Значительное место в этот период должны занимать физическая активность и прежде всего – занятия физической культурой, что важно при гиподинамии. Физическая культура организма должна быть обеспечена подбором индивидуальных спортивных упражнений, желательны – физических комплексов, разработанных профессионалами.

С особой благодарностью за поддержку в период карантина и мобильную перестройку своей работы автор статьи выражает руководителю Центра кинезиотерапии и реабилитации фитнес системы «Высшая лига» г. Одессы, кандидату медицинских наук Глебу Константиновичу Кирдогло и всем инструкторам-реабилитологам, которые не оставили людей наедине со своими проблемами, а начали проводить реабилитационные занятия со своими клиентами дистанционно (благо, современные технологии позволяют это сделать), что позволило нам «оставаться в строю».

Здравый смысл подсказывает и другие конструктивные действия – позаботьтесь о своем настроении, поскольку здоровье, успех и наши силы должны остаться с нами и после прекращения карантина; избегайте людей, которые поражены вирусом страха и становятся индукторами тревоги и паники; поддерживайте хорошие отношения со своими близкими и окружающими людьми; отдыхайте от суеты, в которую мы поглощены ежедневно; читайте хорошие книги; в случае панических атак помните, что дыхание (глубокий вдох – длинный выдох) является нашим основным инструментом для нормализации эмоциональной устойчивости.

Понаблюдайте за поведением других людей; избегайте людей, страдающих «черновидением», то есть тех, кто из всего извлекает только негативную информацию, а все разговоры сводят к негативным событиям; держитесь ближе к сильному человеку, так же, как мы держимся ближе к стабильной системе – ведь тогда мы приобретаем ее качества, испытывая при этом добрые чувства и благодарность.

В настоящее время весь мир живет в ожидании вакцины и она обязательно появится. А пока необходимо сохранять разумную осторожность и соблюдать вышеперечисленные советы, опираясь на которые мы сможем выйти из данной ситуации здоровыми и психически более устойчивыми.

Литература.

1. Плигин А. А., Герасимов А. В. Руководство к курсу НЛП-практик. Москва : КСП+, 2000, С. 64-67.
2. 5 советов Святых Отцов, как преодолеть страх URL <https://spzh.news/ru/chelovek-i-cerkovy/28305-5-sovetov-svyatykh-ottsov-kak> (дата обращения: 26.03.2020).
3. Кирьянова А. Доктор жизнь. Психологические эссе о жизни. URL https://bookz.ru/authors/anna-kir_anova/doktor-j_841.html (дата обращения: 26.03.2020).
4. Земмельвейс Игнац Филипп (1818-1865) в кн.: История медицины URL http://www.historymed.ru/encyclopedia/doctors/index.php?ELEMENT_ID=4948 (дата обращения: 02.04.2020).
5. Тимошенко Г. В., Леоненко Е. А. Работа с телом в психотерапии: практическое руководство. Москва : Психотерапия, 2006. 480 с.
6. Бурбо Л. Слушайте свое тело, вашего лучшего друга на земле URL. <https://avidreaders.ru/book/slushayte-svoe-telo-vashego-luchshego-dруга.html> (дата обращения: 12.04.2020).
7. Мечников И. И. Невосприимчивость в инфекционных болезнях / Илья Ильич Мечников. Серия «Антология мысли» URL. <https://www.litres.ru/ilya-ilich-mechnikov/nevospriimchivost-v-infekcionnyh-> (дата обращения 03.05.2020).
8. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия / Носсрат Пезешкиан; пер. с нем. Москва : Медицина, 1996. 215 с.
9. Дальке Р., Детлефсен Т. Болезнь как путь. Значение и предназначение болезней. Санкт-Петербург : ИД «ВЕСЬ» 2004. 320 с.

КАКИЕ ОБЩЕСТВЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВЫРАЗИЛА ЭПИДЕМИЯ КОРОНОВИРУСА? (ПСИХОЛОГИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО КРИЗИСА)

Пилинский Я. Н.

1.

Безопасность является базовой, естественной потребностью любого человека. Эпидемия коронавируса, объявленная сегодня во всем мире, безусловно, воспринимается большинством граждан как серьезная угроза их здоровью и жизни. Однако, кроме непосредственного вреда, который вирусная инфекция может причинить здоровью человека, она, или точнее, наше представление о

ней, а также порожденные этими представлениями коллективные и индивидуальные мероприятия по безопасности, существенно влияют на психологическое состояние людей, понуждая власть вводить всевозможные ограничительные меры, строгие запреты и применение наказаний за их нарушения.

Все это в комплексе порождает как индивидуальные, так и коллективные невротические состояния. Надо отметить, что американские психологи оперативно отреагировали на обострение проблемы психического здоровья граждан в условиях введения в США карантина, и стараются, используя все возможные средства коммуникации, помочь обществу пережить эту непростую стрессовую ситуацию. В нынешнем положении, которое трудно было даже себе представить всего несколько месяцев тому назад, карантин и социальная дистанция стали общепринятыми во всем мире, поскольку правительства должны были вводить согласованные меры для борьбы с повсеместной вспышкой тяжелого вирусного заболевания. Сегодня многие медицинские эксперты считают, что предписание оставаться в своих домах, которое было объявлено в США с некоторым опозданием, было вынужденной, но необходимой мерой для уменьшения распространения вируса и спасения многих граждан от смерти или тяжелой болезни с неизлечимыми осложнениями. Однако практически сразу стали заметны негативные последствия введения карантина для психического благополучия людей.

Недавнее исследование, опубликованное в медицинском журнале *The Lancet*, предполагает, что психологическое влияние карантина может быть достаточно значительным и приводить ко многим проблемам относительно психического здоровья граждан, вызывая, прежде всего чувства тревоги и гнева, нарушения сна, депрессии и посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР) [1]. Дело в том, что специалисты уже проводили исследования больных, которые находились на длительном карантине во время заболевания на ОРВИ, а также во время более ранних вспышек эпидемии коронавируса в 2003 году и выявили, что от 10% до 25% граждан, которые находились на карантине, имели признаки ПТСР.

В этом же отчете, опубликованном в журнале *The Lancet*, делается ударение на том, что причиной проблем с психическим здоровьем могут быть стрессоры, непосредственно связанные с карантинном. Прежде всего, как говорится в нем, страх погибнуть от инфекции, фрустрации, тоски, страх остаться без средств к существованию, отсутствие информации или же излишек информации, финансовые потери и чувство стигмы во многом связаны с заражением и болезнью.

По мнению ученых, такие проблемы могут возникать не только у людей, которым присущи проблемы с психическим здоровьем, но у тех, кто, казалось бы, владеет крепкой психикой и его никогда ранее не волновало собственное психическое состояние. Карантин часто есть неприятным опытом для людей, вынужденных его переживать. Разлука с родными, любимыми или друзьями, потеря свободы передвижения, неуверенность в своем состоянии и тоска могут у многих людей вызвать драматические эффекты. Ученые фиксируют некоторое возрастание количества самоубийств, вспышек беспричинного гнева, депрессии и пр. Поэтому важно, вводя массовый карантин и имея в виду его преимущества, обязательно нужно старательно взвешивать возможные психологические потери, как на уровне отдельных индивидуумов, так и общества в целом.

После отмены карантина многие граждане, которые находились в нем, продолжают вести себя так, как будто его действие все еще продолжается, и стараются избегать общения с другими людьми. Например, некоторые медицинские работники, которые находились на карантине, старались минимизировать свои прямые контакты с пациентами. Кроме того, граждане, которые были на карантине, через потенциальный контакт с носителями ОРВИ, избегали людей, которые кашляли или чихали – 54% (524 из 1057), избегали переполненных закрытых помещений – 26% (255), а 21% (204) и посещения всех общественных мест в течение многих недель, после его завершения [3]. Другое исследование выяснило, что некоторые участники отметили изменения в своем поведении в течение длительного времени после карантинного периода, например, старательное и длительное мытье рук, стойкое желание избегать толпы [4]. То есть, для некоторых граждан возвращение к обычному способу жизни затягивалось на многие месяцы.

Таким образом, успешное использование карантина как средства охраны здоровья граждан требует от общества и государства уменьшения, насколько это возможно, негативных последствий, связанных с его введением.

Для этого, по мнению специалистов, следует иметь в виду, что в условиях введения карантина необходимыми являются такие условия:

- 1) широкое информирование первостепенными важными сведениями; люди, которые находятся на карантине, должны понимать ситуацию;
- 2) эффективное и быстрое общение ответственных лиц с гражданами;

3) обеспечение оборудованием и транспортом (общим и медицинским);

4) карантинный период должен быть по возможности максимально коротким, его длительность не следует изменять, кроме случаев возникновения экстремальных ситуаций;

5) большинство негативных последствий возникает из-за ограничения свободы, поэтому добровольный карантин меньше приводит к появлению расстройств и меньшему количеству длительных осложнений;

б) чиновники, которые вводят карантин, должны акцентировать внимание на альтруистическом выборе самоизоляции.

Однако, несмотря на то, что власть старается придерживаться таких рекомендаций во время введения карантина, специалисты находят у граждан, которые пребывают в изоляции, существенные проблемы с психическим здоровьем.

Так, в частности, Центр контроля распространения болезней и их предупреждения (CDC) после проведения исследований отмечает, что необходимо старательно следить за признаками нарушения психического здоровья граждан во время карантина [5]. Прежде всего, они выделяют такие симптомы:

- переживание за собственное здоровье;
- изменение режима сна и питания;
- трудности со сном;
- рассредоточение внимания;
- ухудшение хронических проблем со здоровьем;
- возрастание употребления алкоголя, табака или наркотиков.

Таким образом, поскольку «люди – это социальные существа», то для них длительный карантин либо социальная изоляция (без компенсационных методов) усиливают тревогу, депрессию и чувство незащитности [6]. Как свидетельствуют современные исследования, семья является весомым фактором влияния на физическое и психическое состояние своих членов, и в тех обществах, где полных семей больше, последствия стрессовых ситуаций, к которым привел, например, длительный карантин, преодолеваются успешнее, нежели там, где граждане не имеют семейной опеки и поддержки и где о них заботятся большей частью социальные службы [7].

Таким образом, что могут сделать **органы местной власти и правительство**, чтобы максимально смягчить негативное влияние пандемии и психологическую нагрузку, которые неминуемо возникают у многих людей во время вынужденного пребывания на карантине? Прежде всего, психологи рекомендуют широкое

информирование населения о сути карантинных мероприятий, обязательно акцентируя внимание на его альтруистическом обосновании. Кроме того, необходимо максимально сокращать его длительность и обеспечивать достаточное количество пищевых продуктов и товаров первой необходимости [8].

В то же время медицинские эксперты призывают чиновников создавать специальные группы психологической помощи гражданам и коррекции их поведения. По мнению специалистов, для людей, не имеющих соответствующих ресурсов, любые перебои в поставке продуктов, лекарств и др. могут иметь катастрофические последствия; влияние карантина на психическое здоровье может быть ужасным. Они предлагают использовать телевидение, интернет, как пусть даже и паллиативное, однако достаточно действенное средство помощи тем, кому свойственны психические расстройства или наркотическая зависимость.

Сегодня в США вводятся новые правила финансирования, чтобы сделать эти услуги бесплатными для некоторых категорий граждан, ведь службы психического здоровья должны быть доступны для всех, кто в них нуждается.

Американские психологи считают, что, несмотря на мнение, что в любом кризисе нужно сначала решать физические проблемы, превалирует, а проблемы психического здоровья могут подождать, нужно, чтобы общественность была психологически готова решать сложные задачи, которые возникают в условиях эпидемии и карантина.

По мнению психологов, работодатели, как и власть, также играют достаточно значительную роль в сохранении психического здоровья своих работников и создании атмосферы взаимной поддержки и безопасности во время эпидемии.

Они считают, что прозрачность отношений являются важным залогом для преодоления беды, поэтому работодатели и специалисты по персоналу должны постоянно и открыто общаться между собой и с работниками и распространять проверенную информацию. Кроме того, компании должны четко информировать своих сотрудников о проводимых мероприятиях и времени их посещения, чтобы те осознавали сроки вынужденного ожидания, не заходили без нужды в здания компании, а также не выезжали из города, ведь работа может быть возобновлена и во время карантина.

Однако, поскольку практически все граждане во время карантина должны длительное время (несколько недель) находиться в условиях закрытого пространства, ограничения привычного способа жизни и в

окружении незначительного и постоянного круга людей либо в одиночестве, им также придется использовать свои способы сохранения психического здоровья.

Ниже приводим обобщенные советы экспертов по психологии и охране здоровья, которые, надеемся, могут быть полезными многим людям [9].

1. Составьте расписание работы или деятельности на целый день, сделайте зарядку, примите душ, спланируйте задания, которые вы хотите делать каждый день, чтобы создать ощущение нормальности и удовлетворенности собственной продуктивной деятельностью.

2. Разделите свой день на временные отрезки, меняйте виды деятельности, по возможности меняйте свое окружение для выполнения разных видов деятельности.

3. Берегите свое тело – питайтесь здоровой пищей, много спите и занимайтесь физическими упражнениями в помещении, практикуйте растягивание и медитацию.

4. Помогайте другим. Если вы сами не придерживаетесь строгих правил изоляции или вы не можете этого сделать по каким-то причинам, найдите способы поддержки нуждающихся в помощи, предложите им выполнять их поручения, покупайте для них лекарства и продукты.

5. Оставайтесь на связи с максимальным количеством людей – с коллегами, друзьями, родственниками. Общайтесь по телефону, с помощью социальных медиа и видеоконференций.

6. Будьте в курсе ситуации с помощью надежных источников, ограничьте информацию, которая распространяется социальными медиа, чтобы избежать чувства перенасыщения новостями.

7. Подготовьте медицинские препараты, которые могут понадобиться вам во время карантина.

8. Боритесь с тоской – оставайтесь психически активными, много читайте, смотрите телевизионные сериалы, изучайте иностранные языки, создавайте новые проекты, разработку которых вы отложили на потом.

9. Избегайте выгорания – определите строгие ограничения для вашей работы, чтоб не перегрузиться и регулярно отдыхайте.

10. Сосредоточьте свое внимание на позитиве – распространяйте хорошие новости, уважайте соотечественников, которые неутомимо работают над разрешением ситуации.

11. Ставьте перед собой краткосрочные задания – не старайтесь планировать слишком далеко на будущее. Помните, что карантин –

временное мероприятие, и что вы не единственный, кто вынужден его придерживаться.

12. Оставайтесь в контакте с людьми и занимайтесь практической деятельностью, которая приносит вам удовольствие и имеет смысл, и делайте все возможное, чтобы помочь другим, это является прекрасным противодействием депрессии.

2.

Распространение вирусной инфекции в мире усилило и сделало более выразительной важную проблему, на которую неоднократно обращали внимание американские психологи в течение последних десятилетий. Речь идет о дезинтеграции общества вообще и его политической страты в частности. По мнению американских психологов, в последние годы углубляется поляризация граждан в их отношении к таким важным общегосударственным проблемам, как медицинская реформа, право на аборт, реформа криминального законодательства, проблема иммиграции и др.

Американские ученые считают, что имущественное неравенство сегодня достаточно причудливо маскируется через разницу в моральных взглядах, что дает основание представителям противоположных лагерей определять своих оппонентов как религиозных фанатиков или как тоталитаристов соответственно [10].

О таком разделении и его губительных результатах уже давно предупреждал выдающийся американский психолог Альберт Бандура. В течение 2000-х гг. он опубликовал ряд статей, в которых с точки зрения психолога всесторонне рассматривает именно процесс потери обществом моральных ориентиров, а в 2016 году опубликовал глубокую монографию на эту тему, которую назвал «Моральное освобождение. Как люди творят зло и живут в мире сами с собой» [11].

Сегодня в условиях пандемии попытки любой ценой преодолеть своего политического оппонента становятся особенно агрессивными и непримиримыми. Именно поэтому дегуманизация противоположной стороны становится особенно важной для оппонентов, поскольку, если в обычных условиях позиционной или «окопной» политической борьбы можно просто ограничиться отговорками, к примеру: «А что с ними говорить, они же фашисты?» или «А зачем с ними говорить, мы и так знаем, чего эти коммунисты хотят!» уже не удастся, ведь на кону не только выигрыш в политическом противостоянии, но и, что значительно важнее, судьбы, а возможно и жизни, миллионов людей.

Именно поэтому эту новую книгу известного психолога о психологических механизмах морального высвобождения можно считать прорывом в теории формирования моральной психологии и

этики. На многих примерах с разных экономических, политических и исторических контекстов А. Бандура показывает, как работают психологические механизмы моральной разобщенности в политике, бизнесе и общественной жизни и как эта разобщенность влияет на этическое поведение.

Моральные злоупотребления в политике хорошо известны. Во многих странах мира много политиков, бизнесменов и обычных граждан причастны к нарушениям закона и моральных норм. Социально-когнитивная теория моральной деятельности, разработанная А. Бандурой, обеспечивает концептуальную основу для анализа того, как наши современники воспринимают социально вредную деятельность и одновременно продуцируют ее. По мнению ученого, такое достигается при помощи выборочного поэтапного морального отключения.

Социально-когнитивная теория А. Бандуры предлагает четкую модель морально-психологической деятельности. В этой модели моральная мысль и самооценочные реакции, моральное поведение и влияния окружающей среды действуют в тесном взаимодействии, определяя друг друга. В рамках этой триединой модели взаимной причинности, моральная деятельность осуществляется через механизмы саморегуляции. Преступное поведение регулируется двумя группами санкций – социальными и личностными. Социальные санкции основываются на страхе перед внешними наказаниями, вместо этого самоосуждение / оправдание происходит через самоосуждение / оправдание как реакция на определенные поступки или определенное поведение.

В своем труде А. Бандура описал ряд психосоциальных механизмов, с помощью которых моральный контроль можно выборочно отделить от негативного поведения. Описанные автором механизмы морального высвобождения делают возможным то, что люди совершают преступления или асоциальные деяния, не чувствуя морального дискомфорта или чувства вины. То есть, как писал известный эволюционный психолог Роберт Триверс, люди «обманывают себя», чтобы «обмануть других» [12].

Для того, чтобы целиком и полностью освободить себя от чувства вины, люди должны пройти восемь стадий морального отстранения, которое коротко можно сформулировать следующим образом.

Моральное оправдание. Люди, как правило, не поступают плохо, пока они для себя не найдут оправдания и обоснования целесообразности своих действий. В процессе морального оправдания, их непорядочное поведение приобретает личное оправдание и

становится социально приемлемым, а тем более, если его изображать как служение каким-то высоким социальным и моральным целям.

Использование эвфемизмов. Действия могут быть представлены по-разному, в зависимости от того, какими словами их описывать. Использование смягчающих слов дает возможность замаскировать недостойное поведение или действие, либо даже придать им благопристойность. С помощью высокого стиля и запутанных формулировок деструктивные действия могут быть представлены как позитивные или, во всяком случае, приемлемые.

Выгодное сравнение. Поведение можно представлять по-разному, в зависимости от того, что с чем мы сравниваем. Благодаря выгодному сравнению, плохой (или вредный) поступок может быть представлен как позитивный, или как такой, что приводит только к незначительным негативным результатам. Чем больше контраст при сравнении, тем больше, вероятность, что какой-то плохой поступок будет выглядеть как шутка, или даже что-то действительно позитивное.

Перенесение ответственности. При перенесении ответственности люди рассматривают свое поведение как реакцию на социальное давление, или на чей-то приказ, а не как то, за что они несут личную ответственность. Поскольку они не считают себя ответственными за свои действия, они не включают реакцию самоосуждения. Таким образом, они готовы так поступать, как они обычно не поступали, если бы легитимная власть не взяла на себя ответственность за результаты их действий.

Рассредоточение ответственности. Осуществление морального контроля слабеет, когда личная ответственность маскируется рассредоточением ответственности между многими за плохое поведение. Любое зло, совершенное группой, может быть представлено и как совершенное другими членами группы. Люди ведут себя значительно жестче в условиях групповой ответственности, нежели если они считают себя лично ответственными за свои действия.

Дегуманизация. Осуждение себя за недостойное поведение может быть заблокировано или уменьшено при помощи дегуманизации, мыслительного действия, которое лишает противников человеческих качеств, или наделяет их животными качествами. В результате дегуманизации их можно и далее не считать существами, которым свойственны чувства, надежды или заботы, а рассматривать как какие-то нечеловеческие объекты.

Перенесение вины. Обвинение своих противников или **ссылки на обстоятельства** – это еще один способ самооправдания. Переноса

вину на других или обстоятельства, можно не только оправдать свои собственные недостойные действия, но даже почувствовать себя добропорядочным в такой ситуации. В своей последней пророческой книге А. Бандура детально описывает, как эти механизмы работают во многих сферах жизни в США, приводит примеры из жизни в других странах мира.

По его мнению, политики, табачные компании, наркобароны, производители оружия, представители медиа и промышленных развлечений, финансовой сферы и банковского дела, террористы, а также обычные граждане все чаще обращаются к практике морального освобождения и самооправдания. Большинство доказательств, предложенных А. Бандурой, имеет важное значение для развеивания наивной веры в то, что то ли государство, то ли рынок дадут обществу достаточно стимулов для поощрения морально ответственного поведения. И здесь стоит *apropos* отметить, что первым общепризнанным теоретиком современного капитализма был моральный психолог Адам Смит, который сначала написал «Теорию моральных чувств», в которой он изложил свое видение двигателей человеческого поведения и способности к позитивному взаимодействию, а уже потом предложил ко всеобщему рассмотрению свой всемирно известный труд «Благополучие наций. Исследования о природе и причинах благополучия наций». В своей первой работе Смит критически рассматривает психологию морального мышления своего времени и предполагает, что совесть возникает из динамичных и интерактивных социальных отношений, благодаря влиянию которых люди стремятся достигнуть «взаимной симпатии и общности чувств» [13].

По мнению некоторых американских ученых, сегодня граждане США более послушные, нежели они должны быть. Ученые считают, что особенно сегодня, после введения карантина граждане должны больше говорить со своими политиками и просить их объяснить, почему они должны были остановить работу своего предприятия, сидеть дома на карантине, ограничить свою политическую деятельность и пр. Так, некоторые ученые считают, что современная образовательная система Америки не подготовила граждан к такому значительному усилению власти, а благодаря существенному полевению высшего образования многие выпускники американских колледжей остаются интеллектуально инфантильными долгие годы, будучи физически взрослыми [14].

Лишенные моральных ориентиров, наши современники, по мнению А. Бандуры, не могут самостоятельно решить проблемы разобщенности и отказаться от стремления взаимного преодоления.

Сегодня, когда институт семьи если не разрушен, то во всяком случае в значительной степени трансформирован и потерял свои воспитательные функции, а родители перестали быть примером для своих детей, у общества нет необходимых инструментов, которые могли бы компенсировать потерянные возможности морально-психологического воспитания. Создание этических кодексов, приглашение в разные институты экспертов по этике, создание программ по эстетическому обучению – все это пока остается неэффективным в противодействии моральной разобщенности граждан и их политических, экономических и интеллектуальных лидеров.

По мнению А. Бандуры, надлежащая оценка обществом деструктивного поведения, свойственного многим безответственным политикам, будет иметь большое социальное значение. В противовес деструктивным силам «общества должны создать такие социальные системы, которые поддерживают проявления сочувствия и сдерживают проявления жестокости» [15].

Пандемия существенно изменила представление многих о том, что мир, в котором мы живем, безопасный и развивается в правильном направлении, и современные американские психологи своими исследованиями помогают обществу найти безопасный путь между Сциллой тоталитаризма и Харибдой фанатизма.

Литература.

1. Brooks S., Webster R., The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext#seccesstitle40](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext#seccesstitle40) Перевипено 10.04.2020.
2. Marjanovic, Z, Greenglass, ER, Coffey, S. The relevance of psychosocial variables and working conditions in predicting nurses' coping strategies during the SARS crisis: an online questionnaire survey. *Int J Nurs Stud* 2007; 44: 991–98.
3. Taylor, M. R., Agho, K. E., Stevens, G. J., Raphael, B. Factors influencing psychological distress during a disease epidemic: data from Australia's first outbreak of equine influenza. *BMC Public Health* 2008; 8: 347.
4. Cava, M. A., Fay, K. E., Beanlands, H. J., McCay, E. A., Wignall, R. The experience of quarantine for individuals affected by SARS in Toronto. *Public Health Nurs* 2005; 22: 398–406.
5. Center for Disease Control and Prevention: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress->

anxiety.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fmanaging-stress-anxiety.html Перевірено 10.04.2020.

6. Sztompka, P., *The Sociology of Social Change*. Oxford, UK; Cambridge, Mass.: Blackwell, 1994. – 368 p.

7. Thomath, P. *Family Relationships and Well-Being* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5954612/#CIT0032> Перевірено 10.04.2020.

8. Кстати, именно сейчас, когда я пишу эти строки, по радио сообщают, что граждане не должны беспокоиться, потому что продуктов питания на складах осталось не менее чем на 25 дней. Учитывая то, что большинство продуктов питания, которые мы потребляем, производится в Украине, такое заявление вряд ли можно назвать успокаивающим.

9. Everything you wanted to know about self-quarantine, from a person who's living it. <https://www.theverge.com/2020/3/6/21166383/coronavirus-quarantine-self-isolate-how-to-best-practices-virus//> <https://economictimes.indiatimes.com/news/international/world-news/coronavirus-outbreak-how-to-quarantine-yourself/articleshow/74524605.cms> Перевірено 10.04.2020.

10. Caldwell, Ch., *The Rootsof Our Partisan Divide*. <https://imprimis.hillsdale.edu/author/christophercaldwell/> Перевірено 10.04.2020.

11. Bandura, A. *Moral Disengagement. How People Do Harm and Live With Themselves*. Worth Publishers, NY., 2016. 544 p.

12. Trivers, R. *The folly of fools: The logic of deceit and self-deception in human life*. New York : 2011. Basic Books . 416 p

13. Falkner, R. *A Conservative Economist: Political Liberalism of Adam Smith*. John Stuart Mill Institute. 1997. – 364 p.

14. Robert E. Wright. *Is this America's Turning Point?* <https://www.aier.org/article/is-this-americas-turning-point/> Перевірено 10.04.2020.

15. Bandura, A. *Moral Disengagement. How People Do Harm and Live With Themselves*. Worth Publishers, NY., 2016. P. 446.

НООСФЕРНО-ЛИЧНОСТНЫЙ ПОДХОД В ПОНИМАНИИ ПРИРОДЫ ГЛОБАЛЬНОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ПАНДЕМИИ И ПУТЕЙ ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Рыбалка В. В.

Глобальная коронавирусная пандемия COVID-19 призывает к переосмысливанию традиционных научных позиций биологов, медиков, философов, психологов, педагогов, представителей других профессий. От них требуется более глубокое комплексное понимание природы подобных явлений, поиск нового концептуально-понятийного аппарата их изучения. Это должно отвечать потребности в целесообразном изменении образа жизни человечества, функционирования институтов цивилизации в новых условиях. При этом обнаруживается очевидная недостаточность имеющихся подходов и острая необходимость в новом научном обосновании направлений трансформации поведения человека в ситуации коронавирусной пандемии как глобального явления. Это касается изменения как общих философских принципов познания, так и парадигм конкретных исследований различных наук. Более того, как никогда актуален поиск новых теоретико-методологических основ понимания мира и это касается, прежде всего, диалектики, системного анализа, личностного подхода, законов и принципов естественных, технических и гуманитарных наук, в частности, психологии и педагогики, которые вовлечены в процесс разрешения острых проблем, порожденных коронавирусной пандемией.

В последние столетия непрерывно усложняются глобальные популяционные и общественные процессы, бурно увеличивается количество населения планеты, достигающее сейчас уже более семи миллиардов человек, растет средняя продолжительность человеческой жизни, составляющая уже приблизительно 60, а в некоторых странах 80 и более лет. Осуществляется динамичный научно-технический прогресс, который обусловил коренные изменения в жизни человечества и каждого человека. В целом, эти изменения носят позитивный характер. Однако цивилизацию не обошли и негативные явления – лишь за одно XX столетие отгремели две мировые войны, прокатилась цепь сотрясающих человечество революций, массовых террористических атак, экономических депрессий, экологических катастроф, эпидемий, пандемий и т. д. Происходит непрерывная массовая гибель людей вследствие непрекращающихся войн, голода, болезней, суицидов, природных и искусственных, в частности,

технических, транспортных аварий, криминальных преступлений, необдуманных социальных экспериментов и т. д. Над миром нависла потенциальная угроза уничтожения человечества в аду ядерной катастрофы. Все это словно закономерно сопровождает цивилизационное развитие.

Поэтому ощущается острая недостаточность фундаментальных научных оснований познания глобальных проблем и научно обоснованного практикования в сфере поддержки и сохранения жизни человечества как необычного космического феномена. Возникает, прежде всего, потребность принципиального совершенствования философских основ познания жизни, в первую очередь, диалектики. Ученые уже давно говорят об актуальности создания новой диалектики, так называемой неодиалектики или диалектики диалектик и т. п. При этом законы диалектики – единства и борьбы (уравновешивания) противоположностей, отрицания отрицания, перехода количественных изменений в качественные – не отбрасываются, а поддаются модернизации. Они сохраняют свое универсальное значение, однако приобретают определенные специфические черты при понимании сложных глобальных явлений природы и массовых социальных процессов, принципиально новых популяционных и цивилизационных явлений. В свете модернизированных неодиалектических законов единства и борьбы противоположностей, взаимосвязи между всемирными событиями последние трактуются как протекающие полидетерминированно и в разных масштабах – от макрокосмического до микроскопического, а массовые явления противостоят друг другу не только в форме прямого внешнего позиционирования, а действуют один в другом по своеобразному концентрическому (центростремительному и центробежному) принципу. В ходе пандемии устанавливается новое единство, равновесие, в том числе через естественное противодействие и искусственное вакцинирование, в сосуществовании человеческой и вирусной популяции биосферы, переходящей в ноосферу. Объекты противостояния выступают при этом настоящими субъектами взаимодействия, взаимной агрессии и борьбы, которая идет не на жизнь, а на смерть, как это проявляется в статистике коронавирусной пандемии. Вирусы ведут боевые действия в теле популяции как особые живые существа, подчиняющиеся сложным законам жизни, в частности, обмена веществами, энергией и информацией за счет друг друга для целей собственного развития, массового размножения и бурной экспансии в пространстве и времени. Такой может быть весьма приближительная неодиалектическая модель того, что происходит

сейчас в ситуации коронавирусного инфицирования в теле человеческой цивилизации. Подобная сложная схематизация становится более понятной, если также неодиалектически применить законы перехода массовых нанокосмических количественных изменений в качественные в планетарных вирусных и человеческих явлениях и отрицания отрицания жизни смертью и наоборот...

То же самое касается когнитивных и практических возможностей системного анализа и синтеза, который продемонстрировал свои огромные возможности при работе с относительно простыми системами и, вместе с тем – явную ограниченность в многочисленных попытках объяснения сложнейших процессов жизни. Можно вспомнить в этом плане физиологические исследования высшей нервной деятельности И. П. Павловым в начале XX столетия. Именно он настаивал на необходимости рассматривать нервную систему как «систему систем». К такому же мультипликативному пониманию системного подхода пришли генетик Н. П. Дубинин, физиолог Н. А. Бернштейн и психолог Г. С. Костюк, говорившие о необходимости использования в генетике, физиологии и психологии категории сложной «системы систем». Онтологизация комплекса естественных и гуманитарных наук требует выхода за пределы традиционного системного анализа и синтеза, создания определенного онто-системно-системного подхода с сохранением и модернизацией его исходных принципиальных основ. Этого требует сама история усложняющейся биологии, эпидемиологии, физиологии, психологии, медицины, что показала нынешняя ситуация с коронавирусной пандемией.

Нельзя не коснуться и возможностей разрабатываемого в психологии личностного подхода. В последние годы осуществлялось его усовершенствование и использование также в философии, педагогике, медицине, инженерной практике. Вместе с тем, работая с этим подходом, специалисты часто упрощают его и тем самым уменьшают эффективность его применения. Понятие же личности является между тем одним из самых сложных в мире, что признают опытные персонологи. Ведь природа как бы удваивается в сознании и самосознании личности. Это понимал великий исследователь природы В. И. Вернадский, который поставил понятие личности в центр своего учения о ноосфере. Он говорил о сверхличности ученого, которая создает ноосферу и доминирует в ней. В этом понятии он безусловно видел фактически социальную, соборную, солидарную личность, сверхличность мирового научного сообщества в его великой миссии познания и преобразования природы в психозойскую эру. В условиях

коронавирусной пандемии на авансцену борьбы с ней выходит именно такая соборная со-личность ученого – биолога, генетика, вирусолога, врача, психолога, социолога, а также – научно подготовленного политика, менеджера, экономиста, инженера, гражданина. Вероятно, что в данной ситуации пандемии усилится процесс, обратный тенденции специализации, разделения труда ученого в научном сообществе и произойдет определенный симбиотический, синергетический процесс интеграции научных профессий.

Говоря о роли личности в решении возникшей сейчас коронавирусной проблемы, укажем на то обстоятельство, что она определялась учеными как средоточие огромных ресурсов человечества. Приведем, в этой связи, несколько определений личности из работы, систематизирующей отечественные теории личности [15]:

Н. Я. Грот (1852-1899): *«Очевидно, личность человека есть не только его животно-психическая индивидуальность, а сочетание этой последней с мировым духовным началом, с божественной творческой силой, которая создала мир, и в этой последней содержатся корни всей нашей нравственной жизни... Личностью является не только органическая индивидуальность, но и «над-индивидуальное», божественное, творческое начало» в человеке... Непосредственная задача каждой личности – создать и поддержать, сохранить или спасти как можно больше других жизней, хотя бы и с пожертвованием своей собственной единичной жизни... Любить, жалеть, холить, сохранять и спасти от смерти все живое – вот общая формула».*

Л. С. Выготский (1896-1934): *«Личность... – понятие социальное, она охватывает сверхприродное, историческое в человеке. Она не врождена, но возникает вследствие культурного развития, поэтому «личность» есть понятие историческое. Она охватывает единство поведения, которое отличается признаком овладения...».*

К. К. Платонов (1906-1985): *«Личность – это конкретный человек как субъект преобразования мира на основе его познания, переживания и отношения к нему».*

Л. И. Божович (1908-1981): *«Личность – это человек, «достигший такого уровня развития, при котором его взгляды и отношения приобретают устойчивость и он становится способным сознательно и творчески преобразовывать действительность и самого себя».*

Г. А. Балл (1936-2016): *«Личность – это способность человека... быть автономным носителем культуры... Учитывая активность...».*

социальных общностей и личностей в культурном пространстве, они предстают не просто носителями, но и субъектами культуры».

В. А. Моляко (1937): *«Творческая личность... имеет психологическую готовность к творческому труду в современных условиях, ...самостоятельно выбирает свои действия и решения, достигает существенного уровня умственного развития и профессионального мастерства, способна к нестандартным действиям, осознает свою ответственность перед собой, коллективом и обществом».*

А. Н. Ткаченко (1939-1985): *«Личность – это «вершинное» образование в иерархической структуре психики человека... качественно новый способ организации поведения... высокий уровень взаимодействия человека с миром».*

И. Д. Бех (1940): *«...Развитой личностью может считаться та, которая достигла наивысшего уровня духовного освоения окружающего мира. Чтобы это произошло, она на том же уровне должна освоить и свой внутренний мир, который часто для нее бывает закрытым. Поэтому необходимо формировать у воспитанника способность к все большей открытости самому себе, а также приближению к существенному в себе».*

В. Ф. Моргун (1947): *«Личность – это человек, который активно осваивает и сознательно преобразует природу, общество и самого себя, который имеет уникальное динамическое соотношение пространственно-временных ориентаций, потребностно-волевых переживаний, содержательных устремлений, уровней овладения и форм реализации деятельности. Этим соотношением определяется свобода самоопределения личности в ее поступках и мера ответственности за их (включая и непредсказуемые) последствия перед природой, обществом и своей совестью».*

В. Г. Кремень (1947): *«В новой философии образования личность выступает социокультурным существом, которое постоянно развивается вместе с окружающей ее социокультурной системой... Личность – это неповторимое – не только в пределах ограниченного целого, но и вообще, в принципе – человеческое существо, уникальный микрокосм, ...субъект и носитель обновленных духовно-нравственных ценностей... Особое значение имеет личностное самоутверждение, задачей которого является образование, «построение»... этого «уникального человеческого микрокосма».*

П. В. Лушин (1956): *«Личность – самоорганизующаяся открытая и динамическая система, обеспечивающая поддержание жизни индивида в определенной среде... Понятие изменения является*

логически неотъемлемым атрибутом личности: чтобы поддерживать, сохранять себя, личность обязана постоянно дезорганизовываться, изменяться...».

А. В. Вознюк (1958): «Личность – это божественная по своей природе трансцендентальная сущность человека и мира, которая проявляется как изначально заданная цель их эволюции и характеризуется рядом диалектически взаимосвязанных личностных свойств, проистекающих из процесса трансцендентирования человеком основных сторон бытия (времени, пространства, движения, вещества, поля) и выражающихся в его способности к творческой деятельности, свободе, волеизъявлению, самосознанию, челепологанию на основе любви...».

Э. А. Помыткин (1967): «Духовно развитую личность следует рассматривать как субъекта жизнетворческой активности, направленной на осознанное самосовершенствование, носителя идеалов, ценностей и смыслов Добра, Красоты и Истины, стремящегося к гармонизации поведения и образа жизни, обогащению духовного достояния человечества результатами собственной деятельности» [15].

В ходе внимательного прочтения всех 48 определений личности, проанализированных в указанной работе, можно было заметить определенную закономерность, связанную с тем, что одни ее атрибуты, а за ними стоят свойства личности как ее ресурсы, встречаются значительно чаще, чем другие. Данный факт делает возможным проведение контентно-частотного, смыслового анализа понятийного множества существенных признаков категории личности, что реализуется путем выделения и подсчета частоты повторения этих признаков как атрибутивных понятий во всех приведенных определениях и составления их рейтингового списка. Результаты такого контентно-частотного анализа представлены далее в виде соответствующей формулы личности с убывающим по своей частотности (см. число в скобках) рядом атрибутивных понятий 48 отечественных определений личности. Таким образом, в совокупной «контентно-частотной атрибутивной формуле» категории личности содержатся ее фундаментальные свойства, ресурсы, такие как [15]:

1. Социальность (37). – 2. Самосознание, «Я-концепция» (28). – 3. Творчество (25). – 4. Духовность (24). – 5. Гуманизм (21). – 6. Жизненность (20). – 7. Ценность и самооценочность, честь и достоинство (18). – 8. Культурность (16). – 9. Развитость (16). – 10. Деятельность (14). – 11. Наличие совокупности, структуры специфических свойств (14). – 12. Индивидуальность (12). –

13. Динамичность, изменчивость (11). – 14. Поведение, способность к поступку (10). – 15. Психологичность (10). – 16. Субъектность (9). – 17. Относительность (наличие отношений) (9). – 18. Формальность (8). – 19. Системность, интегративность (8). – 20. Способность к овладению, усвоению мира (8). – 21. Вершинность (7). – 22. Сознательность (7). – 23. Качественность (6). – 24. Историчность (6). – 25. Организованность (6). – 26. Уникальность (5). – 27. Объективность (5). – 28. Способность к решению проблем на основе интеллекта, мышления, интуиции (5). – 29. Коллективность (5). – 30. Общительность (5). – 31. Продуктивность, результативность (4). – 32. Мироззрение (наличие взглядов, принципов, убеждений) (4). – 33. Ответственность (3). – 34. Наличие внутреннего мира (3). – 35. Идеальность (3). – 36. Материальность (3). – 37. Трансцендентальность (2). – 38. Диалектичность, антиномичность (2). – 39. Гармонизация (1)...

Этот список может быть дополнен сотнями других свойств личности, определяющих ее неисчерпаемые ресурсы, особенно когда они складываются и умножаются в соборной личности. Понятно, почему **В. И. Вернадский** (1863-1945) дал личности следующее определение в своем учении: *«В ноосфере решающим и определяющим фактором является духовная жизнь личности, в ее специальном выражении... Нет ничего более ценного в мире и ничего, требующего большего сохранения и уважения, чем свободная человеческая личность»* [15].

Поэтому при определении наиболее адекватного подхода, необходимого для понимания глобальной коронавирусной проблемы, мы считаем целесообразным опираться на ноосферно-личностный подход, который интегрирует в себе существенные аспекты рассмотренных выше фундаментальных представлений о неодиалектике, онтосистемном анализе и синтезе, обновленный социальный подход в контексте учения о ноосфере.

Категория ноосферы возникла в науке в первой половине XX столетия и использовалась вначале преимущественно отдельными учеными, такими как Э. Леруа, П. Тейяр де Шарден, В. И. Вернадский и др. Ноосфера воспринималась учеными вначале как преимущественно теоретическое, философское, абстрактное понятие. С течением времени эта категория привлекает все большее внимание ученых, поскольку научные признаки ноосферы все отчетливее выступают в жизни человечества. Теоретические атрибуты этой категории начали все адекватнее объяснять явления цивилизационного бытия и приобрели к настоящему времени очевидное практическое значение. Об этом свидетельствует сама ноосферная реальность, которая бурно

развивается и перестраивается в глобальном масштабе, структурируется, и тем самым выдвигает новые требования к науке, образованию, организации жизнедеятельности каждого человека и всего человечества на планете Земля.

Рассмотрим структуру этой ноосферной реальности, в познание и технологическое преобразование которой включается в массовом порядке мировое научное и инженерное сообщество. Для лучшего понимания роли этой категории целесообразно использовать, на наш взгляд, понятие теоретической и практической ноосферологии.

Современная наука и технология приводят, вследствие своей непрерывной творческой работы к созданию особого ноосферного мира, в который В. И. Вернадский включал космос, жизнь на планете Земля и микромир. То есть Владимир Иванович выделял в ноосфере в ходе ее научного анализа как реальности **космический, жизненный и микрокосмический** компоненты.

Космический компонент с очевидностью выявляется в том, что в развитых странах уже функционирует специальная космологическая наука, работает мощная наукоемкая космическая промышленность, в космос нацелены сотни обсерваторий и телескопов, космические агентства планируют экспедиции в разные пункты Вселенной, а под влиянием ноосферно-космической индустрии создаются новейшие технологии в других сферах народного хозяйства человечества. Вследствие этого и в значительной мере для этого все осязаемое трансформируется и действует образование, обогащается культура и сама личность. Современный человек не только создает, живет, существует в космическую эру, но и сам постепенно становится, по выражению украинского философа О. А. Базалука, *планетарно-космической личностью*, если термин *космический* понимать в макро- и микро- масштабе [1]. Такая *личность* непрерывно теоретически и практически включается в макро- и микрокосмическую реальность, преобразуя ее в процессе своей научно-технической деятельности в космическую действительность.

А как же иначе судить об этом, если многочисленные представители населения планеты регулярно наблюдают за полетами на космических орбитах множества спутников и пилотируемых орбитальных станций, профессионально, практически производят их на земле, становятся умозрительно и практически космонавтами, пассажирами космических аппаратов, даже космическими туристами. Такая планетарно-космическая личность имеет возможность непосредственно с орбиты или через средства массовой информации наблюдать за Вселенной и родной планетой, переживать ее красоту в

реальном времени из космической высоты и с поверхности планеты и т. д. А, с другой стороны, эта личность уже создала квантовую физику, молекулярную химию, нанотехнологии, генную инженерию и генетическую медицину и т. п. Личность ученого, инженера, гражданина реально существует в планетарном и космическом измерении жизни. В данном месте, подчеркнем это, мы рассматриваем космос в широком смысле, имея ввиду его макро- и микро-составляющие.

Жизненная реальность как живой, онтологический компонент ноосферы образует саму сущность человека, в том числе и ее, так сказать, частную повседневность как в условиях семьи, так и в составе разнообразных социальных образований и институтов, в объятиях всей человеческой общности – цивилизации и включает протекание разноразличных процессов организации и самоорганизации жизни, ее информационного, энергетического и вещественного обеспечения. Для этого компонента важнейшим является учет экологических условий существования человека, его семьи, малой группы (чаще профессиональной), взаимоотношений между человеком и природой – первой и второй, между личностью и обществом, гармонизация в человеке культурологических ценностей жизни и т. д. По В. И. Вернадскому, именно наука обеспечивает разнообразные формы «мирного сожительства всех народов».

Говоря подробнее о *микрокосмическом компоненте ноосферы*, представим себе еще раз открытую и исследуемую учеными с помощью обычных и электронных микроскопов, компьютеров и особой научной мысли нанореальность, развитую квантовую физику, атомную энергетику, микробиологию, генетику, вирусологию, медицинские отрасли, защищающие человечество от разнообразных эпидемий и пандемий. Благодаря этому становится возможной периодическая всемирная мобилизация специалистов на борьбу с новыми опасными микроорганизмами, вирусами, действующими из глубины внутреннего мира человека. Следует вспомнить при этом недавно осуществленный международный проект «Геном человека», интернациональные научные программы изучения микромира, колайдеры и т.п. Практическая ноосферология на этом микрокосмическом уровне все больше вовлекает в свои технологии не только научное сообщество, но и опыт каждого человека и совокупную компетентность всего человечества. В сознании обычного человека все более четко выстраивается сложная объективная реальность в своей иерархической макро-микрокосмической сущности и тем самым преодолевается ограниченность житейских представлений о являющейся ему окружающей его извне и изнутри среды.

Мы специально выделили и обобщенно охарактеризовали именно эти три компонента или «реальности» ноосферы, о которых говорил в первой половине XX столетия великий ученый и гуманист В. И. Вернадский. В наше же время целесообразно иметь ввиду десятки производных от них составных элементов, субкомпонентов, сегментов или уровней ноосферы, на которых реально протекает жизнь человека. В них она должна более адекватно ориентироваться, уметь эффективно существовать в соответствии с выдвигаемыми ими требованиями, формировать ноосферосообразный тип жизни.

Каждый из приводимых далее сегментов, уровней ноосферы в своих исходных элементах начинал формироваться в глубине истории цивилизации, а сейчас, благодаря действию планетарной науки и «суммы технологий», приобретает более развитые формы, которые следует оценивать ноосферно, всемирно, что возможно только на основе развитого «нооса», то есть научной мысли, разума, интеллекта, образования, которые позволяют человеку успешно действовать, выходя за узкие рамки повседневного восприятия лишь ближайшей окружающей среды, прорываясь в безграничную высоту макропространства и времени Вселенной и в глубину микропространства и мгновений жизни. При этом и становится необходимым ноосферно-личностный подход, который научно обозначает жизнь в ноосфере, то есть в сфере разума, личности *homo sapiens*, то есть человека разумного!

В контексте такого подхода важно понять, что осуществляется всесторонний, многоуровневый, разномасштабный процесс взаимодействия человечества с Вселенной через ноосферу, если трактовать ее как сложное и противоречивое макро-микрокосмическое образование. С одной стороны, происходит опосредованная ноосферой взаимосвязь между человечеством и Вселенной, осуществляется процесс непрерывного развития, построения ноосферы человечеством и развитие человечества через ноосферу. С другой стороны, происходит использование человечеством ноосферы как гигантского планетарного структурированного инструментария, как глобальной «суммы знаний и технологий» в своих целях. Цивилизация и каждый человек опосредствуются ноосферой, обеспечивая с ее помощью свое соразвитие и сосуществование с другими людьми.

Понятно поэтому, что в основе современной теоретической и практической ноосферологии лежит ноосферная наука и технология, овладение которыми придает человеку безграничные возможности в его как положительном, так и отрицательном влиянии на других людей, на

природу и самого себя. Поэтому исключительно важной составляющей ноосферы выступает *единое научное и технологическое пространство*, представленное взаимосвязанными между собой естественными, техническими и гуманитарными науками и их носителями, субъектами – международными научными сообществами, ассоциациями, творческими союзами, разнообразными национальными и интернациональными научными школами и отдельными учеными. Вместе с тем, научно-технологическая сущность ноосферы сама по себе выступает причиной возрастания, формирования научного потенциала человечества в массовом масштабе, без чего человечество во всех своих проявлениях не может существовать.

Взаимосвязь разных уровней ноосферы значительно усложняется, когда рассматривать ее в биологическом, психологическом и социальном измерениях. Ведь главной в ноосфере есть сфера жизни, имеющая, в частности, такие атрибуты, как обмен веществом, энергией и информацией, воспроизведение, размножение, экспансия (и инпансия) в глобальном, планетарном пространстве и времени. Это особенно явно выражается в ситуации пандемии, когда в дисгармоническое конфликтное взаимодействие вступают две массовые популяции – вирусная и человеческая, одна из которых существует в другой, питается за ее счет, переносится ею в планетарном масштабе.

Одним из важнейших в этой связи следует признать *транспортный сегмент или уровень ноосферы*, который обеспечивает территориальную экспансию жизни этих двух популяций по поверхности планеты. В своих элементарных формах такая экспансия у человечества имела когда-то лишь локомоторное выражение (двигательное перемещение с помощью собственных мышц, ног), что обеспечивало переселение первичного человека из одного места в другое в ограниченном пространстве. Этот способ пространственной экспансии человека постепенно усложнялся, ускорялся и расширялся, путем использования двигательной силы животных, позже энергии простых транспортных механизмов, а в последние десятилетия – функционированием развитой транспортной системы глобального масштаба, которая беспредельной маршрутной паутиной пронизывает сейчас всю планету – проникая в ее недра, покрывая поверхность, взлетая к небу, ближнему и дальнему космосу. К ней относятся сейчас автомобильные, железнодорожные, морские и речные, авиационные, космические транспортные сети в составе систем континентального и глобального перемещения огромных масс людей. А это требует значительной интеллектуальной нооподготовки, в частности, развитого географического мышления, масштабного геополитического воображения, диспетчерских

способностей личности и т. д. Благодаря этому, повседневными становятся не только местные поездки и путешествия, но и кругосветные научные экспедиции, образовательные, миссионерские и массовые туристические перемещения людей в планетарном масштабе. Появляется реальная возможность спасительной миграции целых народов из одного континента на другой в случае, скажем, природных катастроф или острых политических конфликтов. Приобретает всеземной масштаб массовый международный туризм, профессиональная миграция, эмиграция этнических групп и граждан из одной страны в другую и т. д. В ноосферном контексте логично ожидать появления внутрисоматического и нанотехнического транспорта, примерами чего уже сейчас являются различные медицинские зонды, химический транспорт медикаментов, некоторые генетические воздействия и психологический перенос образов и идей в индивидуальном и массовом сознании. Многие психотерапевтические и консультативно-психологические процедуры связаны с перемещением эмоций, состояний, опыта, знаний, убеждений от одного человека к другому.

Однако коронавирусная пандемия резко ограничивает и трансформирует традиционную пространственную экспансию человечества. Она вводит территориальную изоляцию, дистанциацию карантинный образ жизни человечества и каждого человека в пределах его страны, места проживания в ней, помещения и внутреннего мира. Глобальные транспортные процессы включаются особым образом в динамику разпространения коронавирусной пандемии в двух формах – центростремительной и центробежной, обеспечивая ее, так сказать, децентрализацию (относительно центров возникновения пандемии) и концентрацию (локализацию пандемии в национальных и личностных пределах). Чтобы решить сложную проблему пандемии, надо овладеть новыми транспортными потоками, дезинтегрировать их, разделить на элементы и решать проблему по частям («разделяй и властвуй»). Понятно, что транспортная система планеты требует своей ноосферной реорганизации, которая включала бы специфические профилактические и гигиенические элементы.

Важным является *информационный сегмент ноосферы*, основу которого составляют национальные и интернациональные средства массовой информации – ТВ, радио, пресса, телеграф, телефон, а в последние десятилетия – Интернет как всемирная коммуникационная паутина, которая может практически мгновенно информационно связать каждого человека с любым другим человеком на планете. Этот уровень, сегмент ноосферы остро ставит проблему создания единой и адекватной по своей научной, гуманистической, моральной основе системы

глобальной коммуникации. Человек должен стать не пассивным потребителем массовой информации, а ее критическим субъектом. Эту систему лучше называть в условиях пандемии не информационной, а информологической, как это предлагал в своей гуманистической концепции образования академик И. А. Зязюн.

Важен в этом плане вопрос о едином мировом языке. Лингвисты уже давно обсуждают проблему создания глобальной речи. Попытки решения этой проблемы известны, кстати, именно в медицине, в которой уже столетиями используется латинский язык. А некоторое время спустя в качестве такового предлагался искусственный язык эсперанто, но практически утвердился в последнее столетие английский язык. Если короновирусная угроза станет хронической, то нельзя исключать появления некоего актуального языка – вируланта, который станет эффективным психолингвистическим средством борьбы с постоянной вирусной угрозой.

Важным в любом случае становится формирование системы единых научно взвешенных, этически проверенных смыслов, значений всемирного профилактического тезауруса, который содействовал бы скоординированному поведению населения планеты и противодействовал различным угрозам, в том числе и со стороны коронавирусной инфекции. Особенно важно противостояние дезинформации, фейкам и откровенной лжи в этой сфере. Ведь, как отмечают специалисты, вместе с пандемией проходит не менее опасная искусственная инфодемия. Она выражается, в частности, в разрушительном разгуле хакеров, творящих специальные компьютерные вирусы, уничтожающие или усложняющие работу на компьютерах и которым противодействуют разработчики хорошо известных пользователям антивирусных программ. Более того, существуют удачные попытки создания лингвистических средств укрепления здоровья, излечения ряда болезней, к числу которых относятся заговоры знахарей, целебные молитвы, формулы самовнушения, наконец, знаменитые научно обоснованные настроения Г. Н. Сытина (некоторые из них приводятся далее на с. 329-339).

Если транспортный сегмент ноосферы ощутил на себе в ситуации пандемии значительные функциональные ограничения и реорганизацию, то информационный компонент, наоборот, выходит на первый план и предстает как планетарный онтосистемный фактор интеграции человечества.

Политический сегмент или уровень ноосферы характеризуется наличием всемирных или региональных международных институций – Организации объединенных наций, ЮНЕСКО, Евросоюза, НАТО,

Евразийской ассоциации стран, ВОЗ, которые выступают глобальными механизмами регуляции мирных и здоровых взаимоотношений между народами. Закономерным является то, что указанные международные организации человечества создавались в результате двух мировых войн, которые произошли в XX столетии. Так, после первой мировой войны возникла Лига наций, а после второй – ООН. Таким образом осуществилась, кстати, мечта В. И. Вернадского о «мировой организации человечества». Ведущим типом политического устройства человечества стала, на что также указывал гениальный ученый, демократия – как главный мировой принцип социального устройства, как мировоззрение, философия социальной жизни, как практическая психология гражданского поведения каждой личности. Интересно, что В. И. Вернадский отмечал присущую именно науке демократическую организацию совместного труда ученых.

Однако в условиях коронавирусной пандемии реальная демократия рыночного типа продемонстрировала в некоторых экономически развитых странах свою недостаточную способность противостоять угрозе и поэтому возникает необходимость в ее усовершенствовании и трансформации в ноодемократию, основанную на более адекватном следовании исконным принципам и процедурам демократии, которые не всегда соблюдаются в условиях свободы негативного вида. Вероятно, что следствием коронавирусной пандемии станет создание новых планетарных политических и общественных образований или существенная реорганизация традиционных международных институтов с включением элементов профилактического и гигиенического типа.

Негативные аспекты протекания пандемии ставят вопрос о формировании *ноосферосоответствующей этики*, то есть кодекса адекватных моральных правил поведения в мировом пространстве и времени, отвечающих требованиям существования человечества в экстремальных условиях. Ведь последние столетия и десятилетия истории цивилизации сопровождаются возникновением непрерывного ряда острых противоречий, кризисов, конфликтов, для постижения и противодействия которым действительно необходимо опираться на некую теорию гуманитарных катастроф и владеть способами их преодоления. Интеллект, ноос планетарно-космической, ноосферной личности с необходимостью требует формирования таких черт, как чувствительность к глобальным проблемам, адекватное восприятие, ноосферное внимание к ним, соответствующая память, мышление, воображение, учитывая их всемирность, всеобщность, масштабность, онтосистемность, экологичность, взаимность, недиалектичность, иерархичность, солидарность, социальную организованность и

самоорганизованность, ответственность и т. д. И конечно же – глобальный гуманизм, доброжелательность творческой личности ноосферного ученого и научного сообщества, всех членов цивилизации. Возникает потребность в ноосферном самовоспитании и самообучении планетарно-космической личности по специальной программе.

В этом плане встает как актуальная и необходимая для выживания в этом противоречивом мире Педагогика Истины, Добра, Красоты, Творчества, Свободы, Мастерства, которую утверждал академик И. А. Зязюн. Она базируется на учете принципов демократической педагогической системы А. С. Макаренко, педагогики радости и оптимизма В. А. Сухомлинского, гуманистической школы Ш. А. Амонашвили и идей других отечественных педагогов-новаторов. К их числу можно отнести знаменитую педагогику сотрудничества, представленную именами В. Ф. Шаталова, И. П. Волкова, Е. Н. Ильина, И. П. Иванова, М. П. Щетинина и др. [11]. По-новому звучат сейчас положения гуманистической психологии К. Роджерса, А. Маслоу, отечественной концепции рационального гуманизма Г. А. Балла [2] и др. Ключевую роль в гармоническом существовании личности и общества в условиях действия перманентной пандемии и разнообразных вирусных угроз должно сыграть образование, программы и методы которого имеют ноосферную ориентацию. В перспективе, безусловно, появится такое *ноосферное образование* с его особым содержанием, дидактикой, специальными методами, ноосферно-лично направленными технологиями обучения и воспитания гражданина, профессионала, общества и, в целом, – цивилизации. Предпосылки для этого создают некоторые новейшие варианты такого типа образования, в частности, архитектура профильного образования профессора А. П. Самодрина [16], контекстное образование академика А. А. Вербицкого, которые уже включают в себе макрокосмическое и микрокосмическое ноосферное содержание и методы работы с ним [3]. Отвечает духу ноосферного образования и так называемое взаимное обучение, предложенное профессором Г. Л. Ильиным [5].

Человеческую цивилизацию должна ноосферно интегрировать *справедливая мировая экономика, международный торговый обмен между странами*, наличие надежной мировой валюты, роль которой сейчас выполняет доллар США, страны, которая имеет наиболее развитую экономику. Ноосфера прокладывает дорогу к такому состоянию, когда настоящей планетарной валютой станет не столько золото, энергия или информация, сколько духовные, моральные ценности. Об этом свидетельствуют периодически повторяющаяся дезинтегрированность мировой экономики, непрерывные и почти

фатальные мировые экономические кризисы и подъемы, в чем должен ориентироваться каждый взрослый человек. Глобальные показатели мировой экономики ноосферно включаются в народное, семейное и личное хозяйство каждого человека. Роль мировой экономики станет более интегрирующей и стабилизирующей при условии соблюдения всеми субъектами глобальной предпринимательской деятельности единой *ноосферной этики* как основы новой *социальной философии жизни*, основанной на честности, достоинстве, справедливости, гуманизме, мудрости, счастье каждого человека и всех членов солидарного экономического содружества и всей человеческой цивилизации.

Мировая цивилизация должна стать в условиях ноосферно обоснованной общественной и частной жизни личности духовно интегрированной, прежде всего благодаря действию ноосферных ценностей *мировой культуры*, присущих ей общепринятых этических и эстетических ценностей, которые образуют всемирное культурное пространство. Огромную роль в этом процессе играют также *мировые религии*, такие как христианство, буддизм, ислам, иудаизм с проверенными тысячелетиями духовными ориентирами.

При этом нужна не только общая ориентация каждой личности в ценностях цивилизации, но и практическая навигация ее поведения в глобальном пространстве и историческом времени с учетом ценностных ориентиров разных народов планеты, ее способность к высоким духовным поступкам по отношению к окружающим ее личностям. Глобальный мир спасут в трудные времена Научное мировоззрение, признание абсолютной ценности Жизни и Человека, Добро, Красота, Истина, доминирование в душе каждого человека Веры, Надежды и Любви!

Образцом ноосферно ответственного поведения, безусловно, выступает *спорт* – в его массовых планетарно организованных формах, таких как Олимпийские игры, мировые чемпионаты, международные соревнования, что является безусловным фактором интеграции цивилизации. Все компоненты и элементы ноосферы должны быть пронизаны особым разумным гуманизмом, одним из перспективных вариантов которого является отмеченный выше рациональный гуманизм, предложенный украинским психологом, профессором Г. А. Баллом [2].

Для рационализма в ноосферном контексте свойственны такие недиалектические, антиномические черты, как: солидарность и самоорганизованность; разумная свобода и рациональное самоограничение; индивидуальная культура и поликультурность;

универсальный межличностный и внутриличностный диалог; культурная автономность и соборность личности; личностная и общественная надежность; ноосферное мировоззрение и духовность; личностная и общественная безопасность.

Таким образом, согласно ноосферно-личностному подходу, человечество должно образовывать в масштабах планеты онтологическую целостность, единство, а каждая личность осознавать себя неотъемлемой частью этого единства. Она станет при этом не только объектом, но и субъектом ноосферно направленной содеятельности человечества, способной быть не только пользователем ценностей ноосферы, но и ее творцом, постоянно формирующим и актуализирующим новые ноосферные ценности, чувства, мысли, образы, поступки. Последние должны складываться в целесообразную ноосферно организованную жизнедеятельность, психологическую, профессиональную деятельность и гражданское поведение. В его основе будет лежать ноосферная этика, образование, практические ноосферные смыслы, знания, умения, навыки и чувства личности, общества и цивилизации. Сама идея, жизненная философия каждого человека как субъекта ноосферы, станет все более необходимой, жизненно значимой, популярной, мечтаемой, интересной, осуществимой, переживаемой человеком в величии и бесконечности своего пространственно-временного содержания и жизненного смысла.

Литература.

1. Базалук О. А. Философия образования в свете новой космологической концепции. Учебник. Киев : Кондор, 2010. 458 с.
2. Балл Г. А. Психология в радиогуманистической перспективе: Избранные работы. Киев : Изд-во Основа, 2006. 408 с.
3. Вербицкий А. А. Контекстное образование в России и США: монография. Москва ; Санкт-Петербург : Нестор-История, 2020. 316 с.
4. Вернадский В. И. Философские мысли натуралиста. Москва : 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. Київ : Друкарня «Техсервіс». 2003. 292 с.
7. Моргун В. Ф. «Психозойська ера» В. І. Вернадського: кінець світу чи гармонія людини і довкілля? // ПостМетодика, 2001, № 5-6 (37-38).

8. Моргун Ф. Т. Доля Прометея з України. Полтава : Полтавський літератор, 2003. 36 с.
11. Педагогический поиск / Сост. И. Н. Баженова. 2-е изд. Москва : Педагогика, 1988. 472 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., 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.
14. Рыбалка В. В. Психология развития творчески одаренной личности: научно-методическое пособие. Киев : ООО «Информационные системы», 2011. 392 с.
15. Рыбалка В. В. Теории личности в отечественной философии, психологии и педагогике: Пособие. Житомир : Изд-во ЖГУ им. И. Франко, 2015. 872 с.
16. Самодрин А. П. Архітектоніка профільної освіти: навчально-методичний посібник. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2019. 504 с.
17. Шарден П. Тейяр де. Феномен человека. Москва : Наука, 1987. 240 с.

РАЗДЕЛ 2

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМ ПАНДЕМИИ COVID-19

О РОЛИ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ И СОЦИАЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ В ПРОТИВОДЕЙСТВИИ ПАНДЕМИЧЕСКОЙ УГРОЗЕ

Панок В. Г.

Всякая чрезвычайная ситуация всегда вызывает множество интерпретаций в общественном сознании, которые функционируют в виде слухов, версий, мифов и т. д. Как показывает наш опыт исследования социально-психологических последствий Чернобыльской катастрофы и других катастроф, информационные составляющие иногда имеют большее влияние на поведение значительных масс людей, чем сами физические последствия. Социально-психологические последствия чрезвычайных ситуаций часто бывают отрицательными – паника, немотивированная агрессия, ограничение социальных контактов, недоверие и др. Все названное относится к непродуктивным формам поведения в чрезвычайной ситуации, которые собственно только усиливают все негативные процессы и эмоциональные состояния. Во многих случаях паника наносит значительно больший ущерб, чем сама чрезвычайная ситуация.

В течение чрезвычайной ситуации наблюдаются и другие, диаметрально противоположные, поведенческие паттерны – сплочение сообщества и отдельных групп людей, взаимная поддержка и сочувствие, взаимопомощь, как это было, например, во время Революции достоинства. В таких случаях преодоление негативных последствий происходит гораздо быстрее. Последствия, о которых идет речь, ощущаются на уровне каждого индивида, каждой личности. Они могут быть как краткосрочными, так и долгосрочными. Одним из важнейших негативных долгосрочных последствий может быть стигматизация. Последняя представляет собой существенное изменение самооценки человека, принятие на себя роли жертвы, причины осложнений и проблем, которые переживают другие. Стигматизация часто приводит к соматизации – возникновению соматических расстройств, вызванных психологическими факторами. В таких случаях могут обостряться хронические болезни или возникать новые (язва желудка, гипертензия, расстройства

пищеварения, снижение иммунного статуса, повышенный риск инфекционных заболеваний).

Отрицательный эмоциональный фон и негативная коннотация в ситуациях паники или психоэмоционального напряжения часто обуславливают дискриминацию определенного лица или определенной группы людей, которые безосновательно обвиняются в разного рода проблемах. Дискриминационное поведение иногда наблюдается в учебных заведениях в отношении детей с особыми образовательными потребностями, вынужденных переселенцев, детей, которые имели или имеют инфекционные заболевания и т. п. Дискриминация обычно заключается во враждебном, агрессивном отношении к человеку (вспомним Новые Санжары), изоляции его в коллективе (бойкот), буллинг, травля, унижительные прозвища и т. п.

Следует отметить, что явления дискриминации и стигматизации не исчезают вместе с окончанием чрезвычайной ситуации. Во многих случаях они имеют место в течение ряда лет: травля конкретного лица продолжается, унижительное прозвище остается, «комплекс жертвы» становится частью личности, некоторые расстройства превращаются в хронические болезни. В ближайшие месяцы и даже годы нам, психологам, придется работать с описанной проблематикой. Можем назвать наиболее вероятную проблематику: буллинг, психосоматические расстройства, конфликты в ученических коллективах, бойкот, проявления агрессивного поведения, алкоголизация, наркотизация и др. Для профилактики названных явлений необходимо широко применять такие программы, как «Мирная школа», «Трансформация конфликтов», медиации, другие восстановительные практики.

Названные технологии и проекты сейчас применяются в деятельности психологической службы системы образования Украины. Собственно, сама служба задумывалась в свое время как система, способная реализовывать крупные отраслевые проекты, направленные на решение крупных системных социальных проблем, психологического и социально-педагогического сопровождения реформирования образования. В недалеком будущем школьным психологам придется заниматься в том числе и социально-психологическими последствиями коронавирусной пандемии. Опыт преодоления негативных последствий чрезвычайных ситуаций и катастроф однозначно свидетельствует: побеждают только те нации, сообщества, группы людей, которые в сложных условиях проявляют сплоченность, взаимную поддержку, сочувствие, а специалисты, которые занимаются ликвидацией последствий – проявляют высокий профессионализм, профессиональную ответственность и этику.

В связи с обсуждаемой проблемой, необходимо сделать одно замечание методологического характера, поскольку считаем его принципиально важным в данном контексте. А именно – понятия «чрезвычайная ситуация» и «катастрофа» имеют глубоко отличную психологическую коннотацию. Это различие было сделано нами еще во времена исследования и практической работы с социально-психологическими последствиями Чернобыльской катастрофы, но которое и сегодня остается актуальным. Субъективно чрезвычайная ситуация воспринимается человеком как экстраординарная, но как такая, которую можно «пережить» и восстановиться, хотя последствия и остаются в памяти. А катастрофа – это чрезвычайная ситуация, которая имеет необратимые последствия для личности или группы. Эти последствия могут быть не только физическими, но и социальными и психологическими. Итак, психологам приходится, а многим еще и придется, работать с социально-психологическими последствиями не только чрезвычайной ситуации, но и катастрофы. Катастрофа делает невозможным возвращение к «довоенному» образу жизни. Личность вынуждена приспособливаться к новым социальным условиям, усваивать новые и адаптировать к новым условиям старые навыки общения, переосмысливать собственную систему ценностей, круг друзей и знакомых, даже менять отношение к ближайшим родственникам.

Для примера стоит взять хотя бы проблему социального дистанцирования. Этой теме посвящено много исследований психологов, этнографов, социологов, написана целая библиотека книг. Один из главных тезисов, который был обоснован в результате эмпирического изучения проблемы, это то, что разные народы и культуры имеют различные представления и поведенческие паттерны в отношении межличностного взаимодействия и общения.

Так, считается, что люди из северных стран придерживаются большей дистанции между собой как в физическом плане, так и в эмоциональном, о чем в разных странах сложено множество рассказов и притч. В противоположность им, народы юга имеют совсем другие традиции межличностного общения. Здесь принято, например, при встрече целоваться не только с ближайшими родственниками, но и просто со знакомыми, потреблять (смаковать) еду с тарелки сотрапезника, держать гораздо меньшую дистанцию с собеседником и т. п. А теперь прошу сравнить уровень инфицирования в разных странах: например, в Швеции или Финляндии с Италией или Испанией. Бесспорно, важным фактором является также и степень урбанизированности в городах: метро, самолеты, другие виды общественного транспорта.

Что произойдет с проблемой социального дистанцирования через год-два после окончания пандемии? Значительное количество людей сформируют навыки увеличения физической дистанции от других: меньше будет объятий и поцелуев (такие формы поведения станут проявлением большого доверия к партнеру), по крайней мере, уменьшится количество физического проявления лицемерия, увеличится физическое расстояние между собеседниками, очереди станут более упорядоченными, а транспорт не таким загруженным. Зато повысится стремление к неформальному общению хотя бы и средствами телекоммуникации, а физическая близость станет незаурядной ценностью. Все это в ближайшее время должно стать предметом исследования для психологов, а телесно ориентированная психотерапия должна возрасти в своей ценности.

Проблема эпидемии вирусного заболевания, которое называют COVID-19, имеет, несомненно, социально-психологическую составляющую и должна рассматриваться прежде всего, как общественное явление. В связи с этим, попытка коллектива психологов, авторов этого пособия, приобщиться к урегулированию этой проблемы, снижению негативных последствий пандемии, должна рассматриваться в качестве проявления профессиональной и общественной ответственности, а также профессионального гуманизма. Необходимо отметить, что авторский коллектив попытался рассмотреть социально-психологические проблемы пандемии COVID-19, различные аспекты и уровни ее переживания: индивидуально-психологический и социально-психологический. О системности подхода свидетельствует, на наш взгляд, тематика помещенных здесь материалов: проблема тревоги; психосоматические вопросы; психологические и духовные факторы; даже «антивирусное мышление» (если такое существует).

Авторы пособия подготовили практические советы для повышения эффективности саморегуляции личности и регуляции социального взаимодействия в условиях высокого риска возникновения межличностных конфликтов – разнообразные методологические подходы, методы, техники, дыхательные упражнения, психопрофилактические и гигиенические мероприятия в воспитании детей дошкольного и школьного возраста, советы пожилым людям как наиболее уязвимой категории населения, волонтерам и др.

Кризисы и катастрофы – удобный повод для психологов, страдающих в массе своей нарциссизмом, уточнить свою профессиональную самооценку и найти в себе ресурсы для оказания помощи другим. Желаю авторам и читателям пособия крепкого физического и психического здоровья!

СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА СОЗНАТЕЛЬНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА ВИРУСНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ

Помыткин Э. А.

XXI век принес человеку не только культурные, научные и технологические достижения, но и немало вызовов, среди которых борьба с новыми микроорганизмами за физическое выживание на планете. Успешность противодействия в этой борьбе зависит от осознания своих ошибок в процессе эволюции и быстрого реагирования на угрозы. Организованная борьба с пандемией требует разработки научно обоснованной стратегии и тактики.

Каковы причины пандемий? Термин «пандемия» используется, когда новое заболевание распространяется на весь мир. К причинам вспышки инфекционных болезней на планете в разные времена учёные относят низкий иммунитет человека, несоблюдение правил гигиены, перенаселение и прочее. С появлением биологического оружия добавляют целенаправленную бактериальную войну против отдельных социальных групп или народов.

Кроме того, в XXI веке приобрела актуальность еще одна причина: потребительское отношение человека к ресурсам планеты. За последнее столетие человек стал существенной угрозой существованию жизни на Земле. Дело не только в том, что накопленное ядерное оружие может уничтожить нашу планету более 50 раз. Опустошение земных недр, уничтожение лесов, тотальное загрязнение почв пестицидами и радиационными отходами АЭС следует расценивать как агрессивные действия человека по отношению к Земле. Размер плавающих пластиковых отходов в Тихом океане равен территории Франции или Украины. Ради пищи человек убивает в год более 70 млрд. живых существ. Выбросы углекислого газа в атмосферу стали одной из весомых причин изменения климата, а следовательно – активизации новых микроорганизмов, которые вступили в борьбу с человечеством.

С этой позиции вирусные атаки можно рассматривать как защитную реакцию природы на человеческое поведение. Почему эффективен именно такой тип защиты? Известно, что различные виды микроорганизмов постоянно конкурируют между собой за выживание и этим поддерживается биологическое равновесие. Антибиотики, созданные человеком для борьбы с одними микроорганизмами, являются продуктом деятельности других. Попав в организм человека

или животного, вирус сначала уничтожает своего носителя, а в дальнейшем погибает сам. Так же человек длительное время активно уничтожал природную среду, а теперь оказался перед реакцией самозащиты природы. Таким образом мы имеем дело с последствиями «вирусного поведения» самого человека и попытками природы восстановить утраченное равновесие.

Чем обусловлено «вирусное поведение» человека по отношению к собственной планете? Прежде всего, низким уровнем сознания, психологией потребительства, получения сверхприбыли любой ценой. Это ошибочное отношение связано с представлениями о том, что человек является «хозяином мира», «венцом природы», умнее и совершеннее, чем она. Однако вряд ли творение может быть совершеннее своего Создателя. Исчезновение человека на планете Земли для природы вовсе не означает исчезновения жизни. Но сохранение жизни на Земле требует изменения человечества.

Осознание причин вспышек пандемии и исправление ошибок – признак высокого уровня сознания. Следует понимать, что чем раньше мы устраним причины, обуславливающие вирусные атаки, тем меньшими будут их последствия.

Сознательное психологическое противодействие вирусным заболеваниям требует разработки и соблюдения обоснованной стратегии и тактики. Их реализация зависит от уровня сознания как отдельных граждан, так и человечества в целом. Организация объединенных наций, ЮНЕСКО и другие международные ассоциации должны оперативно реагировать на угрозы человечеству, реализуя стратегические и тактические меры, которые могут включать те, что представлены ниже.

Стратегия 1. Развитие экологического сознания человечества, актуализация духовного потенциала личности.

Как формируется высокий уровень экологического сознания личности? Уровень сознания является наиболее обобщенной характеристикой, которая сочетает ценностные ориентации, особенности мировоззрения, нравственности и ответственности личности [7]. Его можно распределить от 1-го, самого низкого до 5-го, высшего, как показано на рис. 1.

В процессе развития личность овладевает уровнями сознания от низшего к высшим. Первый уровень развития сознания – эгоцентризм – характерен для ребёнка, который требует от внешнего мира внимания, заботы, любви. Самыми актуальными для него являются слова «Я», «Мне», «Я сам». Если в течение дальнейшей жизни человек остаётся на первом уровне сознания, его называют эгоистичным,

неспособным к ответственности за других. Мышление, действия и поступки человека с 1-м уровнем сознания направлены на себя, самообеспечение, поскольку дефицитарные потребности остаются всё время неудовлетворёнными.

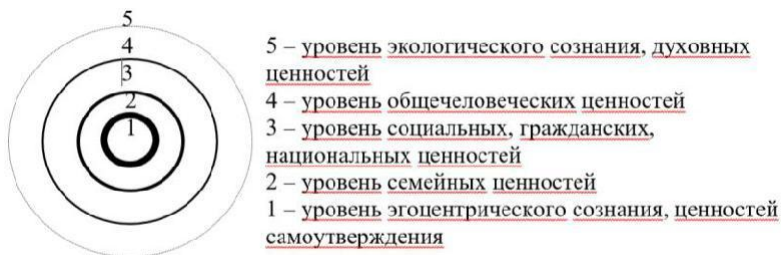


Рис. 1. Социально-психологическая модель процесса развития сознания и ценностных ориентаций личности.

Инстинкты влияют на поведение, вызывая жадность, желание иметь всё лучшее, что существует в мире: захватывать ресурсы и чужую собственность, унижать слабых для повышения собственной самооценки. Характерными ценностями 1-го уровня являются удовольствие, безопасность, автономность и прочее. Экологические ценности, взаимопонимание между людьми, здоровье планеты для такого человека кажутся абстракциями.

В процессе перехода на 2-й уровень сознания возрастает значение заботы о самых близких людях – родителях, родных, а в дальнейшем – о муже, жене, детях. Для 2-го уровня сознания приоритетные ценности и потребности связаны с собственной семьёй, семейным единством, гармонией в отношениях. Ради своей семьи человек готов жертвовать своим благополучием, а иногда – и жизнью.

Дальнейшее развитие сознания человека способствует пониманию того, что его личная жизнь, жизнь семьи тесно связана с жизнью общества, нации, народа. Следовательно, улучшение общественной жизни положительно отразится также на жизни семей, из которых состоит общество. Благодаря осознанию этого факта человек переходит на 3-й уровень – к гражданской активности, государственному патриотизму, национальному сознанию. Его не перестают волновать семейные или личные проблемы, однако в случае необходимости человек может отодвинуть их на второй план, жертвуя личным ради общего. Характерные ценности этого уровня – любовь к родному краю, народу, ответственность за общество, гражданский патриотизм.

Следующий, 4-й уровень – общечеловеческих ценностей – это уровень принятия и понимания другого человека независимо от его национальных признаков, веры. Он предполагает признание права личности на собственные убеждения, осознание факта, что человечество – единый взаимосвязанный организм, в котором каждый выполняет свою важную роль. Этот уровень сознания освобождает человека из замкнутого круга «моё – чужое», «друзья – враги». Основным принципом, присущим мировоззрению четвертого уровня, является «золотое правило» Иисуса Христа: «Не делай другим того, чего не хочешь себе». Ответственность реализуется не только в семейных и общественных взаимоотношениях, но и на уровне человечества в целом. Войны, межэтнические конфликты с позиции 4-го уровня являются абсурдными, поскольку увеличение несчастий человечества не может сделать счастливым отдельного психически здорового человека.

Ведущими ценностями, которыми руководствуется личность, становятся международное сотрудничество, взаимопонимание, единство человечества и тому подобное.

Однако человек не отделён от природы, космоса, планетарной жизни. Все космические процессы непосредственно влияют на человечество, и понимание и переживание этого факта расширяет сознание до космического масштаба. 5-уровень сознания человека характеризуется пониманием, что Вселенная – тоже единый организм, а Земля со всеми существами – его неотъемлемая часть. Из этого следует и соответствующее отношение к бытию, ко всем живым существам как к самому себе, ответственность за мир, в котором мы живем. Среди общечеловеческих духовных ценностей ведущими являются верность, доброжелательность, помощь нуждающимся, служение миру и гармония с природой, а в религиозном аспекте – единство с Богом.

Таким образом, сущностное различие между приведенными на рис.1 уровнями сознания заключается в приоритете ценностей, в направленности стремлений и потребностей человека. На первом уровне потребности направляются на себя, несмотря на запросы других, а на высших – человек получает естественную радость и удовольствие от самоотдачи, служения, что составляет смысл его жизни. Личность с высоким уровнем сознания может с легкостью понять тех, чей уровень сознания ниже, поскольку для неё этот путь уже пройден.

Очевидно, способность человечества противостоять вирусным угрозам зависит от реализации стратегии развития экологического сознания (5-й уровень).

Какими средствами способствовать развитию экологического сознания человечества и актуализации духовного потенциала личности? Это развитие должно начинаться в кругу семьи, а далее продолжаться во всех звеньях образования. Система образования должна быть подчинена прежде всего развитию сознания, а не заполнению головы учащегося знаниями, которые никогда не понадобятся. Именно тогда на планете будут преобладать граждане с экологическим сознанием, способные ответственно относиться к своей жизни в гармонии с природой. Примером образовательной технологии, направленной в первую очередь на развитие сознания ребёнка, является интегративный курс «Человек. Семья. Мир», который выбрали для изучения около 80 общеобразовательных учебных заведений в Украине, США и Турции [6]. Реализация этой и подобных учебных программ поможет развитию экологического сознания человечества.

Стратегия 2. Устранение ценностно-смысловых диссонансов.

Оказываясь перед вирусной угрозой, человек нередко как будто теряет твёрдую почву под ногами. Рушится пирамида устоявшихся ценностей, утрачиваются смыслы, которые долгое время были ведущими. Несоответствие между идеалами, ценностями и смыслами может порождать ценностно-смысловые диссонансы – внутренние конфликты, обусловленные действием нескольких противоречивых установок личности, которые формировались одновременно или на разных этапах жизни. Как правило, ценностно-смысловые диссонансы осознаются, преимущественно, по их последствиям – чувству фрустрации, угасанию интереса, плохому настроению, снижению эмоциональной и физической активности, нехватке мотивации к деятельности.

В условиях введения карантина человек по-другому распределяет время, меняются его возможности, значительно возрастает ценность жизни, здоровья, заботы, сочувствия, а значит другие ценности и смыслы отходят на второй план. Так, для человека, которому нравилось постоянно путешествовать, трудно смириться с необходимостью подолгу находиться в одном помещении. У тех, кто привык посещать театры и концертные залы, непосредственно общаться со многими людьми или ужинать в ресторане, необходимость пребывать в вынужденной изоляции вызывает значительный дискомфорт.

Жизнь ради денег, развлечений, к которой приучают примеры многих киногероев, теряет всякую ценность и смысл в условиях угрозы собственной жизни и жизни любимых людей. Вместо упорядоченности идеалов, ценностей и смыслов (рис. 2 а) у человека может наблюдаться ценностно-смысловой диссонанс (рис. 2 б).

Как устранить эти и другие ценностно-смысловые диссонансы? Человеческая жизнь не ограничивается социальным взаимодействием, а гармония внутреннего мира личности является не менее важной, чем отношения с окружающими.

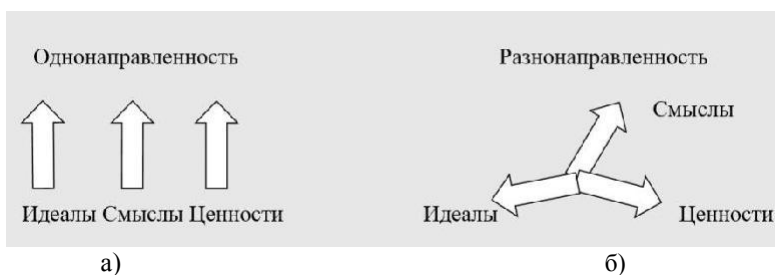


Рис. 2. Взаимодействие векторов «идеалы-смыслы-ценности» во внутреннем мире личности

Если во время карантина появилось больше времени, которое раньше терялось на передвижения, его можно использовать для ревидии собственных ценностей и смыслов.

Вы имеете возможность более глубоко осознать собственные способности и наклонности, жизненные и профессиональные цели, наиболее важные потребности самореализации. Неактуальные смыслы и ценности можно заменить на более конструктивные. Осуществление забытых детских мечтаний, познание себя и удивительного мира могут сделать Вас более целостным и счастливым человеком. Используйте эту возможность!

Стратегия 3. Преодоления негативного воздействия фантомного мышления.

С началом пандемии современный человек оказывается в новой информационной реальности. В отличие от прошлого, он не изолирован, ведь появление Интернета сделало мгновенным распространение новостей по всей планете. Положительная сторона этого явления связана с возможностью быстрого реагирования на события, оперативного принятия решений и согласования действий. Негативная сторона связана с угрозой постоянного включения мыслительного процесса личности в тематику заболеваемости и

смертности. Человек воспринимает деструктивную информацию не только из Интернет-ресурсов, но и от родных, друзей, коллег по работе и знакомых.

Оказываясь в этой информационной блокаде, он пытается «переключиться на позитив», однако значительная часть из 30000 мозговых импульсов становятся циклическими, дополняются новой негативной информацией и повторяются с определенной периодичностью. Именно так возникают навязчивые мысли, которые человек старается отгонять от себя. Наиболее травматичны из них те, которые мы долгое время не допускаем до сознания и которые со временем становится трудно отследить. Они и являются основой «фантомного мышления».

Фантомы – нелогичные для сознания обрывки образов из прошлого. Фантомное мышление является неосознанным. Оно проявляется как фон по отношению к осознанным личностью мыслям и чувствам. Человек вздыхает, а на вопрос «почему?» не может дать объективного ответа. Фантомные мысли лишают личность жизненной энергии, поскольку постоянно «обрабатываются» подсознанием, то есть продумываются и переживаются без участия нашего сознания. Это порождает напряжение и постоянное погружение в себя.

Во время пребывания человека в водовороте информации о пандемии переизбыток неосознанной информации может стать причиной возникновения фантомного мышления. Это будет проявляться в снижении активности, заикленности на проблемах, которые он не может решить, подавленности, снижении аппетита и тому подобное.

Как противодействовать негативному влиянию фантомного мышления? Прежде всего, следует нейтрализовать причины его возникновения. Не позволяйте избыточной информации овладеть Вашим вниманием. Сознательно выбирайте те сообщения, которые Вам действительно нужны. Используйте критическое мышление, обращая внимание на достоверность источника информации и возможные скрытые мотивы сообщений. Если же Вы зафиксировали у себя проявления фантомного мышления, остановитесь. Проанализируйте причину Ваших вздохов или плохого настроения. Выясните, с какой периодичностью они возникают. Наконец, попробуйте определить, когда они начались впервые и с какими информационными сообщениями это может быть связано. Следует помнить, что мысли непосредственно зависят от потребностей личности (рис 3).

Удовлетворение дефицитарных потребностей (голод, безопасность, отдых, сон) является основой для дальнейшего развития в сторону человечности. Более высокие уровни потребностей детерминируют мышление, переживания и поведение человека, отвечающие духовным ценностям совершенствования, служения, мудрости, праведности (правильности построения жизни).



Рис 3. Зеркальная пирамида потребностей личности, построенная на основе теории мотивации А.Маслоу

Проанализируйте содержание Ваших мыслей в течение дня. Добавьте к этому ещё сюжеты, которые повторяются в сновидениях. Отделяйте конструктивные мысли от деструктивных. Конечно, абсолютно естественно думать об угрозе, о тех людях, которые от неё пострадали. Однако от избытка этих мыслей и их циклического повторения не станет лучше ни пострадавшим, ни Вам. Напротив, неконструктивные мысли лишают энергии и препятствуют реальным действиям. Гораздо полезнее сосредоточиться на том, что действительно от Вас зависит, заменить неконструктивные мысли планами самореализации, идеями самосовершенствования, духовного развития и помощи нуждающимся. Для поддержания позитивного мышления Вы можете использовать психологический настрой Д. Карнеги «Именно сегодня» [4].

«Именно сегодня»

1. Именно сегодня я буду счастливым. Счастье во мне самом; оно не является результатом внешних обстоятельств. Я счастлив настолько, насколько хочу быть счастливым.

2. Именно сегодня я постараюсь приспособиться к жизни, которая меня окружает, и не буду пытаться приспособить всё к моим желаниям; я буду принимать мою семью, мою работу, мою учебу, обстоятельства моей жизни такими, какие они есть, и постараюсь полностью с ними соглашаться.

3. Именно сегодня я позабочусь о своём организме. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избавлюсь от вредных для здоровья воздействий и мыслей. Мой организм хочет выполнять все мои требования и установки.

4. Именно сегодня я постараюсь уделить внимание развитию своего ума. Я пойму что-то полезное. У меня нет лени к умственной работе. Я прочитаю с интересом то, что требует усилия, размышления, сосредоточенности.

5. Именно сегодня я уделю внимание духовному самосовершенствованию. Для этого я сделаю людям что-то полезное и выполню два дела, которые мне не хочется делать, но сделаю это для тренировки силы воли.

6. Именно сегодня я буду ко всем доброжелательным. Я буду стремиться выглядеть как можно лучше, буду вежливым и щедрым на похвалы, не буду критиковать людей и пытаться их исправить.

7. Именно сегодня я попытаюсь жить только будущим днём, не стремясь решить все проблемы моей жизни сразу. Я легко буду выполнять любую, даже рутинную работу.

8. Именно сегодня я определю программу своих дел, я запишу, что собираюсь делать каждый час. Эта программа избавит меня от спешки и нерешительности даже в том случае, если я не смогу вовремя всё выполнить.

9. Именно сегодня я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду любить и буду верить, что те, кого я люблю, любят меня.

Чем больше внимания Вы будете уделять процессу упорядочения собственного мышления, тем эффективнее будут Ваши решения в борьбе с пандемией.

Стратегия 4. Достижение эмоционального равновесия и овладение новыми траекториями эмоционального реагирования.

Сложные ситуации в человеческой жизни нередко выводят из эмоционального равновесия и приводят к усилению переживаний.

Однако каждый вызов – это также возможность развития и самопознания. Чтобы использовать эту возможность, следует опираться на существующие психологические знания относительно природы эмоций и чувств.

Какие знания нам понадобятся прежде всего? Следует знать, что по влиянию на восприятие эмоции делят на положительные и отрицательные. По воздействию на организм их классифицируют как стенические, которые повышают активность, энергию, увеличивают глубину дыхания, способствуют оздоровлению, а также астенические, подавляющие активность человека. При этом следует учитывать, что определённая эмоция может для одного человека быть стенической, а для другого – астенической. Например, страх может одного человека подавлять, лишая активности, а другого – активизировать к действиям, восполнять нехватку «острых» впечатлений. Как следствие, для некоторых людей фильмы ужасов являются неприемлемыми, а другим приносят удовольствие.

Как развиваются эмоции? Для аналогии можем использовать образ морской волны. Сначала появляется кратковременная эмоция, но в случае неконтролируемости, она может усилиться, превратиться в определенное настроение, а впоследствии – в глубинное чувство. Так, просыпаясь утром с недовольством, человек может усиливать это состояние в течение дня. Учитывая это, легче управлять своим состоянием в начале его возникновения, чем потом, когда «эмоциональная волна» приобретает силу и интенсивность.

Каждая личность имеет индивидуальный «набор» эмоций и чувств, актуализация которых осуществляется по конкретной траектории. Так, для одного человека свойственны, преимущественно, стенические эмоции и чувство радости, приподнятости, оптимизма, тогда как для другого доминантными являются растерянность, неуверенность, сомнения. Траектории эмоционального реагирования также индивидуальны: один человек в сложной ситуации впадает в отчаяние, другой – реагирует агрессивно или сдержанно. Тип реагирования зависит не только от темперамента, но и от уровня развития рефлексии, степени осознания собственных состояний.

Психологическое противодействие вирусным заболеваниями предусматривает контроль собственных эмоционально-чувственных состояний и помощь в этом процессе другим. Во время пандемии эмоциональная реакция значительной части населения проявляется в интервале от погружения в переживания (через панику, растерянность, вину перед пострадавшими) до отрицания (через отчуждение, иронию, сарказм, обвинение пострадавших). Однако ни первое, ни второе

отношение не являются конструктивными, поскольку человек не находится в состоянии эмоционального равновесия, спокойствия. Следовательно, его решения и действия могут быть ошибочными.

Как в условиях всеобщей тревоги достичь эмоционального равновесия и освоить новые траектории эмоционального реагирования? Для этого следует овладеть знаниями о психологических закономерностях актуализации эмоциональных состояний личности и, в частности, таких явлений, как эмоциональный перенос, резонанс, диссонанс и инерция. Понимание этих процессов поможет Вам не приобщаться к эмоциональным состояниям других, если Вы не считаете этого необходимым. Явление эмоционального переноса характеризуется тем, что эмоционально-чувственные состояния одного человека (или группы) становятся достоянием других. При этом другие люди могут даже не знать причины, которая вызвала смех, печаль, страх первых. Так, страх одного человека перед угрозой заражения либо его воодушевление от преодоления болезней могут передаваться значительному количеству людей.

Эмоциональный резонанс проявляется тогда, когда сходные эмоциональные состояния разных людей значительно усиливаются, что может иметь как положительную, так и негативную окраску (массовый героизм или пессимизм, доверие официальным источникам информации или неверие). Явление эмоционального диссонанса возникает тогда, когда взаимодействуют противоположные или мало совместимые эмоциональные состояния. Разное эмоциональное отношение к одним и тем же событиям может отдалять людей, становиться значительным барьером в общении, побуждать к избеганию, отчуждению или агрессии. Например, пессимизм по отношению к будущему человечества может восприниматься как угроза для оптимистичных граждан. Эмоциональная инерция характеризуется тем, что определённое эмоциональное состояние не прекращается одномоментно. Для перехода в другое состояние человеку нужно время. Это особенно важно использовать при угрозе конфликтных ситуаций в семье или в обществе. Мудрый человек проявляет терпение, пока эмоциональная реакция достигнет равновесия.

Первым шагом на пути управления собственными состояниями является познание своих эмоциональных траекторий, особенностей их актуализации. Эта задача значительно облегчается с использованием дифференциальной шкалы эмоциональных состояний личности, в которой осуществлено их деление на положительные и отрицательные

в пределах 4-х модальностей: эстетической, нравственно-гуманистической, интеллектуально-творческой и интимно-личностной. Выделенные модальности определяют направления актуализации эмоциональных состояний в пределах: «восхищение – отвращение»; «единство – одиночество»; «вдохновение – отчаяние»; «любовь – ненависть» (табл. 1).

Таблица 1.

Дифференциальная шкала эмоциональных состояний личности

Уровень	Эстетические	Балл	Морально-гуманистические	Балл	Интеллектуально-творческие	Балл	Интимно-личностные	Балл
+10	Восхищение		Единство		Вдохновение		Любовь	
+9	Величие		Самоотверженность		Уверенность		Нежность	
+8	Благоговение		Великодушие		Озарение		Преданность	
+7	Гармония		Сострадание		Предчувствие		Привязанность	
+6	Красота		Благодарность		Сосредоточение		Влюблённость	
+5	Изящество		Достоинство		Энтузиазм		Дружба	
+4	Торжественность		Ответственность		Интерес		Уважение	
+3	Любование		Справедливость		Сомнение		Доверие	
+2	Юмор		Доброжелательность		Удивление		Симпатия	
+1	Удовлетворённость							
0	Спокойствие	0	Спокойствие	0	Спокойствие	0	Спокойствие	
-1	Недовольство							
-2	Сарказм		Тревога		Безразличие		Раздражение	
-3	Предубеждение		Вина		Разочарование		Возмущение	
-4	Обыденность		Стыд		Скука		Осуждение	
-5	Грубость		Унижение		Уныние		Обида	
-6	Безобразие		Пренебрежение		Растерянность		Соперничество	
-7	Дисгармония		Злорадство		Сожаление		Ревность	
-8	Цинизм		Зависть		Апатия		Мсть	
-9	Ничтожность		Страх		Обречённость		Ярость	
-10	Отвращение		Одиночество		Отчаяние		Ненависть	

В соответствии с представленной шкалой, равновесное состояние спокойствия личности сменяется эмоциональной реакцией в координатах «удовлетворенность (позитивные состояния) – недовольство (негативные состояния)».

Активность проявлений удовлетворенности или недовольства может колебаться в интервале от 1 до 10 баллов. Для определения собственных эмоциональных состояний Вы можете воспользоваться методикой, приведённой ниже.

Методика исследования эмоциональных состояний личности.

Инструкция. Вам предлагается шкала эмоций и чувств личности, которая содержит эстетические, нравственно-гуманистические,

интеллектуально-творческие и интимно-личностные переживания. Ознакомьтесь с её содержанием и оцените частоту проявления приведенных эмоций и чувств: 0 баллов – очень редко, никогда; 1 балл – иногда; 2 балла – часто.

Обработка результатов.

Подсчитайте общую сумму баллов в верхней части шкалы (положительные состояния) и сравните её с общей суммой баллов, полученных в нижней части (отрицательные состояния). Преобладание положительных эмоциональных состояний свидетельствует об удовлетворённости жизнью, конструктивной жизненной позиции. Преобладание отрицательных состояний может быть показателем неудовлетворенности, деструктивной жизненной позиции, психосоматических расстройств. Общее количество баллов в верхней части шкалы интерпретируется так:

51-72 балла – духовная зрелость личности, эстетическая, нравственная и творческая направленность, эмоциональная сила, оптимизм, способность получать удовольствие от жизни;

21-50 баллов – частичное проявление положительных эмоциональных состояний, эпизодичность по времени или ограниченность по спектру возвышенных чувств и эмоций;

от 0 до 20 баллов – недостаточность положительных эмоций и чувств в жизни человека, ограниченный спектр эмоционального реагирования (что может быть связано с преобладанием одного или нескольких отрицательных состояний), неудовлетворённость собственным положением или отношениями с близкими [7].

Общее количество баллов в нижней части шкалы интерпретируется так:

51-72 балла – негативные эмоциональные переживания являются существенным барьером в личностном развитии, отражаются на способности преодолевать жизненные трудности, могут стать причиной ухудшения самочувствия и здоровья;

21-50 баллов – негативные эмоциональные состояния не являются критическими, однако препятствуют оптимизму, ощущению полноты и успешности жизни;

от 0 до 20 баллов – негативные эмоциональные состояния лишь дополняют спектр эмоционального реагирования, способствуют установлению эмоционального равновесия [7].

Обратите внимание на то, в какой модальности у Вас преобладают положительные состояния, а в какой отрицательные. Проанализируйте, с чем это связано, и в случае необходимости, определите пути достижения эмоционального равновесия, направления изменения своих траекторий эмоционального

реагирования. Какими средствами для этого пользоваться: благодаря позитивному общению, музыке, кино, виртуальным путешествиям или работе с психологом – выбирать Вам. Важно помнить, что положительные эмоциональные состояния способствуют повышению иммунитета, а значит являются эффективным средством противодействия пандемии.

Стратегия 5. Установление оптимальной коммуникации в условиях физической и социальной изолированности.

В условиях карантина большинство людей оказываются в непривычных для них условиях изолированности. Это касается как коммуникации с близкими, родными, друзьями, так и профессиональных контактов. Однако даже вынужденное уединение не всегда следует расценивать как негативное явление. В истории человечества немало примеров, когда одиночество способствовало раскрытию творческого потенциала личности, её самопознанию и самосовершенствованию. Именно в условиях уединения были написаны лучшие литературные и музыкальные произведения, сделаны выдающиеся научные открытия.

Конечно, способность легко переносить одиночество зависит от типа личности. Для интровертов ограничение круга общения не является проблематичным. Они в большей степени погружены в свой внутренний мир и не требуют постоянного взаимодействия с другими. Зато для экстравертов физическая изолированность может восприниматься как ограничение свободы.

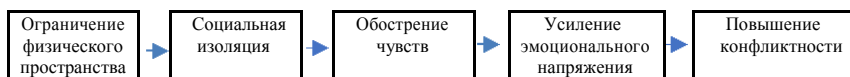
Как достичь оптимальной коммуникации в условиях физической и социальной изолированности?

Казалось бы, в эпоху Интернета замена физических контактов виртуальными не представляет сложности. Однако Интернет-общение может только на определенное время компенсировать чувство одиночества, не заменяя в полной мере полноценные человеческие отношения. Кроме того, в условиях длительного карантина люди вынужденно находятся в ограниченном пространстве не только в одиночку, но и семьями.

Бытует мнение, что вместе легче преодолевать трудности, но это не всегда так. В частности, статистика свидетельствует, что введение комендантского часа в Китае привело к увеличению числа семейных разводов. Нередко в одном помещении вынуждены находиться представители разных поколений, которые и в условиях отсутствия карантина трудно находят общий язык.

Учёные показали, каким образом вынужденная индивидуальная или групповая изоляция может негативно влиять на самочувствие и эмоциональное состояние человека [5].

При этом возникает такая последовательность психологических реакций:



Сужение поля восприятия приводит к обострению чувств и может вызывать раздражительность и придирчивость по отношению к близким людям. Успешность коммуникации в семейном пространстве достигается благодаря развитию:

- внимания друг к другу, желанию и умению становиться на позицию другого;
- способности согласовывать взгляды и планы проведения времени;
- поддержки традиции совместного подведения итогов дня и т. д.

Использование виртуального доступа к концертным и выставочным залам, театрам, электронным библиотекам, изучение языков, овладение игрой на музыкальных инструментах, коллекционирование – всё это поможет уделить внимание саморазвитию, улучшить эмоциональное состояние и уменьшить напряжение и конфликты в семье. Профессиональная деятельность многих людей также в последнее время носит в значительной степени виртуальный характер и может осуществляться дистанционно. Конечно, непосредственное взаимодействие с коллегами более эффективно, ведь мы можем воспринимать друг друга всеми органами чувств. Однако дистанционная работа имеет свои преимущества и не требует затрат времени на переезд к месту труда. Минусы дистанционной работы могут проявляться в двух плоскостях. Во-первых, не каждый человек имеет развитую силу воли и может организовать себя на выполнение профессиональных задач. Во-вторых, сотрудники, которые склонны к трудоголизму, теряют ощущение времени и не придерживаются режима труда и отдыха, что может негативно сказываться на здоровье.

Создание виртуального пространства, электронная система платежей, использование индивидуальных цифровых устройств – всё это дает возможность человечеству значительно уменьшить риск непосредственного контакта с потенциальными носителями вируса. Однако в условиях усиленного погружения в Интернет-пространство с использованием компьютеров, планшетов и мобильных телефонов особенно важно соблюдать правила сохранения зрения. Дело в том, что природа не рассчитывала на эти приборы, и создала зрение человека неприспособленным для напряженного восприятия на таких

близких расстояниях. Частота моргания человеческого глаза при работе с монитором в 50 раз меньше обычной, а уменьшение увлажнения слизистой оболочки приводит к быстрой утомляемости. Чтобы в условиях перехода к виртуальному взаимодействию не потерять зрение, человек должен вовремя делать перерывы, сознательно переключаться между различными видами активности.

В целом, достижение оптимальной коммуникации в условиях физической изолированности требует объединения человечества на качественно новом уровне, и может обеспечить мгновенное взаимодействие, обмен новейшими достижениями и открытиями, согласование и принятие важных коллективных решений.

Тактика сознательного психологического противодействия вирусным заболеваниям человечества.

Тактика медико-профилактического противодействия предусматривает диагностику потенциальных носителей заболевания, их изоляцию, периодическую дезинфекцию помещений, использование средств повышения иммунитета, разработку эффективных медицинских препаратов и тому подобное.

Тактика психологического противодействия предполагает, прежде всего, изменение привычек и поведения личности. Поскольку человечество уже не впервые сталкивается с вирусными атаками, необходимо использовать вековой опыт наших предшественников, который был эффективным. В частности, наиболее эффективной была тактика рассредоточения, когда из городов и крупных поселений люди эмигрировали в малозаселенные районы. Они селились поближе к природе – в лесах и в горах, пытались уединиться в своих домах и переждать вспышку заболевания. Как и в древности, нам придется заменять старые негативные привычки новыми, более конструктивными. Дело не только в том, что тактика усиления гигиены требует частого мытья рук, лица и соблюдения физической дистанции с другими. И даже не в том, что нам придется отказаться от многих привычек, среди которых пожатие руки, объятия и поцелуи при встрече. Нам следует привыкнуть к тому, чтобы это воспринималось не как оскорбление, а скорее, как забота друг о друге. В режиме карантина также целесообразно, чтобы при необходимости только один человек из семьи контактировал с продавцами в магазинах или аптекарями. Так риск заражения других членов семьи будет меньше. При этом, выходя из дома, этот человек должен максимально защитить свою одежду и тело от возможной инфекции. Возвращаясь, он также должен провести самодезинфекцию. В условиях, когда в аптеках традиционно исчезают защитные маски и антисептики, на помощь приходят народная мудрость и творческий подход.

В древности для противодействия вирусным заболеваниям врачи советовали носить с собой и часто нюхать букеты, бутылочки с духами, пахучие травы и ладан. Сегодня в широком доступе ароматические масла и ароматические палочки с антибактериальным эффектом. Вместо этилового спирта как правило делают раствор водки, а также перекиси водорода. Эффективно также применения корня аира и имбиря. Усиление личной гигиены и гигиены помещений требует использования новейших технологий, которые не были ещё доступны 100 лет назад. В частности, во всех помещениях общественного пользования – магазинах, автозаправках и аптеках должны быть установлены бактериальные лампы нового поколения, которые не вредят здоровью. Особую осторожность люди должны соблюдать в малых по площади помещениях – лифтах, парадных. Физическое самосовершенствование становится особенно важным фактором профилактики и преодоления вирусных заболеваний. Здоровый образ жизни, двигательная активность, прогулки на природе, физические и дыхательные упражнения, йога, водолечение по С. Кнейпу, система оздоровления П. Иванова, система питания П. Брэгга – эти и много других апробированных человечеством средств могут Вам пригодиться.

Подводя итог, следует отметить, что успешное психологическое противодействие человечества вирусным заболеваниям возможно при условиях:

- развития экологического сознания человечества, актуализации духовного потенциала личности;
- устранения ценностно-смысловых диссонансов, осознания собственных способностей и наклонностей, жизненных и профессиональных целей, наиболее важных потребностей самореализации;
- преодоления негативного воздействия фантомного мышления, принятия эффективных решений в борьбе с пандемией;
- достижения эмоционального равновесия и овладения новыми траекториями эмоционального реагирования;
- установления оптимальной коммуникации в условиях физической и социальной изолированности;
- соблюдения тактики сознательного психологического противодействия вирусным заболеваниям.

Поскольку распространение инфекционных заболеваний в современном мире имеет глобализированный характер, эффективность противодействия зависит также от сознательного объединения усилий разных стран. Человечество должно осознать себя как единый целостный организм, в котором каждая часть зависит от других. Показателем этого осознания является не только эффективность

противодействия заболеваниям, но и гуманное отношение к больным. В то же время общество должно обеспечить молниеносный отпор мародёрам и мошенникам, которые наживаются на человеческом горе. Наименьшее количество утраченных человеческих жизней, кратчайшие сроки преодоления пандемии станут свидетельством нашей зрелости и достоинства.

Литература.

1. Вернадский В. И. Дневники 1917–1921: январь 1920 – март 1921 / В. И. Вернадский. Киев : Наукова думка, 1997. 328 с.
2. Вернадский В. И. Начало и вечность жизни. Москва : Сов. Россия, 1989. 704 с.
3. Гуманістична психологія: антологія: в 3-х т. / [упоряд.: Г. Балл, Р. Трач]. – Київ : ПУЛЬСАРИ, 2005. – Т. 2: Психологія і духовність: (світоглядні аспекти гуманістично зорієнтованих напрямів у сучасній західній психології). Київ : ПУЛЬСАРИ, 2005. 279 с.
4. Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: Наук.-метод. посіб. Київ : МАУП, 2000. 321 с.
5. Лебедев В. И. Личность в экстремальных условиях. Москва : 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. Київ: «Внутрішній світ», 2015. 96 с.
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. Київ : 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./URL: https://lib.iitta.gov.ua/718916/1/Психол_супровід_моно_графія_2019.pdf
10. Тейяр де Шарден П. Феномен человека. Москва : Наука, 1987. 262 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ПАНИКИ И СПОСОБЫ ЕЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Игнатович Е. М.

В связи с пандемией коронавируса, во многих регионах планеты, в частности, в Украине, жизнь подвергается существенной трансформации. Значительное количество людей испытывают понятную тревогу, а некоторые из них поддаются панике. Поэтому возникает необходимость в предупреждении и преодолении панических состояний. Коронавирус – это не только медицинская, но и психологическая болезнь, которая требует своего изучения и формирования на этой основе адекватного поведения в отношении себя и окружающих людей, которые заслуживают поддержки и сочувствия. Во избежание панических настроений не стоит закидываться на ситуации карантина, надо сводить к минимуму потребление новостей, которые вызывают чувство тревоги, пользоваться только проверенными источниками. Например, попробуйте подключаться к надежному источнику новостей два раза в день в установленное время, чтобы находиться в курсе событий, но не подвергать себя спонтанным информационным атакам. Старайтесь держаться подальше от слухов и принимать к сведению только факты – это поможет преодолеть чувство страха и не паниковать. Заботьтесь друг о друге.

Дети испытывают дискомфорт, тревогу, даже страх, когда закрываются школы и нельзя встречаться с друзьями. Наша задача – помочь им выразить свои эмоции. Каждый ребенок требует индивидуального подхода, но специалисты согласны с тем, что многим помогают игры, рисование и другие виды творческих занятий. Дети чувствуют большое облегчение, когда у них есть возможность поделиться своими опасениями в атмосфере доброжелательности. Проводите с детьми больше времени. А если родители и близкие вынуждены в силу обстоятельств передоверить заботу о детях другим, то необходимо обеспечить регулярное общение с родными не менее двух раз в день, по возможности с использованием аудио или еще лучше – видеосвязи.

Желательно поддерживать привычный режим дня или, при необходимости, установить новый. Главное – это регулярная осведомленность и предсказуемость. Обсуждайте с ребенком текущие новости о распространении инфекции, разъясняя информацию с учетом возрастных особенностей. И учтите, многие дети пристально наблюдают за реакцией взрослых на кризис! Если вы слишком взволнованы, ребенку передается ваше волнение.

Не меньшего внимания требуют и пожилые люди. Нарушение обычного графика жизни, изоляция и карантинный образ жизни могут повысить уровень стресса и вызвать раздражительность и чувство тревоги. Рекомендуется рассказывать старикам о том, что происходит и о средствах защиты от инфекции. В случае необходимости следует снова и снова повторять эти факты в доступной форме, проявляя при этом терпение и уважение.

На сегодняшний день, в связи с пандемией, наблюдается рост негативных последствий, в частности, появление панических настроений среди населения. Последствия панических настроений и панического поведения в обществе могут выражаться в массовой депрессии, повышении уровня смертности и снижении рождаемости. Отсюда возникает потребность в освещении закономерностей возникновения панического поведения у людей, а также путей ее предотвращения и пресечения. Важность и актуальность этого вопроса обусловлена незнанием людей о способах преодоления паники и неумением контролировать себя. Ведь, как показывает практика, только 12-15% лиц знают, что делать, а остальные обычно проявляют растерянность, паникуют, иногда плачут или впадают в ступор.

Феномен паники имеет сложный характер, который обусловлен внезапностью ее возникновения, а также сложностью в ситуации паники оставаться наблюдателем, одиноким, беззащитным, поскольку любой человек, оказавшийся «внутри» состояния массовой паники, в той или иной степени подвергается ей.

Под паникой следует понимать один из видов поведения толпы, которая находится в условиях поведенческой неопределенности, в повышенном эмоциональном возбуждении от бесконтрольного чувства страха. Согласно мнению ученого В. М. Бехтерева [2], паника неразрывно связана с инстинктом самосохранения, который проявляется в личности независимо от ее интеллектуального уровня и является сигналом тревоги в опасной ситуации. В основе паники лежит страх – тревога, возникающая как результат переживания беспомощности перед реальной или мнимой опасностью, порождаемая неуправляемым, нерегулируемым поведением людей, иногда с полной потерей самоконтроля, неспособностью реагировать на призывы, с утратой чувства долга и чести. Стоит отметить, что страх, который охватывает толпу в минуты действительной или мнимой опасности, имеет заразительный характер.

Этот феномен есть проявлением группового аффекта страха. При этом первичным является индивидуальный страх, который выступает предпосылкой, основой для группового страха. Учитывая это, следует

различать индивидуальную и групповую панику. Несмотря на форму паники (индивидуальная или групповая), она может быть разной по глубине, степени панического заражения сознания: легкая (человек сохраняет почти полное самообладание и критичность, при этом наблюдается легкое недоумение, озабоченность, напряжение), средняя (она характеризуется значительной деформацией сознательных оценок того, что происходит, снижением критичности, ростом страха, склонностью к внешним воздействиям) и полная паника (с отключением сознания, характеризующаяся полной невменяемостью и потерей сознательного контроля своего поведения).

Паника – это определенное эмоциональное состояние, которое является следствием дефицита информации о какой-либо новости или избытка этой информации [1]. Возникновение панических состояний связано с различными характеристиками людей. Женщины и дети чаще подвергаются панике, так же, как и люди с низким социальным и имущественным статусом. В то же время, высокий уровень образованности и информированности человека способствует торможению развития панических состояний и наоборот.

Среди предпосылок возникновения паники выделяют такие, как: физиологические причины (депрессия, усталость, голод, бессонница, стресс, наркотическое опьянение, которые делают людей слабыми физически и психически, снижают их способность быстро и правильно оценить ситуацию), психологические предпосылки (ощущение боли, удивление, неуверенность, страх, ужас, чувство изолированности, бессилие), социально-психологические предпосылки (общая напряженность в обществе, отсутствие групповой солидарности, целостности, единства группы, потеря доверия к руководству, дефицит информации, панические слухи).

Рассмотрим динамику возникновения и разворачивания паники. Сначала для ее возникновения необходим стимул, который должен быть достаточно интенсивным, длительным и повторяющимся, чтобы привлечь внимание людей к себе и вызвать эмоциональное состояние страха. На шокирующий стимул начинают реагировать отдельные индивиды, присутствующие в конкретной социальной группе людей, чаще всего это дети и женщины. Именно они чаще всего становятся источником страха, который передается другим, когда происходит взаимная индукция и нагнетание эмоционального напряжения. После этого люди, как правило, теряют самоконтроль и начинается паническая атака. Кульминация наступает в момент психического перенапряжения людей. Итак, сначала шокирующий стимул, затем – резкий испуг, ощущение сильной неожиданности и шока, что и вызывает хаотичные

индивидуальные, совершенно беспорядочные попытки как-то понять, проинтерпретировать событие. Все это усиливает интенсивность страха в соответствии с психологическим механизмом циркулярной реакции [3].

В состоянии паники происходит торможение больших участков коры головного мозга, что приводит к снижению сознательной активности. В результате наблюдается неадекватность мышления, искажается эмоциональность восприятия, гиперболизируется опасность. На возникновение и течение панического состояния у человека влияют такие факторы, как: интенсивность и особенности действия раздражителя; психологическая надежность (устойчивость к перенапряжению, опасности, оптимальный уровень тревожности, сдержанность в эмоциях, уравновешенность, развитость определенных психофизиологических качеств и особенностей психических познавательных процессов); психологическая подготовленность (тренированность) функционально-психологическое состояние организма (соматические заболевания и психические травмы). Паника может выражаться в различных формах:

- массовое бегство (удаление людей от очага опасности, когда они не осознают, куда и почему бегут, когда их мгновенно охватывают сильные чувства ужаса и страха и они совершают хаотические, беспорядочные действия, неадекватные поступки);

- панические настроения (психологическое состояние, при котором эмоциональное берет верх над рациональным, действия становятся неадекватными угрозе, движения и поступки в таком состоянии оказываются непредсказуемыми и слабо поддаются прогнозированию).

Паника связана с инстинктом самосохранения, поэтому вполне естественно, что в момент опасности у человека возникает естественное чувство – чувство страха. На основе тревожности появляются беспокойство, нервозность, слабость, бессилие, недвижность, возникает учащенное сердцебиение, пульсация в животе, одышка и потливость. Это состояние часто сопровождается истерической реакцией, неспособностью к действиям, отказом человека от сопротивления. Можно выделить общие способы поведения человека в таких ситуациях: импульсивность, пассивность и активность.

При импульсивном способе реагирования человек бурно, эмоционально переживает, реагирует на ситуацию неадекватно и, как правило, терпит фиаско. При пассивном способе реагирования человек как бы отключается, отстраняется от ситуации, впадает в эмоционально замороженное состояние. При активном образе

реагирования его поведение характеризуется инициативностью, поиском выхода из экстремального положения, стремлением преодолеть имеющиеся трудности, найти точку опоры в себе и в других.

Принимая во внимание сказанное выше, можно выделить основные изменения в психических процессах и поведении человека, находящегося в состоянии паники:

- когнитивная сфера: происходит нарушение ощущений, внимания, мышления, памяти, восприятия; снижается критичность мышления; нарушается координация движений; ухудшается восприятие окружающей действительности; появляются нарушения процессов принятия решения, контроля, регуляции состояний;

- соматовегетативные проявления: нарушение сна, аппетита, головокружение; снижение (или повышение) веса, снижение энергетического тонуса; побледнение или покраснение лица; потоотделение; сухость во рту; напряжение в мышцах; дрожание конечностей и голоса; вялость;

- эмоциональная сфера: тревога; страх, крайним выражением которого является ужас; паническое состояние; необоснованная агрессия; гнев, чувство вины; тоска, подавленность, апатия; потеря доверия к людям и к миру.

Важным для человека в преодолении паники является способность: различать истинную и мнимую опасности, принимать быстрые решения, оценивать людей, постоянно и непрерывно контролировать себя, правильно определять свои возможности и пытаться найти выход даже из безнадежной ситуации. Сначала нужно попробовать успокоиться самому и сориентироваться в сложившейся ситуации. Прежде всего, следует выяснить, насколько эта угроза реальна и возможно ли ее избежать. После оценки ситуации нужно попытаться найти рациональный выход из нее. В ситуации паники человеку целесообразно попробовать принять меры, которые будут направлены на помощь себе, собственное выживание, выживание близких ему людей и приложить максимальные усилия, чтобы помочь другим. При этом важно контролировать дыхание, которое позволит человеку успокоиться и мобилизовать свои силы. При этом необходимо быть твердым и решительным; проявлять настойчивость и работоспособность, проявлять умение подчиняться требованиям группы или внешним обстоятельствам; не спешить, давать себе время на отдых; не сдаваться раньше времени.

Для преодоления паники можно использовать: убеждение (если есть время), категорический приказ, объяснение несущественности

опасности или же даже использование силы для утихомиривания и устранения опасных для общества паникеров. Самое главное для преодоления паники среди людей – это снизить общую интенсивность эмоционального заражения, вывести людей из гипнотического состояния и рационализировать, индивидуализировать психическую деятельность.

Таким образом, в целях сохранения психического здоровья и предупреждения последствий воздействия стресс-факторов в карантинных условиях уместно учить людей приемам психической саморегуляции, психологической самопомощи, что позволит избежать или уменьшить проявление негативных психических состояний, панических настроений, а также поможет сделать более контролируемыми поведенческие реакции среди различных слоев населения.

Литература.

1. Андреева Г. М. Социальная психология : [учебник для высших учебных заведений]. Москва : Аспект Пресс, 2001. 384 с.

2. Бехтерев В. М. Избранные работы по социальной психологии. Москва : «Наука», 1994. 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>

ПОВЕДЕНИЕ САМОСОХРАНЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В СИТУАЦИИ ПАНДЕМИЧЕСКОЙ ТРЕВОГИ

Становских З. Л.

Человечество, получив от природы в дар уникальную способность мыслить и осознавать, очень продвинулось в использовании этого дара. Неимоверными темпами люди стали использовать окружающий мир, ресурсы планеты для удовлетворения своих постоянно растущих потребностей. Это не могло не иметь своих закономерных последствий. Современные процессы в природе за последние десятилетия развиваются по деструктивному для нее сценарию: загрязнение отходами человеческой жизнедеятельности атмосферы и территорий; истощение недр и вырубка лесов; изменения климата, грунтов, флоры, фауны; таяние арктических ледников; высыхание и

загрязнение рек и морей; перенаселения определенных регионов и связанные с этим эксперименты с производством генетически модифицированных продуктов, широкое производство и использование антибиотиков и многое другое – все это ставит сложные вызовы перед человечеством. Менее очевидны для людей изменения микромира – грибов, вирусов, микробов и других живых организмов, дружественных или недружественных к человеку. Однако, как показывает ситуация, которая сложилась в мире в связи с распространением коронавируса COVID-19, именно невидимые существа микромира могут внезапно ставить человечество на грань выживания. Научные и практические открытия для борьбы с этим вирусом медицине еще нужно совершить. В эти дни и ближайшей перспективе на это направлены лучшие интеллектуальные ресурсы человечества. А вот задачи адекватных изменений в психологии людей необходимо решать срочно, прямо сейчас, ведь от сознания и адекватного поведения каждого зависит минимизация ущерба от пандемии в нашей стране и мире в целом.

Именно с целью содействия психологической помощи населению в ориентации в кризисных, угрожающих жизни обстоятельствах, нами разработаны следующие рекомендации. Они обобщают научное понимание психологии кризисных состояний и процессов, имеющуюся на данный момент оперативную информацию о профилактике распространения эпидемии коронавируса COVID-19 и практические навыки психологической работы в направлении самообладания, саморегуляции, самосохранения личности.

Рекомендация 1. Отбирайте информацию, которую вы читаете, слушаете каждый день.

Наш современный мир перенасыщен информацией, сейчас – о пандемии вируса COVID-19. Для психологического и физического самосохранения очень важно учиться информацию быстро оценивать и отбирать, иначе она сама по себе становится фактором, порождающим и поддерживающим стресс. Рекомендуем ограничиться в день одним-двумя приемами новостей в стране и мире по ситуации с коронавирусом (выберите канал новостей, которому вы доверяете). Все, что важно для вашей жизни, вы узнаете. Средства массовой информации работают круглосуточно, информация неоднократно повторяется. Постоянный просмотр (прослушивание) описания картин тревожных событий усугубляет уровень тревоги, отбирая значительный психический ресурс. Попробуйте обобщить то, что вы знаете об этой инфекции на сегодня и поставьте в этом процессе познания некоторую (пусть временную) точку. Например, эта

информация может выглядеть так: в мире очередная ежегодная волна сезонных вирусов (ОРВИ, грипп), среди которых появился новый вид – COVID-19. Коронавирус очень контактный, быстро передается, путь передачи воздушно-капельный и контактный (через руки, поцелуи и пр.) – отсюда меры защиты, которые уже известны всем: использование масок, мытье и дезинфекция рук, термическая обработка продуктов, минимизация (исключение) социальных контактов, соблюдение социальной дистанции. Вирус мало изучен, врачебная практика и научные исследования будут обобщены позже. Где-то ориентировочно через полгода-год после начала пандемии анализ клинических случаев даст медицине более или менее ясную картину. Следовательно, ежедневно анализировать нынешнюю информацию – только изнушать себя. Вот на этой актуальной информации можно поставить относительную точку и не проводить часы и дни в интернете, перечитывая то, что вы уже много раз видели и слышали. К тому же, в информационное поле все время добавляются многочисленные факты и видео о человеческих потерях, захоронениях, людях в тяжелом физическом состоянии – это все наносит психотравму даже тем, кто думает, что устойчив эмоционально. Информационная диета – важная стратегия самосохранения психического и физического ресурсов. Сосредоточьтесь на том мире, где живете именно вы, ситуации и фактах в вашей стране. И чем неблагоприятнее обстановка с динамикой заболеваемости и доступностью медицинской помощи, тем больше усилий и внимания сосредоточьте на своем поведении, которое максимально обеспечит вашу личную безопасность.

Рекомендация 2. Разработайте собственный алгоритм безопасности.

В ситуации кризиса сложными переживаниями для человека всегда есть ощущение потери контроля и безопасности, а также чувство неопределенности: «Коснется ли это меня?», «Смогут ли мне помочь?», «Когда все это закончится?» и др. Для того, чтобы снизить стресс, необходимо постараться: во-первых, вернуть себе ощущение контроля; во-вторых – создать свою собственную определенность. Предлагаю реализовать это через разработку своего личного алгоритма безопасности. Выберите доступные вам меры безопасности и сделайте это вашими новыми правилами поведения на период пандемии:

1) Регулярно носите защитные медицинские маски в помещениях и транспорте, где есть другие люди (если их нет в продаже – сделайте одноразовые из салфеток или сшейте многоразовые из марли, это может сделать любой человек даже без специальных навыков);

2) Дезинфицируйте руки, согласно правилам, антисептиком или мойте их не менее 30 секунд с мылом, по возвращении домой умойтесь и промойте нос и рот водой;

3) Работайте дистанционно;

4) Сведите к минимуму посещение магазинов, аптек (закупайте продукты и необходимое на неделю-две – но только не на год, панические закупки никогда себя не оправдывают);

5) Отмените встречи с родственниками, соседями, поездки – помните: вы контактируете не только с этим конкретным человеком, но и со всеми людьми, с кем у него есть контакты. Именно так передается вирус COVID-19. Да, эмоционально это сложно, но вам не легче будет от осознания, что вы были источником тяжелых проблем со здоровьем у вашего близкого человека и это вполне вероятная реальность;

б) Серьезно подготовьтесь и на тот случай, если вы вдруг заболите: узнайте и сохраните телефоны своего врача, служб экстренной медицинской помощи, больниц, которые проводят тестирование на коронавирус, приобретите жаропонижающие средства, поговорите с близкими или другими знакомыми, кто из них сможет вам помочь в случае необходимости и соберите другую ценную информацию. Важно, чтобы у вас появилось ощущение, что вы делаете для своей защиты все, что в ваших возможностях, это существенно снижает стресс и возвращает контроль и чувство безопасности.

Рекомендация 3. Тщательно структурируйте время на период карантина и самоизоляции.

Планируйте ваш день, максимально сохраняя привычный режим занятости. Кризис ощущается тем больше, чем больше нарушен привычный уклад жизни человека, его привычное течение, расписание. На период карантина желательно создать себе, членам семьи, детям временное расписание работы, занятий и отдыха в домашнем режиме, с учетом ограничения пребывания вне дома и действуйте по этому расписанию. Возможно, это будет выглядеть странно, непривычно, но ведь ваша жизнь действительно прервала свое обычное течение. Для психики сохранение сложившегося ритма жизни, безусловно, большой плюс. И даже если ваше расписание будет примерным или вы, скорее всего, не сможете его всегда последовательно выполнять, это не так важно. Важными есть цели, стоящие перед вами здесь и теперь, сегодня и завтра, в условиях квартиры или усадьбы. Это даст ощущение производительности вашей

жизни, ее непрерывности, предсказуемости и управляемости, что очень важно в кризисных ситуациях.

Рекомендация 4. Позаботьтесь о своем физическом состоянии.

Обязательно включите в свои планы заботу о теле, его физической кондиции. Гиподинамия сама по себе неестественное состояние для человека и может провоцировать обострение хронических заболеваний, а в совокупности со стрессом – психосоматические проблемы. Стрессовые состояния обязательно отражаются в теле мышечными спазмами, зажимами. Это происходит рефлекторно, тело помнит, что в ситуации угрозы нужно сопротивляться или бежать, вот наши мышцы и мобилизуются, напрягаются. Но вирус – неприятель, от которого не спасают древние телесные реакции. Из-за этого мы можем испытывать головную боль, повышенную усталость. Помогите своему телу: сделайте, наконец, зарядку, физические упражнения; включите онлайн курс йоги или медитации, попробуйте самомассаж, контрастный душ и другие средства, которые помогут вам расслабиться, а потом добавят физического тонуса и, безусловно, более бодрого настроения. Регулярно и активно убирайте дома, работайте в огороде, саду. Если вы горожанин – обеспечьте себе частое проветривание помещений, прогулки на свежем воздухе в безлюдных местах в утренние или вечерние часы, хотя бы регулярное пребывание на балконе. Найдите подборку дыхательных упражнений и безопасной ситуации заботьтесь о насыщении организма кислородом. Все это очень полезно для иммунитета, здоровья.

Гуляя, замечайте природу, ее цветение, красоту. Сейчас, как никогда, мы можем оценить ее дары и переосмыслить наше отношение к ней. Забота о своем теле очень влияет на уровне тонкой биологической, гормональной настройки на состояние психики. Ваша психическая энергия таким образом будет восстанавливаться, а тело укрепит свой физический ресурс.

Рекомендация 5. Используйте ресурсы, которые освободились для развития.

Ситуация общего карантина имеет и свою безусловно положительную сторону – освобождается время, которое до этого занимали поездки, походы по общественным местам, различные дела вне дома. Предлагаемый режим самоизоляции в домашних условиях дает много возможности заняться тем, что давно хотелось сделать, но не хватало времени. Например, можно наконец-то выспаться, посмотреть любимый фильм, сделать генеральную уборку в ванной, прибить давно сломанную дверцу, уделить внимание детям, довязать брошенное рукоделие, почитать, пообщаться в социальных сетях...

Каждый из вас может использовать это время по своему усмотрению и в соответствии со своими потребностями.

Этот период дает прекрасную возможность поработать над своим образовательным уровнем, ознакомиться с различными источниками с целью повышения профессионального уровня. Такая работа над собой снимает драматизацию кризисного периода жизни, переводит поведение человека в конструктивную плоскость.

Длительный стресс связан с неизбежным снижением уровня энергии. У вас чаще будут состояния сонливости, возможно апатии и не будет желания что-то делать. Это нормально для здоровой психики в кризисной ситуации. Занимайтесь предлагаемыми делами, хобби в силу своих возможностей и желания. Просто начните, попробуйте, энергия, возникающая в первые 10 минут может пробудить вашу активность, не даст погрузиться в депрессию. Пробуйте. И устранили любую самокритику, будьте к себе добры.

Рекомендация 6. Уделите время духовному развитию и отношениям.

На период уменьшения жизненного темпа из-за пандемии, у вас появляется возможность, выйдя из привычного бега жизни, посмотреть рефлексивно на себя со стороны. Поразмышляйте про себя: Всем ли я доволен? Все ли в жизни идет так, как мне бы хотелось? Может нужно что-то изменить, добавить или уменьшить? Используйте этот момент жизни для осознания себя, своей жизни, отношений, задач.

В ситуации кризиса особенно остро ощущается наличие или отсутствие у человека людей, кто составляет его круг поддержки. Особенное значение приобретаем умение общаться и проводить время с близкими людьми, в семье. Если отношения хорошие – кризис может еще более сблизить людей. Но не исключен и другой вариант – уже известны случаи многочисленных разводов в странах после периода карантина, где отношения не прошли испытание на прочность. Не рекомендуем вам торопиться и принимать судьбоносные решения в такой стрессовой ситуации. Мы все ведем себя и чувствуем не так, как обычно, переживаем тревогу, страх и неопределенность. Это не лучший момент оценивать партнера или друга на предмет его надежности, подходить к обычной жизни. Даже если у вас есть такие мысли, фиксируйте их, но не спешите выяснять отношения или что-то активно решать. Такие решения требуют спокойной головы и той же психической энергии, что точно не соответствует текущей ситуации.

Вместо этого, лучше пересмотрите свои личные контакты. В ситуации карантина каждый из членов семьи несет повышенную эмоциональную нагрузку. Очень желательно, чтобы кроме членов семьи у вас были люди, с кем вы можете поговорить и не только о коронавирусе, с кем у вас есть приятное прошлое, с кем сейчас хочется наладить более близкое общение. Позвоните им, напишите по Вайберу, в социальных сетях. Будьте готовы сами оказать такую поддержку своим знакомым, коллегам. Подумайте, что полезного и оптимистичного вы можете внести сейчас в их мир. Помощь другим как ничто другое помогает самому справляться с трудностями. Будьте сейчас добры к себе и к людям, особенно близким. Именно кризис помогает раскрыть человеку свой духовный потенциал, выйти за рамки драматических обстоятельств, подняться над ними, найти место для добра, проявлений любви и позитива.

Рекомендация 7. Найдите место для юмора и позитива в сложившейся ситуации.

Когда прошел первый шок, люди для снижения стресса стали «юморить» тему коронавируса, карантина. И это, безусловно, хороший способ избежать процесса драматизации ситуации, ведущей к депрессии. Если вам такой юмор нравится, радует и помогает быть в хорошем настроении – отлично. Другое дело, если для вас в этих «веселых картинках» – перебор. Найдите для себя разные способы быть в позитиве. Это могут быть комедии, любимая музыка, хобби. Какой бы драматичной стороной не поворачивалась к нам жизнь – это реальная настоящая наша жизнь и она ценна сама по себе. Важно наполнять его тем содержанием, которое дает ощущение счастья, удовлетворения, несмотря ни на что. И это реально и во многом зависит от нас.

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ВЗРОСЛЫХ С ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Радзимовская О. В.

«Не разговаривай с незнакомцами!», «Будь осторожен на дороге!», «Не садись к незнакомым в авто!», «Не гуляй в темноте один» и т. д. Кто не знаком с такими фразами? Такими посланиями родители стараются максимально уберечь своих малышей от опасных ситуаций, пытаются научить детей не попадать в аналогичные

ситуации и дают советы, как лучше вести себя в сложных обстоятельствах, если не удалось их избежать. Но все ли родители рассказывают? Все ли из них сами знают оптимальные способы предупреждения опасности, выхода из нее, принятия решения с минимальными потерями. Какова ответственность государства, родителей, собственно детей в критических для жизни и здоровья обстоятельствах, в частности, в случае неожиданной в XXI веке для большинства жителей планеты, ситуации пандемии? Все ли родители могут критически оценить информацию, поступающую из СМИ, от друзей и знакомых? Все ли родители обладают достаточным уровнем саморегуляции, чтобы не впасть в панику? Это важно, прежде всего, потому, что существует прямая связь между эмоциональным состоянием родителей и ощущением внутреннего комфорта их детей.

В связи с объявленным в стране карантином, все больше ужесточаются требования к каждому из нас. Отношение к принятым властями мерам безопасности вызывает неоднозначную реакцию у различных слоев населения.

В данном научном труде попробуем детальнее присмотреться к вынужденной ситуации временной изоляции и найти в ней не только минусы, но и некоторые плюсы.

Большинство из нас уже прочувствовали изменения в привычном ходе нашей жизни. Введенные ограничения привели к переформатированию рабочего графика и режима жизнедеятельности, как родителей, так и детей, и молодежи (для части из них – работа перешла в дистанционный формат, у других – временно приостановлена, что заставило работников уволиться или уйти в отпуск без сохранения заработной платы). Таким образом, большинство украинцев уже не имеют возможности посещать предприятия, учреждения, в которых работали, не могут встретиться с друзьями в ресторане, пойти в салон красоты или спортивный зал. Необходимость соблюдения карантина заставляет многих по-новому посмотреть на свою жизнь, лучше узнать своих близких. Как отметил в своем обращении священник Михаил Владимирив, теперь родители смогут увидеть вблизи глаза своих детей, провести с родными 24 часа (и для многих из них это будет большим испытанием, поскольку большинство не знает, что делать, как проводить это время вместе и рядом). Наступило время каждому понять, кем прежде всего мы являемся – экономистами, менеджерами ... или отцами, матерями, мужьями, женами, сыновьями, дочерьми.

Дистанцируясь от окружающего мира, родители смогут больше времени, внимания уделить своим детям, создать семейный круг

близости. Взаимодействуя с детьми, родителям следует осуществить несколько важных шагов:

- 1) оказать психологическую поддержку тем, кто в ней нуждается;
- 2) помочь ребенку эффективно организовать свободное время в период карантина;
- 3) максимально использовать шанс улучшить отношения с детьми (если они ранее были утрачены в силу определенных причин).

Рассмотрим более детально некоторые из предложенных шагов.

Тем, кто боится, чувствует себя беспомощно, важно придать уверенности. Как это можно сделать? Во-первых, в безопасных дозах предоставить детям информацию о новых понятиях, появившихся в информационном пространстве, например, «карантин», «пандемия», «вирус», «коронавирус», «COVID-19» и др.; во-вторых, помочь определить источник страха и, используя различные арт-терапевтические приемы (например, рассмотреть изображение коронавируса, представленные в интернете, нарисовать (или слепить) страх и подумать вместе с родителями, как можно его победить (добавить нужные элементы), изобразить средства, которые помогут уберечься от вируса (медицинскую маску, мыло и т. п.); в-третьих, посмотреть, как люди защищаются от вируса на улице, в магазинах; нарисовать человека с маской на лице, человека в перчатках и т. д.). Важно объяснить детям, что бояться – это нормально, особенно в ситуации неопределенности, подчеркнуть, что находясь под влиянием страха, человек может натворить множество нелогичных действий. Именно поэтому важно проговорить ситуацию, в которой оказались мы и дети. Напишите вместе с ребенком, что стоит сделать, если заболеем (кому звонить, по каким телефонам, в каких случаях это нужно делать и т. п.), нарисуйте (или распечатайте плакаты с рекомендациями Министерства охраны здоровья вашей страны или ВОЗ). С. Ройз предлагает свой взгляд, как лучше рассказать ребенку о ситуации, возникшей в мире: «Сейчас много людей в разных странах заболели. Помнишь, когда мы болели, то чтобы не заразить других и быстрее восстановиться, мы оставались дома. И даже не ходили ни к кому на день рождения. И в кино. Чтобы вирус не распространялся, чтобы люди меньше болели, особенно, чтобы не болели дети, в стране решили временно закрыть школы и садики. Чтобы о вас позаботиться. Мы должны быть в безопасности. Ты будешь дома и мы придумаем, чем заниматься в эти дни» [1]. Важно поговорить с ребенком, особенно, с маленьким, что родители его любят и то, что из-за ребенка маме нужно остаться дома – это не вина ребенка.

Если родители имеют навыки создания презентаций, видеороликов, мультфильмов и ваши дети достаточно взрослые для того, чтобы создать творческий продукт такого формата, создайте его вместе.

Одним из действенных методов является прописывание плана действий, которое «поможет мысли структурировать и в тело вернуться» [1].

Родители также могут вместе с детьми выполнять дыхательные упражнения и техники релаксации. Следующее упражнение лучше делать перед сном. Оно поможет успокоить вегетативную нервную систему.

1. Сядьте прямо на стуле.
2. Поместите кончик языка на нёбо.
3. Держите его там в течение всего процесса дыхания.
4. Вдыхая, молча, через нос, медленно считайте до 4.
5. Задержите дыхание до 7.
6. Выдохните воздух через рот, считая от 1 до 8, закончив выдох небольшим шумом выдыхания.
7. Повторите записанное в пунктах 4-6 раз.

Для взрослых и подростков, которые ведут себя в определенной мере безответственно, не прислушиваются к советам экспертов, стоит развивать критическое мышление, а именно, совершенствовать навыки анализа, синтеза, оценки достоверности/ценности информации; учить находить причины и альтернативы; генерировать или менять свою позицию на основе фактов и аргументов, корректно применять полученные результаты к проблемам и принимать взвешенные решения – почему следует доверять и что делать дальше.

С этой целью, собравшись в семейном кругу, можно использовать различные методы, такие как «Ассоциативный куст», «Дерево предсказаний», «Рыбья кость» и другие. В качестве примера, предлагаем упражнение «Правило 7 W».

В английском языке на букву «W» начинаются вопросительные слова «Зачем?» и «Почему?». Чтобы понять причины проблемы, нужно семь раз сформулировать вопросы, начинающиеся с указанных слов.

Данное правило очень наглядно отражено в фольклорных прибаутках. Мы предлагаем также несколько видоизмененный вариант упражнения, в соответствии с темой коронавируса:

- Куда, Фома, идешь? - Почему Маша ты дома?
- Сено косить. - Потому что отменили уроки.
- Зачем тебе сено? - Почему отменили уроки?
- Коровок кормить. - Потому что ввели карантин.
- Зачем тебе коровы? - Зачем ввели карантин?
- Молоко доить. - Чтобы предотвратить распространение
болезни.
- Зачем тебе молоко?
- Детишек угощать.- Зачем же тебе нужно быть дома?
- Зачем тебе детишки?- Изолироваться от носителей коронавируса.
- Ума учить. - Зачем, придя домой, нужно мыть руки с
мылом?
- Зачем учить?
- Чтобы на свете могли жить и людям пользу приносить. - Чтобы не занести инфекцию в помещение.
- Почему этот вирус опасен?
- Разрушает легкие и вызывает проблемы с
дыханием.
- Почему все люди должны придерживаться
этих правил?
- Чтобы в Украине и на всей Земле было
меньше больных людей, а больше здоровых.

Еще одним вопросом, который беспокоит родителей, является опасение, что дети отстанут в обучении. В данной ситуации родителям важно сместить акценты. Не нужно тратить свое здоровье, заставляя детей учиться через силу. Возможно, через некоторое время, они сами почувствуют скуку от бездействия и потребность в знаниях. Вы можете быть примером для своих детей, выполняя рабочие задачи, занимаясь самообразованием.

На данный момент формат обучения изменился – оно перешло в дистанционный режим. Многим учащимся средних и студентам высших учебных заведений иногда трудно справиться с необходимостью сосредоточиться на учебе без прямого влияния учителей / преподавателей, в ситуации, когда «расплата» еще далеко и непонятно, будет ли вообще... Однако, карантин – это возможность для учащейся молодежи не только подтянуть «хвосты», подготовиться к зачетам, контрольным, внешнему независимому тестированию, но также и возможность проявить заботу об одиноких соседях пожилого возраста. Современные онлайн-платформы предлагают множество учебных курсов, направленных как на повышение уровня подготовки по школьным предметам, так и охватывают множество направлений, которые можно отнести к категории «хобби».

Далее приведем лишь некоторые онлайн-курсы, которыми могут воспользоваться как дети, так и их родители:

1) Prometheus – украинский общественный проект массовых открытых онлайн-курсов и EdEra-студия онлайн-образования;

2) Khan Academy – бесплатная образовательная платформа для школьников по математике, физике, химии, истории, финансам, экономике, биологии, искусству, компьютерным наукам и другим дисциплинам; все курсы разделены на уроки, с возможностью просмотра видео и выполнения практических заданий;

3) Coursera (предлагает 4000 различных курсов); учебный контент для старшеклассников, студентов, тех, кто интересуется бизнесом и психологией, тут размещают ведущие топ-компании (Google, IBM) и учебные заведения мира; некоторые курсы имеют украинские субтитры;

4) Lingualo – всеобъемлющий сервис изучения английского, который одновременно предлагает учебные тексты, видео, интерактивные упражнения с отложенным повторением, а также индивидуальный словарь и еще множество других возможностей;

5) Memrise – сервис для интерактивного изучения языков, с использованием техник мнемонического запоминания (путем образования ассоциаций) и отложенного повторения лексики;

6) hourofcode.com/ua/learn – сайт для детей и подростков, которые хотят научиться программировать; сервис предлагает одночасовые интересные интерактивные проекты на 45 языках, в том числе и на украинском;

7) Playmagnus – поможет научиться играть в шахматы, выполняя интересные интерактивные упражнения;

8) Yousician – ваш собственный учитель игры на гитаре, пианино или другом музыкальном инструменте и другие.

С целью эффективного использования свободного времени, целесообразной может стать визуализация режима дня. И, поскольку пандемия охватила многие страны мира, то она заставила перестраивать уже привычные правила обучения не только в Украине, но и в других странах. Приведем один из примеров сотрудничества администрации школы с учениками младших классов одной из школ Каталонии (данные материалы были ориентированы на мобильные телефоны).



1. Скажи «Доброе утро!» всем тем людям, которые живут с тобой.
2. Просыпайся в одно и то же время.
3. Прими душ, сделай свои обычные гигиенические процедуры и оденься.
4. Вместе со всеми занимайся дома настольными играми, едой, просмотром фильмов.
5. Занимайся спортом, йогой или растяжкой.
6. Общайся с членами семьи и друзьями.
7. Участвуй в домашних делах: убери комнату, стол.
8. Определи ежедневный промежуток времени, когда ты не будешь использовать мобильные телефоны, другие девайсы.
9. Перед сном говори всем «Спокойной ночи!».

Выполняя подобные задания, можно рекомендовать родителям согласовать с детьми режим дня в условиях карантина, визуализировать его, дополнительно указав промежутки времени, отведенные на ту или иную деятельность.

Одним из вопросов, о которых считаем целесообразным поговорить – это ситуация необходимой групповой изоляции в ограниченном пространстве на длительное время. Отсутствие возможности сменить обстановку, «фон», отсутствие новых впечатлений, необходимость решать ежедневные дела, выполнять рабочие (или учебные) задачи, распределять определенные ресурсы... Каждый из факторов в отдельности и все вместе могут привести (при условии неудачного использования пространства, нарушения правил общения) к усилению эмоционального напряжения, постепенному росту у членов семьи агрессивных проявлений друг к другу (например, обид, обвинений и др.), главной целью которых является выплеск негативной энергии, которая накапливалась длительное время.

Важно объяснить детям, что, находясь дома, вы продолжаете работать, чтобы выполнить поставленные руководством вашего предприятия задания, и, обеспечить таким образом финансовое благополучие семьи. Именно поэтому необходимо создать две зоны взаимодействия: «я на работе» и «я дома». Попросите детей не беспокоить вас в определенное время без важных причин. Чтобы дети лучше понимали, что вы не шутите, оденьтесь в деловую одежду (это будет сигналом для детей и лучше настроит вас на рабочий лад), создайте деловую рабочую зону. В то же время, будет замечательно, если вы (родители), в небольших перерывах между выполнением «рабочих задач», найдете время, чтобы лишний раз обнять ребенка, сказать ему слова поддержки, поможете в случае необходимости. Не всегда дети имеют такую возможность, но длительный карантин в результате может остаться приятным воспоминанием на всю их жизнь.

Как же в этих условиях ограниченного пространства объединиться, стать командой, чтобы с честью преодолеть непростую ситуацию тесного взаимодействия? Если вы, родители, готовы к активным творческим действиям, то можете предложить детям сыграть в игру «Космонавты на орбите». Распределите роли, например, космонавт-испытатель, командир корабля, космонавт-инженер, космонавты-исследователи (биолог, эколог, физик, IT-специалист), спасатель, фотограф, врач и т. д.; распишите функциональные обязанности и пропишите требования к личностным качествам, которые должен иметь каждый «специалист»; сделайте

обмундирование (или его элементы); подготовьте средства для фотографирования, аптечку, книги, аудиозаписи и т. д.; проговорите правила взаимодействия на «космическом корабле» и последствия их нарушения.

Например, приведем краткое описание некоторых ролей. Командир корабля – смелый, спокойный, уверенный. Обязанности – направляет космический корабль в нужном направлении, берет на себя ответственность за жизнь команды, окончательно утверждает важные решения (после коллегиального обсуждения с членами команды), сообщает нужным службам информацию о ситуации на космическом корабле, о результатах произведенных исследований, о событиях, которые происходят.

Врач – ответственный, внимательный, эмоционально устойчивый и т. д. Обязанности – проверка уровня физической подготовки членов экипажа корабля, проведение систематического осмотра членов команды, оказания первой помощи; по необходимости, установление связи с медицинскими учреждениями и перемещение больных в медицинское учреждение.

Исследователь эколог, биолог – самостоятельный, ответственный, аккуратный, наблюдательный. Обязанности – изучение источников загрязнения; контроль за соблюдением норм чистоты, организация мероприятий по охране представителей живой природы, находящихся на корабле; выращивание опытных образцов растительной продукции (проращивание семян фасоли, помидоров и т. д.), очистка питьевой воды и тому подобное. Если одна дверь закрывается – вторая обязательно откроется! Это время поиска и открытий.

С целью развития взаимодействия в «команде корабля» в ограниченном пространстве можно использовать, предложенные Говардом Перлмуттером семь способов улучшения коммуникации.

1. Преодоление – предполагает уважение, понимание и преодоление различий. Требуется терпение.

2. Построение связей. Поощрение деятельности, что стимулирует формирование взаимного доверия и уважения. Ваша цель – дружеские чувства и душевные разговоры. Здесь важно доверять, уважать членов своей «команды», принимать их индивидуальные особенности.

3. Объединение. Делайте акцент на «мы», а не на «я» и «ты», поддерживайте командную атмосферу. Это путь к плодотворным диалогам, продуктивной взаимосвязи и даже общей идентичности.

4. Смешивание. Комбинируйте идеи разных людей, стимулируйте совместные творческие процессы. Используйте сильные стороны

членов команды и преимущества совместной работы. Развивайте идеи других, помогайте их реализовать.

5. Ограничение. Коллективную энергию как наиболее ценный ресурс, не тратьте впустую, направляйте на выполнение наиболее значимых задач, обмениваясь при этом знаниями и умениями.

6. Закрепление. Формируйте ответственность за работу над «проектом», выделяя участникам долю в конечном результате. Так вы повысите взаимное доверие внутри команды и усилите ориентированность каждого на будущий успех.

7. Построение. Успешная реализация проекта (космический корабль должен пройти все испытания и благополучно «приземлиться»). Здесь важно использовать всю палитру умений и культурных особенностей команды для достижения общей цели [2].

Несколько слов о личном пространстве ... Важно также, чтобы каждый из членов «команды корабля» (семьи) имел свой отсек, пространство в квартире, доме, где мог бы некоторое время побыть в одиночестве, отдохнуть от лишнего шума, сосредоточиться на своих мыслях и задачах, восстановить внутренний баланс. Если один член семьи чувствует такую потребность, важно сообщить ее другим: «Я хочу побыть один». Другим важно отнестись к этому запросу с уважением и предоставить такую возможность (например, выпить кофе на балконе или послушать музыку в наушниках). Без этого будет трудно выжить...

Период карантина может быть для вашей семьи одним из путей очеловечивания мира в целом. Вспомним притчу «Рай и Ад».

Правоверный пришел к пророку Илье с просьбой показать Рай и Ад. Они вошли в большой зал, где вокруг большого котла с кипящим супом теснилось множество людей. У каждого в руках была огромная металлическая ложка с человеческий рост, очень горячая, и лишь кончик ручки был деревянный. Худые, злые, голодные люди жадно погружали ложки в котел, с трудом вынимая оттуда суп и пытаясь дотянуться ртом до чашечки половника. При этом они обжигались, ругались, дрались. Пророк сказал: «Это Ад» – и повел в другой зал.

Там было тихо, стоял такой же котел и такие же ложки, но почти все были сыты. Потому что объединились в пары и по очереди кормили друг друга. Пророк сказал: «Это Рай».

Обращаюсь ко всем, кто читает эту книгу ... В ваших силах сделать этот выбор: быть вместе или отдельно. Таким образом, изменив себя, взаимоотношения в своей семье, мы можем улучшить мир, в котором живем, сохранить его.

Литература.

1. Ройз С. НВ. Заголовок с экрана. Адаптация к новой реальности. Как пережить карантин с детьми. [Электронный ресурс]. – Режим доступа к журн. <https://nv.ua/adaptaciya-k-novoy-realnosti-kak-perezhit-karantin-s-detmi-50075321.html>, от 15.03.20 г.

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

ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ КАК УЯЗВИМОЙ КАТЕГОРИИ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ КОРОНАВИРУСНОЙ ПАНДЕМИИ

Рыбалка В. В.

По мнению специалистов, опирающихся на эпидемиологическую статистику, пожилые люди и старики образуют особую группу риска в пределах всего населения, находящегося в зоне пандемии. И отношение к этой группе со стороны общества и самих людей третьего возраста резко разделилось.

Некоторые придерживаются мнения, что общество, в условиях напряженной борьбы с этой болезнью, которая имеет массовый характер, должно пожертвовать данной категорией взрослого населения, поскольку медицине не хватает ограниченных ресурсов на противодействие пандемии. К сожалению, эта точка зрения была озвучена отдельными государственными чиновниками Украины. Конечно, реакция большинства пожилых украинцев на такую позицию является резко отрицательной, что понятно, когда жизнь в любом возрасте признается высшей ценностью. Если материальных ресурсов действительно бывает недостаточно в ситуации противодействия пандемии, то психологические, духовные, нравственные ресурсы в обществе всегда есть – надо только иметь желание их задействовать.

Вместе с тем некоторые пенсионеры с пониманием относятся к такой позиции и выражают готовность к самопожертвованию, но только в крайнем случае, когда встанет вопрос о выживании всей человеческой популяции.

Третий вариант отношения к пожилым людям является преобладающим и заключается в гуманистическом подходе общества и специалистов к этой категории населения как к золотому фонду

цивилизации. Ведь именно в этом возрасте человек достигает вершин развития своего интеллекта, опыта, приобретает бесценный капитал – мудрость, который может быть эффективно использован при решении непредвиденных проблем, возникших с появлением пандемии.

Обществу нужно обратить внимание на значение этого почтенного возраста, как это делают, в частности, социальные геронтологи и геронтопсихологи. Общее мнение специалистов заключается в том, что пожилые люди нуждаются в специальном геронтопсихологическом сопровождении, если его понимать не только как отдачу общественных ресурсов, но и как получение определенных дивидендов от представителей этого возраста. Поэтому перечислим вероятные **проблемы геронтопсихологии**, которые целесообразно ставить и решать психологам и взрослым в ходе геронтопсихологического сопровождения. Последнее поучительно и в плане обеспечения психологическим сопровождением всего населения в период пандемии. Это:

а) проблема осознания жизненной значимости долголетия для личности и общества;

б) проблема понимания взаимосвязи здоровья и продолжительности жизни взрослой личности в этом возрасте и его влияния на здоровье самого общества и человеческой популяции;

г) проблема воздействия мотивации здоровья, долголетия и вечности пожилой личности на качество жизни и бессмертия всего человечества;

д) проблема обобщения опыта долгожителей и его использования личностью молодого и зрелого возраста в борьбе с коронавирусной пандемией;

е) проблема психологической защиты молодых поколений от болезней, мортальных угроз и смерти на основе опыта закалывания иммунной (в широком смысле этого понятия) системы пожилых людей в процессе преодоления ими разнообразных негативных факторов жизни;

ж) как актуальные для пожилого человека встают также такие вопросы, как гигиена, профилактика психосоматического здоровья, сохранение работоспособности и готовности к труду пожилых – что сближает социальную геронтологию с психологией, педагогикой и медициной, так сказать, более молодых возрастов;

з) с предыдущей тесно связана проблема так называемой генеративности, то есть проблема взаимозависимости во взаимоотношениях между поколениями молодых и пожилых людей, когда старшие поколения заинтересованы в помощи молодым в

обустройстве их жизни, а молодые поколения должны относиться к своим родителям с любовью, вниманием и благодарностью.

Эта проблема нашла свое отражение, в частности, в явлении эйджизма, то есть появления такой социально-психологической установки, суть которой заключается в неоправданно высокой оценке молодости и дискриминации старости. Можно иначе назвать ее проблемой «эгоизма поколений», тогда как отношения между ними должны строиться на основе генеративного альтруизма и партнерства.

Консолидация, солидарность различных когорт популяции облегчает, по мнению Э. Эриксона, протекание старения и его финал и, в свою очередь, готовит молодое поколение к достойной старости. В масштабе непрерывной смены поколений решение этой проблемы непосредственно касается молодежи, которая быстро переходит от одного возраста к другому и неуклонно приближается к возрасту своих постаревших родителей и дедов.

В этом плане эффективная генеративность предусматривает действие целесообразного механизма передачи эстафеты жизни от поколения к поколению, то есть механизма обеспечения вечности человечества [7, с. 217-218].

Важным ресурсом пожилого поколения специалисты признают такие возрастные новообразования личности, как автобиографическая память, мудрость как система экспертных знаний, жизненная и профессиональная компетентность.

Исследователями социального интеллекта и жизненной мудрости пожилых «были описаны две основные сферы, в которых могут наблюдаться положительные изменения в предметно-смысловом интеллекте второй половины жизни: практический ум и сфера знаний о фундаментальных жизненных законах и реалиях. Мудрость была, в первую очередь, выделена как такая форма предметно-содержательного интеллекта, которая может продолжать совершенствоваться или даже впервые возникать в позднем взрослом возрасте. В рамках одного из подходов мудрость определяется именно как «экспертные знания о фундаментальных жизненных законах и реалиях» [7, с. 142].

Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что пожилые люди обладают также хорошо развитыми системами знаний о ситуациях, которые требуют планирования жизни. Они демонстрируют высокий уровень исполнительской культуры и т. п. В настоящее время складывается психологическая теория мудрости, о чем свидетельствуют труды таких психологов, как Л. И. Анциферова, П. Б. Балтес [3; 7] и др.

и) еще одна проблема геронтопсихологии определена В. Франклом как постижение смысла собственной жизни, определение ее смыслового стержня, без чего не только пожилые, но и молодые, обречены на интенсивное старение, депрессию и, как следствие, нуждаются в психотерапевтической, психогигиенической помощи. Такая помощь должна предоставляться путем приобщения человека к активному участию в жизни, в формировании у него влечения к самоосмыслению, потребности наполнения смыслом своего существования [7, с. 224-225].

В. Франкл, как психотерапевт, уверен, что «сознательное бытие людей пожилого возраста, наполненное решением разносторонних конкретных задач и особенно в высшей степени личностных проблем, не только производит крайне благоприятное воздействие на психическое состояние людей, но и позволяет им избавиться от многих заболеваний, что, конечно же, намного увеличивает срок их жизни». Он приводит пример с великим Гете, который уже в преклонном возрасте семь лет работал над своей поэмой о докторе Фаусте и только через несколько месяцев после ее окончания, в 82 года, ушел из жизни.

Гете хранил жажду завершить свое большое произведение – и смерть отступила. Напряженная творческая работа в течение семи лет помогала великому писателю побеждать смерть. Поэтому В. Франкл присоединяется к мнению профессора Штранского, который доказал необходимость геронтопсихогигиены для тех пожилых людей, которые были вынуждены прекратить профессиональную деятельность и выйти на пенсию, и дать им шанс заниматься любимым другим, важным и полезным делом, в ином случае «их пассивное бытие превратится в медленное умирание... Активная, творческая жизнь пожилых людей обществу только на пользу... Любая творческая деятельность имеет огромную внутреннюю ценность, наполняя пожилых людей чувством смысла существования независимо от того, сколько именно лет им исполнилось» [7, с. 225-226]. Психотерапевт ссылается при этом на противоположные случаи, когда у людей, потерявших работу, возникал так называемый «невроз безработицы», тяжелая депрессия и различные психические отклонения.

Психотерапия и психогигиена возвращают в таком случае стремление человеку любого возраста ставить жизненные цели и задачи, чувство служения людям, желание быть – для кого-то и для чего-то – через общественно полезные дела, через тягу к радостной, полной событиями жизни [7, с. 227-228].

В период пандемической угрозы обществу может пригодиться один из важнейших законов геронтологии и геронтопсихологии, каковым является закон оптимизма и оптимизации жизнедеятельности, основанный не только на положительном переживании чувства жизни, но и на принципах оптимизации жизнедеятельности на каждом возрастном этапе, как это утверждал основатель отечественной геронтологии И. И. Мечников в своей книге «Этюды оптимизма». Сам Илья Ильич считал, что «Этюды ...» пытаются дать ответ на вопрос «Быть или не быть?» смыслу и цели жизни и «дают по возможности исчерпывающий ответ на этот вопрос. Отмечая постепенность развития душевных способностей человека и сравнительно запоздалое, к сожалению, иногда слишком запоздалое, развитие **«инстинкта жизни»** все же дает чувствовать смысл и цель существования» [12, с. 16].

В соответствии с этим, «следует воспитывать в себе жизнерадостность для спокойствия души и оптимистическое мировоззрение. С другой стороны, следует побеждать в себе страсти и нервное беспокойство. Нужна, наконец, сильная воля, которая заставляла бы человека охранять свое здоровье и избегать» вредных привычек [12, с. 134].

И. И. Мечников обращал внимание на роль эволюции «чувства жизни в развитии человека, которое составляет подлинную основу философии оптимизма. Оно, это чувство, имеет огромное значение и поэтому должно быть по возможности тщательно изучено» [12, с. 220]. «Чувство жизни» поддается развитию, поэтому следует в этом смысле направлять и его воспитание – так же, как мы пытаемся в слепых совершенствовать чувства, заменяющие зрение» [12, с. 223].

В качестве примера, ученый приводит биографию Гете, его путь от пессимизма к оптимизму, тягу к «высшему уровню существования», интерес к «высоким задачам человеческого существования» и непрерывным попыткам решить их. Поэтическое творчество, труд, любовь, страх перед смертью служили для него лекарством против приступов плохого настроения и пессимизма. Все это вызывает появление так называемого **«ортобиоза**, то есть наиболее полного цикла человеческой жизни, что должно привести к глубокой старости» [12, с. 185].

Понятие ортобиоза означает, «что большое счастье заключается в нормальной эволюции чувства жизни, которое приводит к спокойной старости и, наконец, к чувству насыщения жизнью» [12, с. 266].

И. И. Мечников говорит о важности так называемых правил ортобиоза, к которым относятся определенные моральные принципы, теоретические и практические знания и т. д. [12, с. 272].

Одно из таких правил заключается в необходимости осуществлять совершенную, завершённую, перфектную деятельность, для которой характерно, в частности, достижение человеком намеченных в начале деятельности мотивов, целей и планов – и получение на ее завершающем этапе требуемых результатов и продуктов. Ведь их недостижение приводит к неудовлетворенности потребностей человека, к фрустрации, к хроническим стрессам, болезням, а иногда и к смерти. Речь идет как об отдельных людях, так и об обществах и государствах.

С вышеназванными положениями связаны такие принципы геронтопсихологического сопровождения, как:

- принцип цивилизационной, общественной и личностной значимости долголетия, продолжительности жизни для каждого человека – как одного из главных показателей его качества, развития человека и страны, принятых ООН;

- принцип актуальности, целесообразности геронтопсихологического сопровождения для личности любого возраста – детского, юного, молодого, зрелого, пожилого и старческого;

- принцип параллельности и интеграции с основными, ведущими видами деятельности человека: игрой, обучением, личностным, гражданским и профессиональным самоопределением, трудом, гражданским поведением, творчеством, генеративной деятельностью, самообслуживанием и т. п.;

- принцип научно обоснованного выбора целесообразной формы геронтопсихологического сопровождения – информологической, психодиагностической, психопрогностической, просветительской, профориентационной, консультативной, советательной, учебной, коррекционной, психотерапевтической, психореабилитационной и т. п.;

- принцип целесообразности локального или тотального, эпизодического или непрерывного, внутреннего или внешнего геронтопсихологического сопровождения жизнедеятельности личности, в частности, педагогов разного возраста и учащейся молодежи;

- принцип рефлексивного расширения самосознания педагогов и учеников и их погружения в геронтопсихологический процесс постановки и решения проблем продления своей жизни;

- принцип результативности, продуктивности и инновационности геронтопсихологического сопровождения и обучения личности пожилого возраста;

- принцип непрерывности развития, обучения и труда личности в течение всей ее жизни как геронтопсихологический фактор и способ геронтопсихологического сопровождения собственной жизни;

- принцип субъектности при осуществлении геронтопсихологического сопровождения и подключения ресурсов личности как

факторов торможения старения, ее омоложения и духовного увековечивания.

Сложность проблем старения порождает у специалистов многочисленные планы, проекты, даже мечтания о возможных путях их решения, в частности, о способах торможения старения, омоложения организма, души и духа человека, о бессмертии человека и т. п.

Все это само по себе уже образует значительный, но мало используемый ресурс сохранения здоровья и жизни как отдельных людей, так и всей цивилизации во время экстремальных событий, примером которых выступает пандемия COVID-19. Поэтому опыт социальной геронтологии и геронтопсихологии должен быть учтен при пандемии как психопрофилактический и психогигиенический фактор выживания человечества. Более того, должны разрабатываться специальные инновационные программы и проекты практической геронтопсихологии взрослой личности. К их числу относятся:

1. Разработка геронтопсихологических инноваций и инновационных геронтопсихологических продуктов, применение которых может быть полезным для сохранения здоровья представителей различных поколений людей с учетом их индивидуальных и возрастных особенностей.

2. Создание инновационных геронтопсихологических программ, планов и проектов оздоровления и продления жизни личности.

3. Формирование инновационной геронтопсихологической инфраструктуры жизни на основе интеграции индивидуальных и институциональных ресурсов, проведения медицинских, геронтологических и геронтопсихологических мероприятий в условиях индивидуального проживания и специализированных организаций, учреждений и объединений, предоставляющих пожилым услуги оздоровительного характера.

Таким образом, геронтопсихологическое сопровождение пожилых людей не только нельзя прекращать во время пандемии, напротив, имеет смысл продолжать его и использовать накопленный при его проведении опыт в психопрофилактическом и психогигиеническом сопровождении всего населения в условиях антивирусного карантина.

Литература.

1. Александрова М. Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии. Ленинград : ЛГУ, 1974.135 с.

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

3. Анцыферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», изд. 2-е, испр. и доп., 2006. 512 с.
4. Балл Г. О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах). Київ - 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. 1994. Т. 15. №1.
6. Бех І. Д. Від волі до особистості. Київ : Україна-Віта, 1995. 202с.
7. Долинська Л. В., Співак Л. М. Геронтопсихологія: Практикум. Хрестоматія: Навч. посібн. Київ : Каравелла, 2012. 240 с.
8. Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: Наук.-метод. посіб. Київ : МАУП, 2000. 312 с.
9. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / За ред. Л. М. Проколієнко; Упоряд. В. В. Андрієвська, Г. О. Балл, О. Т. Губко, О. В. Проскура. Київ: 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. Київ : Форум, 2002. 319 с.
12. Мечников И. И. Этюды оптимизма. Москва: 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 / Упоряд. Романовська Д. Д. Чернівці, 2008. 248 с.
16. Рибалка В. В. Методологічні проблеми наукової психології: посібник. Київ : Талком, 2017. 245 с.
17. Роменець В. А. Життя і смерть: осягнення розумом і вірою. Вид. 2-ге. Київ : 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. Франко, 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. Ленинград : Наука, 1988. 239 с.

21. Эфроимсон В. П. Педагогическая генетика. Москва : Тайдекс Ко, 2003. 240 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛОНТЕРОВ ПО ОКАЗАНИЮ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ И ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ НАСЕЛЕНИЮ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА

Кабыш-Рыбалка Т. В.

Волонтерское, то есть добровольное, движение достаточно распространено в мире при обеспечении проведения массовых мероприятий спортивного, художественного, социального, медицинского характера. В условиях коронавирусной пандемии происходит активизация этого движения в мире, в частности, в европейских странах.

Участниками этого движения становится преимущественно молодежь, хотя наблюдается участие в нем также людей зрелого и пожилого возраста. В условиях пандемии волонтерские группы комплектуются именно на добровольной основе преимущественно из числа студентов, молодых специалистов, безработных, ведь в условиях карантина закрываются некоторые предприятия, на дистанционную форму переводится обучение в высших медицинских, педагогических и других учебных заведениях, на психологических факультетах, в колледжах и т. п. Волонтеры снимают перегрузку с медицинских, правоохранительных органов, позволяют оказать помощь большему количеству населения, повышают степень доступности специалистов к определенным слоям населения, особенно из групп риска – к пенсионерам, одиноким людям, людям с так называемыми сопутствующими болезнями, с инвалидностью и тому подобное. В условиях пандемии возникает острая потребность в предоставлении своевременной регулярной помощи этим людям со стороны добровольцев. Местом и предметом деятельности добровольцев становятся улица, предприятия, дома, подъезды, квартиры, комнаты, живущие в них люди и их души.

Волонтерская помощь в условиях коронавирусной инфекции должна быть строго адресной, квалифицированной, нужной для ее потребителей и безопасной для самих волонтеров. То есть, им следует быть достаточно организованными, подготовленными, технически

оснащенными и защищенными. Учитывая возможность появления определенного противодействия, даже агрессии со стороны некоторых людей на карантине, волонтерам желательно действовать небольшими группами, в сопровождении сотрудников правоохранительных органов или МЧС.

Волонтерам необходимо быть хорошо подготовленными для выполнения целого ряда функций: информационной, консультативной, собственно вспомоществовательной, медицинской, психотерапевтической и тому подобное. Особое место в этой подготовке занимает психологическая подготовка, которая осуществляется на специальных курсах или в пунктах проведения предварительного инструктажа. Психологическая подготовка включает в себя следующие составляющие:

1. Формирование в личности волонтера определенных качеств, таких как гуманизм, сострадание, внимательность, уважительное отношение к человеку на карантине, наблюдательность, оперативное мышление, способность к принятию адекватных решений в экстремальной ситуации и т. д.

2. Способность устанавливать первый контакт с незнакомым человеком, используя при этом приемы эмпатического отношения, технику раппорта, налаживания рабочих отношений и т. п.

3. Развитие особой наблюдательности, то есть способности замечать в скоротечной обстановке встречи с карантантом незаметные на первый взгляд, но значимые мелочи, в частности, умение «считывать» по лицу и фигуре человека его потребности, состояния, черты характера, что необходимо для осуществления надлежащих «помогающих» мероприятий.

4. Умение проводить краткий устный опрос человека на карантине с целью определения его состояния здоровья, настроения, насущных проблем, желаемых услуг и т. д.

5. Навыки плодотворного общения с незнакомым человеком, для чего подходит техника диалога на основе таких универсалий, предложенных Г. О. Баллом, как: уважение к партнеру общения; принятия его таким, каким он есть; сочетание уважения к партнеру с уважением к себе; конкордантность, то есть согласие с партнером по базовым духовным, нравственным ценностям; толерантность, то есть терпение на основе «презумпции приемлемости партнера» к своеобразию некоторых черт его характера; принцип диалогического взаимодействия, активности по обогащению культурного поля, в котором ведется диалог; результативность общения между волонтером и человеком на карантине.

6. Способность к проведению сжатого тренинга, взаимного обучения, выработке в процессе упражнений определенных умений и навыков.

7. Владение техническими средствами определения состояния здоровья человека на карантине и оказания ему первой медицинской и психологической помощи.

В соответствии с этим, волонтеры должны сформировать у себя на курсах и путем самоподготовки первоначальную компетентность в области медицинской и психологической профилактики и гигиены, превентивной педагогики, осведомленность о ситуации в городе, стране, мире, умение научить человека, скажем, сделать маску, навыки по уборке помещения, готовность сходить в магазин за товарами первой необходимости, приготовить в случае необходимости еду и т. д.

То есть, главными методами работы волонтера являются информирование, беседа, диалог, дискуссия и т. д. Вместе с тем, желательно, чтобы он умел пользоваться определенными техническими средствами – автотранспортом, мобильным телефоном/смартфоном, интернетом, мегафоном и т. п.

Результатом его работы должны становиться, прежде всего, оптимизм и удовлетворенность принимающего помощь, улучшенное состояние его психического здоровья, готовность карантанта к адекватному выполнению всех требований со стороны руководства по режиму карантина во время пандемии.

Волонтеру следует соблюдать определенные правила собственной безопасности и эффективного поведения, хорошо знать, что нужно делать для себя в условиях пандемии. Это:

1. Заботиться о собственной безопасности, физическом, социальном и психическом здоровье и тем самым подавать пример окружающим. По возможности, ему важно самому оставаться дома после волонтерской деятельности, не посещать места скопления людей и т. д.

2. Избегать панических настроений и проявлений у себя и окружающих, наличие которых снижает эффективность всех осуществляемых им действий. Следует выявлять и гасить все предпосылки возникновения панических состояний в себе и различных слоях населения – слухи, домыслы, предрассудки, недостоверную информацию и намерения, утверждать оптимизм и установку на оптимизацию волонтерской деятельности и поведения карантантов.

3. Определять и рекомендовать себе и людям те источники сведений о протекании пандемии, в частности, средства массовой информации, которым можно доверять – это прежде всего официальные источники – ВОЗ, пресс-службы руководства страны,

Министерства здравоохранения, выступления специалистов. Следует регулярно, желательно ежедневно, проверять и обновлять информацию о ходе пандемии.

4. Целесообразно выработать алгоритм своего поведения в экстремальной ситуации – куда обращаться в случае возникновения симптомов коронавирусной болезни, как правильно задавать вопросы представителям различных служб и пунктуально выполнять полученные советы.

5. Уметь практически снижать напряжение, тревогу и мобилизовать профилактическую активность – свою и других людей. Можно записать список действий, которые реально помогали успокаивать людей, снижать их стресс в прошлом. Это могут быть занятия творчеством (рисование, музыка, создание литературных произведений, стихов, проектирование, дизайн, шитье и т. п.), чтение, доверительный разговор с человеком, доступная психотерапия, медитация, занятия физической культурой и др.

6. Уделять внимание собственным потребностям и чувствам. Уметь сглаживать свое волнение, чувство обеспокоенности, неопределенности в условиях пандемии. Следует сосредотачиваться на том, что вы находите успокаивающим. Это прежде всего рекомендации ВОЗ по улучшению психического здоровья в период пандемии – обратитесь, в частности, к следующим электронным ресурсам – https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2

7. Целесообразно научиться сознательно ограничивать социальные контакты и рационализировать содержание и форму общения с другими людьми, если вы вышли на улицу, соблюдать при этом безопасную дистанцию в 1-2 метра, носить маску. Подумайте о том, как стать еще более полезным в условиях карантина – какие волонтерские инициативы можно дополнительно выдвигать и реализовать, чтобы помочь людям из групп риска (хронически больным, людям с инвалидностью, представителям старшего возраста), как сделать, чтобы помощь стала еще более ощутимой – возможно стоит прочитать им краткую очную или заочную онлайн-лекцию, поделиться своим опытом волонтерской деятельности.

8. Важно наполнить свою жизнь новым смыслом, для чего, в частности, вспомнить, какие планы вы откладывали на будущее – сейчас лучшее время для того, чтобы дочитать книгу, изучить иностранный язык, навести порядок дома.

9. Следует тщательнее заботиться о собственном теле, следить за образом питания, режимом сна и отдыха.

10. Постарайтесь использовать собственное воображение, актуализируйте навыки геймификации – для этого можете применять приведенные в Википедии игровые практики и механизмы в неигровом контексте для привлечения конечных пользователей к решению проблем. Изобретайте и рекомендуйте другим занятия, которые вы сами можете сделать в ограниченном пространстве своей квартиры, используя то, что видите вокруг себя. Откройте душу для юмора как способа снизить тревогу и стресс в данной ситуации.

11. Используйте конструктивную функцию планирования – составьте, в частности, список того, что вы сделаете, когда закончится карантин и наступит привычная жизнь.

Распространяйте эту информацию не только участникам и клиентам волонтерской деятельности, но и родственникам, близким и друзьям.

Литература.

1. Волонтер и общество. Волонтер и власть: Научно-практический сборник / Сост. С. В. Терский; Под ред. Л. Е. Никитиной. Москва: ACADEMIA, 2000. 160 с.

2. Волонтерство : poradnik для организатора волонтерського руху / О. В. Безпалько, Н. В. Заверико, І. Д. Зверева та ін.; уклад. Т. Л. Лях. Київ: ВГЦ «Волонтер», 2001. 176 с.

МОБИЛИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ РЕСУРСОВ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЧЕЛОВЕКА ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

Завгородняя Е. В.

В декабре 2019 году ученые обнаружили новый коронавирус (COVID-2019), ставший причиной масштабной вспышки респираторной болезни, превратившейся в глобальную пандемию. В течение нескольких недель во всем мире было подтверждено более 100 000 случаев и зафиксированы тысячи смертей.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ, 2020 г.) определяет вспышку COVID-2019 как «чрезвычайную ситуацию в области общественного здравоохранения, имеющую международное значение». Ученые работают над выяснением характеристик вируса, в том числе передачи, смертности и происхождения (Perlman, 2020). Коронавирусы – это семейство РНК-вирусов, включающее

значительное количество различных видов вирусов, объединенных в два подсемейства. Сами по себе коронавирусы не являются единственной причиной смертности, а только провоцируют возникновение пневмонии. До возникновения пневмонии лечение антибиотиками бесполезно, потому что они не действуют на вредные вирусы. После возникновения пневмонии антибиотики используют для уничтожения сателлитов коронавирусов, таких как бактерии и грибки. Специальные противовирусные препараты против всех коронавирусов отсутствуют, и до возникновения пневмонии заболевание протекает как обычная ОРВИ с соответствующими методами лечения.

Спикеры ВОЗ осуществляют работу по распространению информации для общественности, чтобы люди могли прибегать к необходимым мерам, а правительства могли планировать и реагировать соответствующим образом. Примерно 2,6 миллиарда человек по всему миру находятся в разных формах изоляции. Происходит масштабный «естественный эксперимент» (по А. Ф. Лазурскому). Карантин не ограничивается одним городом, регионом или страной; треть мирового населения имеет дело с интенсивными стрессорами.

Несмотря на то, что представители общественного здравоохранения стремятся сдержать распространение вируса и смягчить пагубные последствия для здоровья населения, во всем мире растет тревога, наблюдается усиление стрессовых реакций. Исследования показывают, что усиленные реакции на стресс во время и сразу после угрожающих событий связаны с неблагоприятными и длительными последствиями для физического и психического здоровья. Стрессовые реакции могут усилить в разы количество необоснованных вызовов неотложной врачебной помощи, перегружая медицинские учреждения и отвлекая критически важные ресурсы. Стресс способствует и другим неконструктивным формам поведения, например, панической покупке потребительских товаров, таких как туалетная бумага, аптечки, вода в бутылках и дезинфицирующие средства, что приводит к дефициту и росту цен на предметы первой необходимости (Garfin, Thompson, & Holman, 2018).

Важную роль в указанном контексте играют средства массовой информации, назначение которых передавать точную и актуальную информацию для принятия обоснованных решений по защите от инфицирования. Во времена неопределенности и кризиса важна доступность надежных информационных источников, что позволяет адекватно оценивать риски (Lachlan, Spence, Lin, Najarian, & Del Greco, 2016). Исследование принятия решений показало, что люди склонны

формировать точное восприятие риска, когда факты известны и эффективно доводятся до общественности через средства массовой информации (Fischhoff, Wong-Parodi, Garfin, Holman & Silver, 2018). При отсутствии информации – будь то из-за того, что информация неизвестна должностным лицам или потому, что она неэффективно передана, – двусмысленность может привести к неадекватно завышенной оценке угрозы. Когда эта неопределенность сочетается с невидимой угрозой (такой как вирус), страх и беспокойство растут и могут способствовать распространению дезинформации.

Эти явления особенно актуальны для вспышки COVID-2019, поскольку люди склонны воспринимать новые вирусные угрозы как более высокие по риску, по сравнению с более привычными и распространенными сезонными заболеваниями (Hong & Collins, 2006). При постоянной угрозе новой вспышки COVID-2019 критически важно своевременное обновление информации из надежных источников. Без этого общественные страхи могут обостряться, что сопровождается появлением и распространением значительного количества «страшных» слухов, ростом неуместного поведения и т. п.

В современном взаимозависимом обществе угрозы здравоохранению могут выходить за рамки их происхождения (Garfin, Silver, & Holman, 2020). Анализ результатов предыдущих кризисов общественного здравоохранения и других коллективных травм (например, террористических атак) показал, что использование в СМИ ярких образов может вызывать усиление стресса, беспокойства и нарушения функционирования. То есть, в случаях определенных форм подачи материала освещение событий в СМИ может иметь негативные последствия для здоровья людей, которые были вне риска прямого влияния стрессогенных событий (Garfin, Silver, & Holman, 2020).

Например, во время вспышки лихорадки Эбола 2014 г. заболеваемость в Соединенных Штатах была достаточно низкой. В то же время исследование жителей США (выборка – 3447 респондентов) показало, что активное воздействие средств массовой информации с использованием впечатляющих образов и историй, связанных с лихорадкой Эбола, приводило к дополнительному росту стрессовых реакций (Томпсон, Гарфин, Холман и Сильвер, 2017).

Изучалось также психологическое воздействие карантина на психические состояния и реакции в масштабах всего сообщества. В декабре 2019 года во время вспышки коронавирусной болезни во многих странах просили людей, которые потенциально могли контактировать с инфекцией, изолировать себя дома или в специальном карантинном учреждении. Анализ полученных данных

свидетельствует о негативных психологических эффектах у людей, находящихся на карантине, вероятном развитии широкого спектра симптомов психологического стресса и расстройств (плохое настроение, бессонница, беспокойство, гнев, раздражительность, эмоциональное истощение, смятение, симптомы депрессии и посттравматического стресса). Особенно часто встречаются снижение настроения и раздражительность (Brooks 2020).

Исследования во время эпидемий в недавнем прошлом (например, лихорадки Эбола в Соединенных Штатах) показали, что стрессорами могут быть различные факторы (межличностные проблемы, длительный срок карантина, неадекватные поставки, финансовые потери, неадекватная информация, стигматизация). Наблюдается повышение тревоги, актуализация страхов (страхи инфекции, заболеть, умереть, потерять близких). Все это имеет место и в нынешней пандемии. Предполагается возможность долгосрочных негативных психических последствий (посттравматические эффекты). Кроме влияния на физическое здоровье, вызванного усилением реакции на стресс, люди в подобных эмоциональных состояниях могут перегружать систему здравоохранения (рост числа необоснованных посещений медицинских учреждений, вызовов неотложной помощи от лиц с относительно легкими симптомами, неадекватное накопление потребителями в медицинском отношении важных товаров – защитных масок и т. д.).

В условиях пандемии важно активизировать все ресурсы не только на общественном, но и индивидуальном уровне для сохранения физического и психологического здоровья каждого человека. Одним из таких личностных ресурсов мы считаем жизнестойкость («Hardiness»).

«Hardiness» – качество человека, помогающее ему эффективно противостоять стрессу, решать проблемы, что в то же время способствует личностному росту. Впервые это понятие появилось в 1979 году в статье Сьюзен Кобаса (Kobasa 1979). «Hardiness» включает психологическую сопротивляемость относительно стрессовых воздействий, устойчивость, выносливость, обеспечивающие успех в профессиональной деятельности. Считается, что hardiness является важным фактором профессиональных достижений. Особенно это касается специалистов экстремальных видов деятельности. Существует также гипотеза, что hardiness может сдерживать прогрессирование профессионального выгорания и накопление профессионального стресса.

С. Кобаса описала личностные качества, отличающие менеджеров, оставшихся здоровыми в стрессовых условиях, в сравнении с теми менеджерами, у кого в таких условиях возникли проблемы со здоровьем. В последующие годы концепция *hardiness* получила дальнейшее развитие в исследованиях С. Мадди, С. Кобаса и их аспирантов из Чикагского университета.

В контексте концепции «*hardiness*» (есть разные варианты перевода; мы будем применять «жизнестойкость») проблемы творческого потенциала личности и регулирования стресса анализируются совместно и интегрируются. Посредством атитюдов вовлеченности, контроля и принятия жизненных вызовов, в совокупности составляющих «жизнестойкость», человек может обогащать свой личностный потенциал и преодолевать жизненные стрессы. Рассмотрим подробнее эти составляющие. Вовлеченность – это склонность целиком отдаваться своему делу (то есть полное погружение), способность быть сильно включенным в ситуацию и тенденция к отказу легко сдаваться при столкновении с трудностями. Контроль – это убежденность в возможности влиять на ход событий своей жизни. Принятие жизненных вызовов и рисков означает восприятие опасности или стресса как задачи со звездочкой, которая хоть и сложна, но решаема. Таким образом, человек, обладающий жизнестойкостью, склонен воспринимать потенциальные беды как задачи, которые ему вполне по силам, и которые он с энтузиазмом берется решать; он уверен, что изменения в жизни являются средствами личностного роста, а не препятствиями на пути самореализации.

Кроме атитюдов, «*hardiness*» включает в себя такие базовые ценности, как кооперация (*cooperation*), доверие (*credibility*) и креативность (*creativity*). Понятие жизнестойкости не тождественно понятию копинг-стратегий (стратегий преодоления жизненных трудностей), поскольку, во-первых, копинг-стратегии – это приемы, методы, привычные и традиционные для человека действия, в то же время «*hardiness*» – является качеством человека. Во-вторых, копинг-стратегии могут быть как продуктивными, так и непродуктивными и даже вызывать регресс, а жизнестойкость позволяет преодолевать дистресс эффективно, с содействием личностному росту.

Жизнестойкость специалистов экстремальных профессий исследовали Р. Т. Bartone (в контексте профилактики ПТСР), В. Johnsen, А. М. Sandvik, А. Morken (жизнестойкость как залог успеха), С. Мадди (организация тренингов жизнестойкости участников боевых действий). Согласно исследованиям Р. Т. Bartone (1991),

жизнестойкость через социальную поддержку повышает сопротивляемость к развитию ПТСР, то есть человек с высоким уровнем жизнестойкости в тесной связи с социальным окружением способен противостоять стрессовым расстройствам, сохраняя физическое и психологическое здоровье даже в таких сложных условиях, как боевые действия.

Жизнестойкость, вероятно, связана с различиями в физиологическом функционировании (или влияет на него). Считается, что жизнестойкость снижает способность стрессовых событий вызывать возбуждение симпатической нервной системы (Kobasa, Maddi, Puccetti Zola, 1985). Некоторое подтверждение этой концепции можно найти в исследованиях, свидетельствующих, что для лиц с высокими показателями жизнестойкости характерна пониженная сердечно-сосудистая реактивность в ответ на стресс (Contrada, 1989).

Исследовалась также функциональная эффективность иммунных клеток у испытуемых с низкой и высокой жизнестойкостью. Изучалась пролиферация лимфоцитов *in vitro* в ответ на вторжение микроорганизмов, процесс, имитирующий ряд событий, происходящих *in vivo* после стимуляции вторжением микроорганизмов. Результаты показали, что испытуемые с высокими показателями жизнестойкости имели значительно более выраженный индуцированный пролиферативный ответ (Dolbier, Cocke, Leiferman, Steinhardt, Schapiro, Nehete et al., 2001).

Другие исследования связывают жизнестойкость с уровнем холестерина и гормональными колебаниями. Bartone и соавторы изучали липидный профиль испытуемых, включая липопротеин высокой плотности, считающийся полезным типом холестерина. Было показано, что испытуемые с высокой жизнестойкостью, по сравнению с лицами с низкой жизнестойкостью, имели в два раза больше шансов для высокого уровня липопротеинов высокой плотности (Bartone, Spinosa, Robb & Pastel, 2008). Как показали исследования С. Мадди, жизнестойкость является не врожденным, а приобретенным качеством, которое можно развить путем применения специальных тренинговых программ, состоящих из ряда упражнений, направленных на формирование адаптивных копинг-стратегий, в частности, на преодоление травмы, на построение межличностных отношений, основанных на поддержке и доверии (Maddi, 2006).

Следует отметить, что в 80-х годах XX в. исследователи (в контексте проблемы травматического опыта) акцентировали необходимость преодоления мыслей, воспоминаний и эмоций, связанных с травмой. Однако уже в 90-х годах XX в. внимание ученых

смещено на оптимизм и эмоциональное избегание как поведенческие реакции, не только помогающие преодолеть последствия травмы, но и защищающие человека от ее негативного влияния на его психологическое состояние (Scheier, Carver, Bridges, 2001).

Соответственно, жизнестойкость определяется не только психологическими защитами, но и способностью гибко использовать различные виды копинга в ответ на многочисленные травматические события (Bonanno, Westphal, Mancini, 2012). Таким образом, жизнестойкость связана и опосредована копинг-стратегиями, физическим здоровьем и качеством социальных связей.

В предлагаемой С. Мадди модели формирования жизнестойкости представлены следующие составляющие: атитюды (вовлеченность, контроль, принятие вызовов жизни); копинги (когнитивные: понимание ситуации, видение перспективы и поведенческие: активные действия в реальной жизни) социальная поддержка (ассистирования и поощрения), забота о соматическом и психическом здоровье (употребление лекарственных средств, диета, релаксация, медитация и физические упражнения). Предлагаются следующие упражнения на развитие хард-копинга:

- ситуационная реконструкция (имагинативная техника, направленная на глубокое понимание стрессовой ситуации и возможностей выхода из нее с последующим созданием детального плана действий в подобных жизненных ситуациях);
- фокусировка (фиксация телесных сигналов в различных стрессовых ситуациях);
- компенсаторное самосовершенствование (приобретение навыков осознания опыта, полученного при решении проблемы).

Упражнения блока социальной поддержки направлены на эффективное решение конфликтов со значимыми лицами, развитие конструктивных коммуникативных навыков, например, сотрудничества (в противоположность соперничеству).

В блоке тренинга, направленного на заботу о физическом и психологическом здоровье, участники овладевают навыками заботы о собственном соматическом и психологическом здоровье. Они учатся фиксировать свои состояния, требующие обращения за профессиональной медицинской и психологической помощью, развивают умения своевременной самодиагностики (определение своей реакции в стрессовой ситуации) и самопомощи в них (медитации, релаксации и т. д.). Первая версия тренинга разработана в 2001 году в виде пособия «HardiTraining» и одноименной интернет-программы. В обоих случаях участникам тренинга давалась

информация о компонентах жизнестойкости, упражнения на ее развитие, средства самопроверки полученных навыков, а впоследствии создавалась возможность периодического заочного консультирования участников тренерами по компонентам предложенной программы (Maddi, Harvey, Khoshaba, 2006).

Тренинг жизнестойкости построен так, что участники выполняют упражнения в присутствии терапевта, получают домашние задания на применение полученных знаний на практике и делятся приобретенным опытом с тренером, получая обратную связь и рекомендации по дальнейшему закреплению сложившихся на тренинге навыков. Обычно очные сеансы Hardi-тренинга, проводимые дважды в неделю, позволяют усвоить навыки, которые затем закрепляются при выполнении домашних заданий и обсуждении результатов с терапевтом. С. Мадди доказывает, что тренинги жизнестойкости увеличивают эффективность деятельности, способствуют улучшению психологического здоровья, совершенствованию лидерских качеств и навыков в сложных жизненных (в том числе и профессиональных) ситуациях. Кроме того, тренинги жизнестойкости являются надежным средством посттравматической реабилитации, поскольку способствуют поиску новых смыслов жизни (в частности, после инвалидизации), мотивации к деятельности, положительно влияют на лечение симптомов ПТСР, депрессии или панических приступов.

Ориентировочное содержание тренингов жизнестойкости (Hardi-тренинга) можно представить в форме следующих встреч:

Первая встреча. Краткое описание тренинговой программы, принятие правил работы в группе и обязательств по выполнению домашних заданий. Определение понятий «стресс», «копинг», «ресурсы личности». Выполнение упражнений на глубокое дыхание и релаксацию.

Вторая встреча. Определение мыслей, негативно влияющих на самочувствие человека. Обсуждение копинг-стратегий (адаптивных и неадаптивных), определение возможностей использования адаптивных копинг-стратегий в различных ситуациях. Овладение навыками мышечной релаксации.

Третья встреча. Трансформация негативных мыслей в положительные. Овладение навыками гибкости в общении, развитие навыков активного слушания.

Четвертая встреча. Овладение навыками здорового образа жизни. Консультации по гигиене сна и отдыха, определение возможностей эффективного проведения досуга. Овладение физическими методами упражнения со стрессом.

Пятая встреча. Овладение навыками безопасного выражения эмоции гнева, умениями контролировать свой гнев и предотвращать физическую агрессию. Обучение особенностям поведения с агрессивными людьми. Тренировка навыков эффективного использования времени (определение приоритетности в выполнении задач, разделение задач на небольшие логические части, делегирование части своих обязанностей подчиненным).

Шестая встреча. Определение важности социальной поддержки, коммуникации с другими людьми в контексте упражнения со стрессом. Обучение навыкам делиться своими сомнениями, тревогами и положительными эмоциями с другими людьми.

Седьмая встреча. Тренинг ассертивности (уверенного поведения). Овладение навыками эмпатии.

Восьмая встреча. Подведение итогов тренинга.

Одной тренинговой сессии недостаточно для существенного повышения жизнестойкости участников, но даже одна сессия положительно сказывается на их субъективном благополучии, тем самым создаются предпосылки для дальнейшего развития жизнестойкости.

Возвращаясь к сегодняшним вызовам, можно подытожить следующее. Пандемия обусловила масштабный «естественный эксперимент». Треть мирового населения имеет дело с интенсивными стрессорами, усиливаются страхи (заболеть, умереть, потерять близких), межличностные проблемы, чему способствуют длительный срок карантина, финансовые трудности, искаженная информация, неадекватное отношение к инфицированным. Стрессовые реакции могут в разы усиливать количество необоснованных обращений по неотложной помощи (отвлекая критически важные ресурсы), вызывать паническую покупку потребительских и медицинских товаров, вызывать соответствующий дефицит. Предполагается возможность долгосрочных негативных психических последствий (посттравматические эффекты). Люди нуждаются в психологической поддержке, осуществление которой будет, в частности, работать на смягчение долговременных психически токсических последствий пандемии.

Время карантина может быть продуктивно использовано человеком (для онлайн труда, самообразования, выполнения накопившихся домашних дел, общения с родными людьми и т. д.). Вероятность инфицирования коронавирусом есть у всех, так же как и другими, не менее опасными болезнями вроде гриппа или туберкулеза, однако соблюдение простых правил гигиены, как тела, так и психики,

поможет снизить риск заболеть. Можно предположить, что высокая жизнестойкость человека может смягчать протекание болезни (при тождестве других переменных).

На социальном уровне должностные лица должны предоставлять четкое обоснование карантина, его правил и сроков, обеспечивать поддержку уязвимых социальных слоев. Крайне важно, чтобы информация о путях заражения, защите своего здоровья, угрозы для общества и отдельного человека передавалась без сенсаций и с опорой на авторитетные источники. Многие вопросы, касающиеся рисков во время пандемии, требуют дальнейшего изучения, в частности относительно эффективного использования социальных сетей и специальных сайтов для психологической поддержки людей.

Литература.

1. Bartone, P. T. (1991) Hardiness protects against war-related stress in Army Reserve forces. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. Vol. 51(2). P. 72-81.

2. Bartone, P. T., Spinosa, T., Robb, J., & Pastel, R. H. (2008). Hardy-resilient style is associated with high-density lipoprotein cholesterol levels. *Paper presented at the Association of Military Surgeons of the United States annual meeting*, San Antonio, Texas.

3. Beatty, T. K., Shimshack, J. P., & Volpe, R. J. (2019). Disaster preparedness and disaster response: Evidence from sales of emergency supplies before and after hurricanes. *Journal of the Association of Environmental and Resource Economists*, 6, 633–668. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3208765>.

4. Bonanno, G. A., Westphal, M., & Mancini, A. D. (2012). Loss, trauma, and resilience in adulthood. In B. Hayslip, Jr. & G. C. Smith (Eds.), *Annual review of gerontology and geriatrics: Vol. 32.. Emerging perspectives on resilience in adulthood and later life*. Springer Publishing Co. P. 189–210.

5. Brooks, S. K. The psychological impact of quarantine and how to reduce it; Rapid Analysis of Evidence – *The Lancet: Rapid Review*: February 2020. Volume 395, ISSUE 10227, P912-920, DOI:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).

6. Contrada, R. J. (1989). «Type A behavior, personality hardiness, and cardiovascular responses to stress». *Journal of Personality and Social Psychology*. 57 (5): 895–903. CiteSeerX 10.1.1.507.1970. doi:10.1037/0022-3514.57.5.895. PMID 2810029.

7. Dolbier, C. L., Coker, R. R., Leiferman, J. A., Steinhardt, M. A., Schapiro, S. J., Nehete, P. N.; et al. (2001). «Differences in functional

immune responses of high vs. low hardy healthy individuals». *Journal of Behavioral Medicine*. 24 (3): 219–229. doi:10.1023/A:1010762606006. PMID 11436543.

8. Garfin, D. R., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2020). The novel Coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences. *The psychology of health*. 1.04. 2020 г. - Preliminary online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/hea0000875>.

9. Garfin, D. R., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2020). The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure. *Health Psychology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/hea0000875>.

10. Garfin, D. R., Holman, E. A., & Silver, R. C. (2015). Cumulative exposure to prior collective trauma and acute stress responses to the Boston marathon bombings. *Psychological Science*, 26, 675–683 <https://doi.org/10.1177/0956797614561043>.

11. Garfin, D. R., Thompson, R., & Holman, E. A. (2018). Mental and physical health effects of acute stress following traumatic events: A systematic review. *Journal of Psychosomatic Research*, 112, 107–113. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2018.05.017>.

12. Holman, E. A., Garfin, D. R., Lubens, P., & Silver, R. C. (2020). Media exposure to collective trauma, mental health, and functioning: Does it matter what you see? *Clinical Psychological Science*, 8, 111–124. <https://doi.org/10.1177/2167702619858300>.

13. Hong, S., & Collins, A. (2006). Societal responses to familiar versus unfamiliar risk: Comparisons of influenza and SARS in Korea. *Risk Analysis*, 26, 1247–1257. <https://doi.org/10.1111/j.1539-6924.2006.00812.x>.

14. Fischhoff, B., Wong-Parodi, G., Garfin, D. R., Holman, E. A., & Silver, R. C. (2018). Public understanding of Ebola risks: Mastering an unfamiliar threat. *Risk Analysis*, 38, 71–83. <https://doi.org/10.1111/risa.1279>.

15. Johnsen, B. P. Bartone, A. M. Sandvik, R. Gjeldnes, A. Morken, S. Hystad, A. V. Stomies (2013) Psychological hardiness predicts success in a Norwegian armed forces border patrol selection course // *International Journal of Selection and Assessment*. Vol. 2 (4). P. 368–375.

16. Kobasa S. (1979). C. Stressful life events, personality, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 37(1). P. 1-11.

17. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Puccetti, M. C., & Zola, M. A. (1985). «Effectiveness of hardiness, exercise and social support as resources against illness». *Journal of Psychosomatic Research*. 29 (5): 525– 533. doi:10.1016/0022-3999(85)90086-8. PMID 4067890.

18. Lachlan, K. A., Spence, P. R., Lin, X., Najarian, K., & Del Greco, M. (2016). Social media and crisis management: CERC, search strategies, and Twitter content. *Computers in Human Behavior*, 54, 647-652. doi: 10.1016/j.chb.2015.05.027.
19. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. Vol. 1(3). P. 160-168.
20. Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. (1984). The hardy executive: Health under stress. *Homewood, IL: Dow Jones-Irwin*.
21. Maddi, S. R., Harvey R. H., Khoshaba D. M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of personality*. Vol. 74(2). P. 575-598.
22. Maddi, S. R. (1997) Personal views survey II: A measure of dispositional hardiness. In C. P. Zalaquett & R. J. Wood (Eds.), *Evaluating stress: A book of resources*. Lanham, Md.: Scarecrow Press, Inc. P. 293-309.
23. McDonnell, W. M., Nelson, D. S., & Schunk, J. E. (2012). Should we fear “flu fear” itself? Effects of H1N1 influenza fear on ED use. *The American Journal of Emergency Medicine*, 30, 275–282. <https://doi.org/10.1016/j.ajem.2010.11.027>.
24. Perlman, S. (2020). Another decade, another coronavirus. *The New England Journal of Medicine*, 382, 760–762. <https://doi.org/10.1056/NEJMe2001126>.
25. Silver, R. C., Holman, E. A., Andersen, J. P., Poulin, M., McIntosh, D.N., & Gil-Rivas, V. (2013). Mental- and physical-health effects of acute exposure to media images of the September 11, 2001, attacks and the Iraq War. *Psychological Science*, 24, 1623–1634. <https://doi.org/10.1177/0956797612460406>.
26. Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 189-216). *Washington, DC: American Psychological Association*.
27. Thompson, R. R., Garfin, D. R., Holman, E. A., & Silver, R. C. (2017). Distress, worry, and functioning following a global health crisis: A national study of Americans’ responses to Ebola. *Clinical Psychological Science*, 5, 513–521. <https://doi.org/10.1177/2167702617692030>.
28. Thompson, R. R., Jones, N. M., Holman, E. A., & Silver, R. C. (2019). Media exposure to mass violence events can fuel a cycle of distress. *Science Advances*, 5, Article eaav3502. <https://doi.org/10.1126/sciadv.aav3502>.
29. Wiebe, D. J. (1991). «Hardiness and stress moderation: A test of proposed mechanisms». *Journal of Personality and Social Psychology*. 60 (1): 89–99. doi:10.1037/0022-3514.60.1.89. PMID 1995836.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЛИЦ ВОЗРАСТА ПОЗДНЕЙ ВЗРОСЛОСТИ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Коваленко Е. Г.

Признаком современности является глобальное распространение коронавирусной болезни COVID-19, что получило форму пандемии. Постоянно пребывая в информационном потоке по этой проблематике, люди чувствуют беспокойство и тревогу. В это время может резко измениться отношение к себе и к миру, способ осмысления приобретенного опыта и направление жизненного пути. Такие проявления характеризуют кризисное развитие человека. Он, безусловно, в такой ситуации нуждается в помощи и поддержке; уместно осуществление его психологического сопровождения. Больше всего это необходимо особым категориям населения, которые переживают жизненные кризисы, критические моменты на своем жизненном пути. К таким особым категориям и относятся люди возраста поздней зрелости. Поэтому нашей целью было обосновать особенности психологического сопровождения лиц этого возраста в условиях пандемии.

Концепция сопровождения обычно используется, когда имеют в виду сопровождение и поддержку психически здоровых лиц, у которых появляются определенные проблемы. В частности, людей, имеющих финансовые трудности, соматические болезни, которые находятся под стражей и в тюрьмах, являются беженцами, политическими диссидентами, жертвами пыток или других форм насилия, жертвами аварий, тех, кого насильно переместили на другие территории, чьи права человека были нарушены и тех, кто пытается мирно жить на или рядом с территориями, где происходят военные действия. Среди таких категорий часто есть люди возраста поздней зрелости.

Представители гуманистической психологии считают, что сопровождение является оптимальным в ситуации, когда человеку нужна психологическая поддержка и это означает быть или идти рядом с другим человеком, следить – проводить – сопровождать – присоединять – объединять – ассистировать – помогать [17].

Идея сопровождения возникла в либеральной теологии в Латинской Америке и развилась в либеральные формы психологии как психосоциальное сопровождение. Колумбийские ученые (S. Sacipa, C. Tovar, & L. Galindo) считают, что сопровождение означает дарование людям теплоты, восстановление их уверенности и помощь

им в том, чтобы почувствовать присутствие других и понять, что к ним с нежностью прислушиваются. Психосоциальное сопровождение в этом смысле является процессом, который определяется уважением и признанием человеческого достоинства человека, ставшего жертвой определенных событий [16].

В современных исследованиях психологическое сопровождение рассматривают с трех сторон. Во-первых, как систему профессиональной деятельности психолога, направленную на осознание социально-психологических условий для развития и совершенствования в определенном направлении. Во-вторых, как мультидисциплинарный метод, обеспечивающий единство усилий различных специалистов в деятельности, направленной на развитие личности. В-третьих, позицию психолога по отношению к субъектам взаимодействия, где основными принципами работы являются включение, участие, обеспечение [11; 18].

Рассматривая специфику психологического сопровождения представителей отдельных профессий (полиции), Е. П. Шевелева анализирует его как комплекс психологических мероприятий, направленный на оценку, прогнозирование динамики и коррекцию психического состояния и работоспособности работников, социально-психологических процессов и боеспособности подразделений в разные периоды профессиональной деятельности [15]. Психологическое сопровождение студентов в вузе направлено на создание условий для полноценного развития и обучения будущего специалиста в конкретной образовательной среде университета. Такое сопровождение направлено на обеспечение процесса первичной профессионализации человека [14].

Ученые рассматривают специфику психологического сопровождения лиц с особыми потребностями, в частности, студентов с ограниченными возможностями. Такая специфика, по мнению М. В. Савчина, обусловлена направленностью на восстановление оптимального психологического состояния личности с целью полного или частичного решения сложной ситуации, которая заключается в противоречии между необходимостью активной деятельности, осуществляемой в коллективе, и имеющимися ограничениями в общении [13].

Важным является психологическое сопровождение лиц возраста поздней зрелости, начало которого связано с кризисом [5]. Его возникновение обуславливает изменения в жизни (профессиональной, семейной), финансовом состоянии, состоянии здоровья. Сутью кризиса является оценка своей жизни, в частности, прошлого, определения

перспектив будущего. Развитие личности в этом возрасте подчиняется определенным закономерностям (прежде всего, неравномерности и гетерохронности) и руководствуется рядом механизмов (оптимальным является адекватная и полная компенсация).

В развитии личности в возрасте поздней зрелости актуализируются проблемы самоопределения, поиска смысла собственной жизни. Ученые считают, что задачи этого периода заключаются в подведении итогов прожитой жизни, в построении новых жизненных планов и достойной встречи смерти. Со смыслом жизни в этом возрасте связаны проблемы востребованности личности, ее жизнестойкости, жизненной и социальной активности, ресурса развития, психологического благополучия, удовлетворенности жизнью. В возрасте поздней зрелости также происходят определенные изменения в личностных качествах, самоотношении человека, его самооценке. Большинство исследований самооценки свидетельствуют о ее снижении, но обычно такое снижение компенсируется. Люди этого возраста имеют положительное отношение к себе, могут становиться эгоцентричными; им иногда свойственен инфантилизм, меньше категоричность. У них может ослабляться чувство самоконтроля, появляется большая болтливость, осторожность, скованность в поведении, снижается целеустремленность и т. п. В эмоциональной сфере пожилых людей происходят специфические изменения, связанные с неустойчивостью, уязвимостью; легко возникают негативные эмоциональные явления; им чаще свойственна тревожность, депрессивность. Такие особенности еще раз подтверждают необходимость психологического сопровождения людей возраста поздней зрелости.

Психологическое сопровождение людей возраста поздней зрелости в условиях пандемии является системой мер, действий психолога, направленной на создание условий для оптимального развития человека этого возраста. Целью такого сопровождения является содействие созданию социальной ситуации развития, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям человека, и в такой особый период жизни человечества обеспечивает психологические условия для выполнения задач развития человека этого возраста – поиска и обновления смысла своей жизни и регулирования собственных эмоциональных состояний.

Указанная цель позволяет обозначить основные задачи психологического сопровождения лиц возраста поздней зрелости в условиях пандемии:

1. Определение проблем человека возраста поздней зрелости и их предпосылок, причин, что предполагает выявление индивидуальных и возрастных особенностей и социальной ситуации развития человека. Для этого необходимо осуществить психодиагностические мероприятия, наблюдение за условиями жизни, деятельностью человека в ситуации пандемии.

2. Установление направлений и необходимых условий (путей) индивидуального развития человека возраста поздней зрелости в период пандемии. Это предполагает выяснение того, что именно человека беспокоит и не устраивает, что он хочет изменить или развить, чего достичь. Определение тех аспектов, на которые человек может повлиять и тех, изменить которые он реально не имеет возможности.

3. Разработка конкретной программы психологического сопровождения человека возраста поздней зрелости, предоставление рекомендаций и помощи в реализации этой программы, в достижении необходимых человеку целей (осуществлении желаний).

Такие задачи обуславливают определение основных принципов психологического сопровождения лиц возраста поздней зрелости, которые особенно следует учитывать в условиях пандемии [9]:

1. Принцип целостности и системности предполагает изучение взаимосвязанных и взаимообусловленных социальных и биологических условий, психических феноменов как иерархически организованного динамического целого, так как человек возраста поздней зрелости является динамическим единством, системой различных взаимосвязанных процессов, свойств, признаков. Отдельные проблемы человека этого возраста, когда он нуждается в психологическом сопровождении, могут быть обусловлены как психологическими, так и биологическими и социальными факторами. Также психологу нужно учитывать то, что его определенные влияния на стареющего человека могут отображаться не только на его психологических особенностях, но и на самочувствии, положении в социуме.

2. Принцип систематичности и своевременности в психологическом сопровождении лиц возраста поздней зрелости требует планомерной организации и проектирования процесса взаимодействия психолога с человеком этого возраста, что базируется на основе четко установленных правил оказания психологической помощи, а также осуществляется регулярно в течение определенного времени. Любое психологическое воздействие должно быть совершено вовремя и в наиболее благоприятных для его эффективности условиях.

3. Принцип учета вариативности, уникальности стареющей личности заключается в том, что, возрастная норма должна определяться в пределах растущего диапазона колебаний основных величин. Это обусловлено тем, что показатели состояния тех или иных функций, процессов или свойств в период геронтогенеза в разных группах людей возраста поздней зрелости могут сильно отличаться, следовательно, растет отличие, вариативность индивидов в период старения (Б. Г. Ананьев) [1]. В поздней зрелости сложно определить точку отсчета для анализа динамики психического развития. Вариативность психических явлений в этом возрасте определяется состоянием здоровья, условиями и способом существования человека, другими факторами, которые влияли на него в течение всей жизни.

Так, у одного человека может наблюдаться ухудшение интеллектуальной сферы вследствие тяжелой однообразной физической работы, злоупотребления алкоголем, а у другого человека интеллектуальная сфера сохранена, что обусловлено физической активностью, которая соответствовала возможностям, стремлением к познанию, сравнительно стабильным состоянием здоровья. То есть, динамика интеллектуальной сферы двух разных людей возраста поздней зрелости определяется способом их предыдущей жизни. Конечные формы психического развития личности в этом возрасте жестко не обусловлены, однако такое развитие происходит по образцу, который существует в обществе. Осуществляя психологическое сопровождение конкретного человека возраста поздней зрелости, необходимо учитывать индивидуальные темпы и направления развития его личности.

4. Принцип обеспечения свободы волеизъявления личности. Его смысл заключается в том, что психологическое сопровождение должно осуществляться исключительно с согласия человека возраста поздней зрелости. Он добровольно участвует в различных мероприятиях, ведь личность в этом возрасте является субъектом субъект-субъектного общения и сознательной деятельности, а потому имеет право сама решать вопрос о возможности участия в таких мероприятиях.

5. Принцип учета активности предполагает необходимость принимать во внимание то, что личность возраста поздней зрелости является активным субъектом познания и отражения мира. Она сама создает условия своего существования, а не просто находит их готовыми в окружении, в природе. Личность постоянно решает проблемы своей жизнедеятельности, даже если это не имеет яркого внешнего проявления. Такая черта человека выражает его способность к саморазвитию, самодвижению через инициирование

целенаправленных действий. Источником активности личности, по мнению А. Н. Леонтьева, являются потребности (состояние живого существа, выражающее его зависимость от конкретных условий существования, необходимость в чем-то) [10]. Благодаря активности прослеживается индивидуальность стареющего человека, его преобразовательное влияние на окружающих. В контексте этого принципа В. В. Рыбалка подчёркивает принцип непрерывности развития, обучения и труда личности в течение всей ее жизни как геронтопсихологический фактор и способ самогеронтопсихологического сопровождения собственной жизни [12]. Согласно этому принципу, необходимо принимать во внимание, что не только среда, окружающие люди формируют, меняют личность в позднем возрасте, но и личность изменяет окружающий мир.

6. Принцип гуманизма предполагает, что человек является высшей ценностью, личностью; он имеет право на свободу, счастье, всестороннее развитие. Взаимодействие с ним должно осуществляться, исходя из его интересов и прав по защите его уникальности и личностного суверенитета. Этот принцип является близким к определенному В. В. Рыбалкой принципу цивилизационной, общественной и личностной значимости долголетия, продолжительности жизни для каждого человека – как одного из главных показателей его качества, развития человека и страны, принятого ООН [12]. В процессе психологического сопровождения человека возраста поздней зрелости необходимо, прежде всего, ориентироваться на его интересы и потребности.

7. Принцип научно обоснованного выбора целесообразной формы геронтопсихологического сопровождения (В. В. Рыбалка) – информологической, психодиагностической, психопрогностической, просветительской, профориентационной, консультативной, совещательной, учебной, коррекционной, психотерапевтической, психореабилитационной т. д. [12]. Согласно этому принципу необходимо выбирать адекватные возрастным и индивидуальным особенностям, а также особенностям ситуации формы и средства психологического сопровождения лиц возраста поздней зрелости. Так, следует учитывать специфику микро- и макросреды человека, события, которые происходят.

С целью психологической поддержки и сопровождения лиц возраста поздней зрелости нами разработаны и созданы видеоролики с рекомендациями для лиц этого возраста и для их близких людей. Нашей целью было предложить содержание простым и понятным языком, чтобы оно легко воспринималось людьми

возраста поздней зрелости, которые имеют даже невысокий уровень образования.

Первый видеоролик «Как прожить завтрашний день: рекомендации людям золотого возраста на время карантина и не только» содержит рекомендации лицам зрелости по структурированию своего дня с целью сделать невозможным возникновение у них негативных эмоциональных состояний в условиях карантина [8].

Второй видеоролик «Хочу поговорить или Где и как общаться людям золотого возраста в период карантина: рекомендации» содержит рекомендации лицам зрелости о возможностях и формах межличностного общения с другими людьми в условиях карантина [6].

Третий видеоролик «Помогите мне или Просить о помощи не стыдно: рекомендации лицам золотого возраста» содержит рекомендации лицам зрелости об особенностях обращения за помощью; определены ситуации, когда человек нуждается в помощи [3].

Четвертый видеоролик «Позвоните своему родному человеку: рекомендации по взаимодействию с пожилыми людьми их родственникам и друзьям» содержит рекомендации членам семьи и друзьям лиц зрелости по общению и взаимодействию с родным человеком в период карантина [4].

Пятый видеоролик «Как найти утешение в условиях карантина: рекомендации людям золотого возраста» содержит рекомендации лицам зрелости по поводу путей и способов пребывания человека в эмоционально комфортных состояниях, в состоянии утешения. Это касается регулятивной подсистемы психики личности в этом возрасте [7].

Шестой видеоролик «Трудно все контролировать: рекомендации для людей золотого возраста и не только» содержит рекомендации лицам зрелости об особенностях отношения к себе и окружающим, в том числе возможностей влияния на это. Отмечено, что человек может до определенного предела контролировать себя, свое ближайшее окружение, организацию своего дня [2].

Итак, психологическое сопровождение лиц зрелости в условиях пандемии предусматривает создание социальной ситуации развития, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям человека и в такой особый период жизни человечества обеспечивает психологические условия для выполнения задач развития человека этого возраста. Осуществляя психологическое сопровождение лиц зрелости,

следует руководствоваться рядом принципов, что в процессе взаимодействия с человеком возраста поздней зрелости позволит создать психологические условия для поиска и обновления ним смысла своей жизни, регулирования собственных эмоциональных состояний и оптимизации межличностного общения. В условиях пандемии психологическое сопровождение лиц возраста поздней зрелости может происходить через их ознакомление с рекомендациями, представленными в форме видео на понятном для них языке.

Литература.

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. 3 изд. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 288 с.
2. Коваленко О. Г. Важко все контролювати: рекомендації для людей золотого віку і не тільки [Електронний ресурс] : [відеофайл]. – Режим доступа: <https://youtu.be/EY0xQmMQooo>
3. Коваленко О. Г. Допоможіть мені або просити про допомогу не соромно: рекомендації для осіб золотого віку [Електронний ресурс] : [відеофайл]. – Режим доступа: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/719929>; <https://youtu.be/yrQjKoqhmTc>
4. Коваленко О. Г. Зателефонуйте своїй рідній людині: рекомендації щодо взаємодії з літніми людьми їхнім родичам і друзям [Електронний ресурс] : [відеофайл]. – Режим доступа: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/719979>; https://youtu.be/BsYJw_Ma2ao
5. Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку : психологічні аспекти : монографія. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2015. 456 с.
6. Коваленко О. Г. Хочу порозмовляти або де і як спілкуватися людям золотого віку в період карантину: рекомендації [Електронний ресурс] : [відеофайл]. – Режим доступа: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/719896>; <https://youtu.be/ZIWBDV-9TmI>
7. Коваленко О. Г. Як знайти розраду в умовах карантину: рекомендації людям золотого віку [Електронний ресурс] : [відеофайл]. – Режим доступа <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/720183>; https://youtu.be/4-1ukje_6ac
8. Коваленко О. Г. Як прожити завтрашній день: рекомендації людям золотого віку на час карантину і не тільки [Електронний ресурс] : [відеофайл]. – Режим доступа <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/719718>; <https://youtu.be/qMLN1cIpDjc>
9. Коваленко О. Г., Павлик Н. В., Становських З. Л., Бастун М. В. Психологічний супровід особистісного розвитку дорослих: подолання професійних криз та характерологічних дисгармоній: практ. посібник.

– Київ: ПООД імені Івана Зязюна НАПН України. – 167 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/719500>.

10. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / Алексей Николаевич Леонтьев. Москва : Политиздат, 1975. 304 с.

11. Мушкевич М. І. Поняття супроводу у сучасній психологічній науці / М. І. Мушкевич // *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2011. Т. XIII, ч. 1. С. 287–294.

12. Рибалка В. В. Психопрофілактична поведінка літніх людей як найбільш уразливої категорії дорослого населення в ситуації перебування у зоні коронавірусної пандемії. // Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19: Методичний посібник / Авт. кол.: Рибалка В. В., Помиткін Е. О., Ігнатюк 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. С. 101–106.

13. Савчин М. В. Психологічний супровід розвитку особистості студента з обмеженими можливостями / М. В. Савчин // *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. Вип. 1. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_1_41.

14. Черепехіна О. А. Психолого-педагогічний супровід студентів-психологів у процесі їх допрофесійного самовиявлення [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.sworld.com.ua/konfer34/848.pdf>

15. Шевельова Е. П. Психологические особенности подготовки сводных отрядов полиции, для осуществления служебного задания в экстремальных условиях / Е. П. Шевелева // *Психопедагогика в правоохранительных органах*. 2014. № 2(57). С. 96–99.

16. Sacipa, S. Guía de orientaciones para el acompañamiento psicosocial a población en situación de desplazamiento / S. Sacipa, C. Tovar, L. Galindo. – Bogotá : CHF Internacional, Colombia, 2005. 103 p.

17. Téllez, J. A. V. Humanistic Psychological Accompaniment Model: A Contribution to the Teaching of Humanistic Psychotherapy / J. A. V. Téllez, T. G. M. Pérez // *The Online Journal of Counseling and Education*. 2015. 4 (4). P. 1–15.

18. Watkins, M. Psychosocial Accompaniment / M. Watkins // *Journal of Social and Political Psychology*. 2015. Vol. 3. № 1. P. 324–341.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ УМЕНИЯ ВЫХОДА ЛИЧНОСТИ ИЗ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ

Калюжная Е. Н.

Цель тренинга: приобретение знаний и навыков управления стресс-реакциями и психофизической фасилитации.

Задачи тренинга:

- формирование представления о сущности стресса и его психофизиологическом механизме;
- самоисследование уровня стресса;
- ознакомление с механизмом «управляемого стресса» и техниками саморегуляции;
- овладение конструктивными реакциями и моделями поведения в стрессовых ситуациях;
- обучение приемам фасилитации психофизического напряжения.

Ожидаемые результаты: приобретение участниками опыта, умений и навыков:

- предупреждения и конструктивного преодоления стрессовых ситуаций;
- нормализации психофизического состояния в стрессовых ситуациях;
- «безопасной» психофизической разгрузки.

Структура тренинга:

Лекция «Стресс и стрессоустойчивость».

Причинами стрессовых ситуаций в нашей жизни часто становятся совсем неожиданные вещи. Стрессы наступают каждого из нас. В жизни случаются всевозможные непредвиденные ситуации, особенно сейчас. Стрессы бывают разные: острые и хронические. На первый взгляд, может показаться, что хронический стресс легче переносится, но это не так. Острый стресс делает нас сильнее, вызывая реакцию мобилизации в организме, что дает возможность активизировать жизненные силы и совладать с возникшей ситуацией. А хронический стресс, который обычно не кажется нам серьезной проблемой, приводит не к адаптации и решению ситуации, а к накоплению психического напряжения. Каждый из нас постоянно производит энергию (психическую и физическую), и очень важно, как мы ее используем – конструктивно (проявляя инициативность, целеустремленность, активность, настойчивость в достижении цели,

упорство) или деструктивно (разрушая, уничтожая, демонстрируя самому себе и окружающим свою импульсивность и неуправляемость).

Другое дело, что зачастую мы не столько анализируем «качественность» проявления собственной психической энергии, сколько наблюдаем ее непосредственно «в действии и последствиях». К тому же, истинные мотивы нашего поведения даже для нас самих не всегда очевидны, что уж говорить о тех, кто невольно оказались в роли свидетелей. Негодуя или раздражаясь по какому-нибудь поводу, мы не всегда осознаем истинные причины своего реагирования. Поэтому, когда нам все же удастся осознать причину «выхода из себя» и выяснить цель, которой этот «выход» служит, мы получаем возможность управлять своими импульсами и проявлениями.

В следующий раз, когда вы почувствуете в себе раздражение, сделайте следующее: активно подвигайтесь минут пять (например, быстрым шагом пройдитесь по комнате или на велотренажере, если он есть), а затем, когда почувствуете легкую усталость, присядьте отдохнуть и посмотрите, что произошло с вашими чувствами. Вы их не подавляли, не сдерживали и, что крайне важно, ни на кого не выплескивали. Так что же такое «стрессоустойчивость»? Стрессоустойчивость – это способность сохранять холодный ум в экстремальных, нестандартных ситуациях, а также умение «выключать» эмоции и, не впадая в панику, действовать, руководствуясь здравым смыслом. Ещё один взгляд: стрессоустойчивость – это умение функционировать в напряженном темпе, решать одновременно несколько задач в ограниченных временных рамках, оперативно и грамотно организовывать процесс их выполнения. Канадский врач Ганс Селье писал: «Мы не можем избежать стресса, но можем его использовать, если лучше узнаем механизм его действия и выработаем адекватную философию жизни».

Самооценка психического состояния и уровня стресса.

(Методика «Шкала психологического стресса PSM-25» в адаптации Н.Е.Водопьяновой).

Инструкция: Дайте оценку вашему общему состоянию. После каждого высказывания обведите число от 1 до 8, которое наиболее четко выражает ваше состояние в последнее время. Здесь нет неправильных или ошибочных ответов. Баллы означают: 1 – никогда; 2 – крайне редко; 3 – очень редко; 4 – редко; 5 – иногда; 6 – часто; 7 – очень часто; 8 – постоянно.

№	Утверждения	Оценка
1	Я напряжен и взволнован (взвинчен)	12345678
2	У меня ком в горле, и (или) я ощущаю сухость во рту	12345678
3	Я перегружен работой. Мне совсем не хватает времени	12345678
4	Я проглатываю пищу или забываю поесть	12345678
5	Я обдумываю свои идеи снова и снова; я меняю свои планы; мои мысли постоянно повторяются	12345678
6	Я чувствую себя одиноким, изолированным и непонятым	12345678
7	Я страдаю от физического недомогания; у меня болит голова, напряжены мышцы шеи, боли в спине, спазмы в желудке	12345678
8	Я поглощен мыслями, измучен или обеспокоен	12345678
9	Меня внезапно бросает то в жар, то в холод	12345678
10	Я забываю о делах, которые должен сделать или решить	12345678
11	Я легко могу заплакать	12345678
12	Я чувствую себя уставшим	12345678
13	Я крепко стискиваю зубы	12345678
14	Я не спокоен	12345678
15	Мне тяжело дышать, и (или) у меня внезапно перехватывает дыхание	12345678
16	Я имею проблемы с пищеварением и кишечником (боли, колики, расстройства или запоры)	12345678
17	Я взволнован, обеспокоен или смущен	12345678
18	Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляет меня вздрагивать	12345678
19	Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы уснуть	12345678
20	Я сбит с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание	12345678
21	У меня усталый вид; мешки или круги под глазами	12345678
22	Я чувствую тяжесть на своих плечах	12345678
23	Я встревожен. Мне необходимо постоянно двигаться; я не могу устоять на одном месте	12345678
24	Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроения или жесты	12345678
25	Я напряжен	12345678

Обработка результатов: Подсчитайте сумму баллов по всем вопросам. *Интерпретация результатов:*

- меньше 99 баллов – низкий уровень стресса;
- 100-125 баллов – средний уровень стресса;
- больше 125 баллов – высокий уровень стресса

Упражнение «Я раздражаюсь, когда...».

Инструкция: «Каждый человек знаком с этим чувством. Обычно, раздражение возникает тогда, когда действия и поступки других людей по отношению к нам самим или к окружающим не совпадают с нашими представлениями и ожиданиями относительно того, как они должны были поступить. Давайте все по очереди вслух завершим предложение: «Я раздражаюсь, когда ...». В это время поднимают руки вверх те, у кого подобные ситуации также вызывают возмущение. Как видим, одна и та же ситуация у одних людей вызывает раздражение, а у других – нет. Это означает, что вы сами можете решать – раздражаться вам в какой-то ситуации и переживать по этому поводу, или нет».

Упражнение «Как я «вышел из себя».

Инструкция: «Иногда, находясь «не в настроении», человек «выходит из себя» и теряет контроль над собой и ситуацией. Предлагаю каждому вспомнить и рассказать один реальный жизненный случай, когда вы потеряли «равновесие», и как, по вашему мнению, можно было в той ситуации поступить».

Притча «Неуправляемый характер».

Один ученик пришел к Мастеру с такими словами:

– Мастер, у меня совсем неуправляемый характер! Что мне делать, как справиться с этим?

– Так прояви свой характер, чтобы я смог на него посмотреть, – ответил на это Мастер.

– Я не могу это сделать, потому что не готов показать его тебе прямо сейчас, – сказал ученик.

– Ну ладно, покажешь потом, – улыбнулся Мастер, – прийдешь ко мне, как только это проявится снова.

– Но я не смогу показать тебе это сразу же, – сказал ученик. – Это всегда случается неожиданно, и я не уверен, что не упустию этого, пока буду идти к тебе.

– В таком случае, это не может быть твоей неотъемлемой частью. Если в тебе что-то действительно есть, ты можешь показать это в любой момент.

Когда ты родился, у тебя не было этого, значит, это пришло к тебе извне.

Я советую тебе, каждый раз, когда твой безудержный характер будет докучать тебе, бей себя палкой, пока он не покинет тебя, – улыбаясь, посоветовал Мастер.

Приёмы «Стресс-фасилитация».

Первая помощь в острой стрессовой ситуации

Первое и главное правило: в острой ситуации не следует принимать никаких решений, даже стараться сделать это.

1. Сосчитайте до десяти.
2. Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните воздух носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте постепенно, также через нос. Сосредоточьтесь на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

Если стрессовая ситуация застала Вас в помещении:

1. Встаньте и, если это нужно, извинившись, выйдите из помещения.
2. Найдите возможность, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
3. Медленно оглянитесь вокруг, переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывайте их внешний вид.
4. Посмотрите в окно на небо, сосредоточьтесь на том, что видите. Когда Вы в последний раз так смотрели на небо? Разве мир не замечательный?
5. Набрав воды в стакан, медленно и сосредоточенно выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях.

6. Выпрямьтесь, поставьте ноги на ширину плеч и на выдохе наклонитесь, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышите глубже, следите за своим дыханием. Продолжайте упражнение на протяжении одной-двух минут. Потом медленно выпрямьтесь, чтобы не закружилась голова.

Если стрессовая ситуация застала Вас где-нибудь вне помещения:

1. Оглянитесь вокруг. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, мысленно называя все, что видите.
2. Детально рассмотрите небо, описывая все, что видите.
3. Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листочек, ветвь, камень) и внимательно рассмотрите его форму, цвет, структуру таким образом, чтобы суметь четко представить его с закрытыми глазами.
4. Если есть возможность выпить воды – воспользуйтесь ею, пейте медленно, сосредоточившись на том, как вода медленно течет по Вашему горлу.
5. Еще раз проследите за своим дыханием. Дышите медленно, через нос. Вдохнув, на некоторое время задержите дыхание, потом медленно, через нос выдохните воздух. Приятное ощущение, так ли? Наслаждайтесь им!

Долгосрочное преодоление стрессовых ситуаций.

Методики долгосрочного преодоления стресса строятся на предупреждении, планировании, перспективе, практике и самоуправлении.

1. *Предупреждение* означает понимание различия между возбуждением и стрессом.

2. *Планирование* означает знание своих «больных мозолей» (уязвимых мест), а также владение приемами их защиты.

3. *Перспектива* означает, что Вы знаете, когда следует сделать выбор и проконтролировать себя, и знаете, когда ослабить контроль.

4. *Практика* означает, что недостаточно все это только понять.

5. *Самоуправление* должно стать частью вашей повседневной жизни.

Упражнение «Язык стресса».

Инструкция: «Вспомните и запишите известные вам фразеологизмы и метафоры, связанные с телесным переживанием состояния стресса, тревоги, напряжения, волнения. Например: «сердце колотится», «комочек в горле застрял», «коленки дрожат», «дыхание замерло» и другие. Через 5 минут каждый из участников имеет возможность поделиться с присутствующими своим списком. Победителем считается тот, у кого список оказался самым разнообразным».

Упражнение «А Баба-Яга – против!»

Инструкция: Приглашается доброволец на роль Бабы-Яги. После условного обращения одного из присутствующих: «А что вы думаете по поводу...», Баба-Яга начинает с помощью мимики и жестов, без использования каких-либо слов, демонстрировать свое недовольство этим вопросом. Когда автор вопроса решит, что «с него хватит» и скажет фразу: «Спасибо за откровенный ответ» – он сам становится Бабой-Ягой и выражает свое недовольство уже другому «заинтересованному».

Притча «Извинения».

Один простой сельский парень впервые попал в большой город. На станции метро кто-то наступил ему на ногу и сказал: «Простите!». Затем он пошел в гостиницу, но там кто-то снова толкнул его и сказал: «Простите!». Затем он зашел в магазин и там на входе кто-то почти сбил его с ног со словами: «Простите!». Тогда этот парень в сердцах воскликнул: «Как же все-таки здорово придумано, а мы в селе никогда не знали этой уловки. Делай все, что угодно, кому угодно и просто

извиняйся». Тогда он толкнул человека, проходившего мимо, и сказал: «Простите!».

Упражнение «Ругайтесь, не стесняйтесь!»

Инструкция: «Закрываем глаза. По сигналу: «Начинаем!», – все вместе, одновременно и громко, выражаем свое недовольство по какому-то поводу (современной модой, высокими ценами, погодой и т. д.). После сигнала «открываем глаза», – повторяем свои слова, глядя друг другу в глаза». После окончания упражнения определяются общие жалобы и происходит обсуждение.

Упражнение «Гражданская оборона».

Инструкция: Ведущий тренинга громко объявляет: «Внимание! На нас напали (слова-паразиты, сомнения, угрызания совести, бесосновательные обвинения, звериный аппетит и т. д.). После объявления об «опасности», присутствующие все вместе должны громко и уверенно сказать: «Даешь отпор (словам-паразитам, сомнениям, угрызням совести, звериному аппетиту ...)». Задача для всех – сохранять серьезное выражение лица – если, конечно, удастся.

Приёмы «Выпускаем пар».

☑ Для начала, осознайте свои чувства и признайтесь себе в том, что вы действительно «взвинчены».

☑ В некоторых ситуациях имеет смысл позволить себе и другим удовольствие быть разозленными и встревоженными.

☑ Направьте свою энергию на любую полезную активность (избавьтесь от пыли в квартире, сделайте ревизию вещей – пока не устанете).

☑ Отложите всплеск эмоций «на потом», но не подавляйте их совсем (вспомните слова Скарлетт О'Хара: «Я подумаю об этом завтра»).

☑ Напишите обидчику «гневное письмо», в котором выскажите все, что о нем думаете (отсылать не рекомендуется).

☑ Порвите фото или нарисованное изображение обидчика (желательно без свидетелей).

☑ Отыграйте свой гнев на подушке или «отлупите» боксерскую грушу.

☑ Надуйте воздушный шарик, энергично «наполняя» его гневом и отпустите его летать, наслаждаясь издаваемыми сдувающимся шариком звуками.

☑ Заранее откладывайте в специально отведенный ящик ненужную бумагу, которую можно будет при случае «изорвать в клочья» (очень хорошо разряжает лишнее напряжение).

☒ Не выбрасывайте треснувшую ненужную посуду, чтобы «в особом случае» ее можно было разбить без сожаления вдребезги (опять-же – без свидетелей).

☒ Разделите с кем-нибудь свои чувства.

☒ Спокойно обдумайте ситуацию – попробуйте увидеть в ней положительную сторону (таковая обязательно присутствует).

☒ Посмотрите на ситуацию со смешной стороны (юмор несовместим с беспокойством и гневом).

☒ Возникновение гнева часто обусловлено задетым самолюбием. Попробуйте выяснить для себя, что же вас действительно так зацепило?

☒ За каждую неконтролируемую вспышку гнева наложите на себя лично установленное взыскание, например, внеочередную генеральную уборку.

☒ Если удалось унять разрушительные действия – наградите себя (безусловно, чем-нибудь очень приятным).

Упражнение «Сыпучий песок».

Инструкция: «Когда вы расстроены, разгневаны, раздражены, постарайтесь понять, почему так произошло, и в чем это проявляется. Например: «Я злюсь, потому что он снова взял мою вещь без разрешения. Я чувствую злость в груди».

Измените свою обычную реакцию (злость, раздражение) и скажите вслух или про себя: «Сыпучий песок». Эти слова напомнят нам о ненужности застревания, заикливания на эмоции. Если мы заиклились на каком-то чувстве, мы не можем из него выбраться, как из сыпучего песка.

Когда мы говорим: «Сыпучий песок», – мы напоминаем себе об этом и понимаем, что нужно что-то изменить. Что-то изменить – значит посмотреть со стороны на происходящее. Вы можете рассказать человеку, который вызвал у вас негативные эмоции, о том, что чувствуете: «Когда ты так делаешь, я чувствую себя...».

Это будет проявлением власти над собой, а не демонстрацией собственной уязвимости. Если для вас это трудно, глубоко вдохните и скажите себе: «Я поднимаюсь над этим чувством (надо назвать чувство). Я покидаю его, а не застреваю в нем».

Подведение итогов. Рефлексия. Обобщение полученного опыта.

ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ РОСТ ЛИЧНОСТИ – ФАКТОР АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА К КРИЗИСУ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19

Лукомская С. А., Мельник Е. В.

Пандемия коронавируса COVID-19 существенно изменила жизнь людей всего мира, поставив серьезные вызовы не только перед медициной, но и перед службой психического здоровья – через манифестацию психических расстройств и обострение хронических болезней, как это обычно происходит в период глобальных кризисов. Вопросы посттравматических расстройств и профилактики психических нарушений, возникающих в результате воздействия на человека экстремальных факторов, изучаются многими учеными.

Многочисленные исследования как отечественных, так и зарубежных психологов направлены на анализ адаптационного потенциала личности, ее способности к саморегуляции во взаимодействии с окружающей средой; особенностей адаптивной личности. Исследовались представления о формах, закономерностях и механизмах адаптации; общие проблемы социально-психологической адаптации, корреляты социальной адаптированности человека в кризисных жизненных ситуациях, однако факторам адаптации в случае эпидемии достаточно внимания до сих пор не уделено. Эпидемии – это неотъемлемая часть жизни планеты, невозможно ликвидировать все болезни, можно только уничтожить конкретного возбудителя, как это случилось с вирусом натуральной оспы, но его место займет другой вирус, так же как и от страха смерти избавиться невозможно, он, вместе с несовершенством мира, одиночеством и отсутствием глобального смысла является ключевым в психотерапевтических запросах и актуальным практически во все времена, впрочем, особенно активизирующимся после террористических актов или в период эпидемий.

Как показывает наш опыт работы с участниками боевых действий, адаптация человека к кризисным ситуациям обусловлена рядом факторов, самое важное место среди которых занимает посттравматический рост, поскольку происходит осознание ценности жизни, новых перспектив и возможностей, изменение жизненных приоритетов [2]. Мы отмечаем, что нынешняя ситуация в области здравоохранения очень подобная той, что сложилась в области военной в 2014-2015 годах, в частности, пандемия создала перед медицинскими работниками всего мира беспрецедентную ситуацию, заставляя их принимать рискованные решения и работать в условиях

чрезвычайного давления. В Украине ситуация осложняется еще и необходимостью распределять скудные ресурсы на многочисленных пациентов с различными, в том числе и сопутствующими патологиями, мыслями о том, как сбалансировать собственные потребности в физическом и психическом здоровье с потребностями пациентов, как согласовать их желание и обязанность перед пациентами и собственной семьей и друзьями. При таких условиях ситуация с COVID-19 кажется довольно кризисной, а по результатам наших исследований, более 60% врачей считают ее травматичной и при опросе с помощью методики PCL-5 демонстрируют высокие показатели по шкалам избегания и интрузий.

Основываясь на научных исследованиях массовых эпидемий последних десятилетий (SARS, MERS), мы выделили три группы с высокими рисками психических заболеваний во время и после пандемии COVID-19.

Первая группа – медицинские работники, особенно работающие в инфекционных отделениях стационаров и скорой помощи, именно они напрямую сталкиваются с воздействием вируса, имеют очень высокую нагрузку во время выполнения профессиональных обязанностей и часто страдают от нехватки средств индивидуальной защиты, что существенно негативно влияет на их психологическое состояние. То есть, медицинские работники инфекционных отделений имеют высокий риск возникновения депрессии, выраженной тревожности и расстройств сна, к тому же вахтовый режим работы (неделя работы в больнице, неделя – проживание в санатории, постоянные анализы на инфицирование и изолированность от родных) обуславливают профессиональное выгорание, последствия которого будут выявляться и по завершении пандемии.

Ко второй группе повышенного риска, которую следует учесть, относятся люди, которые в результате кризиса ощутили потенциально травматические события, такие как потеря любимого человека, здоровья и способности работать и обеспечивать материально свою семью. Для них характерны симптомы ПТСР, острой реакции горя, а их переживания подобные тем, что переживают жертвы катастроф, участники боевых действий, люди после потери родных. Психологические проблемы в этой группе риска могут возникнуть не только непосредственно во время пандемии, но и через несколько месяцев после ее завершения, это следует учитывать при организации диагностики и помощи.

Третью группу риска составляют люди с имеющейся психопатологией, особенно те, у которых есть тяжелые или умеренно выраженные психические расстройства. В таком случае ухудшения

обусловлено вынужденным социальным дистанцированием, часто – нехваткой лекарств, которые необходимо принимать постоянно, кроме того, к данной группе риска можно отнести клиентов психотерапевтов, которые незадолго до пандемии консультировались по поводу панических приступов, выраженной тревожности и апатии.

Как подчеркивают китайские исследователи, специализированное психологическое вмешательство для COVID-19 должно быть достаточно динамичным и гибким, способным быстро адаптироваться к различным фазам пандемии. Прежде всего, клинические психологи, психотерапевты и социальные работники должны активно сотрудничать с мультипрофессиональной командой учреждений здравоохранения при лечении непосредственных последствий COVID-19. Потенциальными психотерапевтическими целями при этом являются следующие.

1. Обучение и поддержка медицинских работников группы риска для выявления и обучения управлению эмоциональными реакциями, которые могут препятствовать их клинической работе при оказании помощи пациентам. Важно, что в разгар пандемии не рекомендуются такие меры, как психологический дебрифинг, анализ смертельных случаев и реакций на них медицинского персонала, не стоит заставлять врачей и медицинских сестер рассказывать о своих мыслях или чувствах, но выслушать, если они самостоятельно выявляют такое желание.

2. Помощь людям с психопатологией в анамнезе и поддержка лиц, находящихся на лечении COVID-19 или на профилактическом карантине. Если человек находится в инфекционном отделении или лечится амбулаторно, он должен иметь доступ к средствам связи, через которые сможет общаться с психологами или психиатрами. В то же время, серьезные психиатрические состояния, такие как агрессия, самоповреждения или попытки самоубийства, требуют очной помощи с соблюдением правил, минимизирующих риски заражения.

Китайскими специалистами доказано, что психологическое вмешательство с помощью телефона и Интернета является клинически эффективными при широком спектре психических расстройств.

3. Поддержка лиц, чьи родственники умерли или находятся в критическом состоянии, обусловленном COVID-19. В таких случаях важно не патологизировать нормальные эмоциональные реакции членов семьи, а оказывать им помощь в соответствии со стадий горевания.

Впрочем, травматические переживания обычно является источником личностного и посттравматического роста. Посттравматический рост – это опыт позитивных изменений, происходящих с человеком в результате

столкновения с кризисными жизненными ситуациями (R. Tedeschi, L. Calhoun) [9]. В научный оборот понятие введено в 1995 г., однако к 2004 г. популярнее стали термины «рост, обусловленный стрессом» (C. L. Park, L. H. Cohen, R. L. Murch [7]) и «соревновательный рост» (P. A. Linley, S. Joseph [5]). Восстановление к высшему, по сравнению с дотравматическим, уровню психологического функционирования является основным признаком посттравматического роста. Вместо того, чтобы сосредоточиться на травматичных переживаниях, человек, возвращаясь к нормальной жизни, демонстрирует психологическую упругость и устойчивость. Соответственно, посттравматический рост – это возможный результат после психотравмы, стоящий на другом полюсе ПТСР. Посттравматический рост проявляется различными путями: через осознание ценности жизни, укрепление межличностных отношений, повышение ощущения собственной силы, трансформацию жизненных приоритетов, обогащение духовной и экзистенциальной составляющих жизни. Это не просто возвращение к прежнему уровню функционирования, для некоторых людей этот процесс становится опытом самосовершенствования, поскольку происходят качественные изменения и трансформация личности. В этом контексте концепция посттравматического роста имеет существенные отличия от других теорий восстановления после психотравмы, которые в основном акцентируются на приобретении личностной устойчивости, постижении новых смыслов, формировании оптимизма и выносливости.

Теоретическим основанием посттравматического роста является функционально-описательная модель (FDM; R. Tedeschi, L. Calhoun), согласно которой рост возможен только тогда, когда человек пытается дать негативным событиям положительный смысл. Соответственно, катализатором роста являются не собственно психотравма, а эмоциональные реакции на нее, т. е. посттравматический рост не зависит от вида психотравмирующих событий, а только от субъективного отношения человека к ним [9].

Процессуальное описание посттравматического роста в модели R. Tedeschi, L. Calhoun выглядит следующим образом:

1) экстремальное событие разрушает базисные убеждения о мире и о себе, разрывает непрерывную нарративную личностную историю и делает невозможным управление стрессом привычными способами (психическими защитами, копинг-стратегиями);

2) попытки эмоционально и когнитивно справиться с кризисом сопровождаются устойчивым стрессом и носят характер навязчивых, неконтролируемых размышлений, постоянного мысленного возвращения к травматическим событиям;

3) обращение за социально-психологической поддержкой, которая выполняет две функции – уменьшения силы негативных эмоций через самораскрытие и приобретение новых поведенческих паттернов в лице людей, переживших подобный опыт;

4) размышления о том, что случилось, становятся контролируемыми и целенаправленными, продуцирующими конструктивные смыслы травматической ситуации, которая вписывается в расширенный жизненный нарратив;

5) результат пережитого опыта, выраженный в изменениях системы отношений личности к миру, окружающим людям и самому себе, субъективно воспринимается как личностный рост и приобретение мудрости. Посттравматический рост является процессом, и результатом одновременно. В частности, положительная переосмысленная травма является процессом посттравматического роста и одновременно – с пониманием того, что благодаря травме жизнь человека изменилась к лучшему – его результатом.

Относительно возрастных особенностей посттравматического роста, то учеными (L. Simons, J. Ducette, K. C. Kirby, G. Stahler, Jr. Shipley) доказано, что детские психотравмы наиболее опасны для дальнейшего функционирования человека, поскольку сильные эмоциональные реакции еще не могут быть обработаны сознанием при отсутствии необходимых ресурсов, а потому вытесняются в бессознательное и проявляются уже во взрослом возрасте в совершенно отличных от травматической ситуациях. Зато у взрослых больше ресурсов для посттравматического роста, конечно же, если психотравма, полученная во взрослом возрасте не накладывается на психотравму детства, что снижает вероятность выраженного роста и обуславливает сильные стрессовые реакции [8].

М. Магомед-Эминовым доказано, что опыт жизни не просто вспоминается, а реконструируется в работе принятия и / или отчуждения опыта в трех формах: деструкции / негации, реконструкции / устойчивости работы / рост. При анализе травматичных феноменов исследователь обнаружил, что в их основе лежат три вида работы:

1) работа элиминации (негации), направленная на создание нового смысла травматических событий;

2) работа реконструкции, направленная на укрепление уверенности в себе, устойчивости и мужества;

3) работа конструкции – повторение положительных потенций, положительного опыта, который может быть использован в будущем [1].

Особое внимание в качестве медиатора посттравматического роста заслуживают и копинги избегания. Казалось бы, что это неадаптивные копинги, препятствующие росту, однако, усилия, направленные на избежание всего, что напоминает о травматическом событии, заставляют человека снова и снова возвращаться к психотравме, заново ее эмоционально и когнитивно обрабатывать, а соответственно, и познавать ее новые смыслы, что, в свою очередь, приводит к посттравматическому росту (A. L. Boal, C. A. Vaughan, C. S. Sims, J. N. Miles) [3]. Вполне актуальна роль социальной поддержки как медиатора посттравматического роста. Именно осознание наличия значимых людей, которые могут помочь в стрессовой ситуации, снижает вероятность психологического дистресса и способствует более быстрому восстановлению после психотравмы [10].

Посттравматический рост проявляется различными путями: через осознание ценности жизни, укрепление межличностных отношений, повышение ощущения собственной силы, трансформации жизненных приоритетов, обогащение духовной и экзистенциальной составляющих жизни. Это, повторим, не просто возвращение к прежнему уровню функционирования, для некоторых людей этот процесс становится опытом самосовершенствования, поскольку происходят качественные изменения и трансформация личности. В этом контексте концепция посттравматического роста имеет существенные отличия, по сравнению с другими теориями восстановления после психотравмы, которые, в основном, делают акцент на приобретении личностной устойчивости, постижении новых смыслов, формировании оптимизма и выносливости. M. Brooks, N. Graham-Kevan, M. Lowe, S. Robinson [4] выявлена связь между характеристиками травмы и посттравматическим ростом, обусловленный наличием у человека копингов избегания, интрузивных мыслей и социального окружения, которое способствует позитивным изменениям. В свою очередь, R. Tedeschi, L. Calhoun настаивают на том, что концепция посттравматического роста личности должна четко отделяться от механизмов психологической защиты, которые в большей степени ориентированы на редуцию стресса даже за счет искажения реальности, и копинга, целью которых является адаптация к внешней реальности и сохранение психологического «статус-кво». Напротив, посттравматический рост личности возникает в условиях невозможности приспособиться к ситуации, избежать изменений и связанного с ними стресса [9].

Мы считаем, что эффективными средствами содействия посттравматическому росту являются индивидуальное консультирование

и социально-психологические тренинги. Индивидуальная работа с психологом положительно влияет на уменьшение интрузий, способствует личностному росту, осознанию силы своей личности и новых возможностей, полученных благодаря участию в боевых действиях или же в период пандемии, развития адаптивных копингов. Индивидуальное психологическое консультирование в сочетании с групповой работой в тренинговой группе способствует уменьшению выраженности симптомов избегания, формированию положительных отношений с другими людьми и навыков управления окружающими, развитию позитивного отношения к другим, копингов сотрудничества, альтруизма и отвлечения.

В качестве групповых форм работы можно использовать Стресс-менеджмент тренинг и тренинг резилентности (SMART) – тренинговую программу, разработанную прежде всего для персонала, работающего с онкозаболеваниями и пациентами хосписов. Основным назначением тренинга является повышение толерантности к стрессу и профилактика эмоционального выгорания (C. E. Loprinzi, K. Prasad, D. R. Schroeder, A. Sood) [6]. На данный момент китайскими специалистами доказана ее эффективность в работе с медицинским персоналом во время пандемии (J. Yanyu, Y. Xi, T. Huiqi, F. Bangjiang) [11].

Традиционная тренинговая программа рассчитана на восемь недель по одному двухчасовому занятию в неделю. В процессе тренинга участники учатся осознавать свои реакции на стресс; медитативным техникам и методикам релаксации; как изменить когнитивные паттерны и эмоциональные реакции и трансформировать стресс-основанное на резилентно-основанное поведение; средствам улучшения физической активности, нормализации сна и питания. Вероятно, программу можно модифицировать в зависимости от потребностей лечебного учреждения или конкретной общины, однако в целом мы считаем целесообразным использовать ее в контексте профилактики эмоционального выгорания и фасилитации посттравматического роста медицинских работников, работающих в условиях коронавирусной пандемии.

По нашему мнению, индивидуальная психологическая помощь является определяющей в осознании посттравматического роста, а социально-психологический тренинг развивает чувство социальной поддержки, защищенности, что, в свою очередь, делает адаптацию с учетом положительных результатов травматического опыта, который можно успешно применить после коронавирусной пандемии.

Литература.

1. Магомед-Эминов М. Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация. *Вестник Московского университета. Серия 14: Психология.* 1996. № 4. С. 26–35.
2. Мельник О. В., Лукомська С. О. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. *Вісник ХДУ. Серія Психологічні науки.* 2019. Том 2, №.2. С. 26-31.
3. Boal, A. L., Vaughan, C. A., Sims, C. S., Miles, J. N. Measurement invariance across administration mode: Examining the Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) Checklist. *Psychological assessment.* 2017. Vol. 29 (1). P. 76-88.
4. Brooks, M., Graham-Kevan, N., Lowe, M., Robinson, S. Rumination, event centrality, and perceived control as predictors of post-traumatic growth and distress: The Cognitive Growth and Stress model. *British Journal of Clinical Psychology.* 2017. Vol. 56(3). P. 286-302.
5. Linley, P. A., Joseph, S. Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review. *Journal of Traumatic Stress.* 2004. Vol.17. P. 11–21.
6. Loprinzi, C. E., Prasad, K., Schroeder, D. R., Sood, A. Stress Management and Resilience Training (SMART) program to decrease stress and enhance resilience among breast cancer survivors: a pilot randomized clinical trial. *Clinical breast cancer.* 2011. Vol. 11(6). P. 364-368.
7. Park, C. L., Cohen, L. H., Murch, R. L. Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality.* 1996. Vol. 64 (1). P. 71–105.
8. Simons, L., Ducette, J., Kirby, K. C., Stahler, G., Shipley, Jr. T. E. Childhood trauma, avoidance coping, and alcohol and other drug use among women in residential and outpatient treatment programs. *Alcoholism Treatment Quarterly.* 2003. Vol. 21(4). P. 37-54.
9. Tedeschi, R. G., Calhoun, L.G. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress.* 1996. Vol. 9. P. 455–471.
10. Thomassen, A. G., Hystad, S. W., Johnsen, B. H. Bartone, P. T. The effect of hardiness on PTSD symptoms: A prospective mediational approach. *Military Psychology.* 2018. Vol. 30(2). P. 142-151.
11. Yanyu, J., Xi Y., Huiqi, T., Bangjiang, F., Bin, L., Yabin, G., ... & Changsheng, D. (2020). Meditation-based interventions might be helpful for coping with the Coronavirus disease 2019 (COVID-19).

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕЖИВАНИИ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19

Мороз Р. А.

Кризисные события квалифицируются как события, которые создают потенциальную или актуальную угрозу удовлетворению фундаментальных потребностей человека и одновременно ставят перед ней проблему, которой он не может избежать, решить привычным для него способом за короткий промежуток времени. При этом психологическое и клиническое понимание кризиса различаются. *Психологический подход* объясняет кризис как острое эмоциональное состояние, возникающее при блокировании целенаправленной жизнедеятельности человека, как дискретный момент развития личности [5, с. 226]. В *клинической теории* кризиса это понятие используется для определения такой реакции на опасные события, переживаемой как болезненное состояние [2, с. 68]. И. Добряков выделяет два типа реакций при переживании кризиса:

- 1) разрешение кризиса и возвращение к предыдущему образу жизни;
- 2) разрешение кризиса требует кардинальных изменений жизни человека, его нового осмысления [1].

При переживании кризиса, имеющего трагические последствия, которые невозможно восполнить или переосмыслить его значение, происходит как бы разрыв в цепи событий, длящейся во времени и пространстве. В периоды встречи человека с кризисами подвергаются сомнению или разрушаются базовые иллюзии – иллюзия собственного бессмертия, иллюзия справедливости мира и иллюзия собственной непогрешимости и всемогущества. В совокупности базовые иллюзии создают ощущение непрерывности бытия.

Непрерывность в отношениях с миром формируется у человека после рождения, воплощением которой является мать ребенка (Д. Винникот, М. Кляйн, Л. Бисвангер). Тревога смерти является тревогой разрыва непрерывности бытия. Для примирения с фактом неизбежной смерти человек должен чувствовать непрерывность бытия, для чего существует ряд защитных механизмов.

Категория «непрерывность» представляет собой совокупность событий, явлений, процессов, неразрывно связанных, следующих друг за другом. Это обеспечивает определенную устойчивость происходящего во времени и пространстве. По мнению израильского психолога М. Lahad, непрерывность – это «вера человека в жизнь, способность понимать окружающий мир» [6].

Фундаментальными признаками «непрерывности» является «вера» («ценности») и «убеждения», наличие которых свидетельствует о способности человека принимать и интегрировать в структуру своего жизненного пути все, что с ним происходит, а также находить в каждом из них ресурсы для личностного восстановления, роста и самоактуализации.

М. Lahad выделяет следующие непрерывности.

Когнитивная непрерывность – система правил, представлений о мире, анализ реальности, причинно-следственные связи, нормы, процессы и события, способность логически рассуждать, оперировать информацией, что помогает воспринимать внешний мир как логический и прогнозируемый, непрерывный.

Социальная непрерывность – принадлежность к группам, социальным структурам, наличие межличностных связей с коллегами, семьей, друзьями, родственниками и т. д. Ощущение принадлежности к определенному социальному кругу, уверенность, что есть взаимодействие с теми же людьми, что и раньше, является одной из составляющих ощущения непрерывности и социальной стабильности.

Функциональная непрерывность – социальные роли, которые мы исполняем в течение всей жизни: Ребенок, Отец, Сын/Дочь, Партнер, Мужчина, Директор и т. д.

Эмоциональная непрерывность – средства, которыми человек эмоционально выражает себя: плач, слезы, возможность высвобождения эмоций через устную беседу, письмо, рисование, музыку и тому подобное.

Историческая (временная) непрерывность – внутренняя непрерывность в том, как мы себя воспринимаем с годами. С одной стороны, представление о себе, своем здоровье, теле, личности и др. имеет определенную динамику, с другой – является стабильным, незыблемым, что и дает ощущение безопасности и непрерывности.

Эффективной для оптимизации индивидом собственных ресурсов является модель психологической интервенции и кризисного вмешательства BASIC Ph, которую применяют израильские психологи с 70-х годов XX в. Автором модели является израильский ученый и психолог М. Lahad. К основным непрерывностям он добавил непрерывности, непосредственно связанные с разработанной им интегративной модели BASIC Ph.

Непрерывность ценностей и убеждений – мое видение мира, религиозные, духовные, социальные, семейные, личные или иные ценности и убеждения.

Непрерывность воображения, образов, мечтаний о жизни, надежды, способность творчески решать жизненные задачи и тому подобное.

Физиологическая непрерывность – ощущение себя, физической энергии, образ своего тела.

Человек, переживший травматический кризис, теряет осознание и ощущение непрерывности, стабильности и идентичности своего физического и психического «Я», способность управлять своим поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.

М. Lahad, исходя из принципа непрерывности, разработал диагностический метод, позволяющий определить, какие непрерывности функционируют нормально, какие повреждены, а какие разрушены полностью. Результаты диагностики позволяют определить эффективную программу кризисной интервенции. Задачей кризисного психолога является содействие восстановлению непрерывности, в результате чего возможно возвращение к обычной жизни, независимо от интенсивности травматических переживаний.

В основу модели BASIC Ph – салютогенного подхода (от *solution* – решение), в отличие от патогенного, положена идея психологической гибкости (психологической упругости), т. е. своеобразного кода выживания, «прививка против стресса». Модель BASIC Ph проявляет индивидуальные ресурсы потерпевшего и естественную сопротивляемость в период кризиса. Сопротивляемость определяется как «положительная способность человека к обработке стресса и тяжелых событий, в том числе способность противостоять негативным событиям в будущем» (М. Lahad). Под этим термином также понимается совокупность некоторых защитных свойств человеческого характера, активизирующаяся в кризисной ситуации – индивидуальные копинг-стратегии. Психологическая гибкость является «процессом сопротивления тяжелым обстоятельствам, усилиям, которые предпринимаются человеком с целью решить личностные и межличностные проблемы, подчинить себе, минимизировать, сократить или перетерпеть стрессовую или конфликтную ситуацию» [6].

М. Lahad утверждает, что каждый индивид обладает своим собственным, неповторимым стилем психологической упругости, который является комбинацией навыков борьбы со стрессом, что постепенно формируется в течение жизни. BASIC Ph обнаруживает и дает возможность углубить и усовершенствовать различные стили обработки стресса. Предложенная М. Lahad модель BASIC Ph успешно применяется украинскими кризисными психологами в связи с пандемией COVID-19. Основываясь на теории непрерывности, задачей кризисного психолога при оказании психологической помощи обратившимся с болезненными эмоциональными реакциями является выявление индивидуальной модели BASIC Ph и восстановление утраченных непрерывностей (табл. 1).

Техники, используемые при работе с клиентами, переживающими кризис, зависят от психофизиологического состояния, мотивации, активизации ресурсов, копинг-стратегий и других факторов.

Таблица 1

Помощь психолога в восстановлении непрерывности

<i>Вид непрерывности</i>	<i>Цели</i>	<i>Кризисное вмешательство</i>
Когнитивная непрерывность	Восстанавливать чувство контроля в ситуации с помощью информации о текущих событиях. Разграничивать сферы контроля и внимания: на что я могу повлиять, а чем не могу управлять	Дать людям достоверную, своевременную информацию, дать им стимул к самостоятельному поиску информации. Акцентировать внимание на информации о фактах, связанных с COVID-19, из достоверных официальных источников
Функциональная непрерывность	Предоставлять человеку возможность продолжать свою обычную деятельность с учетом новых условий, связанных с ограничениями в передвижениях, взаимодействии и коммуникациях. Противостоять чувству беспомощности и бессилия, которое человек испытывает в ситуации кризиса. Призывать к активности, поддержанию контроля над собственной жизнью	Побуждать человека выполнять привычную социальную роль, несмотря на ограничения, или выбрать новую, в период кризиса, в сотрудничестве со всем сообществом. Помочь человеку выбрать новую роль в сотрудничестве со всем обществом, соответствующую его личным способностям и предпочтениям, в период кризиса, что придаст чувства дееспособности и успеха
Социальная непрерывность	Поддерживать социальные и общественные структуры поддержки в условиях самоизоляции и ограничений. Поддерживать у человека чувство принадлежности к обществу. Борьба с чувствами одиночества, изоляции и «заклочения»	Побуждать человека к разговору с другими людьми на привычные темы, темы профессиональные, темы основных интересов и хобби. Создавать возможности к коммуникациям онлайн, при помощи телефона и других средств в условиях социальной изоляции. Стимулировать контакты с близкими друзьями, членами семьи, родственниками, коллегами, которые могут оказать поддержку

<p>Эмоциональная непрерывность</p>	<p>Помогать человеку осознать изменения в его поведении и его эмоциональном состоянии. Помогать человеку восстанавливать свою личную веру в собственную способность управлять своими собственными чувствами и реакциями</p>	<p>Вселять человеку уверенность, что его реакции – это «нормальные реакции на ненормальные обстоятельства». Внушить ему, что это не первая пережитая человечеством пандемия или кризис, и этот кризис тоже пройдет; что после завершения карантина жизнь вернется в нормальное русло; что в будущем осуществится реабилитация как отдельного члена общества, так и всего общества вместе</p>
<p>Психологическая непрерывность</p>	<p>Помогать человеку воссоздавать положительную картину своего психологического благополучия. Обращать его внимание на позитивные факты, происходящие в его жизни и жизни общества, на возможные преимущества, которые открываются перед ним. Направлять его усилия на выполнение действий, которые были в прежних условиях жизни затруднены или невозможны</p>	<p>Когда возникает значительный разрыв между эмоциональным и психологическим состоянием личности, человеком овладевает страх, поэтому необходимо акцентировать внимание человека на вещах, которые остаются неизменными в его жизни и на которые он еще может полагаться. Убеждать человека в том, что несмотря на продолжающиеся ограничения и новые жизненные обстоятельства он остается таким же, каким и был прежде</p>

Обычно, эффективными при работе с различными видами кризисных состояний являются: телесно-ориентированные упражнения, техники дыхания, визуализация, майндфулнесс, рефлексотерапия, техники когнитивно-поведенческой, арт-терапии, метод кататимно-имажинативных переживаний и др. Остановимся на некоторых из них.

Расслабление мышц тела. Именно этот метод является базовым для последующих; без овладения навыками расслабления мышц невозможно овладеть другими методами.

Большую роль в релаксации играет дыхание. Занятия этим методом постепенно формируют привычку отслеживать состояние тонуса мышц в повседневной деятельности, способствуют нормализации психического состояния. Кроме того, осознание напряжения в мышцах может стать первым и самым надежным сигналом о росте психоэмоциональной напряженности ситуации.

Скелетные мышцы являются одним из самых сильных источников стимуляции мозга. Произвольное напряжение мышц способствует повышению и поддержанию психической активности, торможению нежелательных реакций на действующий или ожидаемый стимул. Для снятия неактуальной или чрезмерной психической активности необходимо мышечное расслабление (релаксация). Чувствуя негативные воздействия, организм максимально мобилизуется для интенсивной мышечной работы.

После физического напряжения в теле чувствуется приятная усталость и расслабленность, нормализуется сон, улучшается настроение. Именно по принципу контраста «напряжение/расслабление» строятся много упражнений на релаксацию.

Умение управлять тонусом скелетных мышц позволяет быстро восстанавливать силы в любых условиях, снимать мышечные зажимы.

Дыхание – не только важнейшая функция организма, но и эффективное средство влияния на тонус мышц и влияния на центры мозга. Медленное и глубокое дыхание понижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению. Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма.

Большинство людей в повседневной жизни используют только поверхностное дыхание, когда заполняются только верхушки легких. Полное, глубокое дыхание включает заполнение нижней, средней и верхней части легких. Изменяя вид, ритм дыхания, продолжительность вдоха и выдоха, человек может влиять на психофизиологическое состояние.

Техники концентрации внимания. Произвольное переключение и концентрация внимания на определенных объектах, явлениях или процессах служит эффективным средством преодоления негативных психических состояний.

Концентрация внимания на приятных вкусовых ощущениях, зрительных образах (например, звездное небо или облако), телесных ощущениях расслабления и покоя позволит быстрее восстановить силы и дольше работать без ощущения чрезмерной усталости. Умение произвольно создавать яркий мысленный образ (образ зрительный, в ощущениях, звуках) также является важной составляющей психологической саморегуляции и называется визуализацией.

Медитативные техники являются в той или иной степени неотъемлемой частью всех духовных и религиозных практик. Например, в христианстве – это молитва, в восточных религиях – мантры, наблюдения. В контексте современных представлений медитацию можно определить как метод саморегуляции, основанный на управлении вниманием. В ходе занятий медитацией формируется

навык в определенное время концентрировать внимание на одном предмете, образе или процессе. Развитие способности к концентрации внимания в первую очередь служит для улучшения самоорганизации, повышения внутренней собранности. По мере того, как навык концентрации внимания в медитативных техниках укрепляется, человек становится способным распознавать неконструктивные стереотипы восприятия, мышления, поведения, которые ограничивали ее возможности. Осознавая ограничения, человек получает возможность влиять на них, выстраивая новые, более адаптивные стратегии. Таким образом, практикуя медитацию, человек получает возможность более осознанно и целенаправленно влиять на свою жизнь, он становится более «интуитивным», благодаря чему возможен инсайт, например, мгновенное понимание тяжелой ситуации и путей выхода из нее.

Процесс медитации включает четыре стадии: расслабление, сосредоточение, собственно медитативное состояние и выход из медитации. Темы для медитаций сначала подбираются совместно с психологом. В дальнейшем, совершенствуясь в этом методе, можно перейти к самостоятельному подбору образов и тем.

Существует достаточно много методик, построенных на комплексном использовании методов саморегуляции и специализированных методик, разработанных для определенных категорий специалистов.

Методы психологической саморегуляции. Действенность психической саморегуляции возможна только при определенных физиологических условиях мышечного расслабления и некоторого снижения уровня активности мозга. Среди методов психологической саморегуляции выделяют следующие:

- методы, направленные на оптимизацию психических и вегетативных функций организма, самогипноз, аутогенная тренировка (метод И. Шульца), психорегулирующая тренировка, идеомоторная тренировка, метод ритмогенной концентрации внимания (по А. Соколову), медитация, психомышечная тренировка;

- методы, направленные на управление мышечным тонусом организма (прогрессивная мышечная релаксация (метод Джекобсона), активная мышечная релаксация, пассивная мышечная релаксация, воздействие на биологически активные точки;

- методы психической саморегуляции (самомассаж, воздействие на биологически активные точки, дыхательные упражнения);

- управление вниманием;

- активное включение представлений;

- приемы, изменяющие субъективную значимость ситуации или особенности восприятия ситуации через слово и образ (визуализация).

Телесная (сомато-центрированная) психотерапия – отличается от других методов тем, что общение психотерапевта с пациентом осуществляется не на языке слов, а на языке тела. Тело – продолжение нашей психики. Воздействуя на тело, мы можем добиться возвращения душевного равновесия и удовлетворенности.

В основу данного направления положены идеи В. Райха, А. Лоуэна, М. Фильденкрайза, Ф. Александера, А. Линделла, П. Левина, В. Баскакова и многих других.

Сдерживание реакций чувств в кризисе, обусловленные, в основном, ролью социальных табу, норм и другими причинами невозможности отреагирования, приводит к диссоциации ума и чувств, к формированию мышечных блоков, психосоматических расстройств. Техники заземления, центрирования, усиление симптомов, распространение симптома на все тело позволяют лучше понять чувства и связанные с ними эмоции. Обращение к «памяти» тела, акцентирование внимания на телесных ощущениях клиента, возникающих образах и вызывающих их ощущениях, поиск ресурсов, отреагирование дает возможность обрабатывать и восстановить физиологическую непрерывность экологично для клиента, помогает восстановить утраченные и построить отсутствующие взаимосвязи между чувствами, умом и телесными ощущениями.

Идеомоторная тренировка представляет собой мысленное проигрывание будущей деятельности. Мысленное представление движений вызывает в расслабленном виде все те реакции, которые происходят и в реальной ситуации. Использование идеомоторной тренировки получило широкое распространение при подготовке спортсменов, успешно используется при выработке сложных двигательных навыков у специалистов экстремального профиля.

Рефлексотерапия. Нажатие на биологически активные точки является эффективным способом воздействия на функциональное состояние, основанном на взаимосвязи определенных точек с функционированием органов. Нажимая пальцами на определенные точки, можно дозированно, избирательно и целенаправленно влиять на функции различных органов и систем, регулировать вегетативные функции, обменные и восстановительные процессы. При нажатии на биологически активные точки, как правило, возникают своеобразные ощущения ломоты, некоторого «распираия», онемения, боли, отсутствующие без нажатия на эти точки. Возникновение этих ощущений является критерием правильности нахождения точки.

Точки следует находить с наибольшей точностью, это обеспечит лучший и более длительный эффект.

Внушение и самовнушение. В основе лежит снижение сознательного контроля за воспринимаемой информацией. Если при внушении зона концентрированного возбуждения в коре головного мозга возникает в результате действия внешних раздражителей, то при самовнушении она может образовываться вследствие оживления и тренировки внутренних ассоциативных связей. Самовнушение позволяет человеку вызвать в себе те или иные ощущения, управлять процессами внимания, памяти, эмоциональными и соматическими реакциями.

Самовнушение может быть произвольным и непроизвольным. Непроизвольное самовнушение обычно опосредовано дополнительными, усиливающими факторами и несет в себе мощный эмоциональный заряд. Произвольное самовнушение возможно, если сосредоточить мысли и внимание на каком-либо одном представлении.

Самовнушение более эффективно на фоне мышечного расслабления. Существует ряд требований, которым должны соответствовать формулы самовнушения:

- необходимо четко определить цель, которую вы хотите достичь во время самовнушения;
- формула должна быть четкой, краткой, отражать саму суть;
- формула должна носить позитивный характер, без частицы «не»;
- формула должна произноситься в ритме дыхания, при этом решающая ее часть произносится на выдохе;
- хорошо, если формула имеет несколько иронически веселый характер или зарифмованы слова.

Десенсибилизация является более сложным вариантом самовнушения, при котором сначала необходимо представить возможный неприятный поворот событий с последующим самовнушением.

Когнитивно-бихевиоральная психотерапия, в которой выделяют следующие направления:

1) методы классического бихевиоризма, основанные преимущественно на теории обучения (И. Павлов, А. Бандура, Дж. Уотсон и др.). В рамках этого подхода применяют техники систематической десенсибилизации, конфронтации, парадоксальной интенции, техники положительного и отрицательного подкрепления, моделирование поведения и т. д.;

2) методы, основанные преимущественно на теории информации: техники поэтапного построения внутренних моделей для переработки

информации и регуляции поведения на их основе; техники решения проблем и техники формирования навыков освоения;

3) методы, основанные на интеграции принципов теории обучения и теории информации, а также принципов реконструкции дисфункциональных когнитивных процессов и некоторых принципов динамической психотерапии (рационально-эмотивная психотерапия А. Эллиса и когнитивная психотерапия А. Бека), а также интеграционные когнитивно-бихевиоральные подходы, направленные на изменение дисфункциональных способов мышления, которые являются источником неадекватного поведения. При этом внимание уделяется прошлому опыту, в котором сформировались представления, верования и установки, обуславливающие поток дисфункциональных (например, тревожных или депрессивных) мыслей.

На сегодняшний день когнитивно-бихевиоральный подход, вместе с телесно-ориентированной психотерапией, является одним из ведущих направлений в работе с болезненными эмоциональными состояниями вследствие кризисов.

Систематическая десенсибилизация. В ее основе лежит принцип реципрокного торможения: предполагается, что релаксация не совместима с тревожными реакциями. Сначала клиент учится технике релаксации. Кризисные события, вызывающие тревогу, обсуждаются с ним, располагаются по рангам от самого слабого до сильного. Далее ему предлагается ярко представить ситуацию, что вызывает тревогу. Но как только представление появляется, ее прерывают релаксацией. После релаксации предлагается снова представить себе тревожную ситуацию. Работа продолжается в течение нескольких сеансов до тех пор, пока пациент не сможет взаимодействовать без тревожных реакций со стимулами любой интенсивности.

Когнитивно-процессуальная терапия направлена на когнитивную переработку значения кризисного события для клиента, на смену проблемных когниций потерпевшего (прежде всего, самообвинения). Цель – преодолеть проблемные убеждения клиента, вызвать у него доверие, уверенность в себе, убедить его в безопасности, самоуважении, достоинстве, в отсутствии вины.

Психодинамический подход опирается в основном на психоанализ, главной особенностью которого является выявление взаимосвязи невротических симптомов с наличием травматического социального опыта в прошлом, в основном, в детском возрасте во взаимоотношениях с родителями, при взаимодействии с социумом (З. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер, О. Кернберг, М. Кляйн, Д. Винникот,

Д. Боулби и др.). При столкновении с тяжелыми переживаниями психика мобилизует свои защиты, которые могут быть как адаптивными, так и патологическими (также защищают психику от невыносимых переживаний, связанных с травмой, однако ведут от реальности).

С психодинамической точки зрения посттравматический симптом не просто недостаток, а адаптивная попытка справиться с травмой. О некоторых событиях человек может начать говорить, просматривать их только с течением времени, спустя десятилетия после их окончания. Психодинамический подход используется также при работе с трансгенерационной передачей травмы и кризисными состояниями, актуализирующимися в результате непроработанной психотравмы.

В работе с эмоциональными реакциями на кризис применяются также экспрессивная и поддерживающая психодинамическая психотерапия.

Арт-терапия – это направление в психотерапии, психокоррекции и реабилитации, основанный на занятиях клиентов изобразительным искусством, форма психологического воздействия посредством художественного творчества. Свободный выбор изобразительных материалов усиливает веру клиента в свои силы, ощущение контроля ситуации, является важным психотерапевтическим фактором. Физические качества различных материалов обеспечивают разнообразные формы манипуляций с ними. В процессе арт-терапии появляется возможность экспрессивного отреагирования, что облегчает психоэмоциональное состояние клиента.

Игровая психотерапия. Игра является безопасным и естественным для ребенка видом деятельности. Доверие ребенка к психотерапевту может возникнуть при наличии установленных правил и структуры психотерапевтических отношений, а также при принятии его переживаний и продуктов деятельности. В игровой терапии существует директивная и недирективная игра. При работе с психотравмой ребенка применяют недирективную игру.

Использование метафор, историй, сказок является достаточно эффективным методом при работе с эмоциональными реакциями на кризис как со взрослыми, так и с детьми. Они могут быть представлены клиенту как в готовом варианте, так и сочиняться и проговариваться самим клиентом. В допустимых формах помогает юмор. Такая форма работы позволяет выразить проблему в косвенной форме, непосредственно не соприкасаясь с глубинными переживаниями, и одновременно дает возможность отреагирования, надления полученного опыта новым содержанием, в результате чего

формируется новый взгляд на волнующую проблему, происходит осознание вариантов ее благоприятного решения.

Кататимно-имагинативной подход, или кататимно-имагинативное переживания образов относится к современным направлениям глубинной психотерапии и активно применяется при коррекции личностных нарушений, в работе с неврозами, психосоматическими расстройствами. Работа с ресурсными символическими и положительными образами позволяет вернуть ощущение жизни, гармонии, баланса, устойчивости, утраченные при разрыве непрерывностей.

Экзистенциально-гуманистическая психотерапия. Идеи экзистенциальной психотерапии базируются на обращении к глубинным, человеческим основам жизни, идеям о рефлексивном сознании человека, его стремлении к осмыслению своего бытия, отношения с миром (Р. Мэй, К. Роджерс, Дж. Бьюдженталь, Л. Бисвангер, И. Ялом, С. Кьеркегор, В. Франкл, Э. Фромм, М. Хайдеггер и др.).

Основные категории в этом подходе: «ответственность», «свобода», «выбор», «экзистенциальная изоляция», «смертность», «жизненная цель», «смысл» и др. Катализатором процесса рефлексии часто служит экстремальный опыт, связанный с психотравмирующими ситуациями, такими, как угроза жизни (или ее благополучию), чести, достоинства как в отношении себя, так и близких, а также других людей и даже врагов, ситуации преднамеренного обмана, мошенничества, изоляции и заключения (утрата свободы выбора). Эти ситуации вызывают эмоциональный отклик у большинства людей, поскольку связаны с посягательством на общечеловеческие ценности (право на жизнь, безопасность, свободу, неприкосновенность и т. п.). В результате может произойти крах базовой смыслообразующей системы, потеря доверия в целом к людям, к миру. Защитные механизмы, снижающие тревогу, запускают процесс формирования травмы. Однако переживания, вызванные кризисными и экстремальными ситуациями, также могут привести и к личностному росту.

Литература.

1. Добряков И. В., Никольская И. М. Кризисная психотерапия детей с посттравматическими стрессовыми расстройствами с позиции представлений об уровнях защитной системы человека / И. В. Добряков, И. М. Никольская // *IX Мнухинские чтения. Современные аспекты клиники, диагностики и лечения психопатологических синдромов в*

детской психиатрической практике. Сб. мат. конференции, посвященной памяти профессора С. С. Мнухина. Санкт-Петербург, 2010. С. 121-127.

2. Каплан Г. И., Седок Б. Дж. Клиническая психиатрия. Москва : Медицина, 1994. С.68.

3. Кризова психологія : навч. посіб. / [за заг. ред. проф. О. В. Тімченка]. Харків : НУЦЗУ, 2010. С. 12.

4. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій. Навчально-методичний посібник. Миколаїв: «Іліон», 2018. 286 с.

5. Мороз Р. А., Кучманіч І. М. Психологічні особливості переживання травмуючих подій дітьми // *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія «Психологічні науки» – Видавничий дім «Гельветика», 2014 . С. 71 – 77.

6. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. Санкт-Петербург : Питер, 1998. С. 226.

7. Lahad M. Три моих основных способа противодействия. – [Электронный ресурс]. – / M. Lahad – Режим доступа: <http://lifeafter.ru/?show> – назва з екрану.

8. Taylor S. E. Adjustment of threatening events: A theory of cognitive adaptation // *American Psychologist*, 1983. P. 1161-1173.

НОРМАЛИЗАЦИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ БЛАГОДАРЯ РЕСУРСАМ, ДОСТУПНЫМ ЛИЧНОСТИ

Гнедая Т. Б.

Непредвиденная эпидемия коронавируса в Украине и мире обнажила проблемы всего человечества. Каждый человек оказался в ситуации вынужденного восприятия и ускоренного переосмысления огромного количества информации. Людям пришлось реагировать на угрозы, которые они не полностью осознают, что вызывает тревогу и панику. Кто-то испытывает ужас и безысходность, потеряв работу или понеся потери в бизнесе. Находиться в изоляции для некоторых уже подобно заключению, и при этом продолжать продуктивно выполнять свою работу, овладевая новым навыками дистанционных платформ, оказалось не всем посильной задачей.

В период пандемии, как и в любой кризисный период, проходят проверку на прочность и отношения в семьях. Некоторые партнеры ощущают окружение родных и близких как доверяющее, а для кого-то оно оказалось небезопасным, например, ситуация насилия, группового

или индивидуального психологического давления. Месяц изоляции изменил ритм и стиль жизни. У кого-то появились нарушения физиологических функций через обострение болезней, бессонницу, конфликты, снижение уровня повседневной активности и движений.

Именно во времена повышенной эмоциональной нагрузки, стресса и изоляции особенно **актуальным становится вопрос сохранения, приумножения и компетентного использования возможных ресурсов** для регулирования психоэмоционального состояния личности.

Вопросы реализации в деятельности потенциальных возможностей личности рассматривались в работах Л. Выготского, В. Давыдова, Д. Эльконина, Э. Эриксона, З. Фрейда, К.-Г. Юнга, А. Маслоу и др. Важнейшая детерминирующая функция сферы потенциального в развитии личности как источника смыслообразования и перспективы, отмечалась А. Леонтьевым и Л. Божович. Понятие потенциалов психики изучали Г. Костюк, С. Максименко, С. Рубинштейн.

Современные исследователи изучают развитие потенциальной сферы и функционального запаса личности через изучение социально-адаптивного потенциала (Н. Воронкова, А. Маклаков, С. Максименко), творческого потенциала (И. Воронюк, В. Моляко, А. Хорошун), духовного потенциала (К. Абульханова-Славская, К. Петров, В. Шадриков), энергopotенциала (С. Максименко), интеллектуального потенциала (Л. Венгер, В. Дружинин, М. Смутьсон), морально-этического потенциала (Л. Марьяненко), трудового потенциала (А. Вишняк, Е. Радаева, Р. Федосова), менеджерского потенциала (А. Шмелев, А. Соловейчик), вызванных потенциалов (М. Борисова, А. Дмитрова, В. Павленко, М. Макаренко) и «потенциала» вообще (В. Зарецкий, И. Маноха, В. Слободчиков).

Медицинская энциклопедия рассматривает «потенцию как скрытую возможность; способность, которая может реализоваться при определенных условиях; достаточность сил для какой-либо деятельности». Б. Ананьев понимал под потенциалом свойства личности, определяющие готовность и способность к выполнению действий и достижения в ней определенного уровня производительности, то есть работоспособность и специальные способности.

Личностный потенциал по Д. Леонтьеву – это система индивидуально-психологических особенностей, лежащих в основе способности личности исходить из устойчивых внутренних критериев и ориентиров в своей жизнедеятельности и сохранять стабильность деятельности и смыслов при внешнем давлении и изменяющихся

условиях, то есть стрессоустойчивость. Энергопотенциал человека, по мнению С. Максименко, это величина его способности к действию (познавательной, эмоциональной, моральной, творческой), т. е. энергичность.

А. Штепа отмечает, что психологические ресурсы являются эффектом синергии компетентности, личностного потенциала и человеческого капитала, которые проявляются как способность лично зрелого человека самостоятельно преодолевать жизненные кризисы.

Н. Водопьянова, отмечая внутренние (личностные) ресурсы преодоления (копинг-стратегии), добавляет еще инструментальные ресурсы, среди которых – способность контролировать ситуацию, умения личности, компетентность, возможность усваивать новые знания и навыки, способность осмысливать ситуации, а также материальные ресурсы.

Ресурсы личности – это те жизненные опоры, резервы, которые есть в распоряжении человека и позволяют ему обеспечивать свои основные потребности. Наличие определенных ресурсов, потенциалов, возможностей расширяет поле деятельности личности, делая более достижимыми значимые цели в жизни. Ресурсы как бы субъективно повышают ценность человека в глазах окружающих и в ее собственном мнении о себе, делают ее более сильной, значимой и продуктивной. Когда мы выдвигаем суждения о другом человеке, мы учитываем не только его актуальную ситуацию, но и потенциальные возможности и ресурсы, поскольку они, в определенном смысле, являются значимым капиталом каждой личности.

Итак, в литературе представлены психические резервы, внутренние резервы, внутренняя активность, ресурсы, ресурсные возможности, личностный потенциал, актуальная способность, потенциальные характеристики человека и др.

В данной работе будем **рассматривать ресурсы, доступные личности для преодоления психоэмоционального напряжения, истощения, конфликтности.**

Прежде чем перейти к перечню ресурсов, важно упомянуть о правилах их компетентного пользования. Бережное отношение к потреблению имеющихся ресурсов это и есть *первое и главное правило* при их использовании. Каждому человеку важно проанализировать, куда расходуются его ресурсы и потенциал, например, недовольство плохой погодой не изменит ее, а возмущение проигрышем любимой команды не принесет ей победы, но точно лишит человека покоя и сил. Ситуацию можно изменить, отказавшись или сведя к минимуму

деятельность, которая вызывает раздражение или угнетение, таким образом, ресурс останется с человеком и не будет потрачен впустую.

В наиболее общем виде ресурсы личности делятся на внешние и внутренние. К *внешним ресурсам (социально-психологическим преимуществам)* относят деньги, время, образование, уровень жизни, социальную поддержку (взаимосвязи; взаимоотношения; умение находить, принимать и оказывать социальную поддержку), социальные навыки и власть. К *внутренним ресурсам (индивидуально-психологическим)* причисляют личностные особенности и качества: положительную самооценку, уверенность в себе, оптимизм, стойкость, эмпатию, духовность, субъективно воспринимаемый контроль над ситуацией, способности, ресурсы когнитивной сферы, опыт, Я-концепцию, интернальный локус контроля, позицию человека по отношению к жизни и смерти, любви и вере; ценностно-мотивационную структуру личности.

При условии недоступности или ограниченности привычных ресурсов в силу вступает *второе правило* – необходимо искать новые.

Рассмотрим основные ресурсы, необходимые человеку в кризисные периоды (эпидемий и карантин) и доступные в повседневной жизни.

Организация пространства как первый действенный ресурс, доступный взрослым и детям. Пространство настраивает человека на определенное психоэмоциональное состояние и каждый в силах его обустроить. Проанализируем основные подпункты этого блока ресурсов.

Безопасность как базовая организация пространства и взаимодействия с другими людьми. В условиях изоляции увеличивается число обращений на телефоны горячих линий по поводу домашнего насилия. Важно составить список таких телефонов и знать, куда можно обратиться или посоветоваться соседям и друзьям. Также в мессенджерах действует чат по противодействию домашнему насилию в условиях карантина, например @police_helpbot в Telegram, где аккумулируется вся необходимая информация о домашнем насилии.

Наведение порядка в доме / комнате, на рабочем столе, в шкафах (складывание вещей, одежды, продуктов). Сюда относим перестановку мебели, изменение расположения вещей в пространстве с целью поиска новых впечатлений и изменения эмоционального восприятия помещения. Данный способ подходит людям, которые быстро устают от однообразия и рутины. Если же человек любит стабильность и порядок, то закрепление места за каждым предметом, упорядочивание пространства и дает ему ощущение порядка, стабильности, уверенности.

Мудрое использование времени, тайм-менеджмент, график работы/учебы и отдыха. Рутинная работа помогает поддерживать структуру каждого дня. Время в течение дня можно разделить на рабочее время, перерывы на обед, тренировку, отдых, время для общения с близкими и тому подобное. Если грамотно продумать, что важно каждый день и выделить в распорядке дня для этого время, то все потребности будут удовлетворены.

Личностное пространство саморазвития человека ограничено его ресурсными возможностями, с одной стороны, целями, смыслами – с другой, а также наполнено его переживаниями, состояниями, отношениями. Отметим, что каждый уровень организации саморазвития имеет свою пространственно-временную локализацию. Каждому важно осознать границы своего личного пространства, обозначить их, с учетом границ пространства другого человека, и вежливо отстаивать их.

Разделить права и обязанности каждого члена семьи на время карантина, независимо от возраста. При этом важно опросить каждого члена семьи, кто готов заняться каждым из видов домашней деятельности, кому что приятнее, и по остаточному принципу распределить менее приятные дела.

Физические ресурсы как ежедневные процессы организации жизнедеятельности человека. Этот ресурс также включают в себя несколько подпунктов.

Укрепление собственного тела дает уверенность в своих силах и возможность преодолевать трудности, справляться с вызовами современности. Если спортивный зал, каток, бассейн, подвижные игры становятся недоступны, то прогулка, ходьба пешком, бег, танец, катание на велосипеде на свежем воздухе по-прежнему возможны. Регулярные физические упражнения важны для поддержания здоровья тела. Тренеры спортивных клубов на время карантина выставляют в свободный доступ уроки и проводят их в онлайн режиме на YouTube, загрузив приложение в телефон или присоединившись к спортивному блогу. По завершению карантина можно продолжать смотреть видеуроки или овладеть новым видом спорта или активности (йога, силовые тренировки, стретчинг и другие).

Полезная и здоровая пища, которая дает энергию для выполнения всех видов деятельности. Однако, удовольствие от еды одно из самых сильных, относящихся к базовым, физиологическим удовольствиям, поэтому важно не злоупотреблять только одним этим компонентом. В этот блок ресурсов входит и достаточное потребление чистой воды,

составленный идеально для каждого распорядок дня и знания, как защитить себя от вирусов и укрепить иммунитет.

Полноценный сон. Около трети жизни мы проводим во сне, поэтому для полноценного отдыха и восстановления организма взрослому человеку необходимо не менее 8 часов сна, желательно на спине. Сомнологи обозначают позу на животе самой вредной для сна, т. к. в этой позе повышается нагрузка на грудную клетку, что затрудняет дыхание.

Отдых или возможность восстановить энергию в течение дня. Чем более напряженный день, тем важнее делать регулярные перерывы. Многие родители привыкли заставлять детей и себя «использовать время с пользой, а не бездельничать», то есть делать то, что кажется нужным самому взрослому. Стоит помнить, что благодаря бездельности великие идеи, похороненные в бессознательном, получают шанс проникнуть в сознание.

Физическая привлекательность как ресурс может быть также значима, и не только для молодых женщин, поскольку она способствует популярности у противоположного пола, у работодателей, что способствует карьерному росту. Регулярный уход за собой, добавленный к полноценному отдыху и питанию, в комплексе с физическими нагрузками дает комплексный эффект в единении физического, ментального и духовного.

Ментальные ресурсы как система знаний, умений, навыков, познавательных способностей, представлений, инсайтов, целей, ценностей и ориентаций, социально-психологических установок, то есть пища для ума.

Проверенная информация из официальных источников важна для своевременного и корректного реагирования. Важно лимитировать прослушивание/чтение новостей, пользоваться техникой «Стоп» и просто выключать. Для уменьшения тревоги целесообразно найти информацию о социальных, медицинских и психологических услугах (врачи, психологи, которые во время карантина консультируют онлайн), благотворительных и общественных инициативах, которые оказывают различные виды помощи. Компетентная информация от специалистов достойна внимания и доверия. Для того, чтобы не поддаваться панике и манипуляции, необходимо научиться отличать факты от фейков, обучаться медиаграмотности.

Знание своих лимитов определяет, какой объем ментальной нагрузки человеку будет достаточным, и когда стоит вообще ничего не читать и не смотреть – день или даже несколько. Следование информационной диете (достаточно раз в день посмотреть новости для

того, чтобы быть в курсе действительно важных событий) сохранит временной и эмоциональный ресурс. Познание и соблюдение собственных лимитов полезно и в ментальном ресурсе, и в других его видах.

Обучение (образование) становится полезным при ощущении избытка свободного времени и желании использовать это время для обучения новому, давно желанному, необходимому (иностранный язык, дистанционные платформы, игра на музыкальном инструменте, изготовление открыток, кулинария и т. п.). Большинство мировых ресурсов открыли доступ к учебным программам, курсам, мастер-классам. И, конечно, чтение профессиональной и художественной литературы как инвестиция времени в саморазвитие.

Развитие познавательных (когнитивных) ресурсов. Чаще всего интеллект рассматривается как общая адаптивная способность человека и его основной ментальный ресурс.

Время для хобби, существующего или нового. Если у человека нет других интересов, кроме работы и домашних хлопот, это кажется странным. Получение удовольствия от любимого занятия позволяет расслабляться психологически, не гнаться за результатом, не бояться контроля и критики, потерять счет времени, полностью раствориться в своем хобби. Такое эмоциональное расслабление приносит огромную пользу самочувствию и нервной системе человека. Целесообразно дополнительно обучаться для совершенствования умений и освоения новых знаний, прикладывать усилия, время и внимание улучшению собственного хобби.

Переосмысление собственных целей и приоритетов в жизни актуально в кризисные периоды. Люди задумываются о том, что важно, а что второстепенно. Часто мысли о жизни приходят при встрече со смертью, но для одного это будет смыслообразующим событием, а для другого эмоциональным всплеском. Важна степень осознания всех событий жизни, восприятие их ценности и важности для личности. Рекомендуется обращаться за профессиональной психологической помощью в случае экзистенциального кризиса.

Время мечтать и погружаться в приятные воспоминания. Например, каким будет ребенок во взрослой жизни; куда можно отправиться, когда кризисная ситуация завершится. Свои мечты можно нарисовать, обсудить, наметить план «послекарантинных» активностей по их реализации. Это может быть организация празднования, сольный концерт, выставка работ и многое другое. Погружение в приятные воспоминания дает ресурс тех событий,

которые радовали и наполняли. Если воспоминания приводят к разочарованию или депрессии, от них стоит воздержаться.

Следование за конструктивными лидерами. Выбрав для себя лидера, к которому человек готов прислушиваться, внимать рекомендациям, задумываться, совершенствоваться, можно стать абсолютно счастливым. В социальных сетях множество талантливых и мудрых людей, делящихся своими размышлениями, советами, предложениями. Подписка на них и следование рекомендациям позволит создать новый мир внутри и снаружи.

Профессиональные ресурсы – это соответствие склонностей, профессиональных предпочтений выбранной профессии, наличие соответствующего типа личности и уровня профессиональной мотивации. Если профессия приносит удовольствие, то она и становится ресурсом. В противном случае работа будет источником стресса. Занятие любимым делом, совершенствование в нем, овладение межпредметными связями, обучение стратегиям эффективности и результативности профессиональной деятельности, выведение ее на новый качественный уровень или расширение вариантов для партнерства принесет профессиональные плоды.

Эстетические ресурсы – это умение получать удовольствие от восприятия и сотворения прекрасного. Данный вид ресурса можно представить несколькими подвидами.

Восприятие прекрасного это прослушивание музыки, наблюдение за красотой природы или произведениями искусства, все от микро- до макромасштабов Вселенной.

Создание прекрасного – это игра на музыкальных инструментах, пение, танец, рисование, возможность творить, находить новое, действовать оригинально и нестандартно. Регулярные занятия постепенно формируют и художественно-эстетические потребности личности, и новые способы их удовлетворения. Творческая сила индивида формируется при всестороннем развитии его личности, предусматривает максимальное понимание самого себя.

Путешествие онлайн и возможность увидеть красоту всего мира и каждого ее уголка сегодня доступна каждому. Выбор мировых художественных музеев онлайн, галерей, выставок, раскопок, все, что душе угодно.

Эмоциональные и чувственные ресурсы – это способность наслаждаться всем спектром своих чувств и мастерство управления собственным эмоциональным состоянием. Эмоциональный интеллект чрезвычайно важен в эпоху глобальной диджитализации и относится к гибким (мягким) навыкам. Ознакомление с собственными

переживаниями, их природой, причинами становится полезной надпрофессиональной компетентностью, которая нужна в профессии и в жизни. Овладение методами и техниками психоэмоциональной стабилизации и разгрузки помогает сохранять стрессоустойчивость и развивать адаптивные ресурсы. Возможно овладение техниками заземления, дыхательными упражнениями, mindfulness (осознанность), арттерапией и др. Целесообразна практика медитации как наиболее распространенного способа поддержания ментального здоровья. Учиться медитации помогут также и специальные мобильные приложения, например, Headspace, Insight timer. Важно помнить, что эмоциональное удовлетворение способствует эмоциональному здоровью.

Сенсорные ресурсы – это информация из окружающей и внутренней среды организма, которую человек получает от сенсорных систем или анализаторов. Наиболее известными сенсорными системами являются зрение, слух, осязание, вкус и обоняние. С помощью сенсорной системы можно почувствовать такие физические свойства, как температура, вкус, звук или давление. Несколько подпунктов этого блока.

Избегание сенсорных перегрузок, а именно планшета или телефона с играми, телевизора с последними новостями в фоновом режиме, разговоры по телефону и скайпу – такой шум (загрязнение) выводит из равновесия любого, а особенно ребенка. Минимизация шума, ограничение сенсорных раздражителей положительно повлияет на всех членов семьи.

Больше объятий с дорогими людьми – лучшее успокоительное. Чередование объятий с тактильными знаками внимания: гладить ребенка/взрослого по голове, рукам, спине. В случае самостоятельного проживания подойдут самообъятия, самомассаж, обнимание подушки и мягких игрушек, тискание домашних питомцев.

Ресурс коммуникации – способность к общению, пониманию и взаимопониманию, восприимчивость к овладению навыками конструктивного общения, коммуникативные качества, получение наслаждения и удовольствия от общения.

Онлайн связь – возможность овладевать новыми технологиями для поддержания коммуникации с родными, близкими, друзьями. Видеосвязь позволяет передать настроение и увидеть друг друга. Запись видео поможет, если связь с абонентом пока не доступна. Использование приложений, которые помогут оставаться на связи – WhatsApp, Viber, Skype, Zoom. Это поможет чувствовать себя менее одиноко в период самоизоляции и не только. Содержание

коммуникации также имеет значение: в разговорах желательно обсуждать не только пандемию и сложности карантина, но и вспоминать счастливые моменты из прошлого или вместе мечтать и строить планы на будущее.

Онлайн платформы и сайты дают возможность общения с незнакомыми людьми. Кооперирование в небольшие группы и проведение времени вместе онлайн (книжные клубы, здоровое питание, киноманы, интеллектуальные игры, группы любителей ZUMBA, сайты знакомств и др.) позволяет общаться по интересам, развиваться, наслаждаться, участвовать в онлайн марафонах, челленджах и другое.

Тренировка коммуникативных навыков позволит вступать в желаемые отношения с другими людьми. В кризисные периоды особенно важно владеть основами кризисного консультирования. Разумеется, лучше было бы овладевать такими навыками заранее, но лучше в кризис, чем никогда. Например, «успокаивающие» высказывания, такие как «Нашел, о чем переживать», «Тебя это вообще не касается, иди, поиграй», «Успокойся» необходимо заменить на «Я понимаю, что ты боишься», «Я вижу, что тебе грустно», «Я тебя понимаю». Коммуникативная культура пригодится и после кризиса, в онлайн и оффлайн общении.

Духовные ресурсы – вера в силу духа, религия, духовные практики. Это система смыслов и смысложизненных ориентаций, духовно-нравственных ценностей, жизненных позиций и моральных установок личности в системе общечеловеческих моральных норм, мировоззрение.

Истории и факты – успешный опыт преодоления проблемных ситуаций другими людьми.

Ресурсы рода – в семейной истории точно были случаи преодоления сложных ситуаций, голода, нищеты, войны. Каждый может брать в пример эти успешные истории, вдохновляться от них. Возможно в жизни человека уже были успешные личные истории и такой опыт является бесценным, обращаясь к нему в сложных ситуациях, можно зарядиться ресурсом.

Национальные и всемирные истории, мифы, сказки с детства впитывались и программировали каждого ребенка, закладывая успешные жизненные сценарии. Позже к ним добавились исторические факты и мировой масштаб. Теперь точно есть из чего выбирать.

Истории заточения бывают связаны с добровольным выбором, например, космонавты, военные на подводных лодках, монахи. Даже

при добровольном выборе эти люди испытывали трудности. К принудительным видам заточения относят пленных, заключенных, жертв стихийных бедствий и даже зверей в зоопарке. Что позволяло и помогало им выживать. Анализ и изучение таких историй точно вдохновит каждого.

Экранизация историй – просмотр фильмов о спасении, выживании, преодолении всегда вдохновляет на решение собственных трудностей («Жизнь прекрасна») или позволяет понять, что в жизни есть вещи и пострашнее («Комната», «Вивариум») в зависимости от кинематографических предпочтений.

Итак, понятие ресурса понимается довольно широко, как набор разнообразных способностей, знаний, умений, возможностей, которые чаще всего обусловлены внутренними психологическими резервами, которые могут быть задействованы для процессов развития и саморазвития личности. Развивая собственные ресурсы и пользуясь доступными, каждый человек способен успешно пройти тяжелые испытания и сильные психоэмоциональные нагрузки.

Важным вопросом остается, почему же люди не пользуются такими ресурсами, если они общедоступны? Рассмотрим **препятствия в использовании ресурсов:**

- 1) отсутствие ответственности за собственную жизнь;
- 2) неразвитость способности к самопознанию;
- 3) влияние стереотипов и установок;
- 4) несформированность механизмов саморазвития;
- 5) препятствия, созданные другими людьми (из чувства зависти, стремления к превосходству над другими);

- 6) на определенных этапах жизни в фокусе сознания саморазвивающегося человека может находиться не собственная личность, а окружающее социально-психологическое пространство (например, в случае новой социальной роли, новой статусной позиции). В этом случае саморазвитие субъекта происходит в форме социально преобразующей активности. Личностные изменения, сопровождающие эту активность, могут иметь характер самоотдачи, самопожертвования;

- 7) движущей силой саморазвития выступает непроизвольное стремление человека к сохранению и развитию, которое отражено в механизме уравнивания системы «личностных смыслов – индивидуальных ресурсов – внешних условий». Рассогласованность этих компонентов приводит к внутренней напряженности, от которой человек стремится избавиться путем сбалансирования данной системы, возникает новое состояние, которое запускает процесс саморазвития снова.

Таким образом, в кризисных, стрессовых, чрезвычайных ситуациях и событиях каждый человек тратит свой личный ресурс для выживания и поддержания жизнедеятельности. Однако любые ресурсы на планете являются ограниченными, и в жизни человека их также нужно пополнять. Чем большим репертуаром возможностей пользуется человек, тем легче он может наполнить свою жизнь энергией, позитивом, уверенностью, что и является ресурсом личности. Какими бы сложными ни казались дни кризисного периода, однажды и они станут прошлым, и люди будут вспоминать о них, как о необычном происшествии. Знание своих собственных ресурсов и ресурсов, доступных извне, поможет каждому справиться с проблемами и задачами, легче и быстрее восстановиться после.

Литература.

1. Ващенко В. Б. Психологические ресурсы личности в преодолении сложных жизненных ситуаций // *Проблемы современной психологии*. Выпуск 40. Киев : 2018. С 33-49.

2. Мурашко И. В. Раскрытие понятия «личностный потенциал» и его психологической структуры / И. В.Мурашко – режим доступа: http://www.newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/2010_7/st18.pdf

3. Полищук О. М. Ресурсы саморазвития личности. *Психология саморазвития личности: сборник научных трудов* [Электронный документ] / под ред. Н. В. Чепелевой, Я. Ф. Андреевой. Черновцы-Киев, 2016. 284 с. С. 64-82.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ: КАК СОХРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД КАРАНТИНА

Романовская Д. Д.

Пандемия коронавируса и карантин изменили нашу повседневность, привычный образ жизни. Многие семьи оказались в изоляции дома и это не простое психологическое испытание, особенно для тех семей, в которых отношения родителей и детей были осложнены дальними расстояниями, занятостью взрослых, отсутствием ежедневного доверительного общения.

Эмоциональное состояние: как стабилизировать? В этот непростой период для всех ошибочно предполагать, что дети ничего не

замечают. Дети часто отражают поведение родителей, поэтому они могут передавать им свою тревожность, панические настроения, страх, безответственность. Родительское поведение в этот период, впрочем, как и всегда, должно транслировать спокойствие и уверенность, ответственность, тогда у ребенка будет понимание того, что все можно преодолеть.

В это время, как и каждую минуту своей жизни, человек переживает и проживает много разных эмоций. В мире учеными определено не менее 240 различных эмоционально-чувственных состояний: среди них тревога, страх, раздражение, гнев, печаль, радость, восторг, уверенность, вера, гармония. В психологии принято делить эмоции на негативные и позитивные. Все они выполняют важные функции в нашей психике, будучи определенным компасом внутреннего состояния и симптомом серьезных эмоциональных травм, игнорировать которые нельзя. Эмоциональная боль, о которой чаще всего и говорят негативные эмоции, сигнализирует нам о месте, которое требует лечения или о том, что какие-то наши поступки неправильные. И, если ребенок переживает, или демонстрирует негативные эмоционально-чувственные состояния – это сигнал «SOS» родителям, что нужна помощь. Нужно спокойно поговорить и попробовать понять, какую именно эмоцию переживает ребенок, и что повлекло появление именно такого эмоционального состояния. Научите ребенка узнавать эмоциональные состояния и выражать собственные чувства. Для этого, прежде всего, научитесь проговаривать и проявлять свои чувства к нему: «я счастливая(ив), потому что...», «мне грустно, потому что...», «я рад(а), что мы вместе».

Родителям следует помнить, что именно от них, взрослых членов семьи зависит психическое состояние детей в период карантина. Эмоциональное состояние ребенка – это следствие, результат «работы» родителей, именно «работы», ведь «мама», «папа», «бабушка», «дедушка» – это важнейшие профессии, которым, к сожалению, не учат в университетах, которые необходимо приобретать самому. Итак, эмоциональное состояние ребенка будет зависеть от того, о чем будут говорить с ним родители, с какими словами будут обращаться к нему. Важно слушать и слышать каждый ответ ребенка, каждое предложение о том, какими делами, занятиями он бы хотел наполнить каждый день. Взрослым надо помнить, что значительный ущерб психике ребенка наносят ссоры, драки между родителями, зависимость одного или обоих родителей, смерть близкого человека, насилие в семье. Поэтому, родителям важно построить конструктивные взаимоотношения между собой, ведь

ребенок будет спокойный, когда будет видеть и чувствовать вокруг себя мир, уважение, взаимопонимание, толерантность в общении родных людей.

Чтобы избежать стресса, следует объяснить детям, что есть вирус и многие болеет, но и многие излечиваются. В то же время подчеркнуть, что есть способы, которые помогут избежать болезни: оставаться дома, чаще мыть руки, надевать маски и тому подобное. Родители должны быть максимально открытыми к вопросам и давать правдивые ответы. Сделайте несколько раз акцент на том, что «мы в безопасности, мы неуязвимы, если остаемся дома», что «карантин – это не наказание и не каникулы». Это время, когда «мы бережем себя и храним других».

Дистанционное обучение: в чем проблема? Проблема возникает там, где мы не приучили наших детей к самостоятельному обучению, к самостоятельности вобще. Мы все оказались не готовы: дети, привыкшие к тому, что в школу просто нужно ходить; родители, перекладывая всю ответственность на школу, и сама школа, когда дистанционное обучение сводится к тому, что учитель направляет по вайберу ссылки на презентацию и пишет задания.

Когда мы сталкиваемся с новыми условиями, нам всем необходимо время, чтобы привыкнуть. Ощущение того, что все выходит из-под контроля, дети ведут себя хуже и вы ничего не успеваете – это нормально. Дайте время себе и окружающим на адаптацию, принятие ситуации. При этом напоминайте себе – «мы хорошие родители», «я хороший отец / мать, я справлюсь». Не тратьте свое здоровье, заставляя детей выполнять задания принудительно. Возможно, что через некоторое время они сами почувствуют скуку от бездействия и потребность в знаниях. Вы можете стать примером для своих детей, выполняя рабочие задачи, занимаясь самообразованием.

Однако, карантин – это и новая возможность для подростков подтянуть «хвосты», подготовиться к зачетам, контрольным, ВНО, а также помочь одиноким соседям пожилого возраста. Онлайн-платформы предлагают множество учебных курсов, направленных как на повышение уровня подготовки по школьным предметам, так и по направлениям, которые мы можем отнести к категории «хобби».

Чтобы адаптация к новому формату обучения проходила легче и мотивация к обучению росла, не забывайте хвалить ребенка и поддерживать его веру в себя такими словами «Ты молодец», «Дай-ка я тебе помогу», «Ты – моя самая большая ценность», «Ты делаешь меня счастливым, когда я вижу». Обозначайте все его успехи, какими бы мелкими они ни были. Внимательно выслушайте ребенка, если он будет рассказывать о всех своих трудностях онлайн-обучения,

попробуйте понять причину, ведь ребенок не всегда знает, как правильно их сформулировать. Во время вынужденной изоляции непросто всем нам, а добрые слова от родных поддерживают лучше всего даже взрослых!

Как построить доверительные отношения? Важно использовать период карантина для налаживания доверительных отношений с детьми, ведь это лучшее время узнать и понять их внутренний мир, установить тот важный контакт, который станет залогом успешного будущего. Морализаторство, авторитарный тон разговора, неумение и нежелание слушать друг друга очень вредят взаимопониманию между родителями и детьми.

Построение доверительных и конструктивных отношений с детьми нужно начинать с искренней заинтересованности родителей всеми делами ребенка. Очень важно в контакте с детьми умение построить диалог, основанный на принципах партнерства, равноправия, взаимоуважения, признания, понимания своего ребенка. Взрослым важно помнить, что диалог нельзя превращать в монолог, то есть сосредотачиваться на одном лице (себе или ребенке), вместо партнерского общения. В таких случаях контакт будет потерян.

Спрашивайте у ребенка: «Как ты себя чувствуешь?», «За что ты обижен?». Внимательно слушайте ответы. Заинтересованность и абсолютная открытость в общении – это очень важно. Не допускайте ответа «угу», «ага» и «ну все хорошо?», если ребенок вам рассказал то, что его волнует. Нет, «не все хорошо», если это его смущает. Или наоборот, он хочет поделиться своей радостью с вами, и очередное безэмоциональное «угу» отобьет охоту и желание рассказывать что-то родителям.

Если, например, ребенок, хлопнул дверью или начал кричать, не надо продолжать общение с ним в этот момент. Все это сигнал о том, что сейчас ему нужен покой. И родителям лучше успокоиться. Все конструктивные разговоры нужно проводить, когда эмоции улягутся, ум станет более ясным [3].

Для лучшего взаимодействия с детьми, особенно подросткового возраста, рекомендуем придерживаться следующих правил:

Обращаясь к ребенку, говорить меньше, а не больше. В таком случае у взрослого повышается вероятность быть понятным и услышанным. Подросткам нужно больше времени на осмысление того, что они слышат, прежде чем что-то ответить (у них совсем другая скорость обработки информации, чем у взрослых). Таким образом, если нужно спросить или попросить о чем-нибудь, сначала нужно подождать, по крайней мере, пять секунд – пока ребенок

воспримет больше информации и, вполне возможно, даст адекватный ответ. А дальше – говорить кратко и точно, избегая длительных монологов. Так ребенок поймет, что ему не придется выслушивать целую лекцию.

Говорить доброжелательно, вежливо и тихо. Слегка приглушенный голос, тональность ниже обычно застают человека врасплох и ребенок обязательно остановится, чтобы послушать.

Быть внимательным слушателем, не отвлекаться на посторонние дела, когда ребенок что-то рассказывает. Слушайте его в два раза больше, чем говорите сами. Ребенок, который вырастет, просто не сможет стать внимательным слушателем, если ему не у кого этому учиться.

Если родители очень сильно раздражены, разговор начинать не стоит. Раздражение, злость моментально передадутся ребенку, а в таком настроении конструктивного разговора не получится.

Прежде чем что-то сказать, нужно установить зрительный контакт с ребенком. Смотреть друг другу в глаза – значит доверять собеседнику и чувствовать его настроение. Если постоянно начинать разговор с ребенком методом «глаза в глаза», то общаться будет все легче и легче.

Нередко подросткам бывает сложно быстро переключить свое внимание на вопросы, особенно если они заняты тем, что им очень нравится. Ребенок действительно может не слышать (такая особенность внимания в этом возрасте). В этом случае лучше *сделать предупреждение – установить временное ограничение: «Я хочу с тобой поговорить через минуту» или «Мне понадобится твоя помощь через две минуты».* При этом установленный временной интервал не должен превышать пяти минут, иначе подросток просто забудет [2].

Эффективной психологической установкой для налаживания позитивных взаимоотношений с детьми, независимо от возраста и пола, может быть такая словесная формула-аффирмация: «Я принимаю своего ребенка таким, какой он есть независимо от его способностей, задатков и взглядов. Он (здесь желательно имя сына или дочери) частица моей души, моя кровинушка. Он (здесь желательно имя сына или дочери) – это я. Я люблю его (здесь желательно имя сына или дочери) и люблю себя». Повторение такой установки ежедневно (21 день) не менее 21 раза трансформирует энергетическое поле взаимодействия между вами и будет способствовать построению крепких конструктивных и доверительных взаимоотношений.

Ребенок должен быть уверен, что при любых условиях – вы всегда его поддержите, выслушаете, поймете и поможете. Будьте терпеливы,

дождитесь момента, когда он сам захочет рассказать вам о своей жизни.

Если вдруг почувствуете недовольство, гнев к своему ребенку, то вместо того, чтобы критиковать, выражать это недовольство, кричать – обнимите его. Рекомендуются обниматься не менее 8 раз в день. Объятия и конструктивный диалог – лучший путь к пониманию [3]. Если подросток не принимает объятий со стороны родителей – нужно набраться терпения, переждать период «колкости», понять, что чувствует ребенок в настоящее время, показать ему свою поддержку. Прикосновения и рукопожатия тоже являются проявлением положительного и доверительного контакта между родителями и ребенком. Это как маркер для вас того, что все хорошо. В период кризиса подросток понимает, что он не один, что поддержка всегда рядом, а потому ему будет легче преодолевать трудности, бороться с внутренними переживаниями, искать выход в сложных ситуациях. Формирование взрослой личности напрямую связано с методами и способами поведения родителей с ребенком [2].

Счастливый ребенок – тот, который растет в любви, заботе, внимании и поддержке со стороны родителей!

Ситуация, в которой мы оказались, требует устойчивости, а ее негде взять, кроме как в себе. Знайте, внутренних ресурсов у нас достаточно для полноценной жизни, развития и самореализации в любых условиях! И помните: мы детям не нужны 24 часа в сутки, им надо побыть самим, без нас, мы не аниматоры в их жизни. Надо дать детям возможность самим организовать себя. Настройтесь, что мы выйдем из карантина более близкими и адаптированными к жизни [1].

Литература.

1. Карантин без стресу: поради батькам. URL: <https://khm.gov.ua/uk/content/karantyn-bez-stresu-porady-batkam>.

2. Мамо, обійми: поради від психолога, як налагодити стосунки з дітьми різного віку.

URL: <https://novograd.city/read/experiance/61194/mamo-obijmi-poradi-vid-psihologa-yak-nalagoditi-stosunki-z-ditmi-riznogo-viku>.

3. Мельниченко Роман. Негативний бік позитивного мислення.

URL: <https://life.pravda.com.ua/columns/2019/01/29/235342/>.

4. Поговори зі мною просто: як батькам знайти спільну мову зі своєю дитиною.

URL: <https://gylyajpole.city/read/dosvid/63201/pogovori-zi-mnoyu-prosto-yak-batkam-znajti-spilnu-movu-zi-svoeyu-ditinoyu>.

ТЕХНИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТАБИЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ В СИТУАЦИЯХ НАРУШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Калюжная Е. Н.

Предлагаемые психотехнические упражнения ориентированы на достижение следующих результатов:

- ✓ овладение навыками управления психоэмоциональным состоянием;
- ✓ овладение навыками выхода из стрессовых ситуаций;
- ✓ овладение навыками психофизической разгрузки;
- ✓ предупреждение хронического психофизического напряжения.

Упражнение «Как изменить ход мыслей».

Инструкция: предлагается вспомнить неприятную ситуацию, которая имела место в жизни. Использовать одну из техник «остановки мыслей» и определить их эффективность.

Техника «остановки мыслей»:

- 1) осознание происхождения данной мысли;
- 2) волевая остановка по применению визуальных образов;
- 3) изменение фокуса внимания на нейтральный объект.

Упражнение «Антистресс-алгоритм в экстремальных ситуациях».

Инструкция: выполнить упражнение с помощью алгоритма:

1. Самомониторинг.
2. Дыхательная релаксация.
3. Мышечная релаксация чрезмерно напряженных мышц.
4. Переключение внимания: остановка негативного внутреннего диалога.

Первые четыре пункта помогут стабилизировать психоэмоциональное состояние, обеспечат объективную оценку ситуации.

5. Оценка события по критериям:

«Что я могу изменить в этой ситуации?»

«Что я не могу изменить в этой ситуации?»

6. Принятие того, что вы не в силах изменить; преодоление того, что возможно изменить.

Очень важно преодолеть пассивное состояние, отчаяние – для этого сформулируйте себе новые конкретные задачи, исходя из ситуации:

- ◆ задачи на ближайшие полчаса;
- ◆ задачи на ближайший час;

◆ задачи на день.

Затем реализуйте сформулированные задачи.

Упражнение «Солнце».

Инструкция: «Представьте себя на пляже на рассвете. Море почти неподвижно, угасают последние яркие звезды. Почувствуйте свежесть и чистоту воздуха, посмотрите на воду, на небо. Какое-то время вслушивайтесь в утреннюю тишину, в которой чувствуется будущее движение. Темнота медленно отступает и цвета меняются. Небо над горизонтом краснеет, затем становится золотым. Вас касаются первые лучи солнца и вы видите, как оно медленно поднимается из воды. Когда солнце наполовину показывается из-за горизонта, вы видите, что его отражение в воде образует дорожку золотистого мерцающего света, идущего от вас до самого солнца.

Вода теплая, приятная и вы решаете войти в нее. Медленно, наслаждаясь, вы начинаете плыть в окружающем вас золотом сиянии. Всем телом вы чувствуете прикосновение воды, полной искрящегося света. Вы чувствуете, как легко вам плыть и наслаждаетесь движением по морю. Чем ближе к солнцу, тем меньше чувствуете воду вокруг вас, и тем больше становится вокруг света. Вы чувствуете, как целебный свет окутал вас. Теперь ваше тело купается в животворной энергии солнца. Ваши чувства полны его теплом. Ваш ум озарен его светом».

Вопросы для рефлексии.

Нужно ли бороться с плохим настроением? Зачем? Кто это должен делать – мы сами? Или ждать, когда нам поднимут настроение другие? Кому в жизни больше везет: оптимисту или пессимисту, уверенному человеку или неуверенному?

Упражнение «Значимый человек».

Инструкция: «Сядьте удобно. Закройте глаза. Выберите значимого для себя человека. Это может быть один из родителей, любимый человек, одноклассник, брат, подруга, любой значимый в эту минуту человек. Кого вы сейчас вспомнили первым? Если же вы решили не выбирать его для выполнения этого упражнения, то попробуйте объяснить себе, почему.

Мысленно посадите выбранного вами значимого человека перед собой. Представьте его позу, одежду, выражение лица. Поговорите с ним, расскажите, как высоко вы его цените. Не ограничивайтесь одним-двумя предложениями, постарайтесь более полно выразить свои мысли, объясняя ему, почему он играет существенную роль в вашей жизни.

Затем расскажите ему, за что вы на него обижаетесь. И здесь не ограничивайтесь несколькими фразами, выложите все свои обиды, особенно скрытые. Скажите ему, чего вы хотите и ждете от него».

Упражнение «Центр тяжести».

Инструкция: «Попробуйте определить, где у человека центр тяжести. Для этого пройдите, присядьте, встаньте. А теперь подвигайтесь как кошка. Найдите центр тяжести кошки. Где центр тяжести обезьяны, рыбы, воробья? Выполните движения и действия, характерные для этих животных. Животные и маленькие дети – лучший пример отсутствия мышечных зажимов.

Упражнение «Улыбка».

Напряжение мышц не только отражает, но и формирует плохое настроение, усталость, негативные эмоции. Должны быть напряженными только те мышцы, которые необходимы, все остальные должны быть расслабленными.

Улыбайтесь! Во время серьезного выражения лица напряжены 17 мышц, в улыбке – 7. Физиологический смех – это вибрация и массаж, снимающие напряжение. Улыбка улучшит настроение вам и окружающим. Не ищите повода для улыбки, улыбайтесь просто так.

Упражнение «Кукла».

Инструкция: «Представьте себя куклой. Встаньте прямо и замрите. Вы стали твердым, как Буратино. Напрягите плечи, руки, пальцы – представьте, что они деревянные. Напрягите ноги и колени и пройдите по комнате. Ваше тело деревянное. Напрягите лицо и шею, сморщите лоб, сожмите челюсти.

А теперь скажите себе: «Расслабься и размякни». Расслабьте мышцы. Помассируйте одной рукой другую, кончиками пальцев помассируйте лицо. Запомните это приятное состояние расслабленности в вашем теле».

Упражнение «Атлет».

Инструкция: «Представьте себя атлетом, который выступает на конкурсе по атлетике перед многочисленными зрителями – вашими поклонниками. Вы на ярко освещенной сцене демонстрируете свои крепкие и красивые мышцы, выбираете различные позы. Примите одну из них. Сделайте медленный глубокий вдох через нос и одновременно с силой согните руки в локтях, играя бицепсами и улыбаясь ослепительной улыбкой кинозвезды. Почувствуйте, как вместе с вдохом тело наполняется энергией, а вы чувствуете свою силу. Поддержите это состояние 10-15 секунд».

Упражнение «Радуга».

Инструкция:

- Сядьте удобно и расслабьтесь. Закмурьте глаза. Представьте экран. На экране вы видите радугу – цвета, которые вам нравятся.

- Первый цвет – голубой. Он приятно радует глаз в жару, освежает, как купание в озере. Что вы представляете, когда смотрите на голубой цвет?

- Красный цвет – дает нам энергию и тепло. Иногда слишком большое количество красного нас раздражает. Иногда этот цвет напоминает о любви. Что вы представляете, когда смотрите на красный цвет?

- Желтый цвет – приносит нам радость. Если нам грустно или мы чувствуем себя одиноко, он поднимает настроение. Что вы представляете, когда смотрите на желтый цвет?

- Зеленый – цвет природы. Если нам нездоровится, он помогает чувствовать себя лучше. Что вы представляете, когда смотрите на зеленый цвет?

- Попробуйте увидеть и другие цвета. Замечаете ли вы, как разные цвета влияют на ваше настроение и самочувствие?

Упражнение «Путешествие в волшебный лес».

Инструкция: «Сядьте удобно. Можете закрыть глаза. Вы видите лес и деревья, кусты и цветы. В самой гуще стоит белая скамейка. Сядьте на нее. Прислушайтесь к звукам и наслаждайтесь запахами. Вы слышите пение птиц, шелест травы. Представьте, что сказочные герои, которые живут в лесу, пришли к вам. Познакомьтесь с ними. Как вы себя чувствуете? Вас ждет долгая дорога домой из вашего сказочного леса. Вы идете, смотрите вокруг и разговариваете со своими новыми приятелями. Что они вам советуют? Прислушайтесь к их советам».

Упражнение «Эмоциональное состояние на заказ».

Инструкция: «Попробуйте прямо сейчас мысленно ассоциировать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с определенным образом, цветом, жестом, движением и т. д., а спокойное, расслабленное состояние – с другим. В следующий раз, во время сильного волнения, сначала следует вспомнить первую ассоциацию, а потом – вторую, что поможет быстро переключиться из состояния напряжения на состояние расслабления».

Упражнение «Составление программы управления стрессом».

Инструкция: предлагается перечислить и прописать перечень собственных специальных приемов для преодоления стресса.

1. Овладение стратегией выборочного восприятия, осознание положительных аспектов ситуации и снижение (не отвержение!) значимости неприятных аспектов.

2. Стремление сделать свою жизнь праздником, концентрируясь на всем приятном, что есть в собственной жизни, развитие привычки благодарить судьбу (радоваться достижениям), изменение привычного образа действий.

3. Использование юмора как буфера между стрессом и собой.

4. Применение различных техник медитации и аутогенных тренировок, а также физических упражнений, которые следует выбирать и использовать с учетом индивидуально-психологических особенностей.

Приведенные упражнения являются техниками психологической фасилитации и ориентированы на ознакомление со способами психофизической саморегуляции в стрессогенных ситуациях.

Литература.

1. Калюжна Є. М. Тренінг самоефективності особистості: практичний інструментарій для психологів, коучів, тренерів. Київ: ІПК ДСЗУ, 2020. 248 с.

2. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. Москва: Когито–центр, 2001. 251 с.

3. Прутченков А. С. Школа жизни: Методические разработки социально–психологических тренингов. Москва: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.

4. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посіб. Київ: Кондор, 2005. 278 с.

5. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. – Київ: «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.

6. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. Практическое пособие. Москва: Генезис, 2004. 256 с.

МЕТАФОРА КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ НОРМАЛИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛИЧНОСТИ

Калюжная Е. Н.

Притчи, истории, сказания – это действенный психологический инструмент, эффективный в решении следующих задач:

- снятие психоэмоционального напряжения личности;
- инициация потребности личностной рефлексии;
- осознание личностью иррациональных самоограничений, установок, убеждений;
 - осознание собственных личностных ресурсов и потенциалов;
 - ориентация личности относительно возможных направлений поиска новых ресурсов;

- демонстрация преимущества положительного, творческого подхода к решению актуальных психологических проблем;
- активизация мотивации личности к самосовершенствованию.

«О ЧЕМ ОН ДУМАЛ?»

Как-то трое приятелей решили пошутить над своим товарищем. Ночью они забили гвоздями его двери, а утром спрятались за забором и стали ждать, чтобы увидеть, как их друг будет выбираться из дома. Прождали они весь день и всю ночь, пока их не сморил сон. Проснувшись на следующее утро, друзья увидели, что гвозди все так же торчали из двери. Поэтому они подумали, что пока спали, их товарищ каким-то образом выбрался из дома, возможно, вылез через окно.

Поэтому они вытащили все до последнего гвоздя и на всякий случай заглянули за дверь. К большому их удивлению, они увидели невозмутимого товарища, который пригласил их выпить с ним чаю.

– Так ты не обижаешься на нас? – спросил один из приятелей.

– А чего бы это мне обижаться? Я о таком даже и не думал, – спокойно ответил друг.

– Значит, ты понял, что это была наша шутка? – спросил второй приятель.

– А разве ваше появление у меня дома – это шутка? Я об этом как-то и не думал, – пожал плечами друг.

– Так о чём же ты подумал, когда узнал, что твои двери заколочены? – напрямую спросил третий приятель.

– Я подумал, что вытаскивать гвозди лучше с той стороны, с которой их забивали, – ответил на это мудрый друг.

«НЕБОЛЬШАЯ РАЗНИЦА»

Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали один за другим все зубы. Очень взволнованный, он позвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабоченно и сказал:

– Господин, я должен сообщить тебе печальную весть – ты потеряешь одного за другим всех своих родных.

Эти слова вызвали гнев властелина. Он приказал бросить несчастного в тюрьму и позвать другого толкователя, который, внимательно выслушав сон, сказал:

– Господин, я счастлив сообщить тебе радостную весть – ты переживешь всех своих родных.

Властелин обрадовался и щедро наградил его за это пророчество. Придворные были очень этому удивлены. Они спросили у второго толкователя снов:

– Ведь ты сказал то же самое, что и твой несчастный предшественник, так почему же он был наказан, а ты – награжден?

На что получили ответ:

– Мы оба одинаково истолковали сон. Но главное – не что сказать, а как сказать.

«ГОРЕ ОТ УМА»

Как-то один человек долго путешествовал и попал в рай. Он очень устал и лег отдохнуть под большим деревом, которое, как оказалось, было Деревом Желаний.

Проснувшись после длительного сна, человек почувствовал сильный голод и подумал:

– Что-то я очень проголодался. Хотел бы я хоть немного поесть.

И сразу же, неизвестно откуда, появилась вкусная еда – как будто выплыла из воздуха. Человек был так голоден, что даже не стал раздумывать, откуда эти яства взялись – он просто съел все до последней крошки.

Утолив свой голод, человек оглянулся. Теперь он чувствовал удовлетворение и ему в голову пришла другая мысль:

– Вот бы мне еще чего-нибудь выпить...

В раю нет запретов на любые желания, поэтому перед ним мгновенно появилось замечательное прохладное вино.

Лежа под деревом и попивая вино, человек начал мысленно удивляться:

– Все-таки происходят очень странные вещи. Или я еще сплю? А может где-то поблизости разгуливают страшные призраки, развлекаются, насмехаясь и пугая меня?

И привидения сразу же появились. Они были ужасными, жестокими и уродливыми – именно такими, какими он их себе представлял.

Задрожав от страха, человек подумал:

– Ну теперь они меня точно убьют! И привидения его убили.

«ОБМАНУТОЕ ДОВЕРИЕ»

Ночной грабитель собирался взломать сейф и вдруг увидел на его двери надпись: «Пожалуйста, не ломайте и не взрывайте. Сейф не заперт. Просто поверните ручку».

Но не успел грабитель взяться за ручку сейфа, как на него упал мешок с песком, ярко вспыхнул свет, а вой сирены поднял на ноги все окрестности. Когда друг пришел навестить «бедолагу» в тюрьме, он увидел, что тот сильно подавлен.

– Ну как после этого доверять людям?!? – сокрушался вор-неудачник.

«КАЖЕТСЯ, ВСЕ В ПОРЯДКЕ»

Одного мужчину длительное время лечили в психиатрической клинике на предмет того, что он считал себя Наполеоном.

После трехлетнего курса комплексной психотерапии врач решил, что этот человек уже абсолютно здоров, пришел к нему в палату и сказал:

– Кажется, теперь с Вами все в порядке, поэтому вы можете возвращаться домой.

На что мужчина ответил:

– Домой? Вы, наверное, хотели сказать: «В свой дворец»?!

«ВСЕМ НЕ УГОДИШЬ»

Как-то отец с сыном и ослом в полуденную жару путешествовали пыльными улицами города. Отец сидел верхом на осле, а сын шел рядом.

– Несчастный мальчик, – сказал прохожий, – его маленькие ножки едва поспевают за ослом. Как ты, взрослый человек, можешь спокойно сидеть на осле, если видишь, что мальчишка совсем выбился из сил?

Отец воспринял эти слова близко к сердцу. Когда они повернули в переулок, он слез с осла и велел сыну сесть на осла вместо него.

Вскоре им встретился другой человек, который громко сказал:

– Как не стыдно! Малый сидит верхом на осле как султан, а его несчастный старый отец бежит следом.

Мальчик очень расстроился от этих слов и попросил отца сесть на осла вместе с ним.

– Люди добрые, видели ли вы что-нибудь подобное? – запричитала встречная женщина. Так издеваться над животным! У несчастного осла уже позвоночник провис, а старый и молодой бездельники сидят на нем, как на диване. Вот бедное существо!

Не говоря ни слова, отец и сын, посрамленные, слезли с осла. Едва они сделали несколько шагов, как человек, проходивший мимо, стал насмехаться над ними:

– Что же ваш осел ничего не делает, не приносит никакой пользы и даже не везет кого-нибудь из вас на себе?

Отец вздохнул, дал ослу горстку соломы и положил руку на плечо сына.

– Что бы мы ни делали, – сказал он, – обязательно найдется кто-то, кто с нами не согласится. Я думаю, мы сами должны решать, как нам путешествовать.

«ЭКСПЕРИМЕНТ Ф.ГАЛЬТОНА»

Однажды известный психолог-ученый Фрэнсис Гальтон (1822–1911) решил на своеобразный эксперимент.

Прежде чем отправиться на свою ежедневную прогулку по улицам Лондона, он внушил себе: «Я – отвратительный человек, которого в Англии ненавидят все!» После того, как он несколько минут сконцентрировался на этой мысли, он отправился, как обычно, на прогулку.

Впрочем, это только на первый взгляд казалось, что все шло как обычно.

В действительности же произошло следующее. На каждом шагу сэр Фрэнсис ловил на себе презрительные взгляды прохожих. Многие встречные отворачивались от него и несколько раз в его адрес прозвучала грубая брань. В порту один из грузчиков, когда Гальтон проходил мимо, так ударил ученого локтем, что тот упал в грязь.

Казалось, враждебное отношение передалось даже животным. Когда он проходил мимо запряженной лошади, та лягнула Гальтона в бедро так, что он снова повалился на землю. Гальтон пытался вызвать сочувствие у очевидцев, но, к своему удивлению, услышал, что люди стали защищать не его, а животное.

Здравомыслящий сэр Фрэнсис поспешил домой, не дожидаясь, пока его эксперимент приведет к более серьезным последствиям.

«ЗАБИРАЙ СВОЕ СЕБЕ»

Как-то Будда проходил со своими учениками мимо деревни, в которой жили противники его религии. Жители села повыскакивали из домов, окружили Будду и учеников и начали их оскорблять, на что ученики Будды стали выкрикивать оскорбления в ответ.

Но Будда повернулся к своим ученикам и сказал:

– Вы разочаровали меня. Эти люди делают свое дело – они разгневаны. Им кажется, что я враг их религии, их моральных ценностей. Они оскорбляют меня и это естественно. Но почему вы сердитесь? Почему вы позволили этим людям манипулировать вами? Вы сейчас зависите от них. Разве вы не свободны?

Жители села не ожидали такой реакции. Они были удивлены и притихли.

В наступившей тишине Будда обратился к ним:

– Вы все сказали? Если нет – у вас еще будет возможность высказать мне все, что вы думаете, когда мы будем возвращаться.

Крестьяне в полном замешательстве спросили:

– Но мы оскорбляли тебя, почему же ты не сердись на нас?

– Вы – свободные люди и то, что вы сделали, – ваш выбор. Я на это не реагирую. Я тоже свободный человек. Ничто не может заставить меня реагировать и никто не может влиять на меня и манипулировать мною. Я хозяин своих эмоциональных проявлений и

поступков. Я не принимаю ваших обид – значит, вам придется оставить их себе – делайте с ними все, что хотите.

«НЕ ВЕРЬ ГЛАЗАМ СВОИМ»

Один человек шел домой, неся на плечах козленка. Это увидели шесть мошенников и сговорились между собой хитростью заполучить себе козленка.

Они забежали вперед и двинулись по дороге навстречу крестьянину, разделившись предварительно так, чтобы сначала ему встретился один, потом два, а потом трое.

Тот из мошенников, который шел первым, встретив человека с козленком, сказал:

– Несомненно, уважаемый, эта собака заслуживает того, чтобы ты нес её на своих плечах. Вероятно, она отлично тебе служит.

И, сказав так, прошел мимо.

«Что такое говорит этот слеповатый? – подумал человек. – Зачем бы мне взваливать себе на плечи собаку?!?»

Как только он поравнялся со следующими двумя мошенниками, те, как будто между собой, проговорили:

– Ну надо же такое – нести на плечах собаку! Может она какая-то особенная? Наверное, она хорошо охраняет дом.

И с этими словами прошли мимо.

Тогда озадаченный человек положил козленка на землю и тщательно ощупал его уши, рога и хвост.

«Вот дураки! – подумал он. – Приняли козленка за собаку. Какие-то странные люди».

Он снова взвалил животное на плечи и двинулся дальше. Вдруг ему встретились остальные трое мошенников и сказали:

– Посмотрите, человечиче несет на плечах собаку! Видимо, она хорошо кабанов и зайцев гоняет.

Сказали и прошли дальше.

«Да что же это в конце концов такое? – подумал человек. – Ведь если столько людей говорят одно и то же, значит, это – правда. И оборотни в мире – вещь нередкая».

И уже ни в чём не сомневаясь, он бросил козленка на землю и побежал, не оглядываясь, домой. А мошенники забрали себе оставленного козлёнка.

«ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ»

В давние времена, в старинном городе жил Мастер в окружении своих наилучших учеников. Самый способный из них как-то задумался: «Есть ли вообще такой вопрос, на который наш Мастер не смог бы ответить?»

Он пошел на цветочный луг, поймал самого красивого мотылька и спрятал его между ладонями. Улыбаясь от щекотания маленьких крыльев мотылька, ученик подошел к Мастеру и спросил:

– Скажите мне, Мастер, какой мотылек у меня в руках: живой или мертвый?

Он крепко держал мотылька в сомкнутых ладонях, готовый в любой момент сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

– Все в твоих руках.

«НАСТОЯЩИЙ РАЙ»

Как-то шли по дороге человек, конь и собака. Когда они проходили мимо огромного дерева, в него попала молния и испепелила всех троих. Однако человек не сразу понял, что уже покинул этот мир, и продолжал путь вместе с конем и собакой. Путь был долог и шёл вверх, солнце пекло нещадно и все трое измучились от жары и жажды.

И вот за поворотом им открылся величественный мраморный портал, а за ним – площадь, мощеная чистым золотом. В центре бил фонтан чистой прохладной воды. Мужчина подошел к часовому, который охранял вход.

– Добрый день. Как называется это прекрасное место?

– Это – рай.

– Как хорошо, что мы добрались до рая, нам очень хочется пить.

– Ты можешь войти и пить, сколько захочешь.

– Но мой конь и собака тоже страдают от жажды.

– Очень жаль, – ответил часовой. – Но животным сюда нельзя.

Человек очень расстроился, поскольку жажда мучила его нестерпимо, но в одиночку пить не стал, поблагодарил стража и пошел дальше. Долго шагали они вверх по склону и совсем выбились из сил, но вот, наконец, увидели какое-то поселение, обнесенное старой деревянной оградой, а за ней – немощеную дорогу, по обеим сторонам усаженную деревьями. Под одной из них лежал, прикрыв лицо шляпой, какой-то человек и, казалось, спал.

– Добрый день, – поздоровался путник.

Тот молча склонил голову в знак приветствия.

– Я, мой конь и моя собака умираем от жажды.

– Вон за теми камнями есть источник. Пейте вволю.

Утолив жажду, путник вернулся, чтобы поблагодарить.

– Приходите, всегда будем вам рады, – ответил тот.

– Не подскажите, как называется это место?

– Это – рай.

– Рай? Но часовой у мраморного портала сказал нам, что рай – там.

– Нет, там не рай. Там – ад.

– Что же вы не запретите им называться вашим именем? – растерялся от неожиданности путник. Эти ложные сведения могут вызвать страшную путаницу!

– Совсем нет. На самом деле они делают нам большую услугу. У них остаются все те, кто способен предать своих друзей.

«СИЛА СРАВНЕНИЯ»

Как-то раз царь Акбар начертил линию и спросил своих министров:

– Как сделать эту линию короче, не прикасаясь к ней?

Министр Бирбал, который считался самым мудрым человеком в государстве, подошел и наметил рядом с этой линией другую, но более длинную, тем самым «уменьшив» длину первой.

«УЗКИЙ ВОРОТНИЧОК»

Случилось так, что один человек сильно заболел. Болезнь этого человека проявлялась в том, что у него было ощущение, будто его глаза вот-вот вывалятся из орбит, а в ушах постоянно звенело. Это приводило его в бешенство, он не мог ни работать, ни отдыхать. Поэтому пришлось ему обратиться к врачам.

Один врач посоветовал мужчине удалить аппендикс, однако после операции ничего не изменилось. Второй врач порекомендовал ему удалить все зубы, но это никак не помогло – человек только сразу осунулся. Тогда третий врач посоветовал прооперировать железы, и все напрасно – болезнь не отступила.

Наконец ему повезло, и он попал на прием к лучшему из известных ему врачей. Тот тщательно осмотрел больного и сказал:

– К сожалению, ничего нельзя сделать, потому что неизвестна причина болезни. Я должен быть откровенным с вами: вы проживете максимум шесть месяцев. Все, что можно было сделать, уже сделано. Теперь ничего не поделаешь.

Мужчина был потрясен тем, что услышал и, выходя из больницы, подумал: «Если мне осталось жить всего полгода, то почему бы не прожить это время как можно лучше?»

Вообще-то он был скуп и всегда на всё экономил, но теперь в этом не было необходимости. И вот он купил себе самую новую машину, приобрел замечательный дом, даже сделал заказ, чтобы для него сшили несколько шикарных костюмов и рубашек.

Когда он пришёл к портному, тот измерил его и произнес: «Рукав – тридцать шесть дюймов, воротник – шестнадцать».

Услышав это, мужчина запротестовал: «Не может этого быть, я всегда ношу пятнадцать!»

Портной снова замерил объем его шеи и повторил: «Таки шестнадцать».

Но человек настаивал: «Но я всегда ношу пятнадцать!»

На что портной сказал: «Как знаете, но имейте в виду, что у вас будут выпячиваться глаза и будет звенеть в ушах»

«ЖАБА В КОЛЕЕ»

Одна лягушка попала в глубокую колею на грязной сельской дороге и не могла оттуда выбраться. Она всяческими способами пыталась выкарабкаться из колеи и совсем обессилела, однако ничего у нее не выходило. Вся родня и друзья лягушки ей вместе помогали: они делали все, что вообще в такой ситуации возможно сделать. Под вечер, подавленные и разочарованные, они оставили ее на волю Провидения.

На следующий день родственники и друзья пришли попрощаться с лягушкой, считая, что она уже мертва. На преогромное их удивление, лягушка весело прыгала неподалеку от злополучной колеи.

– Это просто невероятно! Как тебе удалось выбраться из грязи?

– Обыкновенно, – сказала лягушка. – Появился грузовик и... я должна была выбраться!

«НЕ ВСЁ СРАЗУ»

Однажды священник пришел в церковь, чтобы прочитать прихожанам проповедь. Однако, церковь оказалась пустой, если не считать присутствия молодого конюха, который сидел на лавке. Священник задумался: «Должен ли я читать проповедь, или нет?» И он решил спросить у конюха:

– Уважаемый, кроме тебя здесь никого нет. Как ты считаешь, читать мне проповедь или нет?

На что конюх ответил:

– Знаете, я простой человек и в таких делах ничего не понимаю. Но когда я прихожу в конюшню и вижу, что все лошади разбежались, кроме одной, я все равно её накормлю.

Священник принял эти слова близко к сердцу и начал свою проповедь. Он говорил больше, чем два часа и, закончив, почувствовал большое душевное облегчение. Ему хотелось услышать, насколько впечатляющей была его проповедь. И он спросил:

– Как тебе, понравилась моя речь?

– Я уже говорил, что я простой человек и в таких делах не разбираюсь. Но когда я прихожу в конюшню и вижу, что все лошади

разбежались, кроме одной, я все равно её накормлю. Однако, я не отдам ей весь корм, предназначенный для остальных лошадей.

«1000 ЗЕРКАЛ»

Это произошло в Индии тысячу лет назад. Одна собака забежала в Храм 1000 зеркал. Она поднялась по лестнице, прошла через большие двери и увидела 1000 зеркал, а в них – 1000 собак. Ею овладел страх, и она оскалилась – и 1000 собак оскалились ей в ответ.

Поджав хвост, собака бросилась вон из храма, убежденная в том, что мир полон злых собак. Впоследствии еще одна собака забежала в тот же Храм.

Она тоже поднялась по лестнице, прошла через большие двери и увидела 1000 зеркал и в них – 1000 собак. Она обрадовалась и вильнула хвостом и 1000 собак вильнули ей в ответ. Довольная собака покинула Храм с мыслью о том, что весь мир полон дружелюбных собак.

«МОЛЧАНИЕ»

Как-то четверо друзей, которые изучали философию дзен, решили хранить молчание в целях углубления медитации.

В первый день их медитация началась благоприятно и все друзья благополучно хранили молчание до глубокого вечера. Но когда наступила ночь и керосиновые лампы почти погасли, один из друзей не выдержал и крикнул:

– Неужели некому подлить керосин в лампы?!!

Второй из них искренне удивился, что первый нарушил молчание.

– Мы же договорились не говорить ни слова, – отметил он.

– Вы, двое балбесов, чего разговариваете? – спросил недовольно третий.

– Один только я молчу, – констатировал четвертый.

«ХРАБРОСТЬ НЕ ВСЕГДА УМЕСТНА»

Как-то один цирк переезжал в специально оборудованном фургоне из одного города в другой. Случилось так, что клетка со львом была повреждена и он сбежал. Тогда директор цирка собрал всех сильных мужчин и сказал:

– Прежде чем вы отправитесь этой ночью на поиски льва, я налью вам всем по стаканчику вина – для храбрости.

Все сильные мужнины хорошо «подзарядились» и лишь один отказался.

– Я буду только воду, – заявил он.

– Но тебе же понадобится храбрость! – запротестовал директор цирка.

– Извините, но в такие моменты, – храбрость ни к чему. Знаете ли, и так опасно: ночь, непроглядная тьма, и этот лев... Здесь храбрость может лишь навредить. Уж лучше я буду боязливым и осторожным.

«МЕДВЕДЬ»

Жил один медведь, который много лет был закрыт в клетке. Каждый день он ходил по своей клетке: десять шагов вперед, десять шагов назад – на большее пространство клетки не хватало.

Но однажды хозяева зоопарка решили пересадить медведя в большую по размеру клетку. Медведю дали снотворное и когда он уснул – переместили в новое, просторное жилье.

Придя через некоторое время в сознание, медведь потянулся, зевнул и с некоторым удивлением осмотрел свой новый дом. Вокруг зеленел бамбук, неподалеку журчал маленький ручеек.

Перед глазами медведя простирался огромный простор, границ которого даже не было видно. Осторожно ступая, медведь сделал первый шаг, потом второй... восьмой, девятый, десятый...

А потом он повернулся и зашагал обратно. И так он делал каждый день. В жизни медведя ничего не изменилось: его мир, как прежде, не достигал дальше десяти шагов.

Он привык к нему, это был его мир. На большее он просто не рассчитывал.

«СОЧУВСТВИЕ»

Однажды Мастер Бокудзю со своим учеником возвращались после утренней прогулки в храм. Неожиданно к ним сзади подбежал какой-то человек, сильно ударил Бокудзю палкой и скрылся.

На удивление своего ученика, Мастер даже не оглянулся, а продолжал идти, будто ничего не произошло. Ученик в полном замешательстве спросил:

– Почему Вы не реагируете? Что с вами? Ведь этот человек так сильно Вас ударил, а Вы даже не оглянулись!

Бокудзю на это сказал:

– Это исключительно его проблема. Он, видимо, сумасшедший. Бедняга, я очень ему сочувствую. Если я оглянусь, он может почувствовать вину, подумать, что я его осуждаю. Нет, это как-то не по-человечески – он и так несчастен. Нет необходимости создавать ему новые проблемы.

«ДВА ПСИХИАТРА»

Два психиатра жили в одном доме. Каждый вечер по будням они возвращались домой со своей работы и часто вместе поднимались на лифте.

Лифтер, который работал в этом доме, был очень заинтригован одним обстоятельством, свидетелем которого он становился неоднократно.

Дело в том, что один из психиатров, перед тем как выйти из лифта на своём этаже, обязательно поворачивался к другому психиатру и плевал на него. Тот, другой, в ответ на это улыбался, спокойно доставал из своего кармана носовой платок и вытирал им лицо, или галстук, или пальто. Иногда лифтер даже слышал, как этот психиатр тихонько хихикал.

Вся эта ситуация была очень странной и не давала лифтеру покоя. Как-то он не удержался и, закрыв дверь за первым психиатром, спросил другого:

– Доктор, пожалуйста, объясните мне, почему Ваш коллега так обращается с Вами?

Тот рассмеялся и сказал:

– Понятия не имею! Откуда мне знать? Это не моя, а его проблема. Как я могу знать? И почему это должно меня беспокоить? Бедный, видимо у него большие неприятности, раз он так поступает.

«ФИЛОСОФСКИЕ ПРОБЛЕМЫ»

Однажды Молла Насреддин шел один по дороге. Это была почти пустынная дорога, солнце уже село и надвигалась темнота. Вдруг он почувствовал страх, потому что ему навстречу шла группа людей, и он подумал: «Это, вероятно, бандиты, а здесь никого нет, только я один». С этими мыслями он быстро перепрыгнул через стену, которая была рядом, и понял, что попал на кладбище.

Увидев там недавно выкопанную могилу, он забрался в нее, успокоился, закрыл глаза и стал ждать, что люди пройдут мимо, и он сможет спокойно уйти домой.

Но те люди видели тень, которая промелькнула, и тоже испугались. В чем дело? Кто там прячется? И они все вместе перепрыгнули через стену. Теперь Молла был уверен, что сделал правильный вывод: они – опасные люди. «Уже ничего нельзя сделать, я должен притвориться мертвым». И он затаил дыхание, чтобы не дышать.

Но люди видели, что некий человек прыгнул, поэтому они еще больше встревожились. И они встали вокруг могилы, заглянули в нее и спросили:

– Что случилось? Почему ты здесь и что ты делаешь?

Молла открыл глаза, посмотрел на них и убедился, что никакой опасности нет. Он рассмеялся и сказал: «О, это очень философская проблема. Вы спрашиваете меня, почему я здесь, а я хотел бы спросить, почему вы здесь. Я здесь – из-за вас, а вы тут – из-за меня!»

Эта история о порочном круге: мы попадаем в него, когда начинаем слишком беспокоиться о том, какое впечатление производим на других. Некоторые так этим обеспокоены, что вообще не могут спокойно жить. Стоит отбросить эту обеспокоенность – и сразу придет настоящая радость жизни.

«СВЕТ ДЛЯ ДРУГИХ»

Как-то Молла Насреддин похвастался:

- Я вижу даже в полной темноте!
- Почему же тогда ты по вечерам освещаешь себе путь фонарем?
- Чтобы другие люди не столкнулись со мной.

«СТРАХ»

Один известный своей жестокостью правитель позвал к себе Моллу Насреддина и сказал:

– Я прикажу повесить тебя, если ты не докажешь мне, что в действительности владеешь тем глубоким видением и восприятием, которые тебе приписывают.

В ответ на эти слова Молла Насреддин сразу же заявил, что он может видеть золотых птиц в небе и демонов подземного царства.

Тогда правитель спросил:

- И как же это тебе удастся?
- Кроме страха, для этого ничего не нужно, – ответил Молла Насреддин.

«ВСТРЕЧА С БОГОМ»

Один человек встретился на небесах с Богом. Бог показал этому человеку весь пройденный им жизненный путь, где по следам было видно, что Господь всегда шел рядом с этим человеком.

Вдруг мужчина заметил, что на самом сложном отрезке его жизни виднелись только одни следы. Тогда он обратился к Богу с упреком:

– Бог мой, когда мне было тяжелее всего, ты меня покинул! На что Бог ответил:

– Ты ошибаешься, это не твои следы, потому что тогда я нёс тебя на руках.

В завершение, отметим, что использование потенциала метафоры в психологической практике имеет значительный терапевтический эффект и позволяет рассчитывать на такие результаты: нормализация и психоэмоционального состояния, расширение диапазона конструктивных реакций и моделей поведения в стрессовых ситуациях, активация мотивации решения проблем, осознание ресурсов и путей саморазвития личности.

Литература.

1. Калюжна Є. М. Тренінг самоєфективності особистості: практичний інструментарій для психологів, коучів, тренерів. Київ: ПК ДСЗУ, 2020. 248 с.
2. Притчи. Искусство не спорить / Автор–сост. А. Якушев. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. 221 с.
3. Притчи от Ошо. Пенза: Издательство «Алмазное сердце», 2004. 260 с.
4. Человек. Добродетели и пороки, достоинства и недостатки / Авт.-сост. В. В. Марасин. Москва: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2002. 556 с.

ЖИЗНЬ «ДО» И «ПОСЛЕ» ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА: КАК ПРАВИЛЬНО НАСТРОИТЬСЯ И ВОСПРИНИМАТЬ ПРОИСХОДЯЩИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Луценко Т. Н.

Как изменится жизнь каждого из нас после пандемии коронавируса? У каждого свой ответ на этот вопрос, потому что все по-разному относится к этой ситуации. Но фактом остается то, что мир меняется и уже никогда не будет таким, как раньше...

Давайте по порядку. Откуда он взялся, этот вирус, который глобально меняет жизнь в масштабах планеты?

В общем, коронавирусы – это давно известное семейство вирусов. Вирус COVID-19 появился в Китае, в городе Ухань, на рынке, где продавали живых животных и морепродукты. Их обычно переносят животные, но он мутировал и теперь передается от человека к человеку. Подтвержденных и доказательных данных, как он передался человеку, нет, пока это только предположения и догадки ученых. В частности, что вирус передался человеку от сырых продуктов, от животных. Может, есть другой путь возникновения. Предполагают, что вирус передался от летучих мышей, но точных данных пока нет.

Итак, дискуссии о происхождении коронавируса продолжаются, в частности, в научной среде – или он специально сконструирован, или неумышленно попал во внешнюю среду из лаборатории, где изучался, возник естественным путем... Сейчас – больше вопросов, чем ответов. Но придет время и мы об этом узнаем. Но пока, наблюдая за мощными общественными и экономическими последствиями, которые влечет за собой новый коронавирус, становится понятно, что на самом

деле является оружием XXI века: вот такие вирусы в сочетании с космосом информационных технологий. Умышленно или нет, но эту «парочку» небывалой разрушительной силы, по сути, прямо сейчас испытывают на нас, в режиме реального времени. Сейчас и в дальнейшем: чтобы посеять панику, которая уничтожает в мире все, достаточно будет «выбросить» что-то наружу из лаборатории, а Сеть сделает свое дело, распространив миром информацию, переведенную каждым из миллионов паникеров по-своему. Это нашествие фактов, перемешанных с фейками – настоящая Бомба, по сравнению с которой ядерное оружие станет просто неактуальным. Миром вполне могут управлять технологии, используемые ради агрессии.

Мы видим, что после вспышки коронавируса мир уже начал меняться, как он менялся после пандемий чумы XIV-XV веков, революций XVIII-XIX веков, двух мировых войн XX века и тому подобное. Хорошая новость в том, что такие глобальные повороты, вместе с негативными экономическими, экологическими последствиями, несли за собой мощное развитие человечества и пробуждение сознания людей.

Что принесут нам эти «коронавирусные» изменения? Скорее всего, медицина и наука однозначно выиграют, получив мощный опыт в реагировании на подобные вызовы и объединении сил и мозгов для их преодоления. Окончательно будут «узаконены» новые трудовые отношения, появятся новые нормы общения между людьми. Когда отсиживать свои 8:00 в офисе станет не обязательным, а иногда – нежелательным, а концертные залы и стадионы начнут уступать виртуальным формам восприятия искусства и спортивного переживания. Впрочем, никто не говорит, что все нынешние тенденции получают развитие. Экология? После определенного временного улучшения, вероятно, она вернется в прежнее состояние, если не хуже. А вот что точно будет, так это очевидно: информационные манипуляторы не останутся без работы.

Манипуляция паническими настроениями в наше время стала легкой, как никогда. Нынешняя вспышка коронавируса вряд ли может существенно изменить дальнейшее поведение людей или социальный уклад, соглашается Владимир Савинов, социальный психолог и научный сотрудник лаборатории социальной психологии личности Института социальной и политической психологии НАПН Украины. Но важно то, что сейчас мы увидели, как срабатывают социально-психологические механизмы, когда не только информация, но и эмоция передается обществу. «Информация и эмоции передаются гораздо быстрее, чем физически сам коронавирус. Поэтому эта эпидемия, даже в самом ее

эпицентре, прежде всего информационно-эмоциональная, как бы негуманно это не звучало. То есть информационная «заразность» для общества мощнее самой медицинской», – объясняет господин Савинов.

К тому же, Владимир Савинов добавляет, что паническое состояние людей, которое распространяется через информационное пространство, способно и физически ослаблять людей из группы риска. Среди них не только люди со слабым здоровьем или иммунитетом, но и люди, подверженные внушению. «В обществе есть лишь примерно 15% не поддающихся внушению людей! Поэтому, остальные 85% являются условной группой риска. Но, если точнее, то наиболее подвержены внушению люди с экзальтированными и демонстративными (весьма коммуникабельные, играют роли, некие актеры по жизни, яркие и выразительные) чертами характера, а их в обществе примерно 30-35%».

То есть уже безотносительно к коронавирусу можно сделать вывод: «Где победило убеждение, там могут свободно заходить танки», – добавляет социальный психолог.

Впрочем, руководитель Школы универсального журналиста, автор книг по профессиональной и личной эффективности, Виталий Голубев, нашел и положительные последствия для паники в связи со вспышкой коронавируса: «Если панические настроения помогут хотя бы части соотечественников избавиться от наплевательского отношения к собственному здоровью и к здоровью других – это уже позитив. Кто-то, наконец, осознает, что, заболев, лучше остаться дома, а не любой ценой бежать на работу и, тем самым, подвергать опасности себя и других. Кто-то перестанет экономить несколько гривен, пытаясь втиснуться любой ценой в переполненный троллейбус или электричку. Кто-то начнет требовать от работодателя обеспечения элементарных средств безопасности на рабочем месте. А если тот откажется – то сделает выбор в пользу собственного здоровья и комфорта, а не риска потерять рабочее место. А еще кому-то сделают замечание другие. К примеру, за плевки и кашель в общественных местах, с нарушением личного пространства своих сограждан. Если же нынешняя эпидемия поможет кому-то начать вести себя не как «быдло», а как воспитанный человек – в этом тоже есть позитив». Я убеждена, что нам стоит обратить на это особое внимание!

Кроме вышеуказанного, Виталий Голубев предполагает, что сотрудничество учёных может стать мощным и полезным как никогда. Для научного и медицинского мира, похоже, нынешний опыт противостояния вспышке COVID-19 окажется чрезвычайно ценным. Стремительное распространение коронавируса побудило

ученых и медиков из разных уголков мира объединить усилия в режиме реального времени, то есть просто в онлайн.

Простыми словами это описал Евгений Найштетик, основатель биотехнологической компании Planexta inc: Мне кажется, что пандемия коронавируса станет прекрасным подспорьем в переходе на новый уклад. Вспомните, как раньше ученые искали новые лекарства и вакцины. Это были закрытые исследовательские центры, владельцами которых были государства или мультинациональные корпорации. Исследования двигались по заданному алгоритму в условиях строгой отчетности и т. п.

А теперь? Десятки тысяч биоинженеров видят на экранах компьютеров открытые данные геномов всех идентифицированных модификаций вируса, выложенные на сайте Национальной медицинской библиотеки США. Прямо там, в реальном времени «крутят» все произведенные протеины и сопоставляют с подобными биологическими агентами, которые уже встречались (то есть, коронавирус сопоставляется с другими вирусами. – Ред). Некоторые из них, даже, не заморачиваются ручным трудом, а запускают искусственный интеллект для поиска зацепок. Затем, в чате, один другому бросает: «Видел, что у него в мембранном протеине BSA25677.1?» А тот отвечает: «Ага, сейчас попробую смоделировать к нему легкие цепи иммуноглобулина»... И это уже доступно всему миру, который очень сильно меняется, и где старые элиты не знают, как жить дальше.

Интенсивное общение катализирует небывалый уровень сотрудничества ученых. Именно о таком уникальном опыте говорится в журнале Science. «Этот опыт очень отличается от любой вспышки, в которой я принимал участие», – говорит эпидемиолог Гарвардской школы общественного здоровья Т. Х. Чана (Бостон) Марк Липшич (Marc Lipsitch). Интенсивное общение катализирует небывалый уровень сотрудничества ученых и, в сочетании с научными достижениями, позволило исследованиям двигаться быстрее, чем при любых предыдущих вспышках». За 6 недель был получен беспрецедентный объем знаний», – отмечает руководитель независимого благотворительного фонда Wellcome Trust Джереми Фаррап.

А вот с экологией, по мнению ученых, все равно будут проблемы.

Сенсация: эпидемия коронавируса в Китае, если можно так сказать, частично имела положительное влияние на экологию. Ученые из NASA зафиксировали значительное снижение содержания диоксида азота (NO₂) – ядовитого газа, выделяемого автотранспортными средствами, электростанциями и промышленными объектами. В целом речь идет о снижении уровня загрязнения на 36% (!), по сравнению с

аналогичным периодом прошлого года. Но значит ли это, что экологические последствия, в целом, будут благодатными?

Как пишет научный сотрудник Канарского института астрофизики, Мартин Лопес Корейра, на Science 2.0, десятилетиями шло противостояние между растущей экономикой и восстановительными силами экологии. Но вдруг, на удивление экономическим и политическим гуру, решение возникло стихийно – вирус. И это касается не только непосредственно экологии, но и способности человечества принимать крайние меры безопасности. «Ни Гринпис, ни Грета Тунберг, ни любая другая индивидуальная или коллективная организация не достигли так много в пользу здоровья планеты за такое короткое время, – пишет ученый. – Менее чем за два месяца мировые организации показали нам, насколько, действительно, возможно закрыть целые города, включая такие ведущие туристические направления, как Венеция, уменьшить количество рейсов и отменить многие важнейшие конференции и саммиты и тому подобное. И это только начало... Вдруг мы понимаем, что все оправдания, чтобы избежать уменьшения загрязнения, были только оправданием, а мы можем идеально жить в мире без конференций, в мире академиков и ученых без питья пива с коллегами и подкормки нарциссизма некоторых исследователей – дорогой роскоши, которую нам не следует позволять себе в эти времена климатического кризиса». Но он заключает, что человечество так среагировало только под страхом немедленной угрозы – коронавируса. В то же время мы не воспринимаем такую долгосрочную угрозу как глобальное потепление.

Ученый предполагает, что человечество вскоре забудет этот урок и продолжит свой авантюрный путь, как оно к тому привыкло. Директор компании «Клиар Энерджи» Андрей Гриненко в блоге «ЛИГА» тоже *говорит* только о временном результате нынешнего экологического улучшения. В перспективе же все наоборот. Поскольку производство в Китае «стоит», то вместе с ним приостановилось и развитие возобновляемой энергетики в мире. Все потому, что Китай является крупнейшим поставщиком комплектующих для возобновляемой энергетики. Из-за сокращения производства и проблемы с логистикой ожидаются значительные задержки в поставке уже заказанного оборудования для проектов во всем мире, а еще – повышение цен на комплектующие, резюмирует эксперт.

В целом же, экспертная среда отмечает, что коронавирус вынес наружу очень много проблем, без решения которых страны не смогут двигаться дальше. И главная – это безопасность граждан в сфере охраны

здоровья. Это, в частности, отмечает Алексей Буряченко, председатель правления Всеукраинской региональной экспертно-юридической ассоциации влияния. «Коронавирус окончательно разделит мир на «до» и «после». В так называемом «завтра» в странах будет цениться не только высокий уровень жизни, социальные гарантии, низкая безработица, а главное – современная и гибкая система здравоохранения! Страны, по большому счету, делятся на две группы – те, что потенциально смогут противодействовать новым вызовам в сфере медицины и те, что на это не способны. Поэтому, достаточно прогнозируемо, человеческий и финансовый капитал будет концентрироваться в странах первого типа», – резюмирует господин Буряченко.

Подобное мнение разделяет и Григорий Луговский, историк, культуролог и журналист, который отмечает, что безопасность страны должна обеспечивать не только армия и полиция, но и медицина. Но наиболее важно – информационный иммунитет. И государство, которое не будет учитывать такие составляющие своей безопасности, будет столь же беспомощным, как и государство, которое теряет свои территории. Украина убедилась в этом на примере Новых Санжар. Теперь главное сделать все для того, чтобы этот пример остался первым и последним.

И еще о нескольких причинах, почему после пандемии, вызванной коронавирусом, мир изменится навсегда. Об этом рассказали ведущие деятели в различных областях в материалах Wall Street Journal. Nash.live пересказывает пять самых интересных из них.

Мы больше не будем недооценивать путешествия.

Сьюзан Орлеан, писатель и штатный корреспондент New Yorker.

Путешествовать стало так легко. До COVID-19, особенно в последнее десятилетие, карта Земли как будто свернулась внутрь, сближая отдаленные уголки. Границы почти стерлись. Когда вы прибываете к месту назначения, то почти не чувствуете, что куда-то переместились. Вы можете позвонить домой и проверить электронную почту, снять деньги в банкомате в любой точке мира.

Теперь, когда мы заперты дома, кажется, что такие путешествия давно в прошлом. Их роль особенно чувствуется в нынешнем кризисе, поскольку мобильность, которой мы наслаждались несколько последних десятилетий, кажется, сыграла важную роль в распространении болезни по всему миру. Пока перелеты между континентами не стали обыденностью, болезни обычно были локальными. Теперь мы стали переносчиками, которые

распространили болезнь по всему миру, увлекая ее за собой, как чемодан, на круизных кораблях и самолетах.

Сейчас из-за пандемии коронавируса никто не путешествует, даже в кафе за углом. В современную эпоху человечество, пожалуй, еще никогда не было столь привязанным к дому. Когда ограничение будет ослаблено, мы, несомненно, снова начнем путешествовать. Стремление познавать мир настолько велико, что со временем мы к нему вернемся. Пандемия немного разгладила свернутую карту мира. Многие вещи снова мерещатся далекими, почти недостижимыми, и мы вряд ли когда-нибудь будем воспринимать эту легкость как должное. Мы будем в восторге только от осознания того, что можем путешествовать из одного места в другое, из наших миров в другие, и более глубоко наслаждаться этим, – так, как ценят то, что чуть было не утратили.

Добытая привычка доброты.

Джамиль Заки, профессор психологии в Стэнфордском университете, автор книги «The War for Kindness: Building Empathy in a Fractured World».

Итальянцы на карантине поют на балконах, чтобы поддержать друг друга.

COVID-19 вызвал всемирную эпидемию доброты. Правда, некоторые все же сражались за дефицитные товары, например, туалетной бумагой, но гораздо больше людей поступали иначе. Даже будучи разделенными принудительно, множество людей нашли способы помогать друг другу и взаимодействовать: доставка продуктов соседям со слабым здоровьем, онлайн-общение с одинокими пожилыми людьми, кампании по сбору средств для бедных. Рестораны начинают готовить еду для людей, потерявших работу. Целые города аплодируют стоя своим медикам. Катастрофы показывают, как мы заблуждались относительно собственной самодостаточности и независимости, и помогают осознать, что мы полностью зависим друг от друга. Они обнажают нашу общую уязвимость и одновременно – нашу общую человечность. Вот почему во время кризиса нам хочется помогать незнакомцам.

Доброта может снизить наш уровень стресса и облегчить страдания. Психолог Виктор Франкл, переживший Холокост, писал, что «страдание перестает быть страданием в тот момент, когда оно приобретает смысл – смысл жертвоприношения». Многие из тех, кто пережил нападение, войну и победил зависимость, говорят, что помощь другим ускоряет их выздоровление. Они находят в себе силы, которые могли не замечать раньше, находят смысл в том, через что

прошли, и чувствуют себя менее беспомощными. Это именно то, что нужно сейчас многим из нас.

Я знаю, что это очень трудно, но попробуйте представить время, когда мир не будет парализован вирусом. За месяцы, годы и десятилетия последствия пандемии будут проявляться в виде экономических проблем и проблем со здравоохранением. Мы будем нуждаться друг в друге еще сильнее. И мы также должны будем еще больше помогать друг другу.

Контроль за здоровьем, который сохранится надолго.

Керри Кордеро, старший научный сотрудник, и Ричард Фонтейн, главный исполнительный директор Центра новой американской безопасности.

Китай известен своим авторитарным подходом к отслеживанию случаев заражения среди граждан: там создали приложение, которое сообщает пользователям, могут ли они свободно передвигаться, на основании анализа состояния здоровья, – и к тому же сообщает их местонахождение полиции. Граждане демократических стран, несомненно, отвергли бы такие жесткие меры, но пандемия побудила ведущие государства рассмотреть возможность новых вмешательств в личную жизнь.

Британские чиновники хотят выпустить новое мобильное приложение, которое будет предупреждать пользователей, которые контактировали с зараженными, используя данные о местонахождении со спутников, сетей Wi-Fi и даже Bluetooth-маячков.

Южная Корея запустила общедоступный сайт, который отслеживает местонахождение и контакты людей, анализируя данные телефонов, записи с камер видеонаблюдения и банковские транзакции. Между тем Шабак, общая служба безопасности Израиля, запустила систему, которая объединяет кредитную историю людей с информацией об их местонахождении, даже если отслеживание телефона отключено.

Кажется, что эти меры помогают бороться с вирусом, а сейчас это именно то, что нам нужно. Если такие шаги сработают, насколько люди будут готовы поступиться своей конфиденциальностью ради шанса уберечься от вируса?

Возникнет соблазн использовать персональные данные для наблюдения за здоровьем в других целях. *Распознавание сердечного ритма* на расстоянии может помочь врачам, но также может использоваться для установления личности. ДНК-фенотипирование может помочь медикам назначать более целенаправленное лечение, но также может помочь распознавать черты лица.

Чиновники и технологические компании уверяют, что их сотрудничество в борьбе с коронавирусом будет временным, сохранять анонимность и защищать гражданские свободы. Людям пришло время внимательно присмотреться как к болезни, так и к цифровому лечению, которое прописывают чиновники.

Прыжок в биотехнологический век.

Уолтер Айзексон, писатель и автор биографий Б. Франклина, А. Эйнштейна, Л. да Винчи и С. Джобса.

Чума коронавируса ускорит наш переход к третьей большой инновационной революции нашего времени. Эти революции стали результатом открытия трех столпов нашего существования: атома, бита и гена.

В течение пяти десятилетий после «года чудес» Эйнштейна, его теории и теории его коллег-физиков привели к созданию атомных бомб, полупроводников и транзисторов, космических кораблей и спутников, лазеров и радаров.

Идея о том, что вся информация может быть закодирована двоичными символами, известными как бит, и все логические процессы могут выполнять цепи с переключателями, в 1950-х привела к созданию микрочипа, компьютера и Интернета.

Теперь мы вступили в третью, еще более важную научную эпоху – революции в биологических науках, во главе которой стоят биотехнологии. Особенно важное открытие этой новой революции – CRISPR, инструмент, который позволит нам изменить гены. В течение трех миллиардов лет бактерии отражали атаки вирусов – фрагментов генетического материала, которые размножаются, захватывая клетки живых организмов. Системы CRISPR – это впечатляющий метод, который изобрели бактерии, чтобы запоминать, распознавать и разрушать генетический материал вирусов.

Инструменты CRISPR уже начинают задействовать для отслеживания и борьбы с вирусом. Но в более глобальном смысле коронавирус привлечет внимание нового поколения врачей и новаторов. Так же, как цифровая революция привела к инновациям во второй половине XX-го века, движущей силой первой половины XXI-го века будет биотехнологическая революция.

Технология редактирования генов может сделать нас неуязвимыми к раку и вирусам. Она может исправить мутации, которые вызывают различные формы инвалидности – от серповидноклеточной анемии к врожденной слепоте. Она может позволить нам совершенствовать свои тела и умы.

Онлайн-обучение для каждого ребенка.

Сал Хан, основатель и исполнительный директор Академии Хана – некоммерческой образовательной организации, создает бесплатные образовательные материалы для студентов, родителей и учителей.

Сейчас по всему миру закрыты школы для более миллиарда учащихся, чтобы замедлить распространение коронавируса. Многие из них, скорее всего, будут закрыты до конца учебного года, еще больше закроют осенью.

В следующем году ученикам и учителям придется устранить барьеры между личным и домашним обучением и быть готовыми переходить от одного к другому. Это может стать очень тяжелым периодом для семей и учителей. Постоянная непонятность по режиму работы школ может вызвать пересмотр традиционных методов, с помощью которых мы задаем темп обучения для учеников и отслеживаем их прогресс.

Учителя всегда знали, что дети учатся с разной скоростью и, когда ученики продвигаются в одинаковом фиксированном темпе, их успешность может серьезно отличаться. Но сначала это была попытка настроить обучение для каждого ученика. За прошедшее десятилетие с этой целью в школах начали внедрять онлайн-инструменты.

Они позволили ученикам работать с тем, к чему они готовы, и иметь все шансы овладеть нужными навыками. Если это станет обычным делом в классах из-за закрытия школ, есть шанс ускорить процесс обучения.

Доступ к интернету во время социального дистанцирования из желаемого превратился в необходимый. Он необходим не только для дистанционного обучения, но и для психологического здоровья, – чтобы семьи могли общаться с друзьями и родными. Без общего доступа к интернету пропасть между бедными и богатыми учениками только увеличится, чего мы не должны допустить. Правительство и частный бизнес должны как можно быстрее помочь школам обеспечить учеников всем необходимым для дистанционного обучения.

Закрытие школ – тяжелая на многих уровнях ситуация, влияние которой, в ближайшее время, будет разрушительным. Но это может стать катализатором к более персонализированному обучению.

Несмотря на изменения, происходящие в мире в целом и в жизни каждой отдельной личности, важно помнить, что жизнь продолжается. Поэтому в интересах каждого человека – сделать правильные выводы, правильно усвоить уроки жизни из сложившейся ситуации. От того, что Вы будете мыслить позитивно, делать приятные полезные поступки, помогать людям, которые рядом, дарить

им свою любовь и заботу, излучая при этом уверенность и оптимистический настрой, несомненно, почувствуете, что жизнь – прекрасна и стоит того, чтобы Вы ею наслаждались!

Литература.

1. Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19 : Методичний посібник / за ред. Рибалки В. В.; кол. авторів. Київ : ПООД ім. Івана Зязюна НАПН України, 12-29 березня 2020 р. 123 с.

2 . Горбань Юлия, Киев <https://www.ukrinform.ua/rubric-world/2891243-zitta-pisla-koronavirusu-svit-vze-ne-bude-takim-ak-ranise.html>

3 . Григорская [Нина <https://nash.live/news/society/jak-koronavirus-zmunit-svit.html>](https://nash.live/news/society/jak-koronavirus-zmunit-svit.html)

4 . <https://www.the-village.com.ua/village/knowledge/health-knowledge/295821-yak-zahistitisya-vid-koronavirusu-17-pitan-pro-covid-19>

5. <https://nv.ua/ukr/opinion/koronavirus-2020-yak-zminitsya-svit-pislya-pandemiji-novini-ukrajini-50076894.html>

РАЗДЕЛ 3

МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И САНОГЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПАНДЕМИИ COVID-19

УЧЕТ ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА КАК УСЛОВИЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ COVID-19

Вознюк А. В.

Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.

А. Шопенгауэр

Человек – высший продукт земной природы. Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным.

И. П. Павлов

Здоровье – это самое ценное, что есть у человека.

Н. А. Семашко

Здоровье человека представляет собой одну из основных ценностей его жизни, а изучение феномена здоровья – это один из приоритетов современной науки. Соответственно, существует более сотни определений здоровья, которое может пониматься, как:

- 1) нормальная функция организма на всех уровнях его организации;
- 2) нормальный ход биологических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству;
- 3) динамическое равновесие (гомеостаз) организма и его функций с окружающей средой;
- 4) участие человека в социальной деятельности и общественно полезном труде, способность к полноценному выполнению основных социальных функций;
- 5) отсутствие болезни, болезненных состояний и патологических изменений;
- 6) адаптационная способность организма приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды [9].

Согласно П. И. Калью, характеристики здоровья могут быть сведены к таким концепциям, как *медицинская* (предполагает медицинские признаки и характеристики здоровья, которое здесь понимается как отсутствие болезней и их симптомов), *биомедицинская* (в качестве здоровья рассматривается отсутствие субъективных ощущений нездоровья и органических нарушений), *биосоциальная* (в рамках этой концепции рассматриваются в единстве медицинские и социальные факторы здоровья, при этом приоритет отдается социальным факторам), *ценностно-социальная* (здесь здоровье понимается как личностная ценность человека) [9].

Анализ научной литературы касательно различных аспектов здоровья позволяет сделать вывод, который имеет характер постулата: *наиболее полно здоровье как психофизиологическая сущность характеризует состояние целостности человеческого организма, обеспечивающей функциональную полноту и разнообразие этого организма* [2-4; 39; 40].

Целостность на психофизиологическом уровне предполагает то, что все органы и системы организма находятся в функциональном единстве. При этом это гармоничное гомеостатическое состояние должно устойчиво поддерживаться не только в процессе взаимодействия организма с внешней средой, но и в ходе его естественного роста и эволюционных трансформаций.

Естественнонаучный анализ феномена целостности живых и неживых систем позволяет сделать вывод, что данный феномен реализуется как энергия, которая выступает целостно-континуальной сущностью, поскольку энергия как мера изменения, движения, как величина выполненной работы выражает способность организма (системы) к изменениям. И именно изменения организма обеспечивают его интеграцию во внешнюю среду. На языке философской рефлексии этот вывод приобретает следующий вид: для того, чтобы двум отдельным предметам/системам слиться друг с другом и стать единым целым, каждому из них следует измениться, перестать быть собой.

Среди категорий естествознания энергии как мере движения соответствует поле, которое не имеет массы покоя и является движением в чистом виде. В этом своем качестве поле выступает функцией целостности (континуальности) как способности связывать воедино разрозненные дискретные элементы системы, которые пребывают в единстве, в статусе полевого континуума как целостной сущности.

Интегральная функция поля организма реализуется как процесс когеренции (согласования, синергии) полей отдельных клеток,

органов, систем организма, что имеет место в результате их гармоничного биоритмического взаимодействия [8; 22].

Отмеченная когеренция выражает *состояние открытости организма внешней среде*. Данная открытость, говоря языком синергетики, выступает явлением диссипации, предполагающей обмен системы с окружающей средой веществом, энергией, информацией, что позволяет этой системе (организму) понижать уровень своей энтропии, то есть повышать уровень своей организации.

Таким образом, энергия, открытость и полевая когеренция – три фундаментальных атрибута психофизиологического аспекта здоровья.

Потеря здоровья организма выступает утратой им указанного выше состояния когеренции/целостности в результате определенных действий на организм со стороны внешней и/или внутренней среды, что приводит, согласно второму началу термодинамики, к повышению энтропии организма, то есть к активизации процессов его распада в результате несогласованности биоритмов его клеток, органов и систем.

В результате такой несогласованности некоторые поля клеток, органов и систем, задействованные в процессе когеренции, «отрываются» друг от друга, дисгармонизируются. Эта дисгармония и вызывает потерю (отдачу) организмом энергии, что приводит к снижению его жизненного тонуса, падению иммунитета, то есть приводит к нарушению здоровья, к болезни.

Таким образом, можно постулировать следующее положение: каждая клетка организма, каждый его орган, как и организм человека в целом, кроме вещественного субстрата характеризуется также и волновым его эквивалентом. Следует сказать, что эти два аспекта организма – вещественный и полевой – проистекают из двух диалектически взаимосвязанных и онтологически равноправных видов материи – вещества и поля. Вещественный субстрат организма и его волновой эквивалент составляют, с одной стороны, единое целое, а с другой, могут получать самостоятельное существование, диалектическим образом взаимодействуя друг с другом.

Эта двойственность организма человека проявляется в двух лечебных парадигмах, применяемых по отношению, соответственно, к острым и хроническим болезням – *аллопатии* (лечении противным, реализуемым на дискретно материальном, вещественном уровне организма по принципу отрицательной обратной связи) и *гомеопатии* (лечении подобным, реализуемым на континуально-полевом уровне по принципу положительной обратной связи).

В связи с этим можно утверждать, что все функции и процессы человеческого организма, а также и патологические болезненные процессы, проявляются как на вещественном, так и на полевом уровне. На полевом уровне эти процессы находят воплощение в таких феноменах, как биологическое поле (А. Г. Гурвич, Б. В. Болотов, П. Вейс, Д. Гексли, В. П. Казначеев и др.) [25; 28; 18], а также аура – когерентное состояние биологического поля всех элементов организма, которая (аура) фиксируется, в том числе, и экспериментами супругов Кирлиан (а также К. Г. Короткова, П. П. Гаряева, В. Г. Адаменко, А. Ф. Охатрина и др.) по газоразрядному фотографированию живых объектов, позволяющему запечатлеть их ауру – энергоинформационный «кокон» [15; 30; 38].

Отметим, что в *контексте проблемы здоровья целостность человека проявляется также и в том, что на любой негативный раздражитель внешней среды организм отвечает единой – целостной – приспособительной реакцией, называемой стрессом, который приводит к различным заболеваниям* [35]. Здесь стресс выступает целостным состоянием потому, что он сопровождается устойчивым набором неспецифических реакций организма, общих для большинства болезней.

Данный феномен позволяет предположить, что у истоков множества заболеваний лежит узкий набор причин, или, лучше сказать, – полагается единый фактор, который приводит к ослаблению жизненного тонуса организма и сужает его «жизненное пространство». В дальнейшем имеет место нарушение нормального режима функционирования одного из «слабейших» звеньев этого организма, что и называется болезнью, которая побеждается единым же фактором/ресурсом – иммунитетом, процесс ослабления которого сейчас рассматривается в качестве основного фактора любой болезни, в том числе и COVID-19. Стресс выступает, прежде всего, информационным феноменом, поскольку является психофизиологическим «потрясением» организма, обусловленным в меньшей степени негативными/стрессорными факторами внешней среды, и в большей, – психолого-мировоззренческим негативизмом самого человека. То есть, соматические (организменные) реакции организма на тот или иной стимул (раздражитель) внешней среды, в силу наличия практически неисчерпаемых ресурсов механизма гомеостаза (реализующего диалектическую устойчивость внутренней среды организма), как правило, не могут привести к болезни (здесь мы не рассматриваем экстремальные условия существования живого существа, в том числе и человека).

В данном случае болезнь как, главным образом, **информационный феномен**, возникает тогда, когда организм человека не может адекватно реагировать на внешние раздражители именно в силу своей психолого-мировоззренческой деструкции, которая выступает условием выработки множества пагубных/негативных психологических установок, эмоциональных состояний и ценностных ориентаций, генерирующих/актуализирующих, в свою очередь, всевозможные болезни. Как писал А. Маслоу, сейчас многие психологи и представители других специальностей приходят к выводу, что причина многих, если не всех болезней человека, связана с его психикой, и, в конечном итоге, с его духовно-ценностно-мировоззренческими ориентациями [32].

Процесс лечения любой болезни при этом оказывается чрезвычайно простым. Он заключается в гармонизации духовного мира человека, в упорядочивании его сознания, поскольку, как писал еще бл. Августин, «страдания человека являются следствием неупорядоченного разума».

С другой стороны, болезнь может пониматься как положительная приспособительная реакция организма (С. М. Давиденков, И. В. Давыдовский, А. Маслоу, К. Леинг, Р. Хаммер и др.), реализующая важные специальные биологические программы природы, созданные ею для оказания индивиду помощи в период переживания эмоционального и психологического дистресса (Р. Хамер [26]); а негативные психосоциальные качества человека, проявляющиеся в процессе его жизнедеятельности, выступают его положительными ресурсами (гуманистическая психология – А. Маслоу, К. Роджерс).

Стресс на уровне основных психофизиологических реакций человека проявляется в виде эмоций, которые выступают интегральной характеристикой человеческого организма, о чем свидетельствует **информационная теория эмоций** П. В. Симонова, согласно которой эмоция есть реакция человека на дефицит актуальной информации. Иными словами, если человек испытывает дефицит информации о том или ином актуальном для него событии, то это состояние формирует эмоциональную (ориентировочную, поисковую, стрессовую) реакцию. Таким образом, как экспериментально показал П. В. Симонов, эмоция есть функция информации, то есть эмоция реализуется как реакция организма на недостаток информации о той или иной жизненной ситуации, связанной с процессом удовлетворения человеком своих потребностей [14; 37].

Исходя из информационной теории эмоций, согласно которой человеческие эмоции есть информационный феномен, можно утверждать, что дефицит информации о внешнем мире является выражением ситуативной неопределенности, которая порождает у человека состояние неуверенности в сегодняшнем и завтрашнем дне.

Дипак Чопра и Рудольф Э. Танзи в книге «*Совершенные гены*» («*Super Genes*», 2017) пишут, что в основе хронического стресса обычно лежат три фактора: повторяемость, непредсказуемость и нехватка контроля. Как отмечает А. М. Свядош, «психической травмой обычно является не то, что обращено только в прошлое, а то, что угрожает будущему, порождает неопределенность ситуации и поэтому требует принятия решения, как быть в дальнейшем» [13].

А эта неуверенность вызывает эмоциональные реакции, могущие порождать фрустрации и стрессы – главный бич нашего существования, если эти стрессы приобретают хронический характер, когда, как показали исследования, хронические стрессы приводят к преждевременному старению организма. К этому же результату приводит и злость/агрессия как элемент стресса: ученые США и Великобритании установили, что злоба и неприязнь значительно ускоряют процесс старения человеческого организма. Также было экспериментально показано, что негативные эмоциональные реакции, а также связанные с ними психофизиологические состояния и поведенческие установки/аттитюды (такие, например, как ложь, неискренность, злость, ненависть, зависть и др.), являются следствием стрессогенной модели поведения и «ущербного» мировоззрения, которые подрывают здоровье человека, поскольку снижают энергетический тонус его организма [21; 41].

При этом стресс как фундаментальная причина болезней реализуется не только в процессе эмоционального реагирования на раздражители внешней и внутренней среды (что выражает адаптивный аспект стресса), но и в процессе невозможности/неспособности такого реагирования (что выступает фактором дезадаптации): как свидетельствуют экспериментальные исследования, онкобольные люди не имеют склонности к внешнему проявлению раздражения и гнева, они, как правило, покладисты, не уверены в себе и терпеливы. Они при этом высокочувствительны к стрессу и вместе с тем менее способны к разрядке негативных эмоций [24]. Этим людям может вывести из равновесия наличие таких межличностных проблем, как зависть и конкуренция, в результате чего они теряют надежду, становятся беспомощными, впадают в депрессию [33].

Депрессия как выражение эмоционального стресса, кстати, также является канцерогенным фактором: согласно лонгитюдному исследованию, подопытными в котором выступали 2000 рабочих из Чикаго (США), депрессия самым определенным образом является детерминантом смерти от рака даже в случаях постоянства таких факторов, как курение, злоупотребление алкоголем, возраст, положение и прецеденты раковых заболеваний в семье [36].

Все это говорит о том, что *психо-энерго-поведенческий фактор человеческой жизни решающим образом влияет на здоровье человека*. Наиболее полно психо-энерго-поведенческая составляющая здоровья была изучена Институтом кинесиологии (США), результаты исследований которого приводят в своих книгах П. Вайнцвайг и директор этого института Д. Даймонт [21; 41].

Экспериментальные результаты деятельности Института кинесиологии показывают, что если человек положительно относится к своему окружению, то это значительно повышает тонус жизнедеятельности его организма; и наоборот, негативное отношение к окружающему миру снижает энергетический тонус человека. Исследование Института кинесиологии также показали, что щитовидная железа, кроме выполнения главной функции иммунологического надзора, выступает основным «распределителем» живительной, регенерирующей энергии организма. Эта железа направляет и регулирует поток электромагнитной/жизненной энергии во всем организме, проводя мгновенную коррекцию организменных процессов, которая необходима для преодоления определенных отклонений в его жизнедеятельности.

Было показано также, что негативные чувства и мысли являются источником стресса человека и потери энергии. Любовь, вера, отвага, благодарность, доверие и другие положительные реакции человека активизируют деятельность щитовидной железы и повышают нашу жизненную энергию. Ненависть, зависть, подозрение, страх, а также неприятные ассоциации и воспоминания тормозят деятельность щитовидки и снижают жизненный тонус человеческого организма.

Кроме того, все разнообразие поведенческих аспектов человека оказалось непосредственно связанным с двумя полярными процессами – повышением и снижением его жизненного тонуса. Например, утвердительный кивок усиливает деятельность щитовидки и повышает жизненный тонус человека, а отрицательный жест – приводит к противоположному эффекту. Так называемый жест выражение любви – «жест Мадонны» (распростерты для объятий руки) положительно влияет на человека в стрессовой ситуации, даже если этот жест лишь

воображаемый (но обязательно глубоко эмоциональный). Улыбка также стимулирует деятельность щитовидной железы не только улыбающегося человека, но и людей, воспринимающих эту эмоцию.

Сотрудники Института кинесиологии, изучив многочисленные психофизиологические показатели организма человека в условиях социальной коммуникации, пришли к выводу: если общаются два человеческих существа, жизненный (энергетический) тонус одного из которых выше, чем тонус другого, то «жизненная» энергия «перетекает» к последнему, что фиксируется соответствующими приборами.

Нечто подобное имеет место в электротехнике в виде «эффекта захвата»: если в одну энергосеть включить два звуковых генератора, генерирующих колебания с близкими, но разными частотами, и если первый генератор характеризуется большей мощностью, чем второй, то имеет место эффект «захвата», когда «сильный» генератор поведет за собой «слабого» и заставит его работать на своей частоте.

Изучив особенности такого обмена энергии между людьми, Д. Даймонд пришел к выводу, что различные проявления жизненной энергии взаимосвязаны. Энергия «сильного» человека ослабляется при личном контакте со «слабым» человеком, одновременно при этом энергия последнего усиливается. Во время личного контакта нарушения психического равновесия, деструктивные эмоциональные реакции, негативные ценностные установки могут передаваться от одного человеческого существа к другому: настроения и мысли крайне заразны.

Итак, позитивный настрой и позитивное отношение к миру является фактором повышения жизненного тонуса человека и укрепления его иммунитета со всеми социальными и медико-биологическими последствиями, вытекающими из этого [21; 41].

Отметим также, что негативные психические состояния человека происходят из стресса: стресс как информационный феномен, сопровождающийся снижением энергетического тонуса организма, реализуется в ситуации информационной неопределенности, на которую человек реагирует стрессогенными состояниями и моделями поведения, выражаемыми в негативных психосоциальных реакциях страха, злости, зависти, агрессии, лжи, неискренности, ненависти и др.

При этом устойчивое состояние неопределенности касательно событий внешней среды, как и мира в целом, порождает у человека, согласно В. Франклу, сенсогенный невроз (стресс). Данный невроз вызывает страдания человека из-за отсутствия **жизненного смысла**, который связывает события и ментальные объекты в одно целое и уменьшает информационную неопределенность реальности благодаря феномену эмерджентности – системного свойства целого [23]. А серия

малых неопределенностей порождает серию непрерывных стрессов, на которые наш организм эмоциональным образом реагирует отдачей энергии, что «обесточивает» нашу жизнь, делает ее болезненной юдолью страданий.

И наоборот, положительные эмоциональные состояния, связанные с оптимизмом, наполняют организм энергией. При этом можно говорить о гармонизирующем состоянии человека – **фундаментальном оптимизме**, который возникает в условиях полной информированности человека о мире, отсутствии какой-либо жизненной неопределенности. Именно такое состояние позволяет человеку относиться к окружающему миру с полным доверием, искренностью и открытостью, быть альтруистом и одновременно осознавать себя как нечто отдельное и неповторимое, то есть сочетать ребенка и взрослого в одном лице.

Фундаментальный оптимизм у Д. Чопры и Р. Э. Танзи выступает **«радикальным благополучием»**, которое выходит за рамки просто хорошего здоровья. «Это состояние, в котором ваше тело постоянно полно радости и энергии, сердце любит и сострадает, ум спокойный, живой и размышляющий – и наконец, что более важно, жизнь полна легкости бытия, беззаботности и радости. Эти качества автоматически приводят к прекрасному телу и состоянию ума».

Абсолютная информационная осведомленность, которая предполагает полный контроль действительности человеком, приводит его к уверенности в своих силах и открытости миру (существует психотерапевтический принцип: человек может контролировать только то, что он не боится, к чему он открыт: (см. «метод парадоксальной интенции» В. Франкла) [23].

Полное контролирование человеком действительности может осуществляться тогда, когда человек полагает этот контроль на Верховную Сущность (Бога, Абсолют), к Которой человек относится с полным доверием как к гаранту справедливости и гармоничности мира и всех его событий. Данный человек освобождается от негативных эмоций, от тревоги и страха.

В. Джеймс в книге *«Многообразие религиозного опыта»* («*The Varieties of Religious Experience*») приводит примеры того, как изменение мировоззрения человека, отказавшегося от страха и беспокойства – вечных спутников нашей жизни – трансформирует его поведение, а также коренным образом изменяет его психофизиологическую сущность.

Приведем пример, взятый из книги В. Джеймса, где он передает впечатление человека, достигшего высокой степени контроля над

собой в контексте ориентальных религиозных доктрин. Этот человек воспринял близко к сердцу совет одного духовного учителя, который призывал его освободиться от гнева и душевного смятения. Приведем рассказ этого человека.

«Вернувшись домой, я ни о чем не мог думать, кроме этих слов: «освободиться, освободиться!» Вероятно, во время сна эта мысль непрерывно занимала мой дух, потому что я проснулся с той же мыслью и с откровением новой истины, которая вылилась в такой фразе: «Если возможно освободиться от гнева и раздражительности, зачем же оставаться под их властью?» Я почувствовал силу этого довода и согласился с ним. Дитя, почувшавшее, что оно может стоять на ногах, не станет ползать. И в ту же минуту, как я дал себе отчет, что эти две злокачественные язвы – гнев и мелочная озабоченность могут быть уничтожены во мне, они исчезли. Признание их бессилия над нами уничтожает их силу. С этого момента жизнь приняла для меня совершенно иной вид.

И хотя желание освободиться от тирании страстей и сознание исполнимости такого желания вошло в мою душевную жизнь, мне нужно было еще несколько месяцев, чтобы почувствовать себя в безопасности в этом новом положении. Но так как я не испытывал больше ни душевного беспокойства, ни гнева, даже в самой слабой степени, хотя случаи к этому и представлялись, я мог не бояться уже этих страстей и не следить за собой. Я был поражен тем, насколько возросла энергия и стойкость моего духа, насколько я стал сильнее во всех жизненных столкновениях и как хочется мне все утверждать, все любить.

Начиная с этого утра, мне пришлось проехать около пятнадцати тысяч верст по железной дороге. Мне пришлось много раз сталкиваться с извозчиками, носильщиками, кондукторами, слугами отелей, со всеми, кто раньше был для меня вечной причиной досады и гнева; теперь я не мог бы упрекнуть себя ни в одной невежливости по отношению к ним. Мир внезапно стал добрым в моих глазах. Я стал чувствителен, если можно так выразиться, только к лучам добра.

Целый ряд примеров можно было бы привести для доказательства того, что мое состояние духа обновилось коренным образом, но довольно и одного примера. В минуту моего отъезда, которого я очень желал, так как путешествие представляло для меня большой интерес, я увидел без малейшего неудовольствия, как мой поезд двинулся с места и ушел со станции без меня, потому что мой багаж опоздал. Швейцар отеля, задыхаясь от бега, показался на вокзале уже в ту минуту, когда поезд скрылся с моих глаз. Когда он увидел меня, у него было лицо человека, который со страхом ждет, что его будут бранить; и он

принялся объяснять, как он не мог пробиться сквозь толпу на многолюдной улице, где его так стеснили, что нельзя было сделать ни одного шагу ни взад, ни вперед. Когда он кончил, я ему сказал: «Это ничего не значит, и в этом нет вашей вины. Постараемся поспеть вовремя завтра. Вот вам за труды. И я очень сожалею, что доставил вам такие затруднения». Радостное удивление, какое изобразилось на его лице, было достаточной наградой за неприятность опоздания. На другой день он отказался от платы за услугу и мы расстались с ним друзьями на всю жизнь.

В течение первых недель моего опыта я держался на страже лишь относительно беспокойного состояния духа и гнева. Но за это время я заметил, что и другие страсти, гнетущие и унижающие человека, покинули меня. Тогда я стал изучать родство, какое существует между ними, пока не убедился, что все они вырастают из этих двух корней. И я так долго оставался свободным от них, что мог уже быть уверенным в своем освобождении. Как нельзя добровольно броситься в грязь, так не мог бы я отныне допустить в себе те скрытые и угнетающие импульсы, какие жили во мне прежде, как наследие длинного ряда поколений,

В глубине души я убежден, что и чистое христианство, и чистый буддизм, и Духовная Наука (Mental Science), и вообще все религии знают то, что для меня явилось откровением. Но почему-то ни одна из них не говорит о легкости и простоте, с какой совершается это обновление. По временам я спрашивал себя, не погибнут ли ростки новой жизни от моего равнодушия и лени? Но опыт доказывает противное. Я чувствую такое сильное желание делать что-нибудь полезное, как если бы вернулось ко мне детство со всей пылкостью, какая вносилась тогда в игры. Если бы понадобилось, я без колебания стал бы драться. Мое новое состояние совершенно исключает трусость. Я заметил, что я перестал испытывать смущение перед моей аудиторией.

Когда я был ребенком, молния ударила однажды в дерево, под которым я стоял, вследствие чего со мной случилось сильное нервное потрясение. Следы его оставались у меня вплоть до того дня, когда я вообще простился с душевным беспокойством. С той поры я совершенно спокойно вижу молнию и слышу гром, который раньше действовал на меня чрезвычайно болезненно. Всякая неожиданность также иначе стала действовать на меня, и я не вздрагиваю уже от каждого внезапного впечатления.

Мне не приходит в голову задумываться над дальнейшими результатами моего нравственного обновления. Я убежден, что совершенное здоровье, о котором упоминается в Христианской Науке,

вытекает именно из этого состояния – я заметил, что мой желудок лучше исполняет свои функции. Несомненно, что пищеварение энергичнее совершается в радостном состоянии, чем в угнетенном. Я не трачу времени, какое у меня осталось, на обдумывание будущей жизни и будущего неба. Небо, которое я ношу в себе, прекраснее того, какое я могу создать воображением и какое обещает нам религия. Я готов принять все, что вытекает из моего нравственного развития, куда бы это меня не привело, лишь бы гнев, душевные смуты и все, что ими порождается, не имело там места» [7, с. 151-152; 27].

Результатом коренного изменения духовно-психического состояния новообращенного человека был тот, что этот новообращенный превратился в искреннюю, альтруистическую и одновременно социально устойчивую и целостную, здоровую физически и психически сущность, которая воспринимает мир с полным доверием и одновременно способна действовать как волевая единица.

Итак, здоровье человека выступает сущностью, которая выражает характер и уровень интегрированности организма в окружающую среду, что на языке синергетики определяется как процесс диссипации – открытости организма внешней среде, с которой он обменивается энергией и информацией, снижая уровень своей энтропии и получая доступ к энергетическим ресурсам внешней среды.

Соответственно, здоровье организма может определяться его энергетикой (уровнем его жизненного тонуса), – тем, что делает этот организм системным целым, в котором все связано со всем. В этой связи здоровье организма выступает функцией его целостности, достигаемой посредством взаимной волно-полевой интегрированности всех его органов и систем, что позволяет достигать эффекта биоритмической когеренции этих органов и систем.

Здоровье – это также уровень минимальной энергетической самодостаточности объекта (из кристаллографии известно, что целостность объектов поддерживается на уровне их минимальной энергии), при которой он и его органы и системы могут работать достаточно стабильно. В этом смысле здоровье (как физическое, так и душевное) – это запас приспособительных возможностей организма, достаточный для того, чтобы адаптация к напряжению повседневного существования происходила автоматически, без участия сознания.

Таким образом, здоровье есть переменная – функциональная величина, характеризующая способность организма восстанавливать и поддерживать неизменной гомеостатическое равновесие. В этой связи здоровье может быть выражено количественно величиной, обратной

количеству энергии, которую организм вынужден будет потратить для восстановления гомеостаза после вывода его из равновесия.

При этом гомеостаз можно понимать как состояние внутренней среды организма, обеспечивающее оптимальное (с точки зрения термодинамики) функционирование организма, которое, подобно энерго-волновым процессам, имеет ступенчатые (квантовые) свойства.

Болезнь выступает приспособительной, следовательно, положительной реакцией организма, когда в процессе адаптации к внешней среде требуемая для организма болезнь может инициироваться самим этим организмом, для чего он может активизировать (привлекать, использовать) патогенную микрофлору как внутри организма, так и вне него. Такой подход к пониманию болезни позволяет рассматривать человека и мир в гармоничном единстве.

Причина болезни как снижение жизненного (энергетического) тонуса человеческого организма осуществляется благодаря стрессам, которые выступают информационной сущностью и проистекают из информационной неопределенности актуальных для человека событий.

Таким образом, падение энергетического тонуса организма вызывается стрессами, которые имеют как внешние (погодные условия, интенсивная физическая нагрузка, неправильное питание и др.), так и внутренние причины. К внутренним причинам (диалектическим образом связанным с внешними причинами) относится «негармоничное» мировоззрение и мышление человека, которые могут привести к развитию «негармоничного», «патологического» отношения к жизни, к выработке деструктивных психологических установок. Это, в свою очередь, приводит к падению/истощению жизненной энергии: как показали эксперименты, падение жизненной энергии у человека имеет место вследствие его негативного отношения к себе и окружающей среде, что подтверждается изучением раковых и других заболеваний: причиной как рака, так и других болезней, выступают длительные укоренившиеся негативные стрессовые состояния/реакции человека (ненависть, гнев, обида, ревность и др.). Напротив, положительное отношение человека к жизни повышает энергетический тонус его организма.

Существует эффективный механизм полного снижения информационной неопределенности социальной среды человека, не связанный с многочисленными механизмами психологической защиты, – вера в Высший Разум (Абсолют) как убежденность человека в наличии Бога – *творческого гармоничного начала реальности*. Это

вера в предустановленную гармонию и справедливое в причинно-следственном отношении устройство мира зиждется на убеждении, согласно которому существование данного мира направляется Высшей волей, которая все держит под контролем, когда «ни один волос с головы человека не упадет без воли Бога». Поэтому, как показывают исследования, верующие люди меньше болеют и живут дольше [16; 19].

В связи с выводом о том, что стресс выступает главной причиной человеческих болезней, рассмотрим фундаментальный механизм существования современного человека, связанный с формированием психологических защит как универсальных приспособительных реакций человека на стрессогенную социальную среду. Наиболее полно механизмы психологической защиты изучены в контексте теории когнитивного диссонанса (когнитивной дистрибуции), которая показывает, что «мы не перерабатываем информацию беспристрастно, а искажаем ее так, чтобы она удовлетворяла нашим ранее усвоенным представлениям» (Э. Аронсон [1; 17]).

В момент когнитивного диссонанса человек стремится освободиться от амбивалентной (двойственной) парадоксальной когнитивной ситуации с помощью искажения действительности (что можно проиллюстрировать басней о «зеленом винограде»). Например, когда мы купили какую-то весьма дорогую вещь, которая потом оказалась ненужной, то есть не стоящей заплаченных за нее денег, то мы обнаруживаем две противоположные когниции (предположения) – или вещь действительно является ценной и стоит потраченных денег, или мы оказались «лохами», то есть обманулись. Эти две противоположные когниции, во-первых, не могут мирно сосуществовать друг с другом в «черно-белом» сознания человека с его двоичной «да-нет» логикой мышления. Именно для данного человека возникает отмеченная проблема, связанная с когнитивным диссонансом.

Во-вторых, человеку, владеющему черно-белым мышлением, для предотвращения падения самооценки оказывается весьма проблематичным признать себя лохом. Поэтому для защиты своих «чести и достоинства» человек прибегает к формированию изощренных механизмов психологической защиты. В этом случае человек убедит себя в том, что в покупке плохого товара он не виноват, или что товар оказался хорошим, или в том, что товар плохой, но был приобретен через осуществление особого выкупа своей судьбы и др. Принципиальным в данном случае оказывается то, что многие люди причиной своих успехов считают себя, а неудач – других людей, окружающую среду, судьбу и др.

Таким образом, противоречия между двумя противоположными идеями (событиями), на которых сосредотачивается человек,

характеризующийся черно-белым дискретно-линейным восприятием действительности, часто приводят к тому, что одна из этих идей (событие) или вытесняется, или искажается, или трансформируется в направлении смыслового ряда противоположной идеи. В результате такого дискретно-линейного процесса человек утрачивает адекватное восприятие реальности, представляющей, на самом деле, принципиально целостную, нелинейную сущность, в рамках которой противоположности мирно соседствуют и даже переходят друг во друга.

Социальная психология обнаружила множество подобных примеров когнитивного диссонанса, когда в проблемной ситуации из-за возникновения когнитивного дискомфорта в состоянии соприкосновения двух полярных идей (психологических состояний), человек отбрасывает одну из идей (психологическое состояние), ибо не способен «флиртовать с абсурдом». Ибо люди в своем большинстве, как заметил А. Камю, – это существа, которые тратят свою жизнь на убеждение себя в том, что окружающая их действительность не абсурдна.

С другой стороны, творческие люди, способные мыслить парадоксально-многозначным образом, для преодоления когнитивной амбивалентности событий окружающей действительности способны устранять конфликт между противоположными когнициями путем их соединения в некой промежуточной между ними когниции – *нейтральной парадоксальной сущности*. Этот акт достигается благодаря применению творческого парадоксально-метаморфного мышления и мировоззрения, а также выступает *дипластией* – способностью соединять противоположные сущности и оперировать ими (см., например, такую форму языка, как оксиморон – «живой мертвец», «сильная слабость», «гениальная тупость») – ведущим фактором развития человека в онто- и филогенезе (Б. Ф. Поршнев).

Отметим, что процесс когнитивного диссонанса имеет место не только на логико-поведенческом, психолого-мировоззренческом, но и на психофизиологическом и соматическом уровнях организма, что является причиной множества болезней – психических, психосоматических, соматических. В физиологии когнитивный диссонанс выступает в облики павловской «сбивки мотивов» (конфликтом двух противоположных и одинаково сильных мотивов поведения), что является условием возникновения неврозов, которые экспериментальным образом вызываются сильным возбуждением гипоталамуса (при котором одновременно активизируются оба его отдела), а также в процессе борьбы противоречивых стремлений/мотивов человека [13].

Человек же, выступающий открытой системой, которая воспринимает мир с полным доверием, сочетая полярные его аспекты,

является творческой личностью, поскольку, как показывают эксперименты, люди с высоким творческим потенциалом лучше ассоциируют понятие с противоположными значениями, чем с подобными [11; 12; 34].

Здесь нужно сказать и то, что творчество как процесс соединения контрастных и противоречивых сущностей и создания новых целостностей (смыслов), является главной чертой эволюционного механизма. Как пишет Ф. Кликс, важнейшая предпосылка появления нового качества складывается тогда, когда две системы, которые независимо возникли для выполнения разных функций, вступают между собой во взаимодействие. Это взаимодействие порождает новое качество, при этом две изначальные структуры сохраняются в новом функциональном единстве как ее частичные подсистемы однозначности [10, с. 266; 29].

Согласно В. С. Ротенбергу, творческие люди могут сохранять состояние неопределенности, владея возможностью рефлексировать и использовать одновременно несколько противоположных друг по отношению к другу идей, понятий, представлений. И, как следствие, творческие люди могут исследовать такие отношения и связи, которые является недоступными для тех, кто склоняется к ясности и однозначности [11; 12; 34].

Если творческая личность является целью развития человека, то такой же целью развития является и фундаментальное свойство творческого человека, заключающееся в способности включать полярные аспекты мира в единый концептуальный и онтологический контекст, то есть воспринимать мир как нечто целостное, интегральное и парадоксальное.

Итак, проведенный сложный междисциплинарный анализ проблемы здоровья в сухом остатке может быть сведен к такой ***последовательной логической схеме***:

1) Энергия как мера движения и изменения организма выступает функцией биоритмического единства его органов и систем, то есть энергия выражает единство организма, достигаемое через функциональную когерентность его органов и систем, а также реализует его открытость внешней среде, из которой организм черпает энергетические ресурсы.

2) Потеря энергии организмом приводит к снижению его жизненного тонуса и иммунитета в процессе распада этого организма через диссинхронизацию его органов и систем, что увеличивает его энтропию, то есть хаотизирует его внутреннюю среду. Данное состояние называется болезнью.

3) Фактор, который приводит к распаду организма, является стрессом – психофизиологическим потрясением организма. Стресс в его наиболее общем виде можно трактовать как эмоциональное состояние, связанное с информационной неопределенностью, в которую попадает человек в процессе удовлетворения своих потребностей.

4) Данное эмоциональное состояние информационной неопределенности реализуется как негативные психические реакции человека, инициирующиеся отрицательными эмоциональными состояниями, ущербными психологическими установками и аттитюдами, антидуховными ментально-мировоззренческими ценностными ориентациями, вызывающими падение жизненного тонуса, ослабление иммунитета организма, что приводит к болезням.

5) Преодолеваются негативные состояния посредством уверенности человека в гармоничном устройстве мира, достигаемом при помощи Божественного управления этим миром, в ходе которого реализуются принципы единства мира, его детерминизма и всеобщей связи предметов и явлений.

6) Другим приводящим к здоровью человека средством преодоления негативных состояний является **способное объединять противоположности творчество** как надситуативный неадаптивный акт по созданию целостных смыслов, поскольку в этом случае смысл как целостная системная сущность выражает системные свойства целого, что снижает энтропию сред и систем, повышает жизненный тонус человека и укрепляет его иммунитет / здоровье.

7) Таким образом, наша вера в предустановленную гармонию мира, порождающая в нас фундаментальный оптимизм, а также творческая активность, снижающая энтропию как самого организма, так и космосоциоприродной среды его существования, представляются важнейшими факторами противодействия COVID-19 в современных условиях.

Литература.

1. Аронсон Э. Общественное животное. Введение в социальную психологию / Пер. с англ. М. А. Ковальчука под ред. В. С. Магуна / Э. Аронсон. Москва : Аспект Пресс, 1998. 517 с.

2. Вознюк А. В. Интегральная концепция соматического и духовного здоровья личности: монография. Житомир: Изд-во ЖГУ им. И. Франко, 2013. 716 с.

3. Вознюк А. В. Аксиоматика здоровья: монография. Житомир, 2017. 119 с.

4. Вознюк О. В., Дубасенюк О. А., Калінчук Ф. М. Організаційно-педагогічні засади формування здорового способу життя суб'єктів освіти : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. 408 с.
5. Давиденков С. Н. Эволюционно-генетические проблемы в невропатологии. Ленинград : Изд. Воен. мед. акад., 1947. 382 с.
6. Давыдовский И. В. Приспособительные процессы в патологии / И. В. Давыдовский // Вестник АМН СССР. 1962. № 4. С. 27–37.
7. Джеймс У. Многообразие религиозного опыта. Москва : Наука, 1993. 432 с.
8. Дубров А. П. (1987) Симметрия биоритмов и реактивности. Москва : Медицина. 176 с.
9. Калью П. И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация / П. И. Калью. Москва : ВНИИМИ, 1988. 220 с.
10. Кликс Ф. Пробуждающееся мышления. Москва : Прогресс, 1983. 302 с.
11. Ротенберг В. С. Гипноз и образное мышление // Психологический журнал. Т. 2. 1985. № 6. С. 23–34.
12. Ротенберг В. С. Мозг. Стратегия полушарий // Знание – сила. 1984. № 6. С. 54–57.
13. Свядощ А. М. Неврозы. Москва : Медицина, 1982. 368 с.
14. Симонов П. В. Междисциплинарная концепция человека. Москва : Знание, 1989. 64 с.
15. Adamenko, V. G. (1972) Living Detectors. Journal of Paraphysics, 6: 5–8.
16. Argyle Michael. (1987) The psychology of happiness. Methuen & Co. LTD. London & New York. 275 p.
17. Aronson, E., & Aronson, J. (2004). The social animal. (9 ed.) Worth/Freeman.
18. Biophotonics and Coherent Systems in Biology by L. V. Belousov (editor), V. L. Voeikov (editor), V. S. Martynyuk (editor), Springer Science+Business Media, LLC., 2007, New York.
19. Comstock, G. W. and Partridge, K. B. (1972) Church attendance and health. Journal of Chronic Diseases 25: 665-72.
20. Davydovskij, I. V. (1963) Adaptive processes in pathology. (medical biological aspect of the problem). [Article in Czech] Lek Veda Zahr. 18; 10: 198-204.
21. Diamond, J. M. (1979) Behavioral Kinesiology. How to Activate Your Thymus and Increase Your Life Energy (Hardcover). N. Y.: Harper and Row, 1979. 234 p.

22. Dubrov, A. P. (1978) *The Geomagnetic Field and Life, Geomagnetobiology*. XVII+318 S., 82 Abb., 17 Tab. New York - London 1978. Plenum Press.
23. Frankl, V. (1992) *Man's Search for Meaning: an introduction to logotherapy*. Beacon Press books, N.Y. 160 p.
24. Greer, S. and Watson, M. (1985) Towards a psychobiological model of cancer: psychological considerations. *Social Science and Medicine* 20: 773-7.
25. Gurvich, A. G. (1945). *Mitogenetic radiation* [3rd ed.]. Moscow,
26. Hamer, R. G. (2000). *Summary of the New Medicine*. Amici di Dirk. 173 p.
28. James, W. (1917) *The Varieties of Religious Experience*. Longmans, Green, And Co, New York, London, Bombay, Calcutta, and Madra. 568 p.
29. Kaznacheev, V. P., Trofimov, A. V. (1992) *Cosmic consciousness of humanity. problems of new cosmogony* Published by Elendis – Progress Russia, Tomsk, 200 p.
30. Klix, F. (1993) *Erwachendes Denken. Geistige Leistungen aus evolutionspsychologischer Sicht*. Spektrum Akademischer Verlag. 405 s.
31. Korotkov, K. G. (1998) *Light After Life: A Scientific Journey Into the Spiritual World*. Backbone Publishing Company, 183 p.
32. Laing, R. D. (1982) *The Voice of Experience*. N. Y.: Pantheon, 1982. 344 p.
33. Maslow, A. H. (1976) *The Farther Reaches of Human Nature* / A. H. Maslow. N. Y.: Penguin Books, 407 p.
34. Ormont, L. R. (1981) *Aggression and cancer in group treatment*. In J. G. Goldberg (ed.) *Psychotherapeutic Treatment of Cancer Patients*. New York: Free Press.
35. Rotenberg, V. S. (1985) Hypnosis and imaginative thinking. *Psychokogical Journal*. 2, 6: 23–34.
36. Selye, J. (1974) *Stress Without Distress*. – Philadelphia: J. B. Lippincoff Co., 1974. 122 p.
37. Shekelle, R. B, et al. (1981) Psychological depression and 17-year risk of death from cancer. *Psychosomatic Medicine* 43: 117-25.
38. Simonov, P. V. (1991). *The motivated brain : a neurophysiological analysis of human behavior: [monograph]*. Philadelphia: Gordon and Breach Science Publishers, 280 p.
39. Visualization, processing, and analysis of torsion information on space image media (1996) Akimov A. E., Okhatrin A. F., Finogeev V. P., Lomonosov M. N., Loginov A. V., Okhatrin F. A., Shipov G. I. *Pattern Recognition and Image Analysis: Advances in Mathematical Theory and*

Applications, Pleiades Publishing, Ltd (Road Town, United Kingdom), 4: 764-779.

40. Voznyuk, A. V. (2017) New paradigm of psychotherapy correction (rehabilitation) of the children with special needs. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*, 3 (6).

41. Voznyuk, A. V. (2018) Aggression and health: an attempt at conceptual integrating phenomena. *Technologies of intellect development*, 2 (8(19)). URL http://www.psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/320

42. Weinzwieg, P. (1988) The ten commandments of personal power. *Creative Strategies for Shared Happiness and Success* / Paul Weinzwieg. – N.Y, Meridian Press, 175 p.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ: ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ РИСКИ И ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

Иzumнов С. А., Лапанов П. С., Евстратова Е. Ю.

Делай, что должен, и будь что будет.

Марк Аврелий, II в. н.э.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила в марте 2020 года о пандемии коронавирусной инфекции (COVID-19), признав ее глобальной угрозой человечеству. По официальным данным [World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19) Pandemic, 2020], случаи COVID-19 зафиксированы в 216 странах, зонах или территориях. Общемировое число подтвержденных случаев заболевания значительно превышает четыре миллиона, и было зарегистрировано более 300000 подтвержденных случаев смерти.

Наряду с объявленной главой Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) пандемией коронавирусной инфекции, можно утверждать о распространении так называемой «пандемии плохих новостей». Причем вирус страха, распространяющийся по миру вслед за волной пандемии COVID-19, по своей опасности не уступает своему биологическому собрату, последствия которого отложатся в массовой культуре многих народов. Можно выделить три основные причины столь стремительного распространения в обществе тревоги:

Во-первых, сама серьезность биологической угрозы, тяжесть социальных и экономических последствий карантина. COVID-инфекция характеризуется высокой заразностью и тяжелыми последствиями, которые, при неконтролируемом течении, приводят к многочисленным жертвам, как это случилось в Италии, Испании, Великобритании, США, Эквадоре и ряде других стран. Для предотвращения распространения инфекции вводятся серьезные противоэпидемические мероприятия с тяжелыми экономическими последствиями, как для всего государства, так и для отдельных граждан.

Во-вторых, современное развитие средств связи превращает любого человека со смартфоном в средство массовой информации (СМИ) с мировой аудиторией. Распространение мессенджеров, социальных сетей, стримов создает особую культуру подачи информации – погоню за хайпом. Авторы становятся экономически заинтересованы в подаче искаженной, а порой и заведомо ложной информации. Страх хорошо продается – «жареные новости» увеличивают число просмотров и количество подписчиков. Рост аудитории увеличивает прибыль от контекстной рекламы, появляются заказы на рекламные посты. Некритичность восприятия усиливает особая форма подачи материала: посты в телеграм-каналах, комментарии («комменты») под статьями подаются в безапелляционной форме «экспертов последней инстанции», стримы подаются как репортаж с места событий, мемы в соцсетях требуют упрощенной реакции в виде лайков или дизлайков с бессознательным одобрением основной мысли. В результате человек попадает в информационную ловушку, когда «и так все понятно», «нет времени объяснять, нужно действовать», «если ты не согласен, ты против нас».

В-третьих, наблюдается психологическая неготовность общества к потрясениям такого масштаба. Последнее потрясение, схожее по характеру и охвату, мир переживал ровно сто лет назад – эпидемию испанского гриппа 1918-1919 годов. С «лихих девяностых» прошло уже более 20 лет. В спокойствии и относительном достатке выросло целое поколение, не знавшее бед. В результате первое серьезное испытание приводит к массовой инфантильной реакции: панической скупке «всего подряд», нежеланию терпеть ограничения, излишней самоуверенности, что «меня это точно не коснется», росту эгоизма и атомизации общества.

Сложившись воедино, эти три фактора начинают негативно влиять на психическое, физическое здоровье и социальное благополучие населения. На психическом уровне это сопровождается ростом невротических, тревожных, депрессивных расстройств, ростом

злоупотребления алкоголем и психоактивными веществами. Переживаемый психологический дистресс обусловлен множеством различных факторов. Страхи и тревоги по поводу нашего собственного здоровья и здоровья наших близких, а также опасения по поводу негативных социально-экономических последствий пандемии усиливаются в результате воздействия глобальных средств массовой информации на кризис, что приводит к повышенному риску развития тревожных и депрессивных симптомов [Garfin, D. R., 2020; Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., et al., 2020].

Затяжная интенсивная тревога ведет к формированию таких психических нарушений, как расстройства адаптации, генерализованное тревожное расстройство, панические расстройства. К ним присоединяются расстройства пищевого поведения (анорексия или булимия), расстройства сна (бессонница, дневная сонливость), сексуальные дисфункции. Навязчивый поиск у себя «признаков инфекции» приводит к развитию соматоформных расстройств – стойких болезненных ощущений у физически здоровых людей. Психическое истощение, груз проблем, межсезонье ведут к формированию депрессии, от легких её форм, зачастую воспринимающихся как общее недомогание, до тяжелых, когда человек не может ни есть, ни спать, ни подняться с постели. Наиболее яркими признаками депрессии являются плохое настроение, отсутствие радости и упадок сил. Если эти признаки затягиваются более, чем на две недели, необходимо обращаться за специализированной помощью к психологу, психотерапевту или психиатру. Эскапизм (желание убежать от проблем), безделье и мифы о целебных свойствах алкоголя приводят к росту его потребления, злоупотреблению и провоцируют запои. Причем злоупотребление начинается незаметно. Вначале это баночка пива или «бутылочка вина, чтоб не болела голова» по выходным, потом начинается пьянство по вечерам «для снятия стресса», а там и до запоев (с желанием «опохмелиться» с утра и сильным, неконтролируемым влечением к спиртному) недалеко. Установлено и публиковалось неоднократно, что употребление алкоголя снижает защитные свойства организма и осложняет течение коронавирусной инфекции, а потребление спиртосодержащих антисептиков «для внутренней дезинфекции» и вовсе опасно для жизни (к сожалению, такие пациенты, с вирусом и без вируса, уже поступают в токсикологические и реанимационные отделения).

Особую роль тревожность играет в развитии сердечно-сосудистой патологии и лежит в основе психосоциального фактора риска

артериальной гипертензии [Лапанов П. С., Саливончик Д. П., Игумнов С. А., [и соавт.], 2019]. Длительная сильная тревога, в том числе на фоне положительных результатов тестирования на вирус, воспринимаемых как смертельная опасность, провоцирует гипертонические кризы и способствует сосудистым катастрофам: инсульту и инфаркту миокарда, которые могут стать реальной причиной смерти (еще во времена Великой чумы народная молва гласила: «половина померли от страха»). Осложняется течение уже существующих заболеваний, чаще развиваются ишемические приступы, аритмии.

Противоположной, но не менее опасной реакцией, особенно у подростков и молодежи, являются проявления безрассудного, импульсивного поведения. Возможно, на государственном уровне стоит отдельно обратиться к самым «бесстрашным» гражданам – молодежи, заражаемость которых минимальна, а течение болезни намного легче, чем у старшего поколения. Им нужно разъяснить: да, вы, скорее всего, не заболите или переболите в легкой форме. Но вы принесете вирус в ваш дом, и вполне вероятно – убьете тех, кто вам дорог и кого вы любите: своих родителей, бабушек или дедушек. При такой форме подачи информации, они задумаются. Отрицание опасности и «обесценивание» официальной информации – это тоже защитные механизмы психики, особенно характерные для подростков. Наверно, не нужно штрафовать или наказывать их за то, что у них срабатывают именно эти механизмы. Им нужно просто терпеливо разъяснять, впрочем, как и всем другим гражданам.

Физическое дистанцирование, удаленная работа, закрытие школ и другие ограничительные меры существенно повлияли на повседневную жизнь населения в целом и его социальные отношения [Wasserman, D., Gaag, Rvd., Nijmegen, R., 2020; Van Lancker W., Parolin, Z., 2020; The Lancet Child & Adolescent Health. Pandemic school closures: risks and opportunities, 2020]. В частности, карантинные меры подвергают как взрослых, так и детей негативным психологическим воздействиям, в том числе посттравматическим стрессовым симптомам [Sprang G., Silman M., 2013]. Действительно, социальная изоляция и одиночество в значительной степени связаны с плохим самочувствием и депрессией [Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., et al., 2017; Hawkey, L.C., Cacioppo, J. T., 2010] и считаются основным фактором риска суицидальных мыслей и поведения [Calati, R., Ferrari, C., Brittner, M., et al., 2019].

Серьезную угрозу в плане нарушений психического здоровья, чреватую, в частности, ростом суицидов, представляет собой рост безработицы [Kawohl, W, Nordt, C., 2020].

Дополнительным негативным фактором для многих является распространение термина «вынужденная изоляция». В этом термине уже содержится травмирующий потенциал – люди, особенно молодежь, не любят, когда их к чему-то принуждают или вынуждают. И мы уже наблюдали в зарубежных новостях ряд вариантов протестного поведения. Лучше было бы использовать определение «**охранительная самоизоляция**». Психологически — это качественно иная ситуация и послыл: не кто-то посторонний мне приказывает или вынуждает меня находиться в изоляции, а **я сам** принимаю такое мудрое решение – это **моя** самоизоляция!

Сложной проблемой является временный перевод обучения на дистанционные формы. Многие преподаватели старшего поколения скептически относятся к «дистанционному образованию». Но мир не стоит на месте, и за этой формой образования – во многом будущее. Тем более, что при хорошо налаженной обратной связи и контроле качества выпускники дистанционного обучения не уступают по уровню подготовки тем, кто обучались на очном отделении. Таким образом, нахождение в охранительной самоизоляции – это отличная возможность для получения образования, переподготовки и саморазвития. Но еще раз важно призывать людей: избегайте всяческих лжепророков. *Паника – это заболевание, которое передается информационным путем!* Побочным результатом *совершенно необходимых* противоэпидемических мероприятий может оказаться нарастание замкнутости, эмоциональной отгороженности и недоверия к другим людям. Ограничения передвижения в сочетании с другими стрессовыми факторами, связанными с пандемией, могут привести к обострению межличностных семейных конфликтов. Семейный конфликт, особенно конфликт между родителями и детьми, является наиболее распространенным фактором риска самоубийств у подростков [Soole, R., Kølves, K., Leo, D.D., 2015].

Отмечаются и такие своеобразные, ранее не описанные нарушения социальной коммуникации, требующие профессионального осмысления, как «ложное чувство анонимности» в условиях масочного режима. Закрытое лицо ухудшает невербальное общение, становится трудно понять, какие эмоции испытывает человек и что у него на душе. Тонкие, слабые эмоции, например, неприязнь, раздражение становятся трудными для восприятия, а на сильные эмоции, например, гнев, реагировать бывает иногда и поздно. Также маска на лице (или её

отсутствие) в некоторых коллективах превращает её носителя в «не такого, как все», «заразного». Подозрение в каждом человеке «носителя коронавирусной инфекции» ведет к замкнутости, враждебности, нежеланию вступать в контакт. Требование соблюдения социальной дистанции ведут к чувству одиночества и социальной изоляции. Подавление привычных социальных жестов, таких как привычка здороваться за руку, подсознательно воспринимается как проявление враждебности (помните: «я ему руку не подам!») и снижает дружелюбие в общении. Накопленный социальный негатив негативно сказывается и на семейных отношениях. Недоверие, раздражение, накопленное в ежедневном общении, по инерции переносится на семью. Ситуацию усугубляют снижение доходов, длительное совместное пребывание в замкнутом помещении и злоупотребление алкоголем одного или обоих супругов. Множатся ссоры, обиды и взаимные придирки. Накапливается взаимная усталость друг от друга, родителей от детей, а детей от родителей, и потребность побыть в одиночестве. Одно дело, если у вас дружная любящая семья, и теперь появилась возможность долго не расставаться друг с другом, поговорить, вместе приготовить любимые блюда, посмотреть хорошие кинокомедии... При этом могут случиться и разногласия, но важно не скатываться к ругани и обидам. Очень важно проявлять взаимную терпимость, даже если кто-то из членов семьи проявляет повышенную (невротическую) разговорчивость, а другой, наоборот, периодически демонстрирует склонность к уединению. Совсем другое дело, если ранний уход на работу и позднее возвращение избавляли членов семьи от необходимости общения или сводили его к вопросам: «Что купить, что приготовить, когда будешь?». В таких случаях «изоляция вдвоем» может усилить ранее подавленную агрессивность и привести к серьезным проблемам в отношениях, требующих обращения к профессиональному психологу.

Многие исследователи в разных странах отмечают увеличение масштабов бытового насилия в отношении женщин и детей, что становится источником серьезной озабоченности [Chandan, J.S., Taylor, J., Bradbury-Jones, C., et al., 2020; Joint Leaders' statement – Violence against children, 2020; COVID-19: Stopping the rise in domestic violence during lockdown, 2020]. Запретительные меры не только вынудили многих женщин и детей оставаться дома со своими обидчиками, но и затруднили доступ к вспомогательным службам. В ходе предшествующих масштабных исследований было установлено, что бытовое насилие увеличивает риск возникновения проблем психического здоровья у женщин [Golding, J. M., 1999] и детей [Evans, S. E., Davies, C., DiLillo D., 2008], и следует отметить, что насилие со стороны интимного партнера

[Devries, K. M., Mak, J. Y., Bacchus, L. J., et al, 2013] и детская травма (т. е. сексуальное насилие, эмоциональное насилие и физическое пренебрежение) [Zatti, C., Rosa, V., Barros, A., [et al.], 2017] также связаны с попытками самоубийства в результате инцидентов.

Особенно уязвимы в ситуациях вынужденной изоляции одинокие люди, особенно пожилые. Здесь присоединяются все факторы болезней одиночества, включая снижение иммунитета. Если среди ваших друзей или родных есть такие, звоните им чаще, только не нужно пересказывать устрашающие новости, а заранее продумайте – о чем бы вам и вашему собеседнику было интересно поговорить? Но даже если ваш собеседник будет бесконечно жаловаться, терпеливо выслушивайте его. Проявляя доброту и сострадание к другому, мы укрепляем собственное физическое и психическое здоровье!

Серьезным дополнительным фактором риска является употребление алкоголя и наркотиков. Показано, что в результате стрессовых жизненных переживаний и экономических кризисов обычно растет потребление алкоголя и наркотиков [Keyes, K. M., Hatzenbuehler, M. L., Hasin, D. S., 2011; de Goeij, M. C., Suhrcke, M., Toffolutti, V., et al., 2015; Nagelhout, G. E., Hummel, K., de Goeij, M. C., 2017] и уже есть статистические данные, показывающие рост продаж алкоголя во время текущей пандемии [BBC World. Shoppers stock up on alcohol amid pub shutdown, 2020]. Точно так же глобальный кризис облегчает доступ к смертоносным средствам, являющимся одним из важнейших факторов риска суицидального поведения [World Health Organization. Preventing suicide: A global imperative, 2014]. Это связано как с накоплением запасов медикаментов, так и с резким ростом продаж огнестрельного оружия, о котором сообщалось в некоторых странах, что чревато ростом массовых столкновений с его применением.

Рассмотренные выше особенности позволяют выработать правила сохранения психического здоровья и социального благополучия.

Первым делом, это информационная безопасность. Необходимо научиться выбирать достоверные источники информации, проверять факты и оценивать разумность предлагаемых выводов. Как правило, достоверными источниками информации являются те, кто несет за неё ответственность. Это государственные СМИ, информационные бюллетени ответственных международных организаций (Всемирная Организация Здравоохранения/ВОЗ, ООН), научные издания, публикации профильных министерств и ведомств. На основе полученной достоверной информации необходимо делать выводы о том, к чему готовиться, какие правила поведения нужно соблюдать, чем запастись, куда обращаться.

Следующий уровень защиты – поддержание социального партнерства на всех уровнях (от сельских общин и городских кварталов до мегаполисов). На индивидуальном уровне ни в коем случае нельзя замыкаться в себе, становиться черствым, бездушным, далеким от проблем окружающих. Ещё со времен Первой и Второй мировой войны подмечено, что моральные ценности, навыки сочувствия, сопереживания и помощь тем, кому хуже, чем тебе, помогают выжить, остаться человеком и сохранить здоровье.

Третий уровень защиты – меры, направленные на сохранение психического здоровья как на индивидуальном, так и на популяционном уровне. Для уменьшения тревоги необходимо научиться отвлекаться, «пропускать мимо ушей» тревожные мысли, переключаться на ручной труд, физические упражнения. Планирование распорядка дня, ежедневное записывание целей на день помогает сделать жизнь насыщенной, занятой и бороться со скукой. При появлении признаков тревожных или депрессивных расстройств необходимо не стесняться своевременно обратиться к специалисту: психологу или психотерапевту. Необходимо быть очень осторожным с употреблением алкоголя. Людям, у которых утрачен контроль над выпитым, а, тем более, появились запои, употреблять алкоголь категорически нельзя, поскольку «ничем хорошим это не закончится». Известен феномен «снижения антисуицидального барьера» на фоне употребления алкоголя (Кондрашенко В. Т., Игумнов С. А., 2004). Кроме алкогольной, необходимо остерегаться игровой и интернет-зависимости. Зависание в компьютерных играх, стримах, чатах ведет к психическому истощению, усилению тревоги, когда этих чатов нет, бессоннице, напрасной потере времени.

Заключение. К настоящему времени установлены следующие факторы, из-за которых пандемия COVID-19 может обуславливать повышенный риск нарушений психического здоровья: а) социальная изоляция, б) потеря работы и снижение уровня дохода, в) невозможность посещения мест, которые оказывают социальную поддержку (храмы, социальные центры и др.), д) невозможность оказывать полноценную психологическую и психиатрическую помощь в условиях всемирной угрозы, е) стресс и тревога из-за постоянных новостей о коронавирусе в СМИ и др.

Во время пандемии многие страны переживают период так называемой «самоизоляции» или же карантина, во время которого люди длительно вынуждены не видеться со своими родными и близкими, не посещать значимые для них места и испытывать постоянную тревогу и неопределённость из-за изменяющихся

жизненных условий. На психическом состоянии большинства это отразилось весьма негативно (Zagorski, N., 2020).

Анализируя данные, полученные из многих стран мира, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) отмечает, что испытываемые всеми людьми страх, одиночество, изоляция, стресс и тревога во время пандемии COVID-19 могут спровоцировать большие проблемы в сфере психического здоровья людей и нужно быть готовым к этому. Ожидается рост депрессий, нарко- и алкозависимостей, самоповреждений (селфхарма) и суицидального поведения [Mental Health and COVID-19, 2020], что требует повышенной готовности со стороны служб, обеспечивающих охрану психического здоровья.

Литература.

1. World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19) Pandemic. Accessed May 19th, 2020.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

2. Garfin, D. R. The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: *Amplification of public health consequences by media exposure*. Health Psychology. 2020;39(5):355. doi:10.1037/hea0000875

3. Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., [et al.] Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. PLoS One. 2020;15(4):e0231924. doi:10.1371/journal.pone.0231924

4. Лапанов П. С., Саливончик Д. П., Игумнов С. А. [и др.] Метод оценки чувствительности сердечно-сосудистой системы к интенсивным однократным психоэмоциональным воздействиям // Утв. МЗ Республики Беларусь 25 апреля 2019 года, Рег. № 036-0419. Мн.: МЗ РБ, 2019. 14 с.

5. Wasserman, D., Gaag, Rvd., Nijmegen, R. Terms ‘physical distancing’ and ‘emotional closeness’ should be used and not ‘social distancing’ when defeating the Covid-19 pandemic. *American Association for the Advancement of Science*. Updated 2020-03-20.

<https://science.sciencemag.org/content/367/6484/1282/tab-e-letters>

6. Van Lancker, W., Parolin, Z. COVID-19, school closures, and child poverty: a social crisis in the making. *The Lancet Public Health*. 2020;5(5):e243-e244. doi:10.1016/s2468-2667(20)30084-0

7. The Lancet Child & Adolescent Health. 2020/05/01 2020;4(5):341. doi:10.1016/S2352-4642(20)30105-X.

8. Sprang, G., Silman, M. Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster Med Public Health Prep*. Feb 2013;7(1):105-10. doi:10.1017/dmp.2013.222013

9. Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., et al. An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health*. 2017; 152 : 157-171. doi:10.1016/j.puhe.2017.07.035
10. Hawkey, L. C., Cacioppo, J. T. Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Ann Behav Med*. Oct 2010;40(2):218-27. doi:10.1007/s12160-010-9210-8
11. Calati, R., Ferrari, C., Brittner, M. [et al.] Suicidal thoughts and behaviors and social isolation: *A narrative review of the literature*. *J Affect Disord*. Feb 15 2019;245:653-667. doi:10.1016/j.jad.2018.11.022
12. Kawohl, W., Nordt, C. COVID-19, unemployment, and suicide. *Lancet Psychiatry*. May 2020;7(5):389-390. doi:10.1016/S2215-0366(20)30141-3
13. Soole, R., Kølves, K., Leo, D. D. Suicide in Children: A Systematic Review. other. <http://dx.doi.org/proxykibkise/101080/138111182014996694>. 7 Aug 2015 2015;doi:10.1080/13811118.2014.996694
14. Chandan, J. S., Taylor, J., Bradbury-Jones, C. [et al.] COVID-19: a public health approach to manage domestic violence is needed. *The Lancet Public Health*. 2020;0(0)doi:10.1016/s2468-2667(20)30112-2
15. COVID-19: Stopping the rise in domestic violence during lockdown. 07-04-2020, 2020. Accessed May 14th, 2020. <https://www.europarl.europa.eu/news/en/press-room/20200406IPR76610/covid-19-stopping-the-rise-in-domestic-violence-during-lockdown>
16. Golding, J. M. Intimate Partner Violence as a Risk Factor for Mental Disorders: A Meta-Analysis. *Original Paper. Journal of Family Violence*. 1999;14(2):99-132. doi:10.1023/a:1022079418229
17. Evans, S. E., Davies, C., DiLillo, D. Exposure to domestic violence: A meta-analysis of child and adolescent outcomes. *Aggression and Violent Behavior*. 2008;13(2):131-140. doi:10.1016/j.avb.2008.02.005
18. Devries, K. M., Mak, J. Y., Bacchus, L. J., [et al.] Intimate partner violence and incident depressive symptoms and suicide attempts: a systematic review of longitudinal studies. *PLoS Med*. 2013;10(5):e1001439. doi:10.1371/journal.pmed.1001439
19. Zatti, C., Rosa, V., Barros, A., et al. Childhood trauma and suicide attempt: A meta-analysis of longitudinal studies from the last decade. *Psychiatry Res*. Oct 2017; 256:353-358. oi:10.1016/ j.psychres.2017.06.082
20. Keyes, K. M., Hatzenbuehler, M. L., Hasin, D. S. Stressful life experiences, alcohol consumption, and alcohol use disorders: the epidemiologic evidence for four main types of stressors. *Text. Psychopharmacology (Berl)*. Nov 2011;218(1):1-17. doi:10.1007/s00213-011-2236-1

21. de Goeij, M. C., Suhreke, M., Toffolutti, V., [et al.] How economic crises affect alcohol consumption and alcohol-related health problems: a realist systematic review. *Soc Sci Med.* Apr 2015;131:131-46. doi:10.1016/j.socscimed.2015.02.025

22. Nagelhout, G. E., Hummel, K., de Goeij, M. C. M., de Vries, H., Kaner E., Lemmens P. How economic recessions and unemployment affect illegal drug use: A systematic realist literature review. *Int J Drug Policy.* Jun 2017;44:69-83. doi:10.1016/j.drugpo.2017.03.013

23. BBC World. Shoppers stock up on alcohol amid pub shutdown. *BBC World.* Accessed May 15th, 2020, <https://www.bbc.com/news/business-52226488>

24. World Health Organization. Preventing suicide: A global imperative. *World Health Organization*; 2014.

25. Кондрашенко В. Т., Игумнов С. А. Девиантное поведение у подростков: Диагностика, профилактика, коррекция. Минск: Аверсэв, 2004. 367 с.

26. Zagorski, N. Experts Warn Efforts to Contain COVID-19 May Increase Risk of Suicide [Electronic resource] / N. Zagorski // *American Psychiatric Association. Psychiatric News.* -1980-2020 - Mode of access: <https://doi.org/10.1176/appi.pn.2020.5b19> Date of access: 15.05.2020

27. World Health Organization Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak [Electronic resource] / *Mental Health and COVID-19 Mode of access:* https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_10 Date of access: 18.05.2020

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ЛИЧНОСТИ С ДИСТРЕССОМ ДЛЯ СНЯТИЯ ЕГО ПАТОГЕННОГО ВЛИЯНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ

Рыбалка В. В.

Понятие стресса («напряжение») было введено в научный обиход канадским биологом и врачом Гансом Селье (1907-1982). В этом понятии были обобщены результаты экспериментального изучения общего адаптационного синдрома при протекании различных болезней, который он обозначил как синдром «просто болезнь». Данный синдром образуют такие симптомы, как потеря аппетита, мышечная слабость, снижение артериального давления, уменьшение продуктивности деятельности и т. д. [1, с. 323]. В своей концепции

Г. Селье связывает стресс с болезнями адаптации. При этом он отличает так называемый нормальный стресс, служащий целям приспособления организма к изменениям окружающей среды, от длительного интенсивного и поэтому патогенного стресса, названного им дистрессом. Последний выступает патологизирующим фактором, вызванным неадекватным восприятием сложной действительности индивидом. Интенсивный хронический стресс понимается Г. Селье диалектически, антиномически, полярно и поэтому он дополняет его негативный вид, собственно, дистресс, связанный с негативным эмоциональным напряжением, другим видом – так называемым эустрессом, вызванным интенсивными положительными эмоциями и тем самым тоже являющимся небезопасным для человека.

Ученый предложил известную сейчас всем специалистам физиологическую формулу процесса протекания стресса, состоящую из трех компонентов или этапов, таких как тревога, сопротивление и истощение организма [3]. Уже эта общая формула может быть использована в психологической работе специалистов с дистрессом как вредоносным видом стресса. Поэтому некоторые психологи закономерно сосредотачивают свои усилия, с одной стороны, на работе с фобиями, тревожностью, страхами, с другой стороны – на оптимизации процесса противостояния человека дистрессору, а с третьей – на релаксационных аспектах восстановления нормального состояния после истощения ресурсов организма и личности в постстрессовый период.

Исходя из своего богатого опыта физиолога и врача, Г. Селье положил начало психофизиологическому и психологическому изучению стресса, связывая его, прежде всего, с такими чертами личности, как эгоизм и альтруизм. Видимо, находясь под влиянием работ К. Юнга, в частности, представлений последнего об интравертном и экстравертном типе личности, Г. Селье предложил рассматривать в качестве важных факторов протекания стресса такие черты личности, как эгоизм и альтруизм. Ученый изучал эти факторы не изолированно друг от друга, а в диалектической взаимосвязи, что выразилось в его оригинальных философско-психологических представлениях об эгоистическом альтруизме и альтруистическом эгоизме. В данном контексте его фактически психофизиологическое учение о стрессе приобретает более широкую трактовку как важный фактор жизни, о чем свидетельствует название одной из его книг – «Стресс жизни», вышедшей в Нью-Йорке в 1956 году [1, с. 323].

Работы Г. Селье положили, подчеркнем это, начало многочисленным психологическим, прежде всего психофизиологическим, исследованиям

проблематики стресса. Автор этих строк также вложил свою скромную лепту в психофизиологическое изучение стресса, когда в ходе проведения нескольких тысяч консультаций с клиентами выявил со всей очевидностью его связь с темпераментом. Вследствие проведенного анализа протоколов консультаций, были выделены пять типов стресса, соответствующих пяти типам темперамента (пятый тип был открыт украинским психологом Б. И. Цукановым и назван им равновесным типом, поскольку он располагается между холероидами и сангвиноидами, с одной стороны, и меланхолидами и флегматоидами, с другой [5]).

Это следующие темпераментальные психодинамические типы стресса: а) холероидный стресс, являющийся следствием неорганизованных, импульсивных, часто спонтанных действий холероидов (их насчитывается 14% в человеческой популяции); б) сангвиноидный стресс, часто связанный с неудовлетворенными амбициями сильных, энергичных сангвиноидов (их больше всего в популяции – 44%); в) равновесный стресс – как следствие действия разнонаправленных психодинамических тенденций, как бы разрывающих личность с таким темпераментом (их всего 4% в общей численности популяции); г) меланхоидный стресс, проявляющийся собственно в тревоге, в напряженной истощающей слабую нервную систему меланхолика борьбе со стрессором (меланхолидов в популяции 29%); д) флегматоидный стресс цейтнота, запаздывания, в который обычно попадает медлительный и инертный флегматоид (их всего 9% в популяции).

Понятно, что данная классификация стрессов оказывается, при компетентном подходе, полезной для проведения психоконсультативной, психокоррекционной работы с клиентами, однако при условии, что их темперамент определяется не по опросникам (которые чаще всего «измеряют» характер, а не темперамент), а с помощью предложенной Б. И. Цукановым объективной методики [2; 5].

Мы специально приводим в скобках проценты, указывающие на количественные рамки стабильного количественного распределения типов темперамента в человеческой популяции, что было подсчитано, по нашей просьбе, самим Борисом Иосифовичем Цукановым при анализе его многочисленной выборки испытуемых. Эти проценты указывают на особый непропорциональный характер взаимодействия темпераментальных групп между собой в общей выборке. Так, например, 14% быстрых холероидов противостоят 86% представителей с более медлительными типами темперамента и, наоборот, 9% медлительных флегматоидов противостоят 91%

представителей с более быстрыми типами темперамента. Этот ускользающий при общем анализе проблемы темперамента факт в действительности приводит к выделению особого пожизненного психодинамического, скоростного и энергетического, стресса, а в ряде случаев – дистресса, имеющего свои, в том числе деструктивные и патологические последствия. Более того, нами были замечены в ходе консультативной работы противоречия, конфликты, настоящие «войны» между представителями разных типов темперамента.

В связи с этим, неожиданным для нас оказался психотерапевтический эффект консультативной работы с клиентами – он вначале был безотчетным, а потом все более глубоко осознаваемым, поскольку базировался на установленной Б. И. Цукановым, вслед за Гиппократом, связи темперамента с определенными, так называемыми предпочтительными для каждого типа темперамента болезнями. Мы подтверждаем эти данные Гиппократов и Б. И. Цуканова, поскольку также обнаружили в своей практической работе, что темпераментально обусловленные типы стресса действительно вызывают, при своей высокой интенсивности и продолжительном действии, закономерные болезненные проявления и даже клинические формы болезни, наиболее вероятные и как бы «предпочитаемые» представителями каждого типа темперамента.

Речь идет о конкретных жизненных ситуациях, когда в течение многих лет темпераментально обусловленные стрессы статистически превосходят нормальный уровень своего протекания и проявляются в виде дистрессов и эустрессов. Это происходит в ситуациях так называемой психодинамической неконгруэнтности (то есть несоответствия между природно заданными и социально требуемыми динамическими параметрами жизнедеятельности или отмеченного выше психодинамического дисбаланса между разными по численности темпераментальными группами), что приводит к накоплению деструктивных и патологических эффектов и возникновению болезненных проявлений и самих болезней. Упомянем здесь лишь такой пример проявления психодинамического стресса, когда медлительные флегматики вынуждены двигаться в дискомфортном для них темпе более динамического, более быстрого большинства, который превышает в полтора-два раза их природные скоростные возможности. Тогда возникают присущие флегматикам расстройства желудочно-кишечной сферы организма, как не успевающей обеспечивать своим естественным метаболизмом сверхскоростной для них, социально нивелированный режим жизнедеятельности.

Говоря о всех типах темперамента, можно отметить такие присущие им в условиях психодинамической неконгруэнтности предпочитаемые болезни и предшествующие им симптомы, как: а) возможный холецистит и гепатит у холероидов; б) инфаркт миокарда у сангвиноидов (приблизительно у половины из их общего количества); в) болезни легких и почек у представителей равновесного типа; г) стенокардия и гипертония меланхолидов; д) вероятные желудочно-кишечные расстройства и заболевания, даже язва желудка у флегматоидов. Оказалось, что в ходе проведения психологических консультаций по соответствующей технологии работы можно было давать советы, которые реально снижают болезненные проявления или даже приводят к снятию болезней у клиентов. Эта работа оказывается тем более успешной, чем меньше возраст клиентов, когда болезненные состояния являются еще в значительной степени обратимыми, тогда как в более позднем возрасте такие проявления чаще всего являются уже необратимыми.

Следует особо выделить представителей с равновесным типом темперамента, которым в качестве предпочтительных болезней, по убеждению Б. И. Цуканова, свойственны легочные и почечные болезни. Таких представителей насчитывается 4% в составе всей популяции. Их в свете статистических данных по коронавирусной болезни в условиях пандемии можно рассматривать как группу повышенного риска. По нашему предположению, именно эта группа может составлять ядро тех 10-15% населения, которые реально заболевают коронавирусной угрозой. Если это так, то данную группу риска можно определять не с помощью дорогостоящих тестов, а используя секундомер или уже созданные компьютеризированные методики определения типа темперамента [2; 6]. Эти данные требуют своей экспериментальной проверки, точно так же, как и сообщения СМИ о том, что среди присущих людям групп крови коронавирус предпочитает по каким-то причинам вторую группу крови.

Наш опыт свидетельствует также о наличии, наряду с дистрессом и эустрессом, еще одного типа болезнетворного стресса, который мы условно назвали фрустрессом. Последний связан не только с интенсивностью, длительностью действия, модальностью стрессора, но и с самой реакцией личности на его действие. Ведь данная реакция у личности приобретает форму не простого физиологического ответа, а сложной противодействующей стрессору деятельности. Последняя может быть по-разному успешной, результативной, в зависимости от того, например, насколько сама подвергается разрушительному влиянию этого стрессора. Вспомним, что и по данным самого Г. Селье, один из симптомов адаптационного синдрома прямо связывается им со

снижением продуктивности деятельности. Можем уточнить это положение ученого и выдвинуть предположение о том, что существуют ситуации, когда стресс усиливается настолько и приобретает такую особую форму – в зависимости от адекватности или неадекватности деятельности – когда происходит ее расстройство под влиянием непреодолимости дистрессора, вызывающего фрустрацию. А она, фрустрация, в свою очередь усиливается вследствие невозможности достижения личностью поставленного в цели результата. Фрустресс порождается в таком случае не только действительной очевидностью такого неосуществления деятельности, но и осознанием личностью различных угроз для этого.

Для лучшего понимания происходящих при этом процессов целесообразно обратиться к понятию психологической деятельности [2]. Ее можно описать кратко как включающую в себя пять компонентов: мотив (смысл) – предмет – цель (мета) – метод (операционные средства получения идеального результата и продукта) и эмотив (как эмоционально-чувственная реакция удовлетворения от получения результата или неудовлетворения, неудовольствия, собственно фрустрации при его неполучении).

В контексте данных представлений психологам, встречающимся с дистрессами и эустрессами, приходится часто работать именно с фрустрессами, когда они пытаются восстановить, реконструировать или оптимизировать психологическую деятельность личности в условиях действия разрушительного стрессора. Не вдаваясь в детали, можно утверждать, что главным в такой работе является гармонизация взаимодействия, восстановление соответствия разрушенных в ходе фрустрирования функциональных взаимосвязей между такими компонентами психологической деятельности, как мотив-предмет-цель-метод (средства получения результата и продукта)-эмотив (эмоции удовлетворения или отказа от деятельности, что фактически проявляется во фрустрации). Речь идет, если говорить проще, об установлении адекватных соответствий, прежде всего, между целями и средствами при достижении требуемого результата. То есть для гарантированного достижения требуемого результата должна ставиться и достигаться адекватная средствам цель и наоборот – целям должны соответствовать адекватные средства. Их несоответствие ведет к недостижению требуемого результата, что рефлексируется Я и воспринимается личностью как новая угроза с соответствующим новым эмоциональным напряжением и возрастающим по спирали развития фрустрессом.

Таким образом, можно выделить такие три вида стресса, связанные с историческим развертыванием работы с ним специалистов – физиологический, психофизиологический и психологический стресс.

Психологи значительно расширили проблематику стресса, о чем свидетельствует возможная классификация изучаемых ими видов стресса, таких как: педагогический (например, экзаменационный, ожидания оценки и т. п.) стресс; военный (боевой) стресс; авиационный (космический) стресс; криминальный стресс; экономический стресс (связанный, к примеру, с банкротством или безработицей); пенсионный стресс; семейный стресс (при ссорах и разводе супругов); конфликтный стресс; стресс острых противоречий и переживаний (горя, отчаяния, одиночества, страха перед болезнью или смертью и т. д.); социальный, политический стресс (радикальных преобразований и революций); стресс высших руководителей; стресс неожиданных изменений (новизны); туристический стресс (удивления от встречи с новыми местами); эстетический стресс (при восприятии ярких произведений искусства); межкультурный стресс и, наконец, коронавирусный и карантинный стресс в нынешней ситуации.

Психологи могут добавить к этой классификации следующие виды стресса, если взять в качестве системы отсчета структуру личности и ее составляющие [2].

Тогда можно выделить такие его виды, как духовный (моральный) стресс; психосоциальный стресс; мотивационный (смысловой) стресс, связанный с борьбой мотивов; характерологический стресс, вызванный противоположными чертами характера личности; стресс компетентности и дилетантизма; рефлексивный стресс; интеллектуальный стресс, определяемый неадекватным восприятием действительности, выявленными мышлением противоречиями проблемных ситуаций и когнитивным диссонансом; психофизиологический стресс (рассмотренный выше); психосоматический стресс; психогенетический стресс (например, между врожденными и приобретенными формами поведения, то есть между инстинктами, знаниями, умениями, навыками и привычками); деятельностный стресс, связанный с отсутствием или деструкцией организованной активности или незавершенностью деятельности; стресс неадекватного развития или отсутствия развитых форм поведения личности при решении сложных проблем и т. д.

Вполне понятными, в этой связи, становятся предлагаемые различными психологами, занимающимися компенсацией негативных последствий интенсивного хронического стресса, психологические теории и практики преодоления стресса. Примером такой

психологической работы со стрессом является предложенный немецкими учеными «Опросник переработки стресса» [1, с. 347].

Он содержит в себе такие шкалы, как: снижение значимости стрессора; отреагирование через сравнение с другими видами стресса; признание собственной вины; отстранение от ситуации; актуализация заместительных потребностей; поддержание самооценки; попытка контролировать ситуацию и реакцию на нее; позитивные самоинструкции; потребность в социальной поддержке; тенденция устранения стрессовой ситуации; избегание стресса, побег из ситуации; социальная изоляция; мысленное прокручивание ситуации; снижение собственной активности; жалость к себе; самообвинение; агрессия; фармакология [1, с. 347].

В то же время, психологические теории и практики работы со стрессом испытывают на себе тенденцию онтологизации стрессовой проблематики, включения научных данных о его природе в повседневный бытийный, жизненный контекст существования человека.

Интересными в этом плане представляются теория и практика «Избегания стрессовых ситуаций», предложенные Дональдом А. Тьюбсингом в его работе [4].

Прежде всего, заслуживают внимания исходные предпосылки его учения, состоящие, в частности, в признании пользы нормального стресса для жизни и вреда для здоровья его негативных видов, прежде всего дистресса и фрустресса. Стресс может зарядить человека энергией, вернуть ему интерес к жизни, но и довести его до изнеможения и болезни. Для жизненной диагностики стресса важно прислушиваться к собственному организму. О вредном влиянии интенсивного стресса могут сказать спазмы гортани, потные ладони, головная боль, утомляемость, тошнота, понос, смутное беспокойство, подавленность, расстроены взаимоотношения с окружающими – тогда надо задуматься о том, как укротить стресс. При этом следует тщательно проанализировать стресс и решить, можно ли его оставить или следует от него освободиться [4, с. 13-14].

Но ни в коем случае нельзя игнорировать свой стресс, поскольку он может обостриться и привести к болезни. Д. А. Тьюбсинг уточняет, что «как избыток, так и недостаток стрессовой нагрузки могут оказаться опасными для здоровья. Действительно, по мнению ряда ведущих специалистов, до 90% всех заболеваний – «стрессово-зависимые», то есть, связаны со стрессом. В связи с тем, что современная жизнь предъявляет человеку свои требования: добиваться успеха, приспособляться к перераспределению в общественной деятельности роли мужчин и женщин, переживать инфляцию и кризис, – многие

становятся жертвами болезней адаптации, вызванных слишком большим стрессом, таких как язвы пищеварительного тракта, хронические головные боли, сердечные заболевания, гипертония, психозы.

«Болезнями застоя» – расстройствами вследствие недостаточного стресса (депрессии, нарушение пищеварения, подавленная психика) страдают едва ли не все физически нетренированные, пристрастившиеся к телевизору, переживающие одиночество в старости и скуку провинциальной жизни... люди, профессия которых потеряла свою значимость» [4, с. 14].

Вот почему при повседневном и «взращенном» всем жизненным путем стрессе может понадобиться помощь специалиста, поддержка семьи и друзей и собственное разумное поведение в этом направлении. Д. А. Тьюбсинг рассматривает все многообразие причин стрессов и путей их избегания, которые сведены им в перечень умений и навыков преодоления стресса, состоящий из 20 пунктов [4, с. 123-126]. Они объединены в 4 стратегии. Это:

Стратегия №1, для которой основными являются навыки самоорганизации и самоуправления, такие как:

1) Оценка, то есть посвящение себя чему-либо соответствующим образом; 2) Планирование цели и движение к ней; 3) Обязательство, проявляющееся в решении сказать «да» своим изменениям; 4) Правильное использование времени на основе определения приоритетов; 5) Управление ходом и темпом движения к цели.

Стратегия 2, которая определяется навыками общения, изменения окружающей обстановки и включающая такие навыки, как:

6) Установление контакта с окружающими как пути к общению; 7) Умение слушать на основе самонастройки на окружающих; 8) Самоутверждение – в том числе и на основе умения сказать «нет»; 9) Умение отстаивать свою позицию в борьбе мнений; 10) Уход с места стрессовых событий, иногда путем простого бегства; 11) Создание уютного дома, требующее иногда подобию искусства птиц в строительстве гнезда.

Стратегия №3 – умение посмотреть на себя со стороны и изменить собственное мнение о себе и событиях своей жизни, что предполагает:

12) Способность к переименованию и называнию вещей другими именами; 13) Умение сказать стрессору «прощай» и как бы капитулировать перед необходимостью его принятия; 14) Поверить в свою ограниченность и признать неизбежность некоторых событий; 15) Уметь проявлять юмор и творчество; 16) Обладать навыками самовнушения и разговаривать с собой ласково и убедительно.

Стратегия №4 – укрепление физических сил и сопротивляемости организма перед лицом стресса, что требует:

17) Точной «настройки» организма путем физических упражнений; 18) Организации правильного питания человека; 19) Бережного, доброго отношения к себе; 20) Умения расслабляться, достигать состояния покоя.

В работе по избеганию стресса Д. А. Тьюбсинг предлагает пройти путь, с остановками на размышления, для установления важности каждого шага и приоритета, последовательности этапов работы над ними, учитывающей индивидуальные особенности человека и его личностные ресурсы. Он предлагает подняться на 10 ступенек на этом пути, таких как [1, с. 129-144]:

Первая ступень – суммировать симптомы своего несчастья и осознать необходимость изменений.

Вторая ступень – определение проблемы избегания стресса путем рассмотрения различных ее аспектов, в том числе причин, источников стресса и готовности их устранить на пути к норме.

Третья ступень – уточнение своих возможностей, индивидуальных и социальных ресурсов и составление конкретной цели деятельности.

Четвертая ступень – вспомнить опыт работы с подобными проблемами в прошлом, опыт успехов и неудач, чтобы лучше действовать в настоящем.

Пятая ступень – проверка своего отношения к проблеме, выработка установки на наступательность, серьезность намерений, гибкость действий, позитивность, эффективность действий.

Шестая ступень – четко определить свои цели, задачи осуществления конкретных изменений своей личности и последствий этих изменений для своей жизни.

Седьмая ступень – составить подробный план и программу действий по самоизменению, отвечающих цели и своим возможностям, избегая при этом импульсивных, радикальных изменений, что предполагает несколько вариантов действий, дающих длительный позитивный эффект, развивающий положительные склонности, включающий конкретные детали и график, расписание действий. Рекомендуется заключить контракт с самим собой и выполнять этот контракт!

Восьмая ступень – добавить немножко «перца», то есть фантазии и юмора, к выполнению намеченного плана, чтобы он приносил не только пользу, но и удовольствие.

Девятая ступень – начать действовать сразу же, сейчас же для осуществления собственного плана, рассматривая его как сокровенный план, требующий делать все это для себя!

Десятая ступень – оценить и исправить при необходимости текущий порядок действий на основе обратной связи и провести нужные коррекции и уточнения на пути к успеху! Если это будет необходимо, составить новый план и начать все сначала, так как жизнь всегда и непрерывно продолжается!

Рассмотренные данные о психологической работе личности с дистрессом, эустрессом, фрустрессом могут оказаться полезными в условиях карантина, противодействия пандемии и возвращения человека к нормальной жизни.

Литература.

1. Кондаков И. М. Психология. Иллюстрированный словарь. Санкт-Петербург : «прайм–ЕВРОЗНАК», 2003. 512 с.
2. Рибалка В. В. Методологічні проблеми наукової психології: посібник. Київ : Талком, 2017. 245 с.
3. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва : Прогресс, 1979. 128 с.
4. Гьюбсинг Дональд А. Избегайте стрессовых ситуаций: Пер. с англ. Москва : Медицина, 1993. 144 с.
5. Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. Ленинград, 1970.
6. Цуканов Б. И. Время в психике человека: Монография. Одесса: Астропринт, 2000. 220 с.

ГАРМОНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ В ОБЩЕСТВЕ, СВЯЗАННОГО С КОРОНАВИРУСНОЙ ПАНДЕМИЕЙ

Павлык Н. В.

Во все времена человечество переживало значительные испытания: войны, кризисы, болезни, которые охватывали определенную часть населения нашей планеты. Еще в Евангелии от Луки сказано, что «будут сильные землетрясения, эпидемии, голод, несчастья и многочисленные знамения» [1; Лк 21:11]. Все это – вызов судьбы, который требует от общества и от каждого отдельного человека определенного нравственного ответа, достойной моральной позиции.

Сегодня мы можем наблюдать по всему миру психическое напряжение в обществе, связанное с пандемией коронавируса. Чтобы быть способным к конструктивной самореализации, человек должен быть телесно и психологически здоровым, иметь духовный иммунитет для противостояния разрушительным внешним факторам.

В последние десятилетия произошли серьезные изменения в экологической, экономической жизни общества, в социокультурной ситуации, что безусловно отражается на психологическом климате в Украине и на здоровье ее граждан. Психика современного человека испытывает мощные негативные влияния со стороны социальной, природной, политической действительности, и требует специальных мер по охране и укреплению психологического здоровья людей.

Общее определение здоровья, которое было предложено Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), включает такое состояние человека, при котором: 1) сохранены структурные и функциональные характеристики организма; 2) имеется высокая способность к адаптации к изменениям в природной и социальной среде; 3) сохраняется эмоциональное и социальное благополучие человека.

Говоря о психологическом здоровье, С. Л. Рубинштейн предлагает трехуровневую структуру личности: психофизиологический, психологический и личностно-смысловой уровни [11]. Полноценная сформированность конструктивных личностных качеств на указанных уровнях определяет соответствующие типы психологического здоровья личности: психосоматическое, психическое и духовное здоровье.

Б. С. Братусь расширяет 3-х уровневую модель С. Л. Рубинштейна, добавляя к ней высший (IV-й) – экзистенциальный уровень – уровень жизнотворчества, который достигается через осуществление личностного выбора, нахождение смысла жизни, управление смысловой регуляцией. Б. С. Братусь отмечает, что критерием психологического здоровья личности служит ее *нравственная ориентация*, подчеркивая при этом, что человек может быть психически здоровым, но личностно больным [2].

С. Д. Максименко сближает категории психического, психологического и духовного здоровья, рассматривая их как ступени процесса личностного развития [5, с. 4].

При этом духовное здоровье рассматривается им как проявление личностно-смыслового (по С. Л. Рубинштейну) и экзистенциального (по Б. С. Братусю) уровней. В качестве критериев психологического здоровья С. Д. Максименко выделяет: сформированность нравственных ценностных отношений личности к себе, к окружающим, к миру (доверие, любовь), умение справляться с жизненными проблемами, стрессоустойчивость, способность к эффективной, творческой деятельности. Он отмечает, что конструктивная реализация человеком позитивных отношений к окружающим создает ощущение счастья и духовного покоя. Психологически здоровые личности способны самостоятельно ставить цели, принимать решения и нести за них ответственность.

Т. Мытник отмечает, что психическое здоровье – это состояние душевного благополучия, которое характеризуется отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивает адекватную условиям действительности регуляцию поведения и деятельности [6].

В качестве критериев психологического здоровья она выделяет: безусловное принятие, признание самоценности каждого человека; способность адекватно выражать свои мысли, чувства; естественность, конгруэнтность, адекватный уровень притязаний, уверенность, адекватную самооценку, независимость, ответственность; чувство юмора, оптимизм, толерантность, самоуважение. Психологическими детерминантами гармонизации психологического здоровья выступают: позитивное мышление, эмоциональная устойчивость, толерантность к стрессовым факторам, уравновешенность в отношениях с другими людьми.

Итак, психологическое здоровье – это сложное, многоуровневое образование. Личностно-смысловой и экзистенциальный уровни (духовное здоровье) определяются качеством смысловых отношений человека; уровень психического здоровья зависит от способностей человека к построению адекватных способов реализации стремлений, опираясь на психические функции (мышление, воображение, чувства, волю); психофизиологический уровень (психосоматическое здоровье)

определяется особенностями нейрофизиологической организации психической деятельности и физическим состоянием человека. Психологическое здоровье является основой личностной устойчивости и психологического иммунитета человека в ситуациях социально-экономических, политических, экологических и т. п. кризисов.

Феномен пандемии – как эпидемиологический кризис – это распространение нового заболевания в мировых масштабах. За данными ВОЗ, пандемию объявляют тогда, когда новая болезнь, к которой у человека нет иммунитета, распространяется по всему миру [12]. Сегодня мы имеем дело с коронавирусом COVID-19. СМИ нагнетают массовое психическое напряжение относительно карантина и ужасных последствий данной пандемии. Люди, зараженные страхом перед болезнью, враждебно относятся к больным и к другим людям в целом (как потенциальным носителям вируса). Таким образом, коронавирус стал своеобразным нравственным тестом на человечность, на любовь к ближним. Как достойно ответить на этот вызов судьбы? Какую позицию следует занять, чтобы не потерять человеку свое божественное подобие?

Попробуем разобраться с проблемой личностной позиции в ситуации пандемии коронавируса и предложить методические рекомендации относительно гармонизации психологического здоровья личности в условиях психического напряжения в обществе.

Размышляя в социальных сетях над проблемой пандемии коронавируса, кандидат психологических наук Галина Ивановна Онищенко подытоживает [3]:

1. Пандемия имеет начало, развитие, кризис и... спад.
2. Она собирает урожай человеческих жизней и насыщается.
3. Вследствие пандемии пострадают слабые (старые, больные, с ослабленным иммунитетом). Отсюда вытекает нравственный план ситуации пандемии: физически сильные люди будут иметь возможность помогать слабым: спасать, облегчать их участь.
4. Ритм жизни во время карантина замедляется, человек может остановиться, подумать, встретиться с собой, со своими близкими. Отсюда следует вывод: может и планета немного отдохнет от лишней человеческой суеты.
5. В настоящее время в «мутной водичке» кто-то «наловит рыбки» – то есть, ситуацию пандемии особо предприимчивые особы могут использовать себе во благо.
6. Сейчас я поняла, что жизнь имеет свой вкус, и я принадлежу к группе риска. Итак, следует быть осмотрительной и соблюдать особые правила гигиены.

7. Время карантина – время Поста, время переосмысливания ценностей.

8. Господь над всеми.

Итак, главное во время пандемии – не паниковать, а, применяя средства личной гигиены, находиться в покое, молитве, созерцании, удерживать эмоциональное равновесие, рефлексировав свою жизнь, переосмысливать ценности, находить новые смыслы.

Раскрывая секрет силы покоя, Ошо Раджниш советует: «Попробуйте на протяжении суток спокойно *принимать* все, что случается в жизни. Когда случается что-то плохое, вы теряете покой. **Примите это**, не реагируя, и наблюдайте, что происходит. Внезапно вы ощутите поток энергии, который никогда раньше не ощущали» [10]. Чтобы найти покой, нужно выработать привычку каждый день давать себе отдых, созерцать красоту, гармонию вокруг и в себе. Душевный покой – это состояние гармонии с миром и с собой. Но прежде всего, покой – это баланс внутреннего мира. Вы можете целый день бродить (онлайн) в лесу и ощущать приток сил. Или провести утро в виртуальном торговом центре и ощутить себя утомленным. От всего вокруг исходит вибрация: от травы, бетона, пластика и т. п. Вибрация бетонных торговых центров и прокуренных баров высасывает из человека энергию, лишает его жизненной силы. У садов и лесов вибрация целебная – они восстанавливают нашу жизненную энергию. Вибрация церквей и кафедральных соборов соединяет человека с духовным миром, насыщает духовной силой [10].

Итак, покой, молитва, созерцание красоты природы, переосмысление ценностей – должны стать нашими основными психологическими состояниями во время пребывания в психически напряженной среде.

Следующим важным моментом ситуации пандемии является информационный стресс, который бывает двух типов: информационная недостаточность и информационная чрезмерность. Оба типа информационного стресса существенно негативно влияют на психологическое здоровье человека. В случае информационной недостаточности личность нервничает, ощущает тревогу, беспокойство. А при информационной чрезмерности (особенно при избыточной информации об ужасных событиях, влияниях, следствиях) человеком овладевает страх, ум начинает воспринимать весь информационный поток некритически, внимание концентрируется вокруг «больной» проблемы, которая, безусловно, истощает психически, способствует развитию болезненной ригидности (фиксации на проблеме), снижает иммунитет.

Итак, во время пандемии следует оптимально пользоваться информационными ресурсами: черпать информацию из авторитетных и достоверных источников и ни в коем случае не «накручивать» себя лишней эмоционально-разрушительной информацией из выпусков теленовостей или социальных сетей. Аналогичную мысль высказывает Дмитрий Подгорбунский, который считает, что пандемия – это, прежде всего, информационная, психологическая война против Человека, направленная на его психологическое порабощение. В ответ на вопрос «Что делать?» исследователь советует: Предохраняться от вирусов нужно, как в обычные периоды распространения гриппа. Но главное, чтобы страх не оставался в уме людей. Он призывает: «Не реагируйте на лишнюю информацию, прислушайтесь к своему сердцу, будьте больше под Солнцем, на природе, у моря. Находитесь в покое. Будьте терпимы друг к другу. Эта ситуация может сплотить нас. Итак, используем ее во благо!» [4].

Следующим направлением гармонизации психологического здоровья личности является расширение ее сознания. Не следует фиксироваться лишь на конкретной проблеме, ведь жизнь довольно разнообразна, и в ней есть много других проблем. Например, вирус голода каждый день убивает 8500 детей, а вакцина от него существует, это – пища (но этого не покажут по телевизору). У каждого из нас есть много личных важных проблем.

Итак, не следует концентрировать внимание именно на коронавирусе, блокируя свои личностные ресурсы, а следует произвольно расширять сознание, силой воли переключая негативные мысли на другие не менее важные жизненные явления. В связи с этим, следует упомянуть о развитии позитивного мышления и саногенных чувств (удивления, прощения, любви). Царь Соломон в Книге Притч говорит: «Сердце радостное хорошо лечит, а унылый дух сушит кости» [1; Притч. 17:22]. Именно эта цитата имеет прямую связь между позитивной психологией и психологическим здоровьем людей. Ю. Пронь отмечает, что существует три основных раздела позитивной психологии: психология «добродетелей»; психология субъективного ощущения счастья (положительные эмоции – наслаждение, удовлетворение жизнью, ощущение близости, конструктивные мысли о себе и своем будущем, оптимизм, уверенность, наполненность энергией, «жизненной силой») и психология позитивных социальных институтов (здоровой семьи, свободных средств массовой информации, здоровой среды на рабочем месте, здоровых локальных социальных сообществ) [9, с. 323].

Сущность позитивного мышления в ситуации пандемии заключается в том, что пока некоторые социальные сети бурлят

ненавистью и негативом, человек стремится разбавить это приятными экологическими новостями и фактами. Мир не такой плохой, взгляните на него [7]:

1. В Норвегии приняли решение не бурить нефтяные скважины на Лофотенских островах, чтобы сохранить экосистему островов.

2. Благодаря закону о защите исчезающих видов почти исчезнувшая популяция морских черепах увеличилась на 980%.

3. Таиландские супермаркеты отказались от пластиковых пакетов и начали заворачивать покупки в банановые листья.

4. Голландия стала первой страной без бродячих собак и засеивает крыши автобусных остановок цветами и растениями – специально для пчел.

5. Калифорния ограничивает продажу собак, кошек и кроликов в магазинах, чтобы люди брали животных из приютов.

6. Рисовые фермеры по всему миру начинают использовать на полях уток вместо пестицидов: утки поедают насекомых и щиплют сорняки, не повреждая рис.

7. Канада приняла закон, который запрещает использовать дельфинов в индустрии развлечений.

Для стимулирования позитивного мышления целесообразно также использовать вдохновляющие фото и позитивные аффирмации для улучшения настроения. Аффирмация – это позитивная фраза или предложение, которые используют для перепрограммирования нашего поведения, замены негативных мыслей или ограничения вредных представлений, чтобы они больше нас не беспокоили. Это помогает нам настроиться на позитивное мышление. Мы также можем использовать аффирмации, чтобы укрепить нашу уверенность и самоуважение [8].

Приведем несколько позитивных аффирмаций, которые являются мощным способом изменить к лучшему наши убеждения.

1. Я выпускаю любовь в свою жизнь. 2. Я сам пишу собственную историю. 3. Я верю в свое будущее. 4. Я избавляюсь от вредных привычек, которые не дают мне развиваться. 5. Я больше не дам страху контролировать мои мысли. 6. Мое счастье находится внутри меня. 7. Я признателен за то, что меня окружают близкие мне люди. 8. Я больше не вижу препятствий на своем пути, я вижу только возможности. 9. Я отсекаю негативные мысли, которые возникают в моем сознании. 10. Я не буду придумывать себе худшие сценарии в любой ситуации. 11. Я умею ждать, и я знаю, что могу достичь своих целей. 12. Я остаюсь оптимистом в моей жизни.

Несколько позитивных фотографий помогут преодолеть тревогу и ощутить положительные эмоции.



Подытожим сказанное выше. Определим направления гармонизации психологического здоровья личности в условиях психического напряжения в обществе, связанного с коронавирусной пандемией:

1. Всегда следует помнить, что любая пандемия имеет начало, развитие, кризис и спад.

2. Пандемия актуализирует нравственные и духовные качества личности: физически сильные люди будут иметь возможность помогать слабым (старым, больным, с ослабленным иммунитетом), спасать, облегчать их участь.

3. Ритм жизни во время карантина замедляется, человек может остановиться и встретиться с собой, своими близкими, подумать над своей жизнью.

4. Во время пандемии не следует паниковать, а находиться в покое, молитве, созерцании, удерживать эмоциональное равновесие, рефлексирова свою жизнь, находить новые смыслы.

5. Стоит развивать в себе такую черту характера как аккуратность, быть внимательным, соблюдать особые правила личной гигиены.
6. Следует оптимально пользоваться информационными ресурсами: черпать информацию из авторитетных и достоверных источников, а не «накручивать» себя лишней эмоционально-разрушительной информацией.
7. Следует практиковать расширение сознания, развитие позитивного мышления и саногенных чувств (удивления, прощения, любви).
8. Время карантина – это время переосмысливания ценностей. Господь над всеми. Счастья и добра Всем. Храни Вас Бог!

Литература.

1. Библия : Книги Священного Писания Ветхого и Нового Завета. Москва : 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* / Под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. Москва : Смысл, 1997. С. 67-91.
3. Галина Онищенко – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100007941576414&fref=pr>
ofile_friend_list&hc_location= tab
4. Дмитрий Подгорбунский – [Электронный ресурс]. Режим доступа: 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. Київ : Шкільний 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 доступа: <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 – [Электронный ресурс]. Режим доступа: – <https://emosurf.com/post/2683>

11. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. Санкт-Петербург : Питер Ком, 1999. 720 с.

12. Чи спричинив новий коронавірус пандемію – [Электронный ресурс].

Режим доступа: – <https://tsn.ua/svit/chi-sprichiniv-noviy-koronavirus-pandemiyu-chomu-zayavi-vooz-ta-inshih-fahivciv-ne-zbigayutsya-1499766.html>

КАРАНТИННЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ЛИЧНОСТИ И ОБЩЕСТВА КАК СТИМУЛ К РАЦИОНАЛЬНОЙ САНОГЕННОЙ ПЕРЕСТРОЙКЕ СОЗНАНИЯ, ПОВЕДЕНИЯ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рыбалка В. В.

Важность знания особенностей карантина и правильного использования отвечающих его требованиям ресурсов личности вытекает из того, что он признается главным способом борьбы с распространением коронавирусной инфекции COVID-19. В период работы авторов над интернет-пособием в апреле 2020 года, в мире насчитывалось около трех миллиардов карантантов. Другими словами, в экстремальной профилактической ситуации оказалась примерно половина жителей планеты Земля. «Карантинные миллиарды» требуют помощи со стороны специалистов, поскольку эта необычная ситуация коренным образом изменяет привычный образ жизни людей, заставляет их адекватно адаптироваться к новым условиям существования.

Карантин определяется специалистами как комплекс административно-санитарных мероприятий, вводимых для предупреждения распространения инфекционных болезней. Он состоит в изоляции и защите в течение предусмотренного срока больных и лиц, контактирующих с ними, в приостановке передвижения людей, животных, товаров из зараженных мест. Карантином называют также пункт для осмотра лиц, транспорта и товаров из зараженных мест, где наблюдается эпидемия инфекционных болезней.

Из этого определения следуют принципиальные признаки карантина, к числу которых относятся:

- научно обоснованное перечисление лиц, поддающихся карантину;
- определение зоны карантина и правил поведения в ней карантантов;
- предписание видов карантинной изоляции, таких как: индивидуальная или групповая, больничная или домашняя, по месту проживания, принудительная или добровольная, контролируемая или самоизоляция, обеспеченная медицинскими средствами и кадрами или бытовая и т. д.;
- обязательная временная регламентация длительности карантина, отвечающая характеру эпидемии или пандемии;
- целесообразная организация и самоорганизация безопасного поведения человека в период карантина;
- материальное, правовое, информационное, психологическое обеспечение поведения участников карантина;
- принцип преобразования минусов карантина в плюсы нового образа жизни человека в процессе творческой самодеятельности карантанта и т. д.

Изоляция, как главное условие карантина в период пандемии, может проводиться в пределах страны, города, улицы, двора, квартиры, больницы, палаты, собственного тела (психосоматическая изоляция), личности, ее сознания и Я-пространства.

В любом случае карантин резко меняет весь ход бытия личности и приводит к формированию карантинного образа жизни. Однако карантин не является чем-то необычным, чрезвычайным в жизни людей. Фактически карантинными можно считать условия жизни космонавтов в орбитальном или межпланетном полете, пребывание моряков в период многомесячного плавания корабля в океане или в течение нескольких недель или месяцев в погруженном состоянии подводной лодки. В данном смысле карантин – это планетарное, космическое явление. Как таковое, карантин в широком смысле можно считать саму жизнь на планете Земля, ограниченную определенными физическими, химическими, ноосферными условиями.

Своеобразными карантинными требованиями ограничиваются испытуемые во время участия в специальных экспериментах, когда они пребывают в закрытых и изолированных лабораторных помещениях, например, барокамерах, боксах, с исследовательскими целями. Вместе с тем, есть и такие карантинные формы жизни людей,

как проживание послушников в монастырских кельях и пещерах, тюремное наказание заключенных и т. п. Определенные карантинные ограничения накладывают на людей специальные правила, ритуалы, например, религиозные, в частности, в период поста и т. д.

Таким образом, в период всемирной пандемии карантин выступает как планетарное явление, для общей характеристики которого подходят слова украинского поэта, кстати, одного из авторов данного пособия – Эдуарда Помыткина:

Мы все с единой скоростью по космосу летим,

И радости, и горести мы делим вместе с ним.

Мы все такие разные на корабле Земля...

Давай полет отпразднуем мы вместе – ты и Я!

В этих рядках названы еще некоторые существенные признаки карантина, состоящие в том, что люди по-разному воспринимают накладываемые им ограничения, но их можно преодолеть вместе, на основе разумных мер, о которых надо знать.

Наиболее известными психологическими признаками карантина, как формы изоляции, являются сенсорная депривация, монотония, однообразие интерьера помещения, чрезмерный досуговый характер поведения, гиподинамия, скука, производным от которых может стать определенный хронический душевный дискомфорт и даже депрессия, но только в том случае, когда карантант ничего не делает, чтобы не допустить их.

Поэтому необходима продуманная система мероприятий, действий, поступков, прежде всего психологических, необходимых для обновления, налаживания оптимального образа жизни в новой карантинной ситуации.

Особенно важным элементом карантинного образа жизни становится четкий режим бодрствования и сна, целесообразный подбор занятий, налаживание оптимальных взаимоотношений с окружающим миром – все то, что беспокоит в условиях коронавирусной пандемии как самих участников карантина, так и его организаторов. Преодоление карантинного дискомфорта становится возможным, если у карантантов формируются такие важные качества личности, как организованность, дисциплинированность, ответственность, пунктуальность и педантизм при соблюдении особого режима жизнедеятельности, наблюдательность, адаптивность, толерантность, аккуратность, аскетизм, креативность, изобретательность и др.

В некоторых случаях требуется специальное обучение личности карантину, даже воспитание и самовоспитание у себя качеств

своеобразной карантинной личности. При этом целесообразно использовать опыт подготовки космонавтов и подводников. Должна формироваться определенная психологическая готовность к карантину как отдельной личности, так и ее ближайшего и отдаленного человеческого окружения, включая все население страны и даже мира. В перспективе, возможно, понадобится поддержание такой готовности, например, путем осуществления самостоятельного профилактического карантина один-два раза в год – по аналогии с религиозными постами, или даже проведения карантинных учений и тренировок.

При этом следует учитывать то обстоятельство, что не все люди хорошо переносят режим карантина, в частности пребывание в ограниченном пространстве карантинного помещения. Психологам и психиатрам известна так называемая клаустрофобия, то есть достаточно распространенное психическое расстройство, фобия, бессознательный страх пребывания в замкнутом и тесном помещении, закрытом на ключ и как бы вакуумном пространстве. Клаустрофобия у таких людей может возникнуть в автомобиле, лифте, незнакомой комнате, палатке, особенно там, где нет свежего воздуха, плохое освещение и т. п. Долгое пребывание в таком пространстве может вызвать приступы панического страха, депрессию, мрачные мысли, расстройства сна и т. д.

Некоторые люди плохо переносят одиночество (даже вдвоем), социальную депривацию, монотонию, бездеятельность, равнодушие со стороны окружающих, саму тревожную атмосферу ожидания неясных последствий пандемии с ее неопределенными проявлениями и т. п. Поэтому таким людям может понадобиться специальная психологическая помощь, например, со стороны тех, кто работает с аутистами. Иногда для подобных людей актуальной становится смена режима карантина, в частности, переезд из города в деревню, а летом – на дачу.

В таких случаях может стать полезной смена самих понятий, языка, тезауруса проблемы, которым описывается карантин. Мы предлагаем говорить в таком случае не об изоляции как главном для медиков признаке карантина, а об автономности, об автономном образе жизни человека, когда он может быть физически оторван от других людей, но сохраняет с ними и миром важнейшие психологические, общественные, экономические, профессиональные, информационные, гуманитарные, человеческие и другие связи. Адекватной моделью в данном плане выступает автономность университетов, самоуправление отдельных территориальных общин,

самоорганизация групп гражданского общества как института прямой демократии.

Коснемся конкретных психологических вопросов организации адекватного карантинного образа жизни. Его следует тщательно и заблаговременно продумывать и фиксировать самому карантанту в индивидуальном плане его проведения на дни и недели вперед. Особенно важным является фиксация в таких планах мер по обеспечению лично значимых гигиенических условий жизни – температуры, наличия чистого и свежего воздуха в помещении (с помощью естественной вентиляции или кондиционера), чистоты и порядка в квартире, создания надлежащей индивидуальной экологической среды.

Этому способствуют определенные, гигиенически обновленные знания, умения, навыки и черты характера – прежде всего аккуратность, склонность к порядку, эстетизму, дизайну, к созданию соответствующего личности аудиовизуального фона помещения, его обновляющегося для разнообразия интерьера и т. п. При этом наведение нового порядка в квартире, в своем образе жизни, режиме занятий должно вызываться и вызывать порядок в собственной душе и духовном мире человека. В условиях карантина по-новому встают вопросы обеспечения продуктами и лекарствами, приготовления и приема пищи, принятия воды, самообслуживания, овладения новыми блюдами и рецептами, искусством ведения домашнего хозяйства и др. Надо стремиться поднять выполнение всех этих мер до уровня хозяйственного, кулинарного, медицинского, педагогического, нравственного, психологического мастерства и искусства.

Особое место в проведении карантинных мероприятий занимает физическая активность и занятия физической культурой, что необходимо для преодоления гиподинамии. Физическая культура организма должна быть обеспечена подбором индивидуально подходящих спортивных упражнений, желательно – специальных физических комплексов для выполнения упражнений в режиме стояния, хождения на месте, бега на ограниченной площади, сидя и даже лежа. Надо придумать новые формы двигательной активности, маршруты движения по помещению или упражнения на тренажере, например, на бегущей дорожке, сочетая их с целесообразными видами отдыха.

Особенно важно контролировать качество и время сна – не пересыпать и не недосыпать. Немногие знают, что человеку для восстановления сил нужны не рекомендуемые стандартные 8 часов сна, а индивидуально подобранные для каждого возрастного периода,

зависящие от его типа темперамента. Так, в зрелом возрасте флегматику достаточно 5-6 часов сна, меланхолику – 6-8, равновесному типу – 8, сангвинику – 8-9, а холерику – 9-10 часов. В детском возрасте длительность сна несколько увеличивается, а в пожилом – немного снижается.

Для преодоления гиподинамии следует изменить некоторые привычки, например – читать не сидя или лежа, а стоя за специальной конторкой или настенной доской, вроде тех, которые использовались еще в прошлом веке работниками умственных, сидячих профессий. Для преодоления гиподинамии хороши движения во время тщательной уборки помещения, вытирания пыли с дверей, ручного изготовления нужных вещей, к примеру, тех же защитных масок из марли, бинтов, салфеток и др.

Список занятий, которые когут развеять монотонию, достаточно велик. Это переглядывание и перечитывание любимых книг, сборников стихов любимых поэтов, коллекционирование предметов, приведение в порядок деловых бумаг, писем, документов, постановка домашнего архивного дела и т.д. Помогает также игра на музыкальных инструментах, исполнение любимых песен, танцы и мн. др.

В период карантина у человека появляется немало лишнего времени, которое можно продуктивно использовать на себя, для развития собственной личности, усвоения новых знаний, формирования необходимых умений и выработки навыков. Это время, когда можно заняться самообразованием – медицинским, психологическим, педагогическим, философским и др. Для этого нужно овладеть способностями к самообучению и самовоспитанию, чтобы выйти из карантина более сильным духовно, душевно и телесно.

Например, самовоспитание нужных черт характера и личности является увлекательным занятием. Оно требует нового идеала, требуемых в новой ситуации черт личности и развертывания целой последовательности действий, направленных на себя. Программа самовоспитания включает такие действия, как выбор идеала, самомотивирование, самоинформирование, принятие самообязательства, самоубеждение, самоприказ, самоанализ, разработка плана самодействий, приводящих к самоизменению, перечня развивающих себя поступков, действий самоконтроля, самоизменения, самоощущения, самоодобрения, самонаказания, самоутверждения, самоотчета, самореализации и др.

Самообучение и самовоспитание представляет собой интересный творческий процесс, в котором могут использоваться такие методы, как: эвристический диалог Сократа; мозговая атака (прямая

коллективная, массовая, обратная и др.); совещание пиратов; коллективный блокнот Дж. Хейвила; метод письменного мозгового штурма; синектика В. Д. Гордона; диалог Дон Кихота и Санчо Пансы; диалог изобретателя; список актуальных вопросов Э. Крика; список контрольных вопросов Т. Эйлоарта; самоопросник для организации умственного эксперимента; алгоритм решения изобретательских задач Г. С. Альтшуллера; морфологический анализ и синтез; метод организующих понятий Ф. Ханзена; стратегия семикратного поиска Г. Я. Буша; метод каталога Ф. Кунца; система творческого поиска В. А. Моляко КАРУС; метод инверсологии по А. Ф. Эсаулову [12] и др.

В период карантина могут намечаться и разрабатываться различные проекты, в том числе и связанные с противодействием пандемии COVID-19.

Самовоспитание и творчество позволяют стать лучше, эмоционально устойчивее, стабильнее, более умелым, компетентным, значительно расширить свои возможности, к примеру, лучше овладеть компьютером, ноутбуком, смартфоном, мобильным телефоном, новыми информационными технологиями, если дополнительно обратиться к разнообразным учебникам и самоучителям, размещенным в интернете.

Вы можете значительно расширить свой кругозор и внутренний мир за счет, скажем, интернет-экспедиций, например, местных, по стране или по планете, космосу – вроде тех, которые предлагают планетарии и специальные программы ТВ. Вам откроется удивительный мир экскурсий и путешествий, посещения театров и музеев и т. д. Интернет позволяет переходить от одной интересной действительности к иной, из одного мира в другой. При этом не забывайте об оптимальном режиме работы на компьютере и переключении на другие виды занятий как лучшим виде отдыха.

Вы можете стать более способными к тому, чтобы, например, наконец-то реализовать с помощью интернета свою давнюю мечту или планы прошлых лет по овладению игрой на любимом музыкальном инструменте, в шахматы, шашки и т. п. Ведь в игротке каждого народа и всех стран мира существуют десятки и сотни видов игр.

В часы досуга можно уделить больше внимания своим родственникам, друзьям, приятелям, знакомым, сослуживцам. Полезно будет обратиться к мыслям выдающихся ученых, писателей, философов, исторических деятелей, например, Конфуция, Платона, Аристотеля, Г. Сковороды, Т. Шевченка, А. Эйнштейна, В. Вернадского и мн. др. Можно попробовать вступить в воображаемый диалог с литературными персонажами, в частности, теми, кто находил выход из затруднительных ситуаций,

в том числе и пребывая в одиночестве – с Робинзоном Крузо, графом Монте-Кристо, с писателями, мемуаристами, создававшими свои литературные произведения в условиях особого творческого карантина и т. д.

Можно, наконец, самому начать писать мемуары, воспоминания о прошлом своего рода, вернуться к интимному эпистолярному жанру – написанию писем, вновь завести дневник, заняться творчеством – литературным, поэтическим, изобразительным, музыкальным, монументальным, декоративным, конструктивно-техническим, народным, кулинарным, хозяйственным и т. д.

Следует воспользоваться карантином и привести в порядок свои мысли и чувства, почистить и подмести тело, душу и дух. Полезным будет переосмысление своего жизненного опыта, переоценка некоторых жизненных событий или всего жизненного пути.

Это время очень подходит для обдумывания смысла жизни в свете нынешних событий, для познания, в конце концов, самого себя и открытия в себе новых сторон личности, формирования способностей, дарований и талантов. Для этого нужно лучше самоосознавать себя, вчувствоваться в мелодии собственной души и тела, вслушиваться в пульс своего сердца, лучше самооценивать значимость для себя духовных ценностей обновляющегося мировоззрения, новых принципов жизни, возвышать ценность здоровья, человека, его веры, надежды, любви, добра, красоты и истины. В самонаблюдении и умственном эксперименте можно лучше увидеть и понять свое Я и свое самосознание, которое расширяется и вместе с тем концентрируется на по-новому значимых вещах.

К карантинной ситуации очень применимы мысли известного американского философа, психолога и педагога В. Джемса, который считал личностью все то, чем владеет и может назвать своим человек – дом, его обстановку, вещи, произведения своего творчества и труда, семью, родственников, друзей, свое собственное тело, душу и духовные ценности – весь принадлежащий ему мир. Интересно, что этот мир, предстающий перед личностью в познании и самосознании, является динамичным, непрерывным и бесконечным, что было выражено В. Джемсом в понятии потока сознания. Такой поток сознания может стать для человека в условиях карантина средством познания своего внутреннего и внешнего мира. В этом ему помогут представления о личности десятков других философов, психологов и педагогов – от З. Фрейда, Л. С. Выготского до В. И. Вернадского, Г. С. Костюка и мн. др.

Время карантина как будто специально предназначено для овладения личностью приемами самоанализа, медитации, аутотренинга, рефлексией своего Я. Полезными в этом плане могут оказаться практики медитации, дзен-буддизма с его искусством любования и постижения сущности отдельных предметов мира, как это практикуется в Японии, Китае, Индии. Много в этом плане может дать рефлексивная психология и педагогика, представленная в специальных тренингах М. И. Найденова и Л. А. Найденовой.

Интересно также, что как будто к этому беспокойному времени подходят идеи и предложения гуманистической психологии и педагогики, разработанные такими выдающимися зарубежными и отечественными учеными, как А. Маслоу, К. Роджерс, В. А. Сухомлинский, Ш. А. Амонашвили, В. Ф. Шаталов, М. П. Щетинин, И. А. Зязюн и др. Педагогика сотрудничества и сотворчества может прийти на помощь людям в условиях дистанцирования и изоляции во время карантина. Так, можно использовать в этих условиях предложенные Е. Н. Ильиным способы индуктивного и дедуктивного выведения целого мира из анализа отдельных литературных образов и идей – в ходе углубляющегося восприятия монотонной действительности карантина. Полезной может стать идея использования в обучении метода опорных сигналов В. Ф. Шаталова – для живого образного представления абстрактных закономерностей, понятий, сложных природных и социальных явлений, что является спасительным особенно в эпоху тотального абстрагирования, теоретизации, мифологизации, цифровизации действительности.

Может быть с пользой применена методология опережающего обучения с элементами прогнозирования С. Н. Лысенковой и мн. др. Как будто специально для целей учебной адаптации к ситуации пандемии разработана А. А. Вербицким теория и практика контекстного образования, для которого присуще обучение способностям выхода личности за пределы ситуационных ограничений более широкое и глубокое контекстное пространство и время жизни, что необходимо для преодоления ограничений традиционного образования. А это роднит данную теорию и практику с идеями ноосферного образования по В. И. Вернадскому.

Если вы проводите карантин вместе с родственниками, членами семьи, то воспользуйтесь этим временем для установления более теплых, содержательных и доверительных отношений с ними. Семейный карантин дает новые возможности для установления лучшей психологической совместимости на более высоком уровне, для

реализации взаимного обучения и воспитания, для лучшей реализации планов на дополнительное образование – очное и заочное, непосредственное и дистанционное. Надо только демократично объединить групповой, гражданский интеллектуальный потенциал семьи, рода и разных поколений. В таком случае уместным становится обращение к коллективным формам учебной деятельности, в частности, игровой. Игра в шахматы, шашки, лото, домино и даже в карты может не только «скоротать» время, но и поддержать на надлежащем уровне настроение, интеллект, оптимизм. Неисчерпаемый заряд бодрости может дать в этом плане камерный домашний театр, пение в дуэте, трио или квартете, хоровое пение, чтение вслух любимых литературных произведений, стихов, притчей, веселых анекдотов, соревнование в этих жанрах с соседями, родственниками и друзьями по скайпу и т. п.

Гуманистическая психология и педагогика может существенно обогатить и насытить интересным содержанием карантинный образ жизни во время пандемии. Так, если вы проводите это время с детьми или внуками, то можно обратиться к бесценному педагогическому опыту А. С. Макаренко, которому удавалось воспитывать из беспризорников культурных граждан и тружеников в тяжелое послереволюционное время в условиях колонии и коммуны. Он создавал так называемые разновозрастные отряды на основе дружбы, симпатии и сотрудничества между детьми и взрослыми. Регулярно, раз в неделю ими проводились общие собрания, на которых обсуждались злободневные проблемы и проекты их разрешения в ближайшей перспективе завтрашней радости, в средней перспективе совершенствования жизни на недели и месяцы вперед, а также – в дальней перспективе на годы будущей жизни. В ходе собраний намечались многообразные и многочисленные виды творческой, продуктивной учебной, производственной, эстетической, общественной и гражданской деятельности, которые приводили к невиданному расцвету личности гражданина и работника. Эта демократическая педагогика прекрасно описана в «Педагогической поэме» А. С. Макаренко, которую можно перечитать или просмотреть в киноварианте по ТВ или в Интернете.

В опыте А. С. Макаренко важным является то, что между разными поколениями детей и взрослых осуществляется так называемое взаимное обучение и воспитание, ориентированное на личность, гражданское общество и цивилизацию. Уже в наше время это получило свое подтверждение в так называемом взаимообучении кибернетических машин и их пользователей на основе прямых и

обратных связей, взаимодействия, взаимовлияния, взаимного развития сторон, что описано в работах американского ученого Г. Паска и отечественного философа К. Б. Батороева. В психологии и педагогике это проявилось в концепции диалектического по своей сущности взаимного образования и обучения Г. Л. Ильина, охватывающего развитие личности как в условиях диалога между отдельными партнерами обучения, так и между развивающимися партнерскими группами и сообществами людей различного цивилизационного масштаба. Для этой концепции характерно переплетение продуктивных функций учителя и ученика, воспитателя и воспитуемого, равенство субъектов процесса взаимного обучения, воспитания и развития личности. Представляют интерес и многие другие техники обучения, воспитания и образования, которые могут использоваться в карантинных обстоятельствах.

В ходе карантина можно существенно поднять свой культурный, духовный уровень, если специально заняться процессом одухотворения на основе более глубокого осознания и принятия духовных ценностей, таких как научное мировоззрение, ценность жизни и уважения человека, его чести и достоинства. Заслуживают внимания также духовные ценности, которые традиционно считаются религиозными, но давно уже стали повседневными позитивными жизненными ценностями, такими как Вера, Надежда и Любовь, а также ценности Добра, Красоты и Истины. Их усвоение в условиях пандемии требует не только умозрительного восприятия и теоретического принятия, но и действенного противостояния личности на их основе негативным ценностям – дилетантизма, смерти, обесчеловечивания, безверия, безнадежности, ненависти, зла, уродства и лжи. Более того – положительные ценности требуют своего активного утверждения в виде конкретных духовных поступков по отношению к родным и близким, друзьям и коллегам, соседям и незнакомым людям. Примером такого духовного служения людям может стать Мать Тереза и сам Иисус Христос.

Перспективным в этом плане является концепция рационального гуманизма, предложенная професором Г. А. Баллом. Более подробно рассмотрим ее в заключении пособия, но сейчас коснемся одного из ее центральных положений, касающегося внешнего и внутреннего диалога как ядра гуманизма. Г. А. Балл предлагает опираться при этом на так называемые универсалии, принципы гуманистического диалога, к числу которых он относит: уважение к партнеру по диалогу; принятие партнера по диалогу таким, каким он есть и в то же время ориентация на его высшие достижения, на перспективы его развития;

принцип уважения самого себя; согласие или конкордантность в отношении базовых знаний, норм, ценностей и целей, которыми они руководствуются в диалоге; принцип толерантности, то есть «презумпции принимаемости» партнера; диалогическое взаимодействие на основе предпочтения расширения и обогащения культурного поля, в котором живет и действует личность или социальная общность. Реализация этих принципов приводит к принятию общих решений с учетом взаимных интересов и прогрессу в отношениях между людьми [4].

Взрослым не надо забывать в период карантина и о своих профессиональных делах, ведь среди карантинного контингента есть те, кто переведен на дистанционную, удаленную форму работы. Воспользуйтесь своим автономным положением с пользой для выполнения поручений руководства, упорядочивания технической документации, написания статей и отчетов, для разработки новых решений, подготовки проектов и т. д. При этом наличие ноутбука и смартфона, интернета, фейсбука и других социальных сетей дает возможность профессионального, действительно личностного, персонального общения с коллегами. Вместе с тем, взрослые могут показать молодежи пример научного отношения к пандемии, более того – продемонстрировать черты исследователя связанных с ней проблем в своей личности и даже провести вместе с детьми небольшое исследование, например, с применением простых анкет и психологических тестов.

Таким образом, с использованием предложенных рекомендаций (а их может быть значительно больше) можно провести карантин настолько изобретательно, продуктивно, интересно и полезно, что после его окончания, со временем, может возникнуть желание вернуться к необычному опыту и повторить, скажем, недельный профилактический самокарантин – для того, чтобы сделать целительную паузу в динамичном и не всегда безопасном суетливом вихре жизни, чтобы лучше задуматься о своем будущем...

Литература.

1. Амонашвили Ш. А. Вера и Любовь; [Лаборатория гуманной педагогики, Артемовск]. Донецк : Изд-во «Ноулидж», 2008. 214 с.
2. Базалук О. А. Философия образования в свете новой космологической концепции. Учебник. Киев : Кондор, 2010. 458 с.
3. Батороев К. Б. Кибернетика и метод аналогий: Учеб. пособие. Москва : «Высш. школа», 1974. 104 с.

4. Балл Г. А. Психология в рациогуманистической перспективе: Избранные работы. Киев : Изд-во Основа, 2006. 408 с.
5. Вербицкий А. А. Контекстное образование в России и США: монография. Москва ; Санкт-Петербург : Нестор-История, 2020. 316 с.
6. Вернадский В. И. Философские мысли натуралиста. Москва : Наука, 1988. 520 с.
7. Ильин Г. Л. Взаимное обучение и взаимное образование // *Школьные технологии*, 2011, №3. С. 23-29.
8. Лещенко А. В., Лещенко М. П. Володимир Вернадський і його просвітницько-педагогічна діяльність. Київ : Друкарня «Техсервіс». 2003. 292 с.
9. Педагогический поиск / Сост. И. Н. Баженова. 2-е изд. Москва : Педагогика, 1988. 472 с.
10. Психологія: Підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; за ред. Ю. Л. Трофімова. 6-те вид., стереотип. Київ : Либідь, 2008. 560 с.
11. Рибалка В. В. Самонавчання демократії юної та дорослої особистості: метод. посіб. Київ : Талком, 2019. 208 с.
12. Рыбалка В. В. Психология развития творчески одаренной личности: научно-методическое пособие. Киев : ООО «Информационные системы», 2011. 392 с.
13. Рыбалка В. В. Теории личности в отечественной философии, психологии и педагогике : Пособие. Житомир: Изд-во ЖГУ им. И. Франко, 2015. 872 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. Самодрин А. П. Архітектоніка профільної освіти: навчально-методичний посібник. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2019. 504 с.
16. Шагалов В. Ф. Точка опоры. Москва : Педагогика, 1987. 160 с.
17. Шетинин М. П. Объять необъятное: Записки педагога. Москва : Педагогика, 1986. 176 с.

САНОГЕННОЕ ПАНДЕМИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ: КАК БЫТЬ ВНУТРЕННЕ СТАБИЛЬНЫМ ВО ВРЕМЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Иванова О. В.

Хотелось бы начать эту статью словами, которые совпадают с названием книги Эриха Фромма, а именно – «Иметь или быть» [3] ... И поставить пока-что три точки.

Сейчас наступило воистину уникальное время для всего человечества. Это время неконтролируемых изменений, испытаний, переоценки ценностей, время всем нам дать ответ на вопрос «кто мы?», и каждому – «кто я?». Куда мы шли, куда пришли, к какому результату, и куда будем двигаться дальше, а главное – как?!

Эго-сознание человека XX-XXI веков сыграло с ним злую шутку. Мы думали, что контролируем этот мир. Мы использовали природу, Землю и все её ресурсы, игнорируя тот факт, что мы – одна система, один организм, возникший и до сих пор существующий по разумному замыслу, только не нашему! Так почему же мы решили, что законы Вселенной для нас не действуют?

Человечество стало на путь научно-технического прогресса. К сожалению, при всех удобствах, которые мы имеем, этот прогресс стал проявлением жадности власти и денег. Большинство желаний людей сводились: у одних – к желанию просто выжить в этом жестоком мире, заработать «копейку» на жизнь и не умереть от болезней, а у других – к тому, что нужно сделать и делать, чтобы потреблять блага этого мира больше, лучше и качественнее. Ничего удивительного. Всё понятно. Так что же происходит сейчас, когда новая вирусная инфекция распространяется сверхбыстро? Сверхбыстро для того, чтобы человечество могло это остановить. И неважно, богат ты или беден, ты просто не можешь это контролировать. Ты можешь быть сверхосторожным, но стопроцентной гарантии твоей безопасности никто тебе не даст.

Поэтому сейчас пришло время, когда всем нам нужно остановиться для того, чтобы встретиться с собой, со своими страхами, познать свои истинные ценности на глубинном чувственном плане, переоценив прежние, и в конце концов понять, что значит быть Человеком и открыть для себя такой простой смысл жизни.

Ситуация коронавирусной пандемии опасна не только для физического здоровья и жизни людей, но и для здоровья психического, психологического. Психоэмоциональная дестабилизация личности

приводит к потере базового чувства безопасности. Это происходит в результате целенаправленного одновременного многоканального информационного воздействия с целью освещения скорости распространения вируса, последствий заражения, количества умерших, экономических потерь, а также правил поведения, ограничений, прогнозов и т. д. В результате наступает психическая перегрузка, которая проявляется в фоновом состоянии повышенной тревожности с волнообразными «прыжками» чувства страха и паники, а также – в вытесненных страхах, подсознательных попытках контролировать ситуацию больше, чем кажется на сознательном уровне. Поэтому сегодня очень важны эмоциональный интеллект и особый стиль мышления человека, которые соединились в предложенном психологом Ю. М. Орловым понятии «саногенное мышление».

Сам термин «саногенное» означает «здоровье» (от лат. «Sanitas») и «происхождение» (от греч. «Genesis»). Саногенное мышление по праву можно назвать «антивирусным» или «оздоровительным» мышлением. Оно направлено на противодействие и преодоление деструктивных эмоциональных состояний и психическое оздоровление человека. Основоположник концепции саногенного мышления Ю. М. Орлов пришел к выводу о взаимосвязи эмоций и процесса мышления человека: с помощью сознательного использования определенных умственных схем возможно регулировать своё эмоциональное состояние, предотвращать возникновение негативных эмоций и таким образом влиять на соматическое здоровье [2].

Саногенное мышление является антиподом патогенного мышления. Последнее означает наличие умственных автоматизмов, когда человек думает автоматически, без осознания, привычным и часто навязанным извне образом. В результате этого его действия и реакции становятся стереотипными и, как правило, приводят к негативным последствиям, а именно – сложным и напряжённым жизненным ситуациям, которые запускают новый виток спирали автоматизированных патогенных мыслей-реакций.

Саногенное мышление, наоборот, предполагает осознанный контроль над мыслями и умственную рефлексию. Это делает возможными отслеживание негативного содержания мышления и сознательную остановку деструктивной умственной схемы, что, в свою очередь, даёт человеку возможность создавать с мета-позиции (позиции «наблюдателя») конструктивную, полезную мыслеформу (мысль) и выработать соответствующие новые поведенческие реакции. Важная роль саногенного мышления, по мнению Ю. М. Орлова,

заключается в создании условий для самосовершенствования, гармонизации черт характера, контроля эмоций, преодоления внутреннего конфликта, достижения согласия с самим собой и с другими [1]. Человек, который стремится овладеть саногенным мышлением, учится распознавать и понимать природу различных психических состояний, дифференцировать эмоции, сохранять внутреннее спокойствие, быть гибким в восприятии информации и рефлексивным в определении своего отношения к ней.

Итак, саногенное мышление есть не что иное, как процесс сознательного мыслетворчества. Все привычные нам мыслительные схемы, наши мысли-выводы и мысли-реакции производились годами, формируясь под влиянием родительской семьи, социальной среды и собственного жизненного опыта. Они фиксируются в мозгу сформированными нейронными связями, которые «включаются» автоматически, и мы так же автоматически думаем и принимаем решения. Любая наша мысль-реакция, в которой заложено ранее сложившееся отношение, выражается в определённом эмоциональном состоянии. Это состояние неизбежно влияет на течение биохимических процессов в организме и функционирование органов (что доказывает наука психосоматика). Стресс вызывает снижение иммунитета, поэтому организм хуже защищает себя от различных инфекций. Переживания, связанные с распространением коронавирусной инфекции, усиливают стресс в организме и соответственно ослабляют его защитные функции. Осознание этого процесса личностью и желание выжить, которое заложено на уровне ДНК и обнаруживается в инстинкте самосохранения, – первый шаг к овладению практикой саногенного мышления.

Это мышление «работает» с такими понятиями и категориями, с помощью которых оно вырабатывает установку на лучшее будущее, определяет оптимистичные перспективы жизни. Люди, мыслящие таким образом, как будто добавляют к здоровью новые силы, а к своей жизни – дополнительные годы и, возможно, поэтому живут дольше. Саногенное мышление помогает выявлять глубинные проблемы здоровья и долголетия, причины болезней, ставить конкретные задачи на оздоровление, переформулировать и решать их, переопределять болезненные ситуации прошлого и избавляться от его патогенного воздействия. Поэтому влияние мышления человека на здоровье может быть сознательно положительным, саногенным. Хорошо известно патогенное влияние на состояние организма таких эмоций, как страх, зависть, гнев, злость и тому подобное. Если им потакать, не оперировать должным образом с ними, то они могут вызывать

отклонения в функционировании организма человека. Подобному патогенному процессу должно противостоять саногенное мышление, которое предусматривает осуществление определенных операций с опасными эмоциями.

Ю. М. Орлов показал на уровне технологии, как следует интеллектуально обращаться с патогенными эмоциями тревоги, вины, обиды, злобы, агрессии и тому подобное. Саногенное мышление в работе с такими эмоциями приобретает черты эмоционального интеллекта. Оно предусматривает:

1. Рефлексию или интроспекцию негативных образов или эмоций, вследствие которой они сразу же отделяются от субъекта и теряют (или ослабляют) свою силу и негативное влияние на личность.

2. Такая интроспекция должна осуществляться на фоне глубокого внутреннего покоя, релаксации вследствие аутогенной тренировки, когда действие негативных эмоций заметно угасает.

3. Саногенное мышление предполагает конкретизацию представления о строении негативных эмоциональных состояний, благодаря чему неопределенные «страшные» чувства становятся более определенными, более знакомыми и поэтому безопасными.

4. Саногенное мышление ищет происхождение и причины уязвляющей эмоции, вследствие чего ослабевает её влияние.

5. Саногенное мышление требует высокого уровня концентрации внимания на предмете переживания, благодаря чему субъект овладевает им, контролирует и ограничивает его, что также приводит к его угасанию.

Итак, саногенное мышление уменьшает интенсивность негативного воздействия указанных разрушительных эмоций и обеспечивает оздоровление личности и увеличение продолжительности жизни человека.

Конечно, саногенное мышление сочетается с саногенным воображением, саногенным восприятием и ощущением, саногенным вниманием и памятью, определяя вместе с ними саногенный интеллект и саногенную личность.

Большому и просто нуждающемуся в поддержке человеку могут также помочь психологический анализ подсознания, исповедь в церкви, рациональная психотерапия.

Помогает также творчество как психотерапевтический фактор. Творческое самовыражение через стихосложение, написание картин, составление музыкальных мелодий и композиций, техническое творчество и т. д., выступает иногда действенным лечебным фактором.

Рассмотрим пример практического применения саногенного мышления по отношению к такой негативной эмоции, как страх. Вы сидите дома на карантине. Представьте, что Ваша жизнь до пандемии была относительно стабильной. На жизнь хватало, однако, финансовых сбережений Вы не имеете. Кроме этого, у Вас престарелые родители, которые живут далеко. Они иногда не слушаются Вас и выходят за хлебом самостоятельно, несмотря на то, что продукты Вы им привозите два раза в неделю. И Вы знаете, что они себя не контролируют полностью, могут руками трогать лицо и тому подобное. И вот Вы перед телевизором, смотрите третий раз за день новости, в которых цифры инфицированных, больных и умерших от вируса только растут. Это Вас пугает. Ещё и экономический кризис. Вы начинаете бояться. Бояться умереть, бояться потерять родителей или бояться выжить, потеряв родителей и работу. Вы чувствуете, как внутри нарастают паника, отчаяние с одновременным ощущением раздражения и злости за собственную беспомощность.

Что нужно сделать:

1. Почувствовать своё негативное состояние и сказать ему «Стоп!».
2. Осознать, какие именно эмоции Вы испытываете, и назвать их («я чувствую страх, раздражение, отчаяние, панику») и снова сказать «Стоп!». Глубоко вдохнуть и выдохнуть несколько раз.
3. Обращаясь к страху внутренним голосом, сказать: «Страх, ты мне не нужен! Уходи! Я заменяю тебя внутренним покоем».
4. Сосредоточиться на своём дыхании и постараться достичь состояния внутренней тишины, представив, как во время выдоха страх выходит из Вас, а спокойствие наполняет Вашу сущность.
5. После этого в спокойном состоянии разберитесь, чего именно вы боитесь, когда впервые этот страх появился, осознайте деструктивные последствия Ваших возможных действий в состоянии страха и отчаяния.
6. Проанализируйте, насколько страх и отчаяние могут помешать «грамотно» и взвешенно пережить коронавирусную пандемию, если вы соблюдаете принятые в обществе новые правила.
7. Смоделируйте в воображении то эмоциональное состояние, которое является наиболее конструктивным и наиболее ресурсным в этой жизненной ситуации для Вас и Ваших близких.
8. Идентифицируйте свои эмоции для себя и проговорите, какие именно положительные чувства составляют это ресурсное состояние. Постарайтесь ощутить его на эмоционально-чувственном уровне и максимально зафиксируйте его внутри себя.

9. Обратите внимание на изменение физического самочувствия в Вашем теле. Проговорите намерение находиться в состоянии внутреннего покоя, устойчивости, сосредоточенности, своевременно и адекватно реагируйте на каждый жизненный вызов или проблему.

Приведенный пример самостоятельной практики саногенного мышления наглядно демонстрирует, как это мышление останавливает негативное воздействие патогенных умственных автоматизмов. Благодаря пониманию хода собственных психических процессов человек формирует навык управления своими эмоциями и сознательного формирования желаемого ресурсного состояния. На основе этого организм сохраняет свои силы и аккумулирует защитные функции иммунной системы. Таким образом, саногенное мышление обеспечивает психологическое, а следовательно – и соматическое здоровье личности.

Осуществив анализ сути и рассмотрев преимущества саногенного мышления, приходим к выводу, что сейчас особое время, когда у каждого из нас есть возможность осознать на всех уровнях – тела, мыслей и чувств – как сильно мы взаимосвязаны и взаимозависимы, ответственны не только за свой личный мир, но и за весь наш мир в целом.

Критиковать, осуждать, жаловаться и ныть – это опасно! Это разрушительная энергия, которая основывается на эмоциях и чувствах низкого порядка: страха, гнева, раздражительности, недовольства, злобы, агрессии от того, что разрушается привычный комфорт, от полной неопределённости и потери контроля. Единственное, что мы можем контролировать, – наши мысли и реакции! И сейчас, как никогда, важно выбирать дорогу любви и созидания в своем сердце, сохранять внутреннее спокойствие и помогать в этом другим.

Вирус учит нас любви (хотя, на первый взгляд, это кажется парадоксальным!). Он уже показывает то, что на самом деле ценно!!! Мы сейчас все равны! Не важны ни социальный статус, ни деньги. Ведь Солнце светит для всех одинаково. А нам обязательно нужны были вип-зоны в аэропортах и премиум-зоны в спортзалах. Мы не хотим делать всем одинаково хорошо, даже когда реально можем. Нам важно выделить того, кто богаче, и самим важно быть такими выделенными, особыми, быть лучше и важнее других. Выделяя, мы себя обделяли. Это побочный эффект эго-сознания.

А теперь важно только то, какой ты человек, как ты живешь и сколько у тебя любви. Нам ничего не принадлежит, даже эта земная жизнь. Всё, что мы можем, это просто жить и ценить свою жизнь,

наконец-то начать заботиться о всех и всём, что её наполняет, заботиться о своей душе.

Сейчас не важно, на машине ты, без машины, с красным дипломом, без диплома, с престижной (или не очень) работой, модно ли одет. Все это – просто мишура, фантики, бумажки, наклейки, ярлыки ... И сейчас у каждого есть уникальная возможность задать себе вопрос: «А что у меня внутри? Что у меня внутри без всего этого? Кто я без моих «фантиков»?..

Печально, что большая часть человечества живёт, выживая, часто не имея возможности заработать на хлеб и крышу над головой. Другая часть зарабатывает, чтобы потреблять больше, чем нужно, чаще, чем нужно, едва успевая овладеть новыми гаджетами. А на самом деле нам нужны солнышко над головой, чистая вода, чистая планета, животные, растения, красота вокруг, здоровые счастливые люди и детский смех.

Да, мы потребляем больше, чем достаточно. Сейчас некоторые покупают туалетной бумаги больше, чем надо сегодня и завтра. Нужно «затариться» впредь, а то потом не хватит, и никто не поделится. А не хватит потому, что никто не поделится ... Вот и меняют одни люди новые айфоны на ещё более новые, а целые страны живут за чертой бедности. Не утверждаю, что жизнь в достатке – это что-то плохое и неправильное. Говорю о том, что перекосы и перегибы – опасные вещи.

Сейчас весь мир начинает «выживать». У многих остановился бизнес. Люди остались без работы ... Сейчас сама жизнь пытается нас сбалансировать и выровнять. Никто не лучше кого-то. Мы все – люди «из одного теста». Как пришли на Землю, так и уйдём отсюда. Только почему-то мы не заботимся о своем Доме. Мы его делили, пачкали кровью, загромождали мусором, травили отходами производства, взрывали бомбами, мучили, издевались над ним, как могли. Так давайте будем благодарны за то, что есть ещё чистый воздух, вода, зелёные деревья и птицы в небе!

Итак, сейчас, как никогда, необходимо:

- быть максимально осознанными;
- выполнять правила, принятые обществом;
- прекратить критиковать, осуждать, жаловаться и ныть;
- если есть страхи, признать их, честно ответив себе на вопрос «чего я боюсь?» (вы удивитесь, когда поймете, что эти страхи были у Вас, скорее всего, всегда);
- начать каждый день принимать мысль, что Вам ничего не принадлежит и Вы ничего не контролируете на 100%, потому что «все мы ходим под Богом».

Это осознание даст Вам ощущение искренней благодарности за жизнь, за всё, что у Вас есть, за каждый прожитый день. Поэтому наполняйте свои дни приятными моментами, полезными делами, радостью или просто тишиной – для самопознания и открытия нового в себе, а также в своих близких.

Как только подступают мысли, активизирующие страхи и панику, говорите им «СТОП» и вспоминайте все, за что Вы благодарны.

Коронавирусная пандемия – возможность для каждого из нас очиститься от мишуры, от неважного, стать лучше, чище, более благодарными, счастливыми, начать любить без условностей (навязанных обществом), стать ближе к себе настоящим, к своим семьям, близким и родным, и к каждому человеку. Мы разделили одну ситуацию на всех, проходим её вместе. Границы между странами закрылись, а между душами – открылись, «стёрлись». Сейчас все мы, люди – граждане одной страны Земля.

Литература.

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА ЛИЧНОСТЬЮ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ СВОЕГО ОРГАНИЗМА ВО ВРЕМЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ПАНДЕМИИ

Рыбалка В. В.

Нужно сразу же отметить, что понятие защиты приобретает в последние десятилетия универсальный, глобальный характер, поскольку рассматривается в социальном, политическом, биологическом, медицинском, даже генетическом плане, что существенно углубляет его значение и должно быть учтено при понимании понятия психологической защиты.

Так, сейчас широко используются понятия экологической защиты природы, правовой защиты человека. В основу понимания последнего вложена, в частности, совокупность юридических средств защиты

прав, свобод и обязанностей гражданина. Социальная защита предполагает введение финансового страхования на случай возникновения острых кризисных ситуаций, то есть речь идет в конечном счете о защите жизни человека. Понятны также понятия дипломатической защиты, иммунитета сотрудников посольств одного государства на территории других. Или политической неприкосновенности в некоторых странах парламентариев и политических лидеров, которые освобождаются от судебной ответственности и притягиваются к ней только по согласию суда или парламента.

Понятие защиты приобрело в последние годы также глобальный военный характер – как способ договорного сдерживания наступательного потенциала некоторых ядерных стран, например, в соответствии с ДСНВ между США и бывшим СССР, благодаря чему из-за ограничений противоракетных систем защиты от ядерного нападения устанавливается стратегический паритет, всемирная стабильность и мир на планете. Происходит своеобразная прививка вакцины страха смерти к дереву цивилизационной жизни, которая сохраняется именно на этой основе. В этом контексте, который мы ни в коем случае не претендуем охарактеризовать исчерпывающим образом, стоит попытаться понять сущность собственно психологической защиты личности. Отметим, что некоторые вопросы биологической защиты, генетического иммунитета человека и медицинские аспекты последнего мы попробуем рассмотреть после характеристики психологических защит, сравнивая их между собой как такие, что имеют похожие и отличительные черты, что в целом может быть полезным для установления характеристики защиты личностью своего здоровья.

Итак, говоря о специфических признаках психологической защиты, мы считаем, что она во многом в чем-то сходна с социальной и биологической защитой, и должна быть изоморфно сопоставлена с ними. Психологическая защита личности, специфические иммунологические признаки ее мотивационной сферы, характера, сознания, самосознания, подсознания, интеллекта и т. д., мы рассматриваем, в целом, так же, как и ведущие специалисты данного направления – З. Фрейд, А. Фрейд, М. Джекобс, И. С. Кон, В. С. Ротенберг, В. В. Аршавский, Г. С. Абрамова, В. Ф. Моргун, К. В. Седых и другие [1; 2]. Общим для них является мнение, что главной функцией этого психологического образования есть защита от стресса, тревожности Я личности и устойчивости всех ее ресурсов, которые концентрируются вокруг него. А уменьшение стресса, тревоги

и других негативных проявлений уменьшает вероятность наступления функциональных отклонений и болезней. Конечно, следует взять во внимание мнение некоторых специалистов относительно наличия неоднозначных по своей эффективности и последствиям признаков психологических защит, однако, признаем все же их огромную, хотя иногда и не совсем изученную до конца, роль в адаптации личности к острым противоречиям, конфликтам, к агрессивным, разрушительным воздействиям, дестабилизации личности.

Некоторым защитам можно обучать, что уже и делается в профессиональной подготовке студентов психологических факультетов. При этом преподаватели надеются на достижение значительного эффекта от применения психологических защит в сохранении целостности, эффективного функционирования, прежде всего, таких сторон личности, как самосознание, интеллект, опыт, характер, смысловая сфера и т. д. Чтобы лучше это понять, нужно рассмотреть классификацию психологических защит и потом сравнить их с другими типами защит, прежде всего, биологическим, иммунологическим. Приведем с этой целью список из 36 выявленных в психоанализе психологических защит, систематизированных В. Ф. Моргуном и представленных в совместном пособии В. Ф. Моргуна и К. В. Седых [2]. После этого добавим к нему (см. далее курсивом) другие защиты и данные о преимуществах и недостатках некоторых психологических защит по Г. С. Абрамовой (П. Лейстеру) [1]. При этом определенные психологические защиты, общие для указанных классификаций, включены в общий список, а те психологические защиты, которые не совпадают в классификациях этих авторов, продолжают список и увеличивают его с 36 до 44 единиц. Это такие виды защит, как [1; 2]:

1. Проекция, которая проявляется в приписывании личностью себе неприемлемых для нее мыслей, желаний, тенденций, мотивов, состояний и качеств; усмотрение причины своих неудач в других людях, в «объективной» ситуации. Благодаря таким действиям, человек временно отходит от признания ряда собственных негативных явлений, что позволяет ему сохранять чувство своей целостности, высокое самоуважение и не дезорганизовываться.

Преимуществом проекции является то, что она позволяет бороться с собственными ошибками, ничего не делая с самим собой. Недостаток заключается в том, что затрудняется самопознание и созревание личности, становится невозможным объективное восприятие ею внешнего мира, проекция сложно распознается личностью, что лишает ее реалистичности [тут и далее курсивом по 1, с. 141-144].

2. Вытеснение (репрессия) – проявляется в факте смещения, устранения личностью неприятных переживаний, тенденций, побуждений из сферы осознания переживаний – на уровень неосознанной психической деятельности, что, как правило, сопровождается функциональной амнезией.

К преимуществам вытеснения относится то, что неисполнимые желания и неприемлемые представления вытесняются из сознания ради спокойствия и это приносит мгновенное освобождение от них. А к недостаткам – что вытеснение требует энергии для ее поддержки, но проблема не решается, а остается, и это представляет угрозу для психического здоровья.

3. Регрессия – это: а) возвращение личности в тяжелой ситуации к имеющимся поведенческим шаблонам, которые в прошлом были эффективны для преодоления трудностей, но в данный момент уже не являются адекватными по отношению к ситуации, возрасту личности, уровню ее развития и т. д.; б) стремление заменить сложные задания более легкими; в) процесс возвращения личности к более раннему этапу ее развития. По своим проявлениям регрессия может быть парциальной и тотальной.

4. Рационализация (защитное мотивирование) характеризуется тем, что личность осознанно или неосознанно выдвигает не истинную, а ошибочную причину своих желаний, намерений и поступков с целью оправдать себя перед собой и окружающими; уничтожение ценности желанных объектов, достижений, качеств, которыми личность не может овладеть (или владеет в незначительной мере).

Преимуществом является нахождение обоснований своих действий, которые скрывают настоящие мотивы. Рационализация служит сохранению самоуважения и самоутверждению против внешней критики. Недостатком является устранение делового и конструктивного обсуждения проблемы, создание человеком самому себе преград, чтобы с точки зрения других выглядеть лучше.

5. Образование реакции (реакция формации) – выработка личностью поведения или качества, подчеркнута противоположного по отношению к тем качествам личности и формам поведения, которые у нее устойчиво существуют, но расцениваются самой личностью (или обществом) как неприемлемые.

Как позитив происходит маскировка существующих чувств, уменьшение напряжения за счет новых видов взаимодействия. А как негатив – то, что создание реакции приводит к лжи, которая тягивает в себя и самого человека, и окружающих его людей.

6. Идентификация (имитация) – наследование или отождествление личностью себя с реальными или вымышленными людьми, «достойным делом», социальной микрогруппой и т. д., то есть с теми, кто имеет качества, которыми она не наделена, но которые желает иметь. Отождествление происходит путем наследования и копирования манеры поведения, взглядов, суждений, наставлений авторитетных для личности лиц. Идентификация способствует повышению чувства уверенности, безопасности и надежности в сложных для личности ситуациях.

Благодаря идентификации, интроекции, формированию Сверх-Я, человек воспринимает и усваивает нормы, которые приносят освобождение от конфликтов, однако Контролер (Сверх-Я) становится внутренним тираном, а человек – рабом интроецированных норм, и поэтому несвободным. Из-за идентификации с агрессором и авторитетом далее распространяется принцип «что мне делают, то и я делаю другим».

7. Изоляция (избегание) – механизм, который проявляется в некоторых видах: а) отделении болезненных переживаний от собственного «Я»; б) избегании, ограждении от контактов, которые могут вывести личность из состояния равновесия.

8. Компенсация – это психологическое усилие, действие личности, направленное на замещение своего реального или вымышленного недостатка. Компенсация осуществляется двумя способами:

а) развитием «силы» в одной области деятельности (или в каком-то одном качестве) для замещения «слабости» в другой (замещенные виды деятельности);

б) усовершенствованием той черты, вида деятельности, в которой проявляется «слабость» личности.

9. Фантазия (мечты) – способ воображаемого решения проблем, конфликтов, который используется личностью для смягчения неудач и разочарований, снятия напряжения, временного успокоения и поддержки надежд. Благодаря этому личность получает возможность мобилизоваться для дальнейшего более эффективного решения своих проблем.

10. Сублимация – своеобразное переключение неприемлемых для личности и общества импульсов и тенденций на общественно-одобряемые виды деятельности, формы поступков.

Преимуществом сублимации является то, что энергия напряжения полностью отреагируется в социально-полезной деятельности – творчестве, спорте и т. д. А к недостаткам

относится упущение причин напряжения, поскольку сублимированное напряжение не пропадает, и поэтому возникает более-менее осознаваемое состояние фрустрации.

11. Сдвиг (замещение, замена) – удовлетворение, разрешение побуждений личности за счет «нейтрального» объекта, при невозможности их прямого удовлетворения. Сдвиг проявляется в разнообразных вербальных, эмоциональных, двигательных реакциях личности, которые направлены не на объект, который вызывает напряжение, а на совсем нейтральный, случайный объект.

Замещение является более «здоровым» защитным механизмом, чем, например, создание симптомов, поскольку осуществляется не на собственном теле, а переносится на заменяемый объект. Его недостатком является то, что отреагировавший чувствует несоблюдение, а заменяемый объект часто страдает. Замещение может иметь социально-негативные последствия, когда отреагировавший получает новую фрустрацию – круг замыкается к нему.

12. Агрессия – прямая атака на объект, который вызывает сложную ситуацию, с целью обезопасить себя и преодолеть осложнения. Вариантом агрессии есть **реакция инверсии**, когда агрессия человека направляется на себя, что способствует мобилизации адаптивных возможностей личности.

13. Интроекция (ассимиляция, инкорпорация) – одобрение индивидом взглядов, идей, мотивов, установок окружающих людей, что способствует согласованности во взаимодействиях с окружающими, повышает чувство «собственной силы», внутренней стойкости и самоуважения.

14. Уничтожение – механизм, близкий по своей сути образованию реакции, но в этом случае он приобретает характер символических жестов, что часто проявляется в виде разных ритуалов.

15. Подавление – смещение личностью на периферию осознания неприемлемых тенденций, желаний, импульсов и представлений, которые относительно легко могут быть опять осознаны.

16. Отрицание – активное неприятие личностью болевых для себя реальных фактов, часто сопровождаемое ложью и фантазией. Отрицание рассматривается как один из первичных способов психологической защиты.

17. Ограничение «Я», которое проявляется в виде избегания человеком ситуаций, в которых могут быть реализованы его негативные качества и побуждения или выявлены слабые стороны.

18. **Диссоциация** – процесс сохранения личностью своих противоречивых мотивов и качеств, которые, с одной стороны, не могут быть отброшены (из-за приобретения ими определенной значимости), а с другой – не могут быть интегрированы (через свойственную им противоречивость). Диссоциация позволяет личности сохранять до определенного времени внешне взаимоисключающие формы поведения без существенного вреда для собственной деятельности и чувства самоуважения.

19. **Интеллектуализация:** а) способ активной интеллектуальной переработки эмоциональных конфликтов; б) активное укрытие личностью своих настоящих тенденций и мыслей при помощи интеллектуальной деятельности.

20. **Символизация** – психологическая операция, при помощи которой значимый и «болево́й» для личности объект может быть заменен другим, менее значимым, за счет наличия у них общих черт.

21. **Перенос:** 1) распространение, переадресация мыслей и чувств пациента на врача (психолога), при этом перенос может быть:

а) позитивным – как приверженность к врачу (психологу) и б) негативным – как необоснованная агрессия по отношению к врачу (психологу), перенос беспокойства на него;

2) формирование психологической связи между врачом (психологом) и пациентом, который заполняет дефицит общения нездорового человека с окружающим миром;

3) своеобразная опора личности на врача (другую авторитетную личность) как на регулятора ее поведения в сложных ситуациях и состояниях, когда резко падает способность к саморегуляции, возможность принятия самостоятельных решений. В данном случае другая личность становится опорой, осуществляет управление поведением субъекта. Благодаря этому процесс адаптации значительно облегчается.

22. **Симпатизм**, который проявляется в таких действиях личности в сложных ситуациях и состояниях, которые направлены на привлечение внимания к ней и привлечение чувства жалости, сочувствия окружающих. Благодаря этому личность получает санкционированное прощение, снисходительность к себе и своим побуждениям, что снимает внутреннее напряжение и облегчает дальнейшее поведение.

23. **Бегство от себя**, которое заключается в том, что человек непосредственно избегает сложной ситуации, или внутренне отказывается от ее психологической переработки (это проявляется в развитии своеобразного апатичного состояния), или при помощи

наркотиков и алкоголя пытается «уйти» от своих внутренних и внешних трудностей и конфликтов.

Преимуществом является то, что человек избегает критики и, благодаря этому, фрустрации. А недостатком – что позиция наблюдателя уменьшает продуктивность и активность человека, в будущем возникают проблемы с саморегуляцией.

24. Конденсация – это процесс, когда одна идея содержит в себе всю «энергию» переживаний, связанных с группой идей; слияние родственных переживаний в одну мысль, в одно слово.

25. Идеализация – переоценка человеком своих или чужих личностных качеств, которые явно такой оценке не соответствуют. Идеализация способствует повышению чувства самоуважения, чувства межличностной надежности при угрозе их нарушения.

26. Конверсия – способ неосознанного освобождения личности от негативных, конфликтных переживаний, посредством символических проявлений психологического, сенсорного характера, через соматические проявления.

27. Негативизм – постоянные усилия личности противостоять попыткам других людей направлять ее поведение или управлять ею. Негативизм имеет тенденцию к консервативному сохранению личностной независимости в ситуациях, которые действительно или мнимо угрожают чувству самоуважения.

28. Перцептуальная защита (выборочная невнимательность) – способность личности до определенного предела «не замечать» проявлений неодобрения ее со стороны окружающих. За счет этого человек предохраняет себя от возможных внутренних конфликтов и поддерживает состояние внутреннего равновесия и внешней согласованности.

29. Вербальная реформуляция – своеобразный способ словесной квалификации личностью своих недостойных побуждений и поступков, когда применяются «смягчающие» высказывания и дефиниции.

30. Защитные маски – присутствие своеобразных шаблонов поведения, определенных «ролей», манер заискивания, бравада, манерность позиций, направленных на сокрытие от окружающих своих настоящих намерений, свойств, своей «настоящей сущности». Это охраняет личность от неблагоприятных внешних факторов и облегчает ей процесс межличностного общения.

31. Эгоцентризм – попытки личности преувеличить, усилить значимость своего «Я» путем постоянных стремлений обратить внимание окружающих, подчеркивая в то же время свою значимость и

ценность. Этот механизм направлен на повышение чувства самоуважения, но является примитивным, тривиальным, а иногда даже вредным.

32. Отсрочка аффектов – смещение проявлений аффектов во времени по отношению к ситуации, которая непосредственно их вызвала. Благодаря этому, личность не дезорганизуется в «ответственные» моменты и имеет возможность в дальнейшем принять негативные переживания к рациональной переработки. Наличие такого механизма характеризует эмоциональную стойкость личности к разным факторам психологического стресса.

33. Эквиваленты аффектов, которые проявляются в своеобразной замене неприемлемых для личности аффективных переживаний другими переживаниями. Личность якобы «обманывает» себя относительно характера собственных негативных переживаний.

34. Изменение качества аффектов – это трансформация неприемлемой для личности модальности переживаний в другую (например – вины в агрессию).

35. Защитная классификация (приравнивание) – наличие у личности стандартных представлений относительно ряда качеств и характеристик людей по формально близким признакам (социальным, психическим). Этот механизм облегчает начальную психическую адаптацию личности к разным людям.

36. Деперсонализация других – это способ поведения личности относительно других, построенный таким образом, якобы личность имеет дело с «бездушными схемами ролей», а не реальными живыми людьми, что освобождает от переживаний упреков совести, внутренних конфликтов в том случае, когда она причиняет неприятности для окружающих [1, с. 76-83].

37. Образование симптомов.

Преимуществом данного вида психологической защиты признается агрессия против самого себя – аутоагрессия, которая ведет к искривлению собственной жизни и поиску сочувствия. Недостатком есть то, что выработанные таким образом симптомы становятся хроническими, а это является медленным вымиранием.

38. Оглушение, когда благодаря алкоголю или наркотикам временно устраняются конфликты, фрустрации, страхи, вина, достигается чувство силы. Это спасение от пугающей действительности. В отличие от этих сомнительных достоинств, позднее появляются настоящие недостатки – зависимость от алкоголя и наркотиков и изменения органических структур, болезнь.

39. Экранирование – отгораживание от психических нагрузок, депрессивных настроений, страхов, беспокойства, что происходит в короткий срок. Возникает временное чувство спокойствия, стабильности, расслабления, уравновешенности и как следствие – удовлетворительное временное освобождение. Однако, в противовес этому – симптомы исчезают без устранения причин, что приводит к накоплению негативных переживаний.

40. Толкование бессилием – когда человек избегает решения проблем объяснением самому себе: «Я ничего не смогу сделать – такие обстоятельства». Это кратковременное объяснение ничего не меняет – психологические проблемы не устраняются, а распространяются дальше, появляется угроза манипуляций.

41. Отыгрывание ролей, когда маска роли якобы приносит безопасность, поскольку необходимость в безопасности сильнее, чем заблокированная свобода самовыражения индивидуальности. На самом деле за одетой, запрограммированной ролью стоит неспособность найти себя.

42. Окаменение, притупление чувств, когда одевается деловая маска, создается картина полной безэмоциональности и психической невозмутимости, а своеобразный панцирь на чувствах не позволяет им проявляться снаружи и попадать внутрь. Человек якобы ориентируется на поведение автомата. Как недостаток, обедняются межличностные контакты, подавленные чувства кладутся якорем на органы и мышцы. Но тот, кто не позволяет себе быть эмоциональным, становится нездоровым телесно и психически.

43. Фиксация – задержка на одной стороне развития.

44. Провокационное поведение – поведение таким образом, чтобы человек был вынужден найти в себе чувства, на которые неспособен сам провоцирующий, например, выразить гнев или любовь [все, что выделено выше курсивом – по 1, с. 140-144].

Авторы приведенных выше перечней правильно предупреждают, что использование психологических защит следует осуществлять осторожно, поскольку это может приводить к неоднозначным последствиям, поэтому они разделяются ими на: 1) адекватные, которые способствуют личностному росту индивида и его успешной адаптации к трудностям и 2) неадекватные, которые закрепляют существующие у индивида внешние и внутренние конфликты и дезадаптируют личность и даже приводят, особенно в подростковом возрасте, к риску возникновения делинквентности и акцентуации [2, с. 84]. К. В. Седых сопоставляет в этом плане типы некоторых психологических защит с известными типами акцентуаций, поскольку

чрезмерная выраженность, ригидность и стереотипность их может подвести к границе между нормой и болезнью клиента, то есть, к предболезни, оказывающей вакцинирующее влияние на развитие сопротивления организма по отношению к настоящей болезни.

Так, психологические защиты таких типов, как отрицание, регрессия, вытеснение, эгоцентризм, перцептуальная защита, связаны с возможностью появления и закрепления **истероидной** акцентуации; перенос, компенсация, интеллектуализм, фиксация – **психастенической**; перенос, замена качества аффектов – **эпилептоидной**; перенос, симпатизм – **лабильной**; перенос, отход от себя – **неустойчивой**; регрессия – **сенситивной**, интроекция, ассимиляция – **конформной**; конверсия – **астено-невротической**; негативизм, рационализация – **шизоидной**; отрицание, вытеснение – **гипертимной** акцентуации характера. Поэтому стоит аккуратно и умеренно использовать указанные психологические защиты, а в случае возникновения негативных последствий, применять дополнительные психокоррекционные методы, рекомендованные соответственно к каждому типу акцентуации, которые можно рассматривать как психологические защиты второго порядка. Вместе с тем, повторим это, может быть высказано допущение, что вызванные некоторыми психологическими защитами акцентуации, как пограничные состояния между нормой и болезнью, во многом напоминает функцию вакцины – когда возникает определенная предболезнь, которая дает шансы личности выработать способность организма к сопротивлению самой болезни. И речь идет не только о психических, но психосоматических и соматических отклонениях и болезнях.

Рассмотрим более подробно понятие биологического иммунитета, защиты организма от неблагоприятных факторов жизни, которые уже давно известны в медицине и имеют огромное значение для лечения многих недугов – вспомним в этом плане лишь СПИД. Уже много лет существует специальная наука – иммунология, которая занимается изучением защитных механизмов организма, в частности, не только от вторжения микробов, но и всех чужеродных, токсичных и других веществ [3, с. 3].

Вместе со специфической функцией иммунной системы в борьбе организма против вредных факторов, защите организма помогают также множественные неспецифические факторы защиты, которые действуют сообща и дополняют друг друга. Материальной основой иммунитета является специализированная иерархическая система центральных и периферических лимфоидных органов, так называемых лимфоцитов и их продуктов, включая антитела, которые циркулируют

в организме. К периферическим органам иммунитета относят лимфатические узлы, селезенку, скопление лимфоидных клеток, которые раскиданы по всем органам, а также насыщают кровь. Главным центральным органом иммунитета, основным регулятором иммунной системы признается тимус, иначе говоря – вилочковая железа, которая влияет на деятельность иммунокомпетентных клеток, «обучая стволовые клетки и выделяя гормоны, которые осуществляют такое обучение в периферических органах» [3, с. 8].

Выявлено несколько типов Т-лимфоцитов – как главных «защитников» организма от внешней угрозы: уничтожающие врага – Т-киллеры; помощники – Т-хелперы; регуляторы иммунной системы – Т-супрессоры. Последние подавляют иммунитет, когда иммунный ответ достигает апогея и, тем самым, предотвращают гипериммунизацию. Вместе с тем, обнаружены Т-лимфоциты еще одного типа – Т-контрсупрессоры, которые могут подавлять функцию Т-супрессоров и стимулировать иммуногенез. Вообще, взаимоотношения между самими Т-лимфоцитами и между ними и организмом и его врагами, имеют значительно более сложный характер. Так, Т-супрессоры играют важную роль в регуляции разных функций иммунной системы, в частности, предотвращают ее нападение на собственные клетки-антигены организма, что известно под названием иммунологической толерантности [3, с. 9-11].

Специалисты выделяют разные функции иммунной системы, в частности, так называемую иммунологическую память, которая связана с лимфоцитами, действующими по отношению к тому или иному определенному антигену («свой – чужой») по принципу «замок – ключ», сохраняя эту способность годами, даже на протяжении всей жизни. Считается, что иммунитет проявляется в распознавании «чужого» и нетерпимости к нему, а иммунологическая толерантность – в распознавании «чужого» и специфической терпимости к нему. Вообще, иммунная система играет важную роль в росте, размножении и созревании клеток организма, в процессах беременности и репродукции, в нервной трофике, в воспроизводственных и регенеративных процессах, в регуляции метаболизма и т. д.

Важным является взаимосвязь иммунной системы с эндокринной, а через нее – и с нервной системой, на что указывали еще И. М. Сеченов, И. И. Мечников, И. П. Павлов. Они подчеркивали зависимость эффективности работы иммунной системы от состояния нервной системы, в частности, от неврозов. Так, И. М. Сеченов считал, что нервная система также действует вопреки разрушительным и истощающим силам организма и мобилизует его защитные механизмы при патологиях. За этим стоит иммунологическая сила психики

человека. Из этого, по нашему мнению, и вырастают психологические защиты личности как особенного органа человека [3, с.12-15].

Продолжая тему функций иммунной системы, отметим, что иммунологии известны такие формы специфических реакций, то есть, иммунологической реактивности, как: выработка антител, гиперчувствительность моментального типа, та же иммунологическая память, иммунологическая толерантность, идиотиповое или антиидиотиповое взаимодействие, иммунологический досмотр и т. д. Наряду со специфическими, действуют также неспецифические факторы защиты организма, к которым относят, в частности, фагоциты, способные к перевариванию, уничтожению микробов и т. д. Интересным надо признать иммунный статус организма, который характеризуется действием внутреннего и внешнего факторов. К внутреннему фактору относится прежде всего наследственный, то есть, иммуногенетический. Гены определяют все стороны жизнедеятельности организма человека, в том числе и его иммунный статус.

Нормальный иммунный статус определяется доминированием имеющихся информационных и мобильных генов, которых вместе значительно больше, над сверхвредными и онкогенами, которых значительно меньше, и они в нормальном состоянии подавлены этими генами. Картина меняется, когда количество вредных онкогенов начинает резко увеличиваться и тогда создается аномальный иммунный статус. Вообще картина генной регуляции действия защитных механизмов очень сложная. Поэтому коснемся только одного из самых важных в практическом отношении вопросов – устранению иммунодефицитных состояний и возрастных особенностей иммунной системы. Известно, что с возрастом снижается иммунный рефлекс организма на действие небезопасных факторов, что имеет свои индивидуальные особенности для каждого человека.

Существует также иммунологическая теория старения, согласно которой иммунная система признается абсолютно необходимой для поддержания здоровья и долголетия человека. Процесс старения как таковой может отображать генетически запрограммированный спад иммунной функции. В ходе старения организма ослабляются как клеточный, так и гуморальный иммунитет, а также неспецифические реакции защиты [3, с. 30]. Вот почему люди пожилого возраста образуют группу риска в условиях пандемии COVID-19. При этом психологический фактор может сдерживать падение защитных иммунологических функций, замедлять их развитие, а возможно и консервировать нарастание иммунной недостаточности организма за

счет действия психологических, личностных ресурсов. Таким образом, возникает проблема личностного управления иммунной системой с помощью правильного использования психологических защит. Это признается специалистами одной из основных задач педиатрии и геронтологии [3].

Наш опыт геронтопсихологического наблюдения и консультирования свидетельствует о том, что следует по-новому переосмыслить иммунологическую и саногенную функции некоторых видов психологической защиты, в частности, таких, как рационализация (интеллектуализация) в экстремальных ситуациях (экстремуляция), агрессия, снижение, угнетение, отрицание, ограничение, бегство от себя, негативизм, оглушение, окаменение и т. д. Именно эти виды психологической защиты в некоторых индивидуально определяемых размерах актуализируются в экстремальных (боевых, конфликтных, болезненных, пандемических и т. д.) ситуациях, начинают взаимодействовать с иммунологическими механизмами и порождают некоторого рода онтологические вакцины, укрепляют, закаляют психосоматическое состояние человека, обеспечивают ему здоровье и долголетие. Об это свидетельствуют следующие примеры.

Так, недавно на 93 году ушел из жизни человек, назовем только его инициалы – К. В., который рассказывал когда-то, что в юношеском возрасте, во времена Второй мировой войны, он пребывал на оккупированной вермахтом территории Украины и попал во время облавы в число молодежи, которая была отправлена в Германию на трудовые работы. Когда эшелон проезжал по территории Чехословакии, ему вместе с другом удалось сбежать из вагона поезда. На протяжении нескольких недель они пешком, ночами, голодая и бедствуя, прошли весь обратный путь и вернулись домой, где скрывались длительное время прямо до освобождения от оккупантов. Это огромное напряжение привело, судя по рассказам К. В., к существенной трансформации личности закаленного таким образом юноши – на основе подсознательного включения таких видов психологической защиты, как сублимация, интеллектуализация, отыгрывание ролей, защитные маски, замена качества аффектов, эквиваленты аффектов, идеализация, фантазия, юмор. В его личности позднее появились такие черты характера, как оптимизм, искренность в общении, улыбчивость (SMILE!), генеративность и т. д. Хорошо зная данного человека, мы с пониманием отнеслись к таким фактам его жизни и творческим достижениям, как окончание философского факультета Киевского университета, защита кандидатской и

докторской диссертации по эстетике, преподавание студентам соответствующих курсов философии в университете, управление соответствующими кафедрами и ректорство в известном украинском вузе, наставничество и блестящие выступления перед отечественной и зарубежной аудиторией, в частности, проведение дискуссий с известным американским миллиардером Биллом Гейтсом.

Еще один пример касается 96-летней женщины О. И., которая девушкой прошла всю войну зенитчицей, командиром пушечного расчета – для нее ужас войны был связан с непрерывной потерей боевых подруг и с завыванием и обстрелами позиций немецкими самолетами, которые пикировали на батареи и пытались ликвидировать обслуживающий персонал. Чудом оставшись живой, она была награждена орденами и медалями, лично знала командующих армиями, штабы которых она с подругами прикрывала от обстрелов и бомбардировок немецкими самолетами. Для нее был свойствен особенный комплекс психологических защит, который эквивалентен предыдущему примеру, с акцентом на общении и рациональность, принципиальность характера.

При анализе приведенных и множества других подобных примеров вспоминается мысль Г. Селье об уместности и даже полезности умеренных стрессов (в отличие от чрезмерных дистрессов и эустрессов) для нормальной жизни индивидов. Оба случая подтверждают высказанную выше мысль о том, что существует общий иммунопсихологический механизм защиты здоровья, жизни и долголетия человека, важным элементов которого выступает в определенных ситуациях прививание биографическому дереву жизни человека некоторых доз тревожной и даже смертельной угрозы, которые действуют как своеобразные психологические вакцины.

Можно продолжать приведение подобных примеров. Их обобщение в рассматриваемом выше контексте приводит к устойчивому впечатлению, которое переходит в убеждение, что психологическая защита при определенных условиях может стать важным фактором такой неосознанной и постепенно осознаваемой трансформации личности, который выполняет иммунологические, саногенные и геронтологические функции при сохранении здоровья и пролонгации жизнедеятельности человека. Это допущение и обобщение уместно изучать глубже и использовать в консультативной и психотерапевтической практике.

Литература.

1. Абрамова Г. С. Введение в практическую психологию. Москва : 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. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2015. 272 с.
3. Тагдиси Алиев Д. Г., Мамедов Я. Д., Алиев С. Д. Старая новая наука. Москва : Знание, 1989. 64 с.

НАСТРОИ САМОВНУШЕНИЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЛЕГОЧНОЙ И ИММУННОЙ СИСТЕМ ЧЕЛОВЕКА

Рыбалка В. В.

Настрои Г. Н. Сытина при заинтересованном отношении к ним пациентов выступают эффективным средством самооздоровления от целого ряда аномальных состояний и болезней – нервных, сердечно-сосудистых, онкологических, легочных, урологических и т. д. Георгий Николаевич доказал это на собственном примере, когда с помощью разработанных им целебных настроев избавился от инвалидности после тяжелого ранения, полученного на фронте в последний год Великой Отечественной войны. Он продуктивно прожил 95 лет, до последнего дня руководил Центром психологической помощи, в котором проводили оздоровление и укрепление своего здоровья тысячи больных, разные категории граждан, в частности, и космонавты. О его профессиональной квалификации психотерапевта свидетельствует тот факт, что он был избран академиком Международной академии наук в Мюнхене, имел научную степень доктора по четырем научным дисциплинам – медицине, психологии, педагогике и философии. Он сохранил до конца своей жизни работоспособность, профессиональную активность, даже не оформлял себе пенсию. Но главное – это его пациенты, которые приезжали к нему из разных стран и континентов, избавлялись иногда от неизлечимых болезней и благодарили за возвращенное здоровье своего доктора.

Тысячи пациентов проходят сейчас курс лечения по его книгам, а в последние годы – по аудиовидеофильмам в Интернете, которые создал

сам Г. Н. Сытин, его ученики и сотрудники. Его целительные настрои можно слушать, перечитывать «про себя», вслух или даже переписывать от руки, но это следует делать систематически, осознанно, максимально концентрируя внимание на их содержании. При этом целесообразно живо представлять себе тот орган, на состояние которого направлен настрой – сердце, легкие, печень, горло, нервную систему, сосуды, железы и т. д. Слишком длинный и дольговременный настрой можно вначале разбить на две-три части, но далее работать с ним целиком, обращая к нему утром, после пробуждения, либо вечером, перед сном. Работа может продолжаться несколько дней, недель или месяцев, хотя иногда результат появляется через полчаса, о чем свидетельствует опыт автора этих строк... Нами приводится лишь два настроя Г. Н. Сытина – на оздоровление системы дыхания и уничтожение инфекций, укрепление иммунной системы и всего организма, взятые из его книги: Сытин Г. Н. Животворящая сила. Помоги себе сам. Москва: Энергоатомиздат, 1990. 416 с. С. 246-251 и С. 353-362. Настрои излагаются с сохранением особенностей пунктуации и написания текста, что имеет свое, доказанное многочисленными экспериментами и практикой значение.

Приводим далее тексты настроев на оздоровление системы дыхания и иммунной системы с незначительными сокращениями.

Настрой на оздоровление системы дыхания:

«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 сильней-энергичней-сильней-энергичней-сильней-энергичней.

Колоссальная энергия-колоссальная энергия-энергия развития вливается в гланды, колоссальная-колоссальная энергия жизни вливается в гланды, бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь вливается в гланды. 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 здоровеют-крепнут-здоровеют-крепнут-крепнут нервы. В области горла здоровеют-крепнут, здоровеют-крепнут нервы. В нервы-в нервы носоглотки вливается стальная крепость-стальная крепость-стальная крепость вливается в нервы носоглотки, стальная крепость-стальная крепость, стальная крепость – в нервы носоглотки, стальная крепость-стальная крепость вливается в нервы носоглотки. В носоглотке здоровеют-крепнут, здоровеют-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 гланды, 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. Всю 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.

Рождается 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 белорозовое 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».

Настрой на уничтожение инфекций и укрепление иммунной системы и всего организма:

«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. Непоколебимо 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-полезную кровь. Все кроветворение усилилось в десять раз. Я все быстрее и быстрее рождаюсь полнокровным-розовым-румяным-молодым человеком.

Селезенка с молодецкой удачей 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 удачей 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, я все 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 удалейю 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, здоровеют 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».

Читатель может продолжить работу в этом направлении, обратившись к аудиовизуальным материалам, размещенным Г. Н. Сыгиным и его коллегами в Интернете и его научных трудах.

Литература.

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

ПОЗИТИВНЫЙ ПОДХОД КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ ПОЯВЛЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ САМОИЗОЛЯЦИИ

Гапанович-Кайдалова Е. В.

В настоящее время многие люди находятся на самоизоляции, тяжело переживая изменения, происходящие в их жизни. В многочисленных публикациях обсуждаются возможные последствия длительного пребывания в самоизоляции: стресс, обострение психосоматических заболеваний, депрессия, повышенная тревожность, паника, пониженное настроение, ожирение.

Одним из способов профилактики появления негативных последствий самоизоляции, на наш взгляд, является использование идей позитивного подхода. В переводе с латинского «positum» означает «фактический», «реальный», «имеющийся в наличии». Создатель позитивной психотерапии Н. Пезешкиан утверждал: «Реально существующими являются не только болезни и нарушения, не только неудавшиеся попытки решения проблем, но также способности и возможности, присущие каждому человеку, которые могут помочь ему найти новые, иные, может быть, лучшие решения. Поэтому мы стремимся не цепляться за привычные, шаблонные оценки конфликтов, болезней и симптомов, а пытаемся их позитивно переосмыслить, увидеть их в ином свете» [1].

В качестве эпиграфа к данной статье можно привести слова из известной восточной притчи: «Все в твоих руках!» [2]. Каждый человек уникален и обладает большим потенциалом, способностью к непрерывному саморазвитию и самосовершенствованию, однако не всегда использует свои ресурсы и реализует свои возможности. Видит в происходящем с ним и вокруг негатив, не замечая позитивных моментов, действует шаблонно, уходит от принятия ответственности

за происходящее в его жизни, используя психологические защиты, ссылаясь на сложившиеся обстоятельства и т. п.

Попробуем обозначить позитивные моменты самоизоляции. Гибкий график работы создает возможность более эффективного планирования и структурирования своей деятельности. В результате появляется много свободного времени, которое можно продуктивно использовать:

1. Для самоанализа и саморефлексии.

Время остановиться и задуматься. Кто я? Какой я? Какими качествами я обладаю? Какие из них мне нравятся, почему? От каких качеств я бы хотел избавиться? Что для этого можно сделать? Что я умею делать хорошо? За что меня ценят окружающие? За что меня критикуют? Есть ли повторяющиеся ситуации неуспеха? Что в этих ситуациях общего? Что может быть причиной их появления? Чего я хочу от жизни? Мои цели и планы, даже самые авантюрные и смелые? О чем я мечтаю? Как этого можно достичь?

Подобная работа позволит лучше разобраться в себе, структурировать свою жизнь и целенаправленно добиваться поставленных целей, быть успешным.

В случае необходимости можно обратиться к специалисту, психологу-консультанту, в том числе и он-лайн.

2. Для самообразования и самосовершенствования.

Читайте профессиональную и художественную литературу, учитесь дистанционно, посещайте вебинары. Все, что откладывали на потом в силу занятости, можно осуществить. Любая информация доступна в Интернете, начиная от он-лайн тестов до полноценного обучения и получения высшего образования. Различного рода аудио и видеоматериалы, обучающие семинары, лекции, курсы (платные и бесплатные) открывают безграничные возможности для саморазвития и самосовершенствования.

3. Для установления более глубоких и теплых отношений с детьми и близкими, взаимодействия с ними.

Дошкольникам, младшим школьникам и младшим подросткам в силу их возрастных особенностей сложно адаптироваться к условиям самоизоляции. Недосток впечатлений, физической активности, общения со сверстниками, однообразие могут привести к нарушению сна, раздражительности или, наоборот, вялости, пассивности. Излишняя фиксация взрослых на вопросах сохранения здоровья, соблюдении мер безопасности, большой поток информации о происходящих в мире событиях, болезнях, смертях и т. п., опасения за жизнь и здоровье родителей и близких провоцирует развитие

тревожности, страхов. В связи с этим, основная задача родителей спокойно и понятно объяснить ребенку правила поведения в сложившейся ситуации, следовать им, не паникуя и сохраняя самообладание. Только спокойный и уверенный в себе родитель может служить опорой и поддержкой ребенку.

Старайтесь сократить поток информации негативного характера, поступающий из СМИ, больше общайтесь с ребенком, включайтесь в любые формы совместной деятельности. Распланируйте каждый день, обсудите на семейном совете, чем будете заниматься вместе, отведите время для индивидуальной работы и отдыха.

Полезны совместные занятия спортом, бытовой труд. Это способствует сплочению семьи, дает возможность выплеснуть негативную энергию, получить заряд бодрости. Можно, например, привлекать ребенка к уборке по дому, научить готовить, шить, стирать и т. п. В результате ребенок не только будет проявлять физическую активность, но и приобретет полезные знания, умения и навыки.

Целесообразно также включать ребенка в различные виды интеллектуальной и творческой деятельности. К примеру, предлагать интересные, нестандартные задания по разным предметам, придумывать квесты, играть в настольные игры всей семьей, устраивать турниры. Можно привлекать друзей и родственников, живущих отдельно, создав группу в одной из интернет-программ.

Практикуйте совместное чтение и обсуждение прочитанного. Интересуйтесь, что читает ребенок, рекомендуйте ему свои книги, читайте его любимые произведения, слушайте вместе музыку, смотрите фильмы, обменивайтесь впечатлениями, узнавайте друг друга. Расскажите, чем увлекались в его возрасте, что любили, о чем читали, какую музыку слушали, посмотрите вместе фильмы, спойте караоке. Например, откройте для ребенка классику советского детского кинематографа: «Приключения Электроника», «Гостя из будущего» и др. Вспомните свое детство, сопоставьте переживания.

На наш взгляд, хорошей профилактической мерой является зоотерапия. Заведите домашнего питомца. Забота о маленьком друге, наблюдение за его ростом, происходящими с ним изменениями, совместные игры не только разнообразят досуг, займут много времени, но и поднимут настроение, принесут в дом радость, смех, будут стимулировать развитие у ребенка таких положительных качеств, как ответственность, эмпатийность, общительность и др.

4. Для общения с друзьями, коллегами, людьми, имеющими такие же интересы, хобби посредством Интернета.

Самоизоляция не является препятствием для общения. Сейчас практически у каждого есть доступ к Интернету. Выберите удобную программу и используйте ее для связи с коллегами, друзьями, знакомыми. Можно создавать группы по интересам, искать через Интернет новых друзей, людей, имеющих такие же хобби, обмениваться полезной информацией.

5. Для физического развития и заботы о своем здоровье.

Сейчас в средствах массовой информации появляется много упоминаний о том, что самоизоляция приводит к ожирению. Люди мало двигаются, сидят у телевизора или компьютера и едят. В результате быстро набирают лишние килограммы. Конечно, можно ссылаться на самоизоляцию, но выбор в данном случае существует. Никто не заставляет их так поступать.

Нахождение дома позволяет соблюдать режим дня, заниматься спортом, сбалансированно и вовремя питаться. Начните день с зарядки, душа, легкого завтрака, получите заряд бодрости на день. Меняйте виды деятельности, чередуйте интеллектуальную и физическую активности, соблюдая интервалы. Больше двигайтесь, повторите тренировку перед обедом и ужином. Выберите оптимальную для себя нагрузку и вид активности. Например, беговая дорожка или другие тренажеры в зависимости от индивидуальных предпочтений, фитнес-танцы (Zumba fitness, Latina, Body Plastic, club sensation аэробика и др.), растяжка, йога, силовой фитнес (Super Sculpt, Power Ball, Pump Power и др.). Если долго не занимались, начните с ходьбы, постепенно увеличивая дистанцию. Занятия спортом дома может позволить себе каждый. Это не обязательно требует финансовых затрат. В Интернете много бесплатных уроков разной степени сложности и продолжительности.

Не изнуряйте себя тренировками, желая получить от них быстрый эффект. Стабильный результат требует времени. У вас оно есть, идите к цели постепенно. Движение должно приносить радость, а не отнимать последние силы. Кроме того, правильно выбранная нагрузка избавит вас от желания немедленно опустошить холодильник.

Не меняйте резко режим питания, так как это стресс для организма. Переходите к разумному режиму дня и приема пищи постепенно. Вы привыкнете есть в определенное время, организм перестроится. Стабильность приведет в итоге к тому, что перестанете переедать. Позитивное отношение в себе и жизни позволит преодолеть желание «заесть» неприятности, страх и т. п.

Сбалансированно питайтесь. Ешьте разное, обязательно свежие овощи и фрукты. Балуйте себя разнообразием, а не количеством

съеденного. Готовьте интересные блюда, пробуйте другие способы приготовления пищи (например, на пару), испытывайте новые вкусовые ощущения. Обращайте внимание на сочетание блюд по калорийности. Если вы хотите сохранять форму, то лишние калории нужно сжигать. Частая ошибка начинающих худеть: «Я потренировался, устал, старался, значит теперь могу поесть как следует». В результате переедает. Принцип другой: «Я съел лишнее, значит, сегодня чуть больше позанимаюсь». Если у вас получается, совершайте пешие и велопробулки в лес, дышите свежим воздухом, наблюдайте за птицами, растениями и т. п. Если нет, то максимально используйте возможности своей квартиры. Проветривайте как можно чаще помещение, делайте влажную уборку, принимаете солнечные ванны на балконе или у открытого окна. Если совсем не выходите из дома, связь с природой и релакс тоже реален. Например, можно наблюдать за небом, облаками, растениями под окном, кормить птиц и т. п. Замечать мельчайшие оттенки, новые краски, открывать для себя и ребенка мир заново. Можно делать зарисовки, фотографировать, играть с ребенком, угадывая, на что похоже облако и др.

Заниматься можно всей семьей. Это служит дополнительным стимулом продолжать работать над собой, создает соревновательный мотив, дает возможность показать пример детям, обеспечить их активность, способствует появлению общих целей и сплоченности.

6. Для культурного обогащения, эстетического развития.

Сегодня многие музеи мира предоставили уникальную возможность людям соприкоснуться с искусством, не покидая своего дома. Бесплатные он-лайн трансляции концертов, спектаклей тоже стали реальностью. Интернет позволяет в мельчайших деталях рассмотреть каждое произведение искусства, насладиться увиденным и услышанным. Особенно ценно, что можно это делать всей семьей, обсуждать с детьми, делиться впечатлениями.

7. Для заботы о своем доме.

Устройте генеральную уборку, переберите старые и ненужные вещи, одежду, бумаги, избавьтесь от накопившегося хлама, сделайте косметический ремонт, переставьте мебель, измените декор и т. п. Это поможет сделать ваш дом более комфортным, обновить впечатления, даст возможность с пользой провести время, получить необходимую организму физическую нагрузку и чистый воздух, разнообразить досуг. Лучше, чтобы принимали участие все члены семьи, так как совместная деятельность способствует сплочению, а обсуждение вариантов будущих изменений пространства и декора учит вести диалог, учитывать интересы и мнения других людей, разделять

ответственность за принятые сообща решения, служит стимулом к творчеству. Кроме того, старые вещи имеют свою историю, которую полезно знать детям, поскольку это часть истории семьи.

В заключение хотелось вернуться к утверждению о том, что все в наших руках. Человек смертен, элемент случайности всегда существует. Меры предосторожности необходимы, но стопроцентной гарантии никто не даст. Можно паниковать, бояться, заикливаться на негативе, а можно собраться, мобилизоваться, научиться мыслить позитивно и жить, наслаждаясь каждым мгновением. Выбор за вами.

Литература.

1. Пезешкян Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия / Н. Пезешкян. – Режим доступа:

<https://www.rulit.me/books/torgovec-i-popugaj-vostochnye-istorii-i-psihoterapiya-read-22462-1.html>. – Дата доступа: 02.06.2020.

2. Притча о бабочке. – Режим доступа: https://pritchi.ru/id_254. – Дата доступа: 02.06.2020.

РАЗДЕЛ 4

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ПАНДЕМИИ

КОНТЕКСТНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: ТЕОРИЯ И ТЕХНОЛОГИИ, АДАПТИРОВАННЫЕ К ОБУЧЕНИЮ В СИТУАЦИИ ПАНДЕМИИ

Вербицкий А. А.

В мировой практике накоплен огромный опыт педагогических инноваций. Они, с одной стороны, как бы укрепляют традицию, а с другой – являются предвестниками новой образовательной парадигмы. Однако рождение на этой основе системы современного образования, отвечающей современным вызовам, в том числе и со стороны пандемии COVID-19, возможно лишь при условии обобщения этого опыта с позиций адекватной психолого-педагогической теории, которая предлагает единый язык общения теоретиков и практиков и может служить научной основой принятия совместных решений.

Такая теория должна отвечать целому ряду **требований**:

- быть признанной научным и педагогическим сообществом;
- способной включать личностный потенциал каждого обучающегося – этот неисчерпаемый источник повышения качества образования;
- обладать необходимой мощностью в понимании множества эмпирических и предложенных разными научными школами инноваций;
- обеспечивать достижение целей обучения и воспитания в одном потоке социальной по своей сути образовательной деятельности;
- обеспечивать научное обоснование реформы образования;
- быть практико-ориентированной на основе фундаментального теоретического содержания образования;
- обладать свойством технологичности – условием принятия решений относительно способов повышения качества образования;
- служить основой разработки деятельностных модулей, из которых создаются основные образовательные программы.

Рамки статьи не позволяют показать, почему ни одна из известных в мире теорий обучения не может служить психолого-педагогической основой новой образовательной парадигмы. Приведу лишь три аргумента:

1) начиная с «Великой дидактики» Я. А. Коменского, подражающей более развитым естественным наукам, ребенок, вообще «обучаемый» рассматривается как некое механическое устройство [5]; эта идея особенно «расцвела» в результате ориентации на тотальную цифровизацию обучения;

2) все известные психолого-педагогические теории являются теориями обучения, а не образования как единства обучения и воспитания; в результате воспитание «вынесено» в необязательные внеклассные и внеаудиторные формы; в западной традиции воспитание «спрятано» в понятие «education», в английском языке нет даже термина «воспитание» в привычном нам смысле;

3) ни в одной теории нет принципа единства обучения и воспитания в одном потоке образовательной деятельности.

Всем этим требованиям отвечает теория контекстного образования, развиваемая автором, его учениками и последователями в одноименной научной школе на протяжении уже около 40 лет, вначале на материале профессионального образования [1; 7], а в последние годы и в средней школе как звене системы непрерывного образования [3; 8].

Три источника теории и технологий контекстного образования:

1) психологическая теория деятельности, несколько модернизированная автором статьи;

2) многообразный инновационный опыт и «лабораторные» педагогические модели, осмысленные и обобщенные с позиций психологической теории деятельности;

3) смыслообразующая категория «контекст». Кратко охарактеризуем их суть, начав с последней.

1. *Категория «контекст»* широко представлена в психологической и иной литературе [4]. Контекст – это отраженная в сознании и психике человека система внутренних и внешних условий его жизни и деятельности, влияющая на восприятие и понимание им конкретной ситуации, придавая смысл и значение этой ситуации как целому и ее компонентам. *Внутренним контекстом* являются индивидуально-психологические и кросс-культурные (социальные, географические, национальные и др.) особенности, знания и опыт человека; *внешним* – характеристики образовательной среды. Категория контекста бесконечна в пространственном и вечна во временном плане, включая в себя макро- и микрокосмические предметы овладения миром. В этом смысле контекстное образование прямо ассоциируется с ноосферно-личностным предметом известного учения В. И. Вернадского о переходе биосферы в ноосферу. В условиях решения проблем пандемии этот тип образования открыт для

овладения учащимися сложной коронавирусной действительностью как микроскопической составляющей среды.

Предметно-технологический, социальный и морально-нравственный контексты социо-практического (школьник) или профессионального (студент) будущего, заданные с помощью содержания образования и адекватных педагогических технологий, обуславливают включенность каждого обучающегося в образовательный процесс, превращение объективно существующих значений (информации) в личностные смыслы, то есть знания.

2. *Психологическая теория деятельности.* Чтобы сформировать любую деятельность, нужно совершить, писал А. Н. Леонтьев, деятельность, адекватную той, которая закреплена в социальной и профессиональной культуре [6]. Значит, реальная цель обучающегося состоит не просто в усвоении знаний, умений, навыков, компетенций, а в овладении социокультурной (школьник) или профессиональной деятельностью (бакалавр, магистр, слушатель ФПК), где ЗУНы – их ориентировочная основа, средство выполнения требуемых жизнью действий и поступков.

Организация образовательного процесса на основе психологической теории деятельности впервые в истории рассматривает обучающегося не традиционно, как некое механическое устройство, а как субъект образовательной и будущей социо-практической или профессиональной деятельности. Педагогическая технология понимается при этом как реализованный на практике проект совместной деятельности педагога и обучающегося (обучающихся) как субъектов образовательного процесса [7].

Однако практическая опора на теорию деятельности сталкивается с рядом ограничений, связанных с несовершенством самой этой теории [1]:

1) известная *психологическая структура деятельности* [6], должна быть другой – состоять из семи взаимосвязанных звеньев: потребность, мотив, цель, поступки и действия, средства, предмет, результат, удовлетворяющий потребность;

2) «единицей» деятельности, несущей в себе возможности как обучения, так и воспитания, должен рассматриваться *поступок* как социальное и морально-нравственное действие, а не просто предметное действие, которое можно «поручить» и машине;

3) единицей мышления и содержания образовательной деятельности должна выступать *проблема*, а не задача;

4) нельзя редуцировать деятельность к действию или универсальному учебному действию (УУД), как это сделано в российской школе.

Эмпирический и «лабораторный» опыт педагогических инноваций.

В образовательной практике есть немало новых психолого-педагогических моделей (развивающее обучение Д. Б. Эльконина, В. В. Давыдова; проблемное обучение; цифровое обучение и др.) и множество «бесхозных», никак научно не осмысленных, эмпирических разработок, основывающихся на творческом воображении и педагогическом опыте их авторов. Без опоры на адекватную психолого-педагогическую теорию все они рано или поздно превращаются лишь в элементы традиционной системы «передачи знаний», не меняя ее качество. А осмысленные с позиций теории контекстного образования все эти инновации могут реально способствовать рождению новой образовательной парадигмы.

Противоречия традиционного обучения с позиций теории деятельности. *Основное противоречие:* выполняя учебную деятельность, предметом которой является абстрактная информация, обучающийся должен овладеть принципиально иной по целям, содержанию, формам, методам, средствам, процессу, условиям и результату социо-практической или профессиональной деятельностью.

Основное противоречие порождает много *конкретных противоречий:*

а) учебная деятельность предполагает развитую познавательную мотивацию, тогда как практическая – социо-практическую или профессиональную;

б) предметом учения является абстрактная информация, а предметом труда – реальные природные, технические, социальные объекты;

в) содержание обучения «рассыпано» по множеству не связанных междусобой учебных дисциплин, а в труде оно применяется системно;

г) в обучении студенты решают в основном стандартные задачи, а жизнь и труд имеют вероятностный, проблемный характер;

д) обучение опирается главным образом на процессы внимания, восприятия, памяти человека («школа памяти») и моторики, а в жизни он – личность, триединство тела, души и духа («школа мысли и активного социального действия и поступка»);

е) обучающийся находится в пассивной, «ответной» позиции, а в жизни и на производстве от него требуется активность и инициатива;

ж) студент накапливает статичную учебную информацию, а в труде она динамично развертывается во времени и пространстве;

з) учебная деятельность организуется в одних формах, а практическая – в других;

и) в обучении действует принцип индивидуализации, а в социальной и профессиональной практике – совместной деятельности;

к) традиционный метод передачи информации приводит к разделению обучения и воспитания, выводя воспитание за рамки класса или аудитории.

Как в этих условиях перейти от учения к практике? Нужно создавать педагогические условия динамического движения деятельности обучающегося от учебной к социо-практической и профессиональной, трансформации первой во вторую с соответствующей сменой потребностей и мотивов, целей, поступков, действий, средств, предмета и результатов. В этих условиях учебная информация приобретет для человека личностный смысл, становясь знанием, ориентировочной основой практической деятельности.

Основная идея контекстного образования: наложить усвоение обучающимся теоретических знаний на «канву» социо-практической или профессиональной деятельности, разрешив тем самым отмеченные противоречия. Для этого нужно последовательно моделировать в формах учебной деятельности будущую практическую деятельность со стороны ее предметно-технологических (предметный контекст) и социальных составляющих, включающих морально-нравственные требования к действиям и поступкам обучающихся. Формирование и развитие способности школьника к выполнению социо-практической, а студента к профессиональной деятельности как будущего специалиста и гражданина страны, и составляет **основную цель контекстного образования**. Это предполагает множество конкретных целей, достижение которых обеспечивает динамику формирования общекультурных, социальных и профессиональных компетенций.

Три источника содержания контекстного образования.

Основным источником содержания традиционного обучения является дидактически адаптированное содержание наук.

А содержание контекстного образования имеет три источника:

- 1) адаптированное содержание наук;
- 2) содержание предстоящей социо-практической (школьник) или профессиональной деятельности (студент) – описания социальных или профессиональных функций, проблем и задач;
- 3) социальные и морально-нравственные требования к человеку, профессионалу, члену общества и гражданину страны.

Моделирование предметного и социального контекстов жизни и профессиональной деятельности, ситуаций социального общения и взаимодействия людей добавляют к содержанию образования целый ряд новых свойств:

- системность и межпредметность знаний;
- пространственно-временная развертка содержания обучения и воспитания, их сценарных планов;

- параметр времени «прошлое-настоящее-будущее»;
- ролевая «инструментовка» содержания профессиональных действий и поступков;
- социальные и должностные функции и обязанности;
- общественные и личные интересы граждан, работников;
- социальные и морально-нравственные нормы, правила, социокультурные основания поведения и деятельности обучающихся.

В контекстном образовании теоретическое знание впервые становится для обучающегося осмысленным, превращаясь из «культурных консервов» в живое знание, в ориентировочную основу предстоящей социо-практической и профессиональной деятельности, которые формируются в моделируемых ситуациях компетентного предметного действия и поступка. Тем самым обучающийся действует в пространственно-временном контексте «прошлое-настоящее-будущее», что мотивирует, делает осмысленной и продуктивной его образовательную деятельность.

Основные принципы контекстного образования:

- психолого-педагогического обеспечения личностного включения обучающегося в образовательную деятельность;
- единства обучения и воспитания личности обучающегося в одном потоке его образовательной деятельности;
- моделирования в образовательной деятельности содержания, форм и условий социо-практической или профессиональной деятельности;
- проблемности содержания обучения и воспитания и процесса его развертывания в образовательном процессе;
- адекватности форм организации образовательной деятельности обучающихся ее целям и содержанию;
- ведущей роли совместной деятельности, диалогического общения и взаимодействия субъектов образования – педагогов и обучающихся;
- педагогически обоснованного сочетания новых и традиционных педагогических технологий;
- учета «встречного» смыслообразующего влияния на деятельность обучающихся их кросс-культурных особенностей – психологических, национально-культурных, морально-нравственных, гендерных и др.

Модель динамического движения деятельности.

В контекстном образовании реализуются три *базовые формы деятельности* обучающихся и переходные от одной базовой формы к другой.

К *базовым* относятся:

- а) учебная деятельность *академического типа*, классическим примером которой является информационный урок или лекция;

б) *квазипрофессиональная деятельность студента или квазисамостоятельная школьника*: имитационно-игровые формы, метод проектов, ролевая, деловая игра и т. п.;

в) *учебно-профессиональная деятельность (студент) или самостоятельная (школьник)*, где обучающийся выполняет реальные практические или исследовательские действия и функции.

Промежуточными, переходными от одной базовой формы деятельности к другой могут быть любые формы, начинающиеся уже с проблемного урока или лекции, семинары-дискуссии, совместные лабораторно-практические занятия, анализ конкретных производственных ситуаций, спецкурсы и т. п.

Находясь с самого начала в деятельностной позиции, обучающиеся получают все более развитую практику использования учебной информации в функции средства регуляции собственной деятельности.

Это обеспечивает плавный переход школьника к практической жизни, поступление в колледж или вуз, «естественное» вхождение выпускника вуза в профессию без длительных трудностей предметной и социальной адаптации на производстве.

Педагогические модели контекстного образования.

Названным базовым формам деятельности обучающихся в контекстном образовании поставлены в соответствие три *педагогические модели*: семиотическая, имитационная, социальная.

Семиотическая педагогическая модель представляет собой вербальные или письменные тексты, содержащие теоретическую информацию о конкретной области науки, культуры и предполагающие ее индивидуальное присвоение каждым обучающимся (материалы уроков, лекций, учебные задачи, задания и др.). Единицей работы студента является *речевое действие*.

Имитационная педагогическая модель – ситуации будущей социо-практической или профессиональной деятельности, требующие в процессе их анализа и принятия решений использования теоретической информации. Это обуславливает необходимость мыслительного и личностного включения обучающегося в предстоящую практическую деятельность, выполняющую функцию смыслообразующего контекста. Единицей работы обучающегося становится *предметное действие*, основная цель которого – практическое преобразование имитируемых профессиональных ситуаций.

Социальная педагогическая модель – это проблемные ситуации, которые разрешаются в совместной деятельности в процессе диалогического общения и межличностного взаимодействия обучающихся. Работа в интерактивных группах как социальных

моделях социальной и профессиональной среды обеспечивает формирование как предметной, так и социальной компетентности школьников и студентов. Основной единицей активности студента является *поступок*. Личностные смыслы преобразуются в социальные ценности, в систему отношений студента к обществу, труду, к самому себе.

Таким образом, в соответствии с теорией контекстного образования, модель деятельности представителя социума и специалиста получает отражение в деятельностной модели его подготовки. Предметное содержание проектируется как система учебных проблемных ситуаций, проблем и задач, отражающих суть социальной и профессиональной культуры. Социальное содержание «втягивается» в учебный процесс через формы совместной деятельности обучающихся, предполагающие следование социальным и морально-нравственным нормам, принятым в обществе, на производстве и в конкретном образовательном учреждении.

На протяжении всего процесса обучения и воспитания должен быть мониторинг и оценка успешности деятельности обучающихся по понятным как педагогами, так и обучающимися критериям и методам.

Ко всему сказанному нужно добавить и еще одно важное обретение контекстного подхода к реализации идеи непрерывного образования – от школьного до дополнительного профессионального.

Это теоретический конструкт «образовательная компетенция», развитый в диссертации Н. А. Рыбакиной в рамках исследования компетентностно-контекстной концепции обучения и воспитания в школе как звене непрерывного образования [8].

Образовательная компетенция – это познавательный механизм, со структурой из трех взаимосвязанных компонентов: предметного (предметно-технологического), посредством которого обучающийся получает когнитивный опыт; социального, обеспечивающего усвоение социального опыта, включая морально-нравственный; рефлексивного, формирующего способность анализировать основания принимаемых или принятых собственных и совместных с другими решений.

Преимущества контекстного образования:

- школьник и студент находится в деятельностной позиции, поскольку учебные предметы представлены в виде предметов деятельности с конкретными сценариями их развертывания;

- включается весь потенциал активности обучающегося студента – от уровня восприятия до уровня социальной активности;

- основной единицей деятельности обучающегося является морально-нравственный нормированный поступок, что обеспечивает

единство процессов обучения и воспитания в одном потоке образовательной деятельности обучающегося;

- знания усваиваются в контексте разрешения моделируемых социокультурных и профессиональных ситуаций, что приводит к развитию познавательной и практико-ориентированной мотивации, личностного смысла образовательной деятельности обучающихся;

- использование разнообразных форм работы обучающихся (индивидуальных, парных, групповых, коллективных) при ведущей роли совместных, коллективных позволяет каждому обучающемуся делиться своим интеллектуальным и личностным багажом с другими, развивает деловые и нравственные качества личности, обеспечивает единство обучения и воспитания в одном потоке образовательной деятельности;

- накопление студентом опыта использования информации в функции средства регуляции своей деятельности, все более приобретающей черты социо-практической и профессиональной, обеспечивает превращение объективных значений, содержащихся в этой информации, в личностные смыслы, т. е. в собственно знание как личностное достояние обучающегося;

- логическим центром образовательного процесса становится развивающаяся личность и индивидуальность школьника или студента, что составляет реальную гуманизацию образования;

- в контекстном образовании как «школе деятельности и мышления» в модельной форме отражается сущность процессов, происходящих в науке, обществе и на производстве; тем самым содержательно-педагогически решается проблема интеграции учебной, научной, социо-практической и профессиональной деятельности обучающихся;

- из объекта обучающих воздействий обучающийся превращается в субъект познавательной, будущей профессиональной и социокультурной деятельности, не только «потребляет» интеллектуальную и духовную культуру, но и обогащает ее уже самим фактом своего творческого развития;

- в контекстном образовании при должном научно-методическом обосновании могут найти органичное место любые педагогические технологии – традиционные и новые, предложенные в рамках других научных теорий и подходов;

- имеются широкие возможности использования цифровых обучающих устройств в функции средств создания имитационных моделей, накопления, обработки и передачи обучающимся необходимой учебной и реальной информации в любых формах контекстного образования.

В заключение, следует выразить убеждение автора в том, что контекстное образование станет одним из перспективных направлений преобразования системы обучения и воспитания молодежи в едином образовательном потоке при подготовке специалистов и граждан к овладению новой пост-пандемической реальностью.

Литература.

1. Вербицкий А. А. Теория и технологии контекстного образования. Москва : МПГУ, 2017.
2. Вербицкий А. А. Контекстное образование в России и США. Москва; Санкт-Петербург : Нестор-История, 2019.
3. Вербицкий А. А., Жойкин С. А., Куришкина Л. А. Концептуальная модель школы как Центра социально-контекстного образования // *Ж. «Педагогика»*, № 3. 2020. С. 15-27.
4. Вербицкий А. А., Калашников В. Г. Категория «контекст» в психологии и педагогике. Москва : Логос, 2010.
5. Коменский Я. А. Великая дидактика. Москва : Учпедгиз Наркомпроса РСФСР. 1939.
6. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва : Смысл: Академия, 2005.
7. Педагогика и психология контекстного образования: коллективная монография / под науч. ред. Вербицкого А. А. Москва : СПб: Нестор-История, 2018.
8. Рыбакина Н. А. Образовательная компетенция: сущность и педагогическая модель формирования в контексте непрерывного образования // *Образование и наука*. 2018. Том 20. №2. С.32-55.

ЦИФРОВОЕ ОБУЧЕНИЕ И ОН-ЛАЙН ОБЩЕНИЕ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ

Вербицкий А. А.

Как известно, в условиях пандемии COVID-19 и карантина, охватившего сотни миллионов учащейся молодежи и профессиональных работников, учебный процесс в учреждениях образования и профессиональная деятельность на большинстве предприятий была приостановлена и переведена в дистанционный режим. Возникла проблема массового цифрового обучения пользователей персональных компьютеров новым информационным

технологиям. Поэтому становится актуальным обращения психологов и педагогов к решению возникающих при этом вопросов.

Крупный американский психолог Дж. Брунер писал в 70-х годах прошлого века: «Мы знаем три основных способа обучения молодого поколения: выработка составляющих компонент навыка в процессе игры у высших приматов, обучение в контексте у туземных народов и отделенный от непосредственной практики абстрактный метод школы» [1, с. 386].

Чтобы приблизиться к пониманию сущности цифрового обучения, которое также является «абстрактным методом» в школе и в системе он-лайн общения людей, проведем краткий анализ, начиная с XVII-го века, развития педагогических и психолого-педагогических идей, касающихся механизмов наследования и расширенного воспроизводства в процессах образования интеллектуальной, технологической, социальной, нравственной и иной культуры человека.

В XVII веке в Западной Европе уже в больших масштабах развивалось промышленное производство, требовавшее в той или иной мере грамотных работников; принята физическая картина мира Исаака Ньютона; имел место расцвет естественных наук, прежде всего, физики как научной основы производства. Массовое производство требовало столь же массового образования, которое опиралось бы на научные закономерности познания человеком мира и себя в нем.

Однако во все времена психология и педагогика как гуманитарные науки были и остаются в неизмеримо меньшей степени развитыми, чем науки о природе. А как известно, у каждой естественной науки принята своя единица, «клеточка» содержания, оперирование которой позволяет создавать практико-ориентированные фундаментальные теории, составляющие основу производства машин и механизмов, вплоть до тех, что в наше время летают в космос.

У физика такой единицей является атом, химика – молекула, биологии – клетка. Подражая этому, представители «неестественных» наук – психологи и педагоги также пошли по пути выделения «единицы» формирования содержания психического. В «абстрактном методе школы» это ассоциация и рефлекс, в программированном обучении – «стимул-реакция», в цифровом – бит или байт информации, и даже в деятельностном подходе к обучению – предметное действие, которое легко может быть передано любой машине.

«Абстрактный метод школы» – это объяснительно-иллюстративная или традиционная дидактическая система, научно обоснованная в XVII

веке великим чешским педагогом Я. А. Коменским и доминирующая во всем мире и в наше время. В течение более ста последних лет ее «мучительно» пытаются заменить новой образовательной парадигмой, отвечающей вызовам времени. Но это не получится, если науки об образовании, прежде всего психология и педагогика, будут продолжать рассматривать обучающегося как некое механическое устройство. Обратимся к фактам.

Объяснительно-иллюстративное (традиционное) обучение.

Я. А. Коменский предложил рассматривать школьника как некое механическое устройство: «нужно желать, чтобы метод человеческого образования стал механическим, т. е. предписывающим все столь определенно, чтобы все, чему будут обучать, учиться и что будут делать, не могло не иметь успеха, как это бывает в хорошо сделанных часах, в телеге, корабле, мельнице и во всякой другой устроенной для движения машине» [5, с. 425].

«Какковы необходимые условия для *дидактической машины?*» – задается вопросом Я. А. Коменский. И отвечает, что для этого нужно иметь: «1) твердо установленные цели; 2) средства, точно приспособленные для достижения этих целей; 3) твердые правила, как пользоваться этими средствами, чтобы было невозможно не достигнуть цели» (Там же, стр. 426); речь идет о целях учителя, а не ученика, который всего лишь механическое устройство, подобное часам, телеге, мельнице, и у которого, по определению, не может быть собственных целей. Ученик выступает здесь объектом манипуляций учителя, а не субъектом учения.

Не случайно свою основную книгу Я. А. Коменский назвал «Великая дидактика», то есть наука об обучении, а не обучении и воспитании, единство которых составляет образование. Будучи реально великим гуманистом, он предложил идею «воспитывающего обучения», а это редукция воспитания к тому же обучению. Ведь можно усвоить все морально-нравственные нормы и правила жизни в обществе и быть аморальным – преступником, вором, хамом, взяточником.

А воспитание – это эмоционально-чувственная координата личности, процесс воспитания – проживание ситуаций общения и взаимодействия с другими людьми в социальной ситуации развития, что создает «зону ближайшего развития» [4]. (Как тут не вспомнить об индивидуализации обучения, доведенной до логического конца в цифровом обучении? Но об этом ниже). А воспитание вынесено в необязательные для «обучаемых» внеклассные и внеаудиторные формы занятий, многие из которых в настоящее время реализуются за

деньги родителей. Парадокс: чтобы стать воспитанным гражданином общества, патриотом своей страны, нужно платить деньги за эту услугу!

Таким образом, в дидактической системе Я. А. Коменского ученик предстает некоей «чувствующей машиной», фактически простой системой, воздействуя на которую, можно, как и в случае любого механического устройства, получить желаемые результаты. Дело лишь, как он пишет, в оптимальном распределении содержания, времени, места и метода. Более того, Я. А. Коменский писал, что неразумно сообщать ученику что-то противоречивое, возбуждая в нем сомнения. Учащиеся должны получать только те книги, которые приняты по данному предмету, являются источниками мудрости, добродетели и благочестия [5].

Как тогда может сформироваться мышление обучающегося? Ведь оно рождается у человека только в ситуации выбора, когда он сомневается в чем-то; в проблемной, а не задачной ситуации с заранее сообщаемым учителем способом решения задачи. Кстати, психологи «запутались в двух соснах»: согласны с тем, что мышление рождается в проблемной ситуации [11], и в то же время утверждают, что единицей мышления является задача!

Психологической основой усвоения знаний в объяснительно-иллюстративной системе обучения является представление об *ассоциации* как универсальном механизме формирования психического. Ассоциация – это связь между двумя воспринимаемыми человеком раздражителями; в результате повторения она закрепляется, и при появлении одного из них актуализируется и другой. В результате у человека возникает «полипняк образов» – содержание его психического.

Ассоциация – это некоторая единица или «клеточка» познания, как у физика атом или у химика молекула, но в отличие от них ассоциация не несет в себе какого-либо содержания, она лишь механизм связи между раздражителями, влияющими на мозг человека через органы восприятия. Этот механизм получил свое естественнонаучное подкрепление в теории условных рефлексов И. М. Сеченова – И. П. Павлова.

Образовательная практика удержала из всей дидактической системы Я. А. Коменского (заметьте – не педагогической) лишь то технологичное, что необходимо для четкой организации учебного процесса по технократическому типу. Последующие поколения педагогов и педагогических психологов фактически работали, а многие и до сих пор работают, в рамках обоснованной

Я. А. Коменским классической парадигмы. Можно только восхищаться его гением!

Представляется, что весь период истории европейской, российской, а затем и американской психологической и педагогической мысли направлен на преодоление объяснительно-иллюстративного типа обучения и становление другой, уже образовательной, парадигмы. Но механистический подход к обучению не только не преодолен, но и еще больше углубился с появлением в США, а затем и во всем мире, программированного обучения и его «наследника» – цифрового.

Сущность и судьба программированного обучения.

В начале прошлого века И. П. Павлов прочитал в США цикл лекций об условных рефлексах. Под их впечатлением американский психолог Дж. Уотсон опубликовал в 1912 году статью, а в 1919 году книгу «Психология как наука о поведении». В предисловии ко второму изданию он писал: психология поведения должна полностью порвать с понятием сознания, поскольку она зиждется на естествознании. А чтобы полнее понять отдельные реакции индивида и его реакции в целом, полезно обратиться к аналогии с миром механики [7, С. 645-646].

Книга Дж. Уотсона положила начало поведенческой психологии, бихевиоризму (англ.: behavior – поведение), пытавшемуся сделать изучение человека объективным, выразить его поведение в физических терминах. Вместо традиционной ассоциации единицей формирования поведения стала у них связка «стимул – реакция» (стимулом может быть и ситуация), а мозг человека объявлен «черным ящиком», механизмы работы которого неизвестны, и знать их нет нужды [7; 19].

Многие американские психологи отказались, вслед за Дж. Уотсоном, от понятий психологии сознания, – ощущения, восприятия, образа, влечения и побуждения, мышления и эмоции, определяемых как субъективные понятия, – и перешли на язык объективно наблюдаемых реакций живых существ на внешние раздражители. Основное значение стали придавать стимульно-реактивному научению как главному объяснению человеческого поведения. Человек – это животное, отличающееся от других только типами поведения. Эксперименты проводились на голубях и белых крысах, ищущих выход из лабиринтов и «проблемных ящиков»; результаты опытов переносились на человека, который предстал как «большая белая крыса», ищущая свой путь в «лабиринте жизни». За много лет был собран огромный экспериментальный материал о

механизмах научения, приобретения навыков путем проб и ошибок, о факторах, определяющих модификацию поведения. Исследователи надеялись, что, опираясь на эти данные, можно вывести законы научения, объяснить и сформировать любые формы поведения человека. И это, хотя и временно, удалось Б. Ф. Скиннеру – последователю ортодоксального бихевиоризма, он воспринял учение И. П. Павлова об условных рефлексах, но трактовал их по-своему. Если, по Павлову, новая реакция вырабатывалась у пассивно стоящей в станке собаки в ответ на подкрепляемый условный сигнал, то, по Скиннеру, животное должно сначала это «заслужить», сделав какое-то движение в сторону правильной реакции («оперантное обусловливание»), а затем уже получить подкрепление [12].

В работах Б. Ф. Скиннера получила наиболее яркое воплощение трактовка человека как машинообразного устройства. Основываясь на оперантных реакциях и схеме «стимул-реакция-подкрепление», он стремился создать программу модификации поведения человека в нужном направлении, где цели формулируются диагностично в терминах наблюдаемых действий, которые можно объективно зафиксировать и тем самым оценить правильность их достижения. Опять же, не целей «обучаемого», а целей педагога.

Этот замысел Б. Ф. Скиннеру удалось реализовать путем разработки модели *программированного обучения*, которое развивалось сначала в «бумажном», а затем и в машинном варианте. На столе у педагога размещался пульт управления, а у школьника или студента – кнопки, нажимая на которые он мог правильно или неверно реагировать на очередной кадр информации, заданный с пульта педагога.

Согласно линейной (скиннеровской) программе обучения правильный ответ подкреплялся тем, что учащемуся разрешалось перейти к следующему кадру информации, а при неправильном – вернуться к предыдущему кадру и снова попытаться правильно ответить (модель полного усвоения).

Позже Н. Краудер предложил разветвленную программу: если ученик отвечал неправильно на очередной кадр информации, его отправляли не к началу данного кадра, а на дополнительные ветви программы, где он мог получить какую-то нужную информацию, решить задачу и т. п., вернуться к этому кадру и двигаться дальше. Можно сказать, что разветвленная программа стала своего рода предвозвестником «диалога» с компьютером.

Многие исследователи во всем мире стали считать, что программированное обучение обеспечит высокое качество

образования и резко уменьшит число учителей и преподавателей, заменив их обучающими автоматами. Своего рода манифестом в этом отношении послужила опубликованная в одном из американских журналов статья Ф. С. Келлера под названием «Good-bye, teacher...» – «До свидания, учитель...» [20].

В 60-70-е годы прошлого века идеи программированного обучения буквально «опьянили» весь мир (Всё это не напоминает читателю нынешнее цифровое обучение?). Прошло даже два всемирных форума ЮНЕСКО по тематике программированного обучения.

С начала 1980-х годов программированное обучение, «расцветшее перед тем пышным цветом», резко пошло на убыль и скоро «приказало долго жить», сегодня о нем мало кто помнит. Можно назвать две основные причины этого:

а) программированное обучение свело мозг, а вместе с тем всю психику и сознание человека к «черному ящику», в котором вовсе нет таких «промежуточных переменных», как мотивация, целеполагание, личностные смыслы, гендерные особенности человека, когнитивные структуры и др.;

б) механические обучающие устройства были слишком примитивными, не способными справиться с задачами формирования образа мира ученика и профессиональной деятельности студента, не говоря уже об их воспитании.

Из всего сказанного выше следует вывод, что оба типа обучения не решают проблему повышения качества образования. В традиционном варианте на «обучаемого» обрушиваются потоки по-предметно разбросанной учебной информации без гарантии, что она когда-либо будет им практически использована (феномен «формальных знаний»).

А в программированном обучении сформированные «россыпи» поведенческих реакций невозможно собрать в систему социо-практической или профессиональной деятельности.

Более того, в обоих случаях целостный процесс образования редуцируется к обучению. В традиционном варианте воспитание выносятся в необязательные для «обучаемого» внеклассные и внеаудиторные формы, а в английском языке даже нет термина, эквивалентного нашему привычному понятию «воспитание» – оно «спрятано» в понятии «образование» (англ. – education). Недаром тот же Б. Ф. Скиннер написал на излете своей популярности книгу под названием: «За пределами свободы и достоинства» [12].

Это не означает, что в США вообще нет воспитания, как раз наоборот, но оно – результат «впитывания» подрастающим

поколением всей американской культуры, в том числе представленной в образовательной среде любого учебного заведения.

Компьютерная метафора в цифровом обучении.

Программированное обучение стало своего рода «генетическим» предшественником современного цифрового обучения. Еще в 30-х годах прошлого века американские необихевиористы (Э. Толмен, К. Халл и другие) экспериментально подтвердили, что между стимулом и реакцией есть «промежуточные переменные» – потребности, мотивы, цели, ожидания, установки, знания, гипотезы, познавательные (когнитивные) «карты» и т. п.

Поэтому формирование поведения должно опираться на три компонента: стимул (независимая переменная) – промежуточные переменные – реакция (зависимая переменная). Поведением человека управляют внутренние регуляторы, включая психические образы и «когнитивные карты», которые он сам строит. Когнитивная психология провозгласила своим предметом изучение зависимости поведения человека от внутренних, познавательных (информационных) структур, схем или «сценариев», через призму которых человек воспринимает внешний мир и действует в нем.

В возникшим на этой основе цифровом обучении соединена идеология программирования с возможностями оперативного обмена информацией между обучающимся и компьютером, создающего иллюзию диалога человека и машины. Компьютер – инженерное устройство, в котором передаются сигналы, называемые информацией. Предполагается, что то же самое происходит и в мозгу человека. Отсюда развиваемое когнитивной психологией (от лат. «cognitio» – познание), представление, что механизмы работы компьютера и мозга человека идентичны (*«компьютерная метафора»*), а перерабатываемая машиной информация является знанием. Единицей познания выступает *бит или байт информации*.

Фигурально выражаясь, из человека «вынесли мозг» и рассматривают его вне богатства его личности как единства биологического и социального, сознания и бессознательного, интеллектуального и эмоционального, рационального и иррационального, вне живого общения и взаимодействия с другими обучающимися, где есть вербальные и невербальные стороны общения. Ведь невербальные компоненты общения на 93% несут для человека смысл сказанного другим человеком, тогда как слова – только 7% [8]. Но невербальные компоненты общения компьютер не различает...

Подумать только: через три с половиной века после Я. А. Коменского и через сто лет после появления бихевиоризма школьник, студент, слушатель ФПК снова механическое устройство!

Идеальным вариантом цифрового обучения считается *чиповое*, зародившееся в США: под кожу человека вживляется обучающий чип, который обеспечивает его нужной информацией, заданной программистом. Ребенок, взрослый «обучаемый» становится роботом – придатком машины.

Можно назвать целый ряд факторов, обусловивших цифровизацию обучения:

- 1) беспспорные достижения когнитивных наук;
- 2) опыт программированного обучения, использования, прежде всего, разветвленных программ;
- 3) успехи цифровой техники, особенно персональных компьютеров;
- 4) необходимость подготовки кадров для обслуживания цифрового производства и цифрового обучения;
- 5) давление бизнеса, производителей цифровой техники: ее нужно продавать, а образование – необъятный рынок;
- 6) выделение огромных государственных средств на цифровизацию обучения, которые нужно осваивать.

Весь цивилизованный мир вновь оказался буквально «опьяненным» перспективой резко повысить качество образования посредством повсеместного перехода на цифровое обучение. Однако реальные достижения в области цифрового обучения не дают оснований полагать, что использование компьютера обеспечит повышение качества образования. Компьютер, как давно отмечал Т. П. Нортон, является мощным средством оказания помощи в понимании людьми многих явлений и закономерностей, однако он неизбежно порабощает ум, располагающий лишь набором заученных фактов и навыков [21].

Действительно эффективными можно считать лишь такие компьютерные технологии, которые будут обеспечивать возможности развития теоретического и профессионального мышления обучающегося. А для этого необходимо не просто усиливать с помощью компьютера возможности традиционного обучения, встраивая в его «тело» новые информационные технологии, а проектировать принципиально иной тип обучения.

Тотальная цифровизация обучения несет в себе массу проблем и рисков. Наиболее важные из них следующие:

– информация и знание – разные сущности: *информация* – это объективно существующие в науке, культуре и в социуме *значения*; второе – подструктура личности, нечто субъективное, личностные *смыслы*, те «очки», через которые человек смотрит в мир, собственно *знания*. А компьютер не способен превращать значения в смыслы, то есть информацию в знание;

– в мире нет психолого-педагогической или собственно педагогической теории цифрового обучения;

– нет и доказательств, что цифровое обучение эффективнее традиционного, скорее наоборот;

– вместе с устранением «со сцены» педагогов (призывы к сокращению их числа уже звучат; вспомните лозунг: «Good buy teacher!») и всеобщей индивидуализацией обучения происходит окончательный отрыв воспитания от обучения, образование редуцируется к обучению; растет индивидуализм учащегося, он становится придатком компьютера, а не развитой личностью;

– деградирует речь, а вместе с ней и мышление, которое порождается только в проблемной, противоречивой ситуации и совершается в речи, но компьютер противоречия не понимает. А так называемое «клиповое мышление» – не более, чем метафора;

– механическое встраивание цифрового обучения в традиционное без опоры на адекватную психологическую теорию приведет только к увеличению недостатков обоих.

Сказанное вовсе не означает, что не нужно использовать возможности цифрового обучения в системе образования, как раз наоборот. Но важно найти психологически, физиологически и педагогически обоснованный баланс между использованием компьютера не как «начала и конца всего», а как действительно мощного, но только *средства деятельности*, направленного на переработку и предоставления обучающимся научной, учебной и методической информации в формах как индивидуального, так и совместного, диалогического общения субъектов образовательного процесса.

Ни одному инженеру не придет в голову конструировать и строить машины по приказу начальства, без опоры на физическую теорию или потому, что государство выделило на это деньги, как на цифровое обучение. А в образовании это возможно. Тем самым как бы отменяются данные всех многовековых психологических, педагогических и иных исследований, направленных на научное обоснование образовательной деятельности как системы наследования и расширенного воспроизводства интеллектуальной, технологической, социальной, морально-нравственной,

художественной, физической и иной культуры в разнообразных социальных ситуациях развития, о которых писал Л. С. Выготский [4].

Пожалуй, единственной психолого-педагогической теорией, в рамках которой могут быть продуктивно использованы огромные возможности компьютера как средства накопления, хранения, переработки и передачи информации обучающимся, может выступить теория контекстного образования, в течение около 40 лет разрабатываемая в научной школе автора данной статьи [2; 3; 10].

Он-лайн обучение и общение в условиях пандемии коронавируса.

Практически все страны мира охвачены в настоящее время пандемией коронавируса. Эта ситуация многократно усилила «опьянение» цифровым обучением и тотальным переходом на он-лайн обучение и общение. Но это разные сферы жизни людей, и по-разному должны решаться возникающие при этом личностные и социальные проблемы и задачи. Позиция автора статьи по проблеме цифрового обучения была описана выше. А что касается он-лайн общения людей в социальных сетях, особенно в ситуации пандемии и в дальнейшем, когда она закончится, то это как говорится, совсем другая песня. Как отмечает В. А. Плешаков, сегодня человечество эволюционирует по пути информатизации, интернетизации, гаджетизации, и это меняет психологию человека. Наступила эра киберсоциализации личности, поэтому человеку нужно научиться жить на стыке двух реальностей – киберреальности и привычной предметной действительности [9].

Многим известна «теория поколений» американских ученых-демографов Н. Хоува и В. Штрауса (1991 г.). Поколение – люди, родившиеся в определенный период и испытавшие влияние одних и тех же событий и особенностей воспитания, со схожими социальными ценностями, которые формируются подсознательно в подростковом возрасте. Дети, родившиеся в самом конце 1990-х–начале 2000-х годов, названы «поколением Z» или «цифровым поколением» [18].

Отмечается целый ряд личностных особенностей представителей «цифрового поколения»:

– дети чуть ли не с момента рождения общаются с внешним миром преимущественно через экраны мобильных телефонов и дисплеи компьютеров;

– им трудно заводить друзей в реальном мире; виртуальное общение преобладает над личным; дети быстро вступают в онлайн-контакт, однако реальные дружеские связи для них затруднены;

– при виртуальном общении визуальный язык заменяет детям привычный для предыдущего поколения обычный текст;

– каждый день дети и подростки успевают просмотреть множество экранов, поэтому у них растёт скорость восприятия информации, однако они с трудом удерживают внимание на одном предмете;

– для детей гораздо привычнее читать короткие новости, чем какую-нибудь статью; образ их мыслей отличается фрагментарностью, а суждения – поверхностностью;

– авторитет родителей уменьшается в пользу всезнающего Интернета, увеличивается психологическая дистанция между ребёнком и взрослым, а вместе с этим страдает процесс передачи опыта от родителей к детям. Недостаток позитивных эмоциональных контактов в семье и избыток информации приводят к нарушениям развития нервной системы: дети легко возбудимы, впечатлительны, непоседливы, менее послушны;

– многие подростки зачастую плохо ориентируются даже в собственном городе, хотя быстро найдут нужное место на своем гаджете;

– растёт число детей поколения Z, страдающих от избыточного веса;

– у них размыты социальные и гендерные ориентации, возникают проблемы самоидентификации; зыбкими становятся понятия брака и семьи;

– отсутствует реальный жизненный опыт, дети не могут решать даже небольшие проблемы, они вырастают чувствительными и пессимистическими, немногие смогут добиться независимости собственными усилиями;

– Z-поколению присуще «витание в фантазиях», им с трудом удаётся отделить черты виртуальных героев от реальных; основная причина оторванности от реальности – навязчивая массовая культура;

– почти всю информацию дети поколения Z получают из Сети, что придает им уверенности в своих взглядах, которые далеко не всегда правильны;

– дети этого поколения ориентированы на потребление и более индивидуалистичны, чем дети предыдущего поколения; они нетерпеливы и сосредоточены в основном на краткосрочных целях, при этом менее амбициозны [6; 17].

Американский психолог Шерри Постник-Гудвин так характеризует детей и подростков «цифрового поколения»: «Они предпочитают текстовое сообщение разговору. Они общаются в сети – часто с друзьями, с которыми никогда не виделись. Они редко бывают

на улице, если только родители не организуют их досуг. Они не представляют себе жизни без мобильных телефонов. Они никогда не видели мира, в котором не было высоких технологий или терроризма. Компьютеры они предпочитают книгам и во всём стремятся к немедленным результатам. Они выросли в эпоху экономической депрессии, и от них всеми ожидается лишь одно – быть успешными. Большинство из них очень быстро взрослеют, ведя себя значительно старше своих лет» (цит. по [6]).

Дети «цифрового поколения» уже окончили школы, многие стали студентами колледжей и университетов. Учителя школ и преподаватели колледжей и вузов в своем большинстве среднего и в основном старшего возраста, уже столкнулись со многими проблемами, обусловленными описанными выше личностными особенностями детей и уже взрослых, которые относятся к «цифровому поколению». Что касается вынужденного он-лайн общения взрослых в социальных сетях, то это, бесспорно, определенный выход из ситуации их вынужденной домашней карантинной изоляции. Однако здесь немало своих трудностей; одна из основных состоит в том, что работающие взрослые далеко не всегда умеют пользоваться цифровой техникой и информационными технологиями, как это делают современные дети.

Другая трудность в том, что не во всех семьях есть достаточная оснащенность интернетом; в каких-то семьях вообще нет необходимой компьютерной техники. А при длительном он-лайн общении могут появиться те не очень приятные феномены, которые присущи детям «цифрового поколения». И психологи должны быть готовы к решению новых «цифровых» проблем, усугубленных к тому же коронавирусом.

Литература.

1. Брунер Дж. Психология познания. Москва : Прогресс, 1976.
2. Вербицкий А. А. Теория и технологии контекстного образования. Методическое пособие. Москва : МПГУ, 2017.
3. Вербицкий А. А. Контекстное образование в России и США: Монография. Москва ; Санкт-Петербург : Нестор-История, 2019.
4. Выготский Л. С. Собр. соч.: В 6 т. Москва, 1982.
5. Избранные педагогические сочинения / Я. Коменский; пер. Н. П. Степанов. Д. Н. Корольков, А. А. Красновский. Москва : Издательство Юрайт. 2019. 440 с.
6. Коровин А. Дети в сети, или знакомьтесь: Поколение Z [Электронный ресурс] URL: <http://www.pravmir.ru/deti-v-seti-ili-znakomtes-pokolenie-z>]

7. Основные направления психологии в классических трудах. Бихевиоризм. Э. Торндайк. Принципы обучения, основанные на психологии. Джон Б. Уотсон. *Психология как наука о поведении*. Москва : ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1998. 704 с
8. Пиз Аллан. Язык телодвижений. Как читать мысли окружающих по их жестам. Москва : Издательство: Эксмо, 2007.
9. Плешаков В. А. Жизнь и деятельность человека в эпоху киберсоциализации // *Homo Cyberus.*, № 1(4), 2018. С. 5-17.
9. Психологические особенности поколения Z. [Электронный ресурс] URL: http://mansa-uroki.blogspot.com/2016/04/z_12.html
10. Психология и педагогика контекстного образования: Коллективная монография / Под научн. ред. А. А. Вербицкого. Санкт-Петербург : Нестор-История, 2018.
11. Рубинштейн С. Л. О мышлении и путях его исследования. Москва : Изд-во Акад. наук СССР, 1958.
12. Скиннер Б. Ф. Технология поведения. Первая глава из книги «По ту сторону свободы и достоинства» // *Вестник Новосибирского государственного университета. Психология*. 2007. Т. 1, вып. 1. С. 81–91.
13. Смолин О. М. «Переиздание народного образования» / *Вузовский вестник*, № 3(243), 1-5 февраля 2016. С. 2.
14. Основные направления психологии в классических трудах. Бихевиоризм. Э. Торндайк. Принципы обучения, основанные на психологии. Джон Б. Уотсон. *Психология как наука о поведении*. Москва : ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1998. 704 с.
15. Плешаков В. А. Жизнь и деятельность человека в эпоху киберсоциализации // *Homo Cyberus.*, № 1(4), 2018. С. 5-17.
16. Психологические особенности поколения Z. [Электронный ресурс] URL: http://mansa-uroki.blogspot.com/2016/04/z_12.html
17. Психология и педагогика контекстного образования: Коллективная монография / Под научн. ред. А. А. Вербицкого. М.: СПб.: Нестор-История, 2018.
18. Howe N., Strauss W. *Generations: The History of America's Future 1584–2069.* – New York: William Morrow and Company, 1991. [Электронный ресурс]
URL: <https://www.goodreads.com/book/show/183651.Generations>
19. <https://smolsoc.ru/index.php/home/2009-12-24-13-38-54/71-2011-01-05-14-41-15/736-2011-01-06-18-23-46>
20. Keller, F. S. Good-bye, teacher... / F. S. Keller // *Journal of Applied Behaviour Analysis*, 1968. №1. P. 79-89.
21. Norton P. Computer Potential and Computer Educators: a Proactive View of Computer Education // *Educational Technology*, 1983. Vol. 23. №10. P. 25-28.

ПСИХОГИГИЕНА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА В УСЛОВИЯХ КАРАНТИНА

Байдык В. В.

Аннотация. В статье рассматриваются особенности профессиональной деятельности педагогов учреждений общего среднего образования в условиях введенного карантина. Даны практические рекомендации по сохранению состояния психологического комфорта и эмоционального баланса педагогических работников во время работы в дистанционном режиме.

Ключевые слова: пандемия, чрезвычайная ситуация, карантин, удаленная работа, психогигиена, стрессоустойчивость, эмоциональное состояние, тревога, психологический комфорт.

Введение. События, которые сейчас происходят в мире в результате распространения коронавирусной инфекции COVID-19, относятся к чрезвычайной ситуации природного характера глобального уровня. Это главный месседж, который должен осознать каждый человек. Важно помнить, что иногда почти невозможно повлиять на внешние обстоятельства и условия, которые способствуют развитию стресса и нарастанию тревоги у людей. Безусловно, это новая реальность для всего человечества, которая затрудняет реализацию наших планов и прогноз дальнейших событий, потому что сегодня мы не можем управлять ими. Но каждая чрезвычайная ситуация всегда характеризуется двойственностью, поскольку, с одной стороны, несет угрозу, опасность, разрушение для личности, а с другой – стимулирует к стойкости, мужеству, предоставляет возможность для повышения стрессоустойчивости [2]. Безусловно, этот этап времени закончится, разделяя нашу жизненную историю на «до пандемии» и «после пандемии».

Но сейчас наша жизнь существенно трансформируется, вследствие чего значительное количество людей испытывают как минимум тревогу, дискомфорт, а иногда и панику. Обычный ритм жизни изменился. Как уже отмечают специалисты (В. Рыбалка, Е. Игнатович, Н. Павлык), коронавирус – это не только медицинская, но и психологическая болезнь, она требует изучения и формирования адекватного поведения в отношении себя и окружающих, которые заслуживают нашей поддержки и сочувствия. Директор Украинского научно-методического центра практической психологии и социальной работы НАПН Украины, профессор Виталий Панок отмечает, что «проблема эпидемии вирусного заболевания, которое называют

COVID-19, имеет, безусловно, социально-психологическую составляющую и должна рассматриваться, прежде всего, как общественное явление». Проблемы психологического характера вследствие пребывания личности в ситуации, к которой привела пандемия, не исчезнут вместе с окончанием карантина, не будут мимолетными. Негативные последствия этого явления мы будем чувствовать ближайшие месяцы и даже годы, поэтому возникает острая необходимость в предоставлении населению информации о своевременной, а лучше заблаговременной, психологической профилактике и гигиене. Профессиональные психологи не могут не отреагировать на этот процесс, остаться в стороне от описанных событий; их деятельность должна всегда носить адресный и опережающий характер [6].

Цель и задачи статьи. Целью статьи является рассмотрение особенностей профессиональной деятельности педагогов учреждений общего среднего образования при дистанционной работе и предоставить практические психологические советы по психологической профилактике и психогигиене профессиональной деятельности педагогов в условиях введенного карантина.

Основной текст. Психогигиена – это составная часть общей гигиены, которая охватывает совокупность мероприятий по сохранению и укреплению психического здоровья, обеспечивающих наилучшие условия для психической деятельности человека. Одним из разделов психогигиены является психогигиена трудовой деятельности. Главной задачей психогигиены профессиональной деятельности педагогических работников в чрезвычайных ситуациях должна стать разработка мер по поддержанию их здоровья и работоспособности, оказание консультативной помощи по оптимизации режима труда, отдыха и т. д. [1].

Педагоги сейчас оказались в нетрадиционном, непривычном для них формате жизни и работы. Карантин во время пандемии радикально отличается от обычного ежегодного карантина во время гриппа, прежде всего своей продолжительностью. Конечно, сегодняшний карантин не может превратиться в дополнительные каникулы.

В соответствии с приказом МОН Украины «Об организационных мерах по предотвращению распространения коронавируса COVID-19» от 16.03.2020 № 406 на период карантина педагогические работники имеют право работать в гибком (дистанционном) режиме работы с использованием технологий и онлайн-ресурсов для дистанционного обучения [3].

Современный мир регулярно бросает новые вызовы, поэтому актуальным является способность человека быстро приспосабливаться к изменениям и проявлять гибкость. Внедрение информационно-коммуникационных технологий в образовательный процесс – это не дань моде, а условие реальности. Ведь учителю для того, чтобы заинтересовать учеников, сконцентрировать их внимание, приходится конкурировать с хорошо организованным миром масс-медиа, поэтому информационная компетентность учителя становится ключевым компонентом мастерства. Чем лучше подготовка учителя в этом направлении, тем легче ему выбирать варианты обучения [7].

Очевидно, что сегодня дистанционное обучение продемонстрировало ряд сложных вызовов для всех участников образовательного процесса – от дефицита качественного цифрового контента и интернет-покрытия, особенно за пределами большого города, до неготовности и нежелания части родителей заниматься тем, чем всегда занимались только педагоги.

К сожалению, большинство участников образовательного процесса не были готовы к такому быстрому развитию событий. Из-за введения дистанционного обучения нервничают педагоги, родители, учащиеся.

Педагоги за короткий промежуток времени должны были стать операторами, программистами, активными пользователями социальных сетей, превратив свою личную реальную жизнь в сплошную виртуальную профессиональную деятельность.

Дети во время дистанционных занятий быстро устают, так как отсутствуют реальное общение, эмоции, социальные контакты, снижена активность. Ученики не испытывают принадлежности к школьному сообществу. Онлайн-урок для них длится очень долго, особенно для младших школьников, им хочется двигаться, им нужен простор. Внимание становится медленным, а усвоение материала неэффективным. Это беспокоит педагога, вызывает вопрос к себе «Может, я что-то делаю не так?».

В таком режиме работы учитель находится от 4 до 7 уроков. А после проведения уроков наступает «педагогический коллапс». Ученики, каждый в удобное для себя время, присылают домашние задания. После их проверки педагогу нужно снова готовиться к следующему рабочему дню. Такая подготовка занимает много времени, так как привлечь внимание слушателей в режиме онлайн значительно сложнее, чем в реальной жизни. К тому же, работа за компьютером – это испытание для здоровья учителей и учеников.

И это только незначительное количество проблем, которые возникли у педагогов в условиях дистанционной работы.

Чтобы выдержать такое напряжение, быть способным к конструктивному взаимодействию с учениками, руководством, родителями учеников, своими близкими, педагог в сегодняшних условиях должен быть физически и психологически здоровым, иметь духовный иммунитет для противостояния разрушительным внешним факторам. Поэтому не менее важно сейчас заботиться и о собственном психологическом комфорте, чтобы уменьшить чувство тревоги. Умение справляться с жизненными проблемами, стрессоустойчивость, способность к эффективной, творческой деятельности являются критериями психологического здоровья.

Оказать эффективную и своевременную поддержку и помощь своей семье, близким, ученикам, коллегам возможно только при условии, если ты сам находишься в *«ресурсном состоянии»* по всем показателям профессионального здоровья, как физического, так и психологического, заботишься о своем здоровье и благополучии. В этом смысле главной задачей для педагога должно стать снижение уровня тревоги, страхов, паники и поддержка эмоционального равновесия. Старайтесь организовать личное пространство: договоритесь, чтобы семья уважала и не нарушала ваши психологические границы. Выделяйте время «только для себя». В этот промежуток времени делайте то, что дарит вам радость, спокойствие, удовлетворение, восстанавливает ваши ресурсы (хобби, медитация, творчество, уход за собой и т. д.).

Концентрируйтесь на позитиве. Для стимулирования позитивного мышления целесообразно использовать вдохновляющие фото и положительные аффирмации (фразы, предложения). С давних времён знакома каждому фраза из притчи о кольце Соломона «Это пройдет. И это тоже пройдет». Известно всем выражение Марка Аврелия «Если ты не можешь изменить обстоятельства, измени свое отношение к ним» и другие. Найдите для себя другие способы испытывать положительные эмоции. Смотрите комедии, слушайте музыку, занимайтесь любимыми делами.

Информационный стресс бывает двух типов: информационная недостаточность и информационная избыточность. Оба типа информационного стресса отрицательно влияют на психологическое здоровье педагога. В период пандемии следует взвешенно пользоваться информационными ресурсами: черпать информацию из авторитетных и достоверных источников и ни в коем случае не «накручивать» себя лишней эмоционально-разрушительной информацией из выпусков теленовостей или социальных сетей. Дозируйте количество информации в

день, анализируйте, мыслите критически [5]. Разделите то, что находится под вашим контролем, и то, на что вы повлиять не можете.

Одним из значительных недостатков дистанционной работы является то, что не каждый человек имеет развитую силу воли и может организовать себя на выполнение профессиональных задач. Иногда люди, особенно трудоголики, теряют ощущение времени и не соблюдают режим труда и отдыха.

В условиях карантина и самоизоляции *тайм-менеджмент*, рациональное распределение рабочего времени и отдыха становится одним из организационных условий психогигиены профессиональной деятельности. Планируйте ваш день, максимально сохраняя привычный режим профессиональной деятельности. Кризис ощущается тем больше, чем больше нарушен привычный уклад жизни человека, его традиционный план, расписание. Организм «волнуется», подает сигнал в мозг «Что-то не то происходит», начинается стресс.

Эффективным приемом тайм-менеджмента в условиях карантина может стать матрица Эйзенхауэра. С помощью матрицы определите и осознайте, что в вашей жизни является важным, а что не имеет актуального значения, и выстраивайте свои задачи согласно этим приоритетам. Помните о ценностях, которые являются смыслом вашей жизни. Обязательно соблюдайте *режим* питания, питьевой режим (не менее 1,5-2 литров чистой питьевой воды в сутки), режим отдыха и сна. Помните, что в процессе работы в школе у вас есть перерывы, обед, время на общение с коллегами. Не отказывайтесь от общения. Коммуникация, социальные связи – это важная часть жизни для любого человека, и педагоги не являются исключением. Устраивайте онлайн-вечеринки с коллегами и друзьями.

Сейчас идет активная усиленная работа с компьютерами, различными гаджетами, поэтому каждые 2 часа работы нужно устраивать себе 10-15-минутный перерыв для отдыха глаз. Распечатайте комплексы упражнений для глаз и с целью напоминания держите их рядом на рабочем столе.

На период уменьшения жизненного темпа во время карантина находите время для *двигательной активности*. Обязательно добавьте в свое расписание проветривание помещений, прогулки на свежем воздухе в безлюдных местах или пребывание на балконе. Отсутствие двигательной активности может привести к гиподинамии. Как следствие, снижается содержание кислорода в крови, кровоснабжение в различные органы, замедляются процессы обмена веществ. Помогите в это время своему телу: делайте зарядку, физические упражнения; занимайтесь на онлайн-курсах йоги или медитации, попробуйте

самомассаж, контрастный душ и другие средства, которые помогут вам расслабиться, а потом добавят физического тонуса и бодрого настроения. Все это очень полезно для иммунитета, здоровья. К тому же, это обеспечит ощущение производительности вашей жизни, что тоже важно в кризисных ситуациях.

Своевременно обращайтесь за *профессиональной помощью*, если почувствовали тревожные для вас эмоциональные проблемы. Используйте методы самодиагностики и саморегуляции эмоционального состояния. Это поможет вам вовремя поддержать свой психологический комфорт. «В норме» ли вы? Нужна ли вам помощь? Уделяйте внимание своим чувствам. Старайтесь не блокировать их. Важно понимать, что с вами происходит. Не держите всё себе. Если можно, делитесь своими мыслями и эмоциями с людьми, которые способны вас поддержать. Обратитесь за помощью к работникам психологической службы, работающим в вашем учреждении, или к тем, кому вы доверяете. Разговор со специалистом поможет успокоиться и посмотреть на ситуацию под другим углом. Испытывать страх и тревогу в чрезвычайных ситуациях не стыдно. Помните, у вас есть право волноваться, к тому же волноваться за здоровье и жизнь, свою и близких, – естественно, но только осознавая это, вы можете решить данную проблему.

Выводы. Опыт преодоления негативных последствий чрезвычайных ситуаций и катастроф однозначно свидетельствует: побеждают только те нации, сообщества, группы людей, которые в сложных условиях проявляют сплоченность, солидарность, взаимную поддержку, сочувствие, а специалисты, которые занимаются ликвидацией последствий, – проявляют высокий профессионализм, профессиональную ответственность и этику [6, с. 8].

Жизнь значительно дольше, чем карантин. И мы в этом уверены, потому что знаем, что любая пандемия имеет начало, развитие, пик и спад. После выхода из карантина мы изменим свое мнение и отношение ко многим вещам, мы выйдем другими.

Литература.

1. Афанасьева Н. С. Основи психогієни та психопрофілактики: навч. посібник. Харків: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
2. Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
3. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про організаційні заходи для запобігання поширенню коронавірусу COVID-19» від 16.03.2020 № 406. URL: <https://drive.google.com/file/d/1-rYQzdiQEcxYTRMCnCVXOirg6QoT-6jF/view> (дата звернення: 12.04.2020).

4. Постанова Кабінету Міністрів України «Про запобігання поширенню на території України коронавірусу COVID-19» від 11 березня 2020 р. № 211. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/prozapobigannya-poshim110320rennyu-na-teritoriyi-ukrayini-koronavirusu-covid-19> (дата звернення: 12.04.2020)

5. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / за заг. ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос», 2014 р. 207 с.

6. Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19: методичний посібник / за заг. ред. Рибалки В. В. Київ : Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2020 р. 123 с.

7. Титаренко І. О. Підвищення інформаційної компетентності педагога. URL: https://novyn.kpi.ua/2007-1/11_Titareno.pdf (дата звернення: 12.04.2020).

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ КОРОНАВИРУСА: РОДИТЕЛИ И ДЕТИ УЖЕ НЕ БУДУТ ТАКИМИ, КАК РАНЬШЕ

Шентак Н. А.

Хочу начать эту статью таким высказыванием: «Начните делать то, что надо. Затем сделайте то, что возможно. И вы вдруг обнаружите, что делаете невозможное». – Св. Франциск [2].

Такой длительный карантин является довольно тяжелым испытанием как для родителей, так и для детей. Ведь им придется многое осваивать самостоятельно, а сделать это ученикам начальной школы достаточно сложно. Дети 1-4 классов могут находиться одни дома, если родителям нужно работать, не более одного или трех часов в день. «Быть больше детям без родителей психологически трудно. У детей появляется тревожность. К сожалению, именно во время карантина происходит больше всего травм детей, если они остаются без присмотра».

Детей средней и старшей школы можно оставить дома одних на более длительный период, но, обязательно надо проговорить правила безопасности, приготовить им еду и вместе придумать план работы на день, чтобы им не было скучно. «Дети могут спокойно быть 6 часов дома, но им нужны настольные игры, кроссворды, книги, и дозировано – гаджеты».

Сложнее всего во время карантина будет родителям дошкольников. Ведь их нельзя оставлять без присмотра, так как в это

время придется работать. Родители могут использовать психологический прием: «Деталь одежды с работы». Например, мама – платок на шею, отец – галстук. «У детей трудно с критическим мышлением, поэтому если мама или папа дома, то они должны играть и уделять внимание. Во время работы дома – это невозможно. Поэтому, установите, например, такое правило: мама – платок на шею, отец – галстук, то они на работе и не могут играть, когда детали снимают, то снова мама и папа». Особенно важно сохранять равновесие и теплые отношения, ведь работа на дому вносит некоторое раздражение, родители устают, так как приходится много раз переключаться с ребенка на работу и наоборот.

Например, мама (которая имеет собственный бизнес) двух маленьких детей решила, что карантин использует в пользу своей семьи. Она собирается отложить все дела и на время карантина окунуться полностью в воспитание детей. «Я собираюсь дать своим детям все, что давно откладывала, и буду наслаждаться материнством. Конечно, ко всему, что не смогу делать на карантине, буду подключать мужа». Она убеждена, что испытания эпидемией коронавируса поможет изменить взаимоотношения и работу к лучшему.

Мы живем в информационном потоке, который сейчас переполнен негативными новостями и прогнозами, связанными с эпидемией коронавируса. Однако жизнь продолжается и требует от нас трезвой оценки ситуации и адекватности.

Ситуация, которая охватила практически весь мир, не может оставлять в стороне почти никого. СМИ часто подогревают эмоции людей и не всегда корректно подают информацию по заболеванию.

1. Волноваться нормально

Реакции, которые мы видим сейчас в обществе – очень закономерны, ведь когда есть угроза жизни, о которой предупреждают во всем мире – это не может не вызывать реакции. Такое психологическое давление будто «включает» наш рептилоидный мозг (миндалевидное тело – участок головного мозга, отвечающий за реакцию на выживание) и организм человека переходит в состояние «бей или беги». Запасание продуктами, чрезмерная раздражительность, страх перед неизвестным – это все следствие проживания стресса и кризисной ситуации. Испытывать страх и панику в этой ситуации – нормально, поскольку это нормальная реакция на ненормальные события.

2. Приятные воспоминания

Если принять во внимание тот факт, что мы не знаем, когда точно закончится эпидемия, то должны адаптироваться и учиться сохранять спокойствие. Поэтому я предлагаю несколько практик, которые

способны вернуть нас к собственным «приятным воспоминаниям», которые помогут пережить этот кризис.

Каждый из нас имеет положительный опыт, который состоит из переживаний жизненных удач, побед, определяющих так называемые «приятные воспоминания» – это ресурсы, с помощью которых мы способны справиться с достаточно сложными ситуациями. Как найти эти ресурсы в себе? Попробуйте вспомнить те положительные моменты, когда вам удалось справиться с трудностями. Попробуйте вспомнить тех людей, которые были рядом с вами и помогли пережить стресс. Если их сейчас представить рядом с вами, чтобы они сказали вам? Как поддержали бы вас?

3. Спокойствие – не что иное, как надлежащий порядок в мыслях

Если же в вашей жизни случалось так, что такого положительного опыта было недостаточно, то стоит создавать новые приятные воспоминания, строить внутренний «Стоунхендж» внутри самого себя именно сейчас. Что же можно делать? Формируйте свою «радость и удовольствие» ежедневно, используя очень простые и доступные вещи.

Упражнение для тренировки спокойствия – «дыхательная и мышечная релаксация»

Глубокое дыхание и устранение мышечного напряжения помогают организму прекратить выделять гормон стресса и начать расслабляться. Простое упражнение типа «Глубокий вдох (считайте: 1-2-3), задержка дыхания/напряжения мышц (1-2-3), глубокий выдох (1-2-3), не дышим/расслабляемся (считайте: 1-2-3)». Выполняйте это упражнение в течение нескольких минут, и вы заметите изменения своего эмоционального состояния.

4. Дневник положительных действий

Наш мозг, с одной стороны, – гениальная машина, а с другой – очень «ленивая» система. Очень-очень. И какой информацией мы будем его наполнять – так мы будем себя чувствовать. Попробуйте использовать «дневник позитивных действий» – каждый вечер называйте себе (или в кругу семьи за ужином) 10 положительных вещей, с которыми вы встретились в течение дня. Они могут быть минимальными, но они должны быть (птички, которые вы увидели в окно – тоже будет положительным событием). То есть мы учим мозг думать позитивно и фокусироваться на хорошем.

5. Как улучшить сон

Хороший сон еще никому не помешал. Ваше поведение в течение дня, особенно перед сном, влияет на качество сна. Даже несколько незначительных корректировок в некоторых случаях могут в корне изменить ситуацию.

Несколько полезных привычек помогут вам улучшить сон.

✚ **Соблюдайте режим сна:** ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время. Даже на выходных.

✚ **Создайте успокаивающую атмосферу:** тихая, темная, умиротворяющая атмосфера и комфортная прохладная температура в спальне способствует сну. Вечером не включайте яркий свет.

✚ **Уберите девайсы:** уберите электронные устройства, в частности – телевизоры, компьютеры, смартфоны из спальни или хотя бы выключайте их за 30 минут до сна.

✚ **Следите за рационом:** избегайте кофеина (в течение 6 часов перед сном), алкоголя (в течение 4 часов перед сном) и большого количества пищи перед сном. Придерживайтесь здорового питания в течение дня.

✚ **Не пейте перед сном:** утолить жажду перед сном можно и нужно, однако чрезмерное питье может спровоцировать проблемы со сном.

✚ **Не курите:** не начинайте курить или бросьте эту вредную привычку. В любом случае не курите непосредственно перед сном.

✚ **Тренируйтесь:** физическая активность в течение дня поможет вам легче заснуть ночью.

✚ **Используйте кровать исключительно для сна:** не ешьте в кровати, не смотрите телевизор и не работайте.

6. Свежий воздух

Гуляйте, пейте кофе или чай на улице. Выберите для себя «персональный уют», где вы бы смогли спокойно, на протяжении 15 минут попить кофе и не думать ни о чем.

7. Ритуалы

Придерживайтесь ритуалов и важных для вас моментов. Утреннее кофе, молитва, встреча с подругами (онлайн) – это все то, что способно вернуть нас к жизни. «Заставь хотя бы одного человека улыбнуться и возможно ты изменишь мир – не весь, но хотя бы мир этого человека». Ни вы, ни я – никто из нас не может контролировать то, что может в дальнейшем подкинуть нам жизнь. Но мы способны справиться с ситуациями, получая опыт и веру в себя!

Как распланировать день и чем занять детей

Карантин похож на отпуск или длинные выходные, поэтому стоит помнить, что для взрослых и детей – это все-таки период расслабления. Не стоит гнаться за достижениями и заставлять детей выполнять нереальный план. Важно придерживаться распорядка дня: чистка зубов, зарядка, прогулка (если это возможно), дневной сон и другие, привычные для ребенка ритуалы должны быть ежедневно.

Очень важным является совместный прием пищи. Нужен график, чтобы ребенок имел определенные границы, в которых он будет более организован. Таким образом, и родители будут успевать больше, и ребенок получать достаточно внимания. То, как заполнять все остальное время, зависит от предпочтений ребенка. Согласно системе Монтессори, наиболее продуктивной частью дня у детей является время до обеда. Поэтому все занятия, направленные на развитие ребенка, лучше планировать на первую половину дня.

ЗАСТАВЛЯТЬ РЕБЕНКА НЕ НУЖНО – только следовать его интересам. Ребенок хочет читать – можем почитать, решает складывать пазлы – займемся этим. Не стоит составлять список занятий и выполнять их по очереди: очень важно прислушиваться к детям и их желаниям. На период карантина родителям или другим членам семьи надо договариваться, кто сейчас будет сидеть с ребенком. Например – отец работает, пока мама играет с ребенком. Затем мама занимается работой, а отец играет с детьми. Одному взрослому полноценно работать и заниматься ребенком будет трудно – дети редко могут три часа спокойно играть сами, не отвлекаясь.

ПЛАНИРОВАТЬ ВСЕ ВИДЫ АКТИВНОСТИ стоит с учетом интересов ребенка, потому что у каждого возраста они свои. Время, которое сейчас родители проводят с ребенком, можно использовать для совместного приготовления пищи, занятий йогой или танцами, наведения порядка дома. Детей следует привлекать к домашним делам: они по примеру родителей учатся многим вещам. Если ребенок проявляет интерес к домашним делам, нужно поощрять его к этому, даже если у него не все получается хорошо.

Дома можно играть и с кинетическим песком, пластилином, делать аппликации из бумаги. Для детей очень важно, когда родители играют с ними на одном уровне. Например – садятся вместе на ковер и делают что-то общее. На время карантина нужно подготовиться и найти новые варианты для игр с детьми: ребенок не сможет делать одно и то же каждый день. В YouTube или даже в соцсетях других мам можно найти много идей, чем занять ребенка. В период карантина важно следить за количеством сладкого, которое употребляют дети. Сладости возбуждают ребенка: ему труднее заснуть, сложнее сконцентрироваться на чем-то.

Для игр и развлечений не используйте гаджеты часто. Лучше оттуда удалить все лишнее и оставить только приложения для развития и обучения. Мультки следует выбирать документальные и учебные. Например, после прочтения энциклопедии ребенок заинтересовался Антарктидой – это прекрасно и можно на следующий

день показать видео на эту тему. Не стоит воспринимать карантин как то, что осложняет жизнь. Используйте его для того, чтобы провести больше времени с детьми: они на самом деле очень нуждаются в нашем внимании. И даже вместе разложить вещи после стирки – это уже прекрасная совместная активность. Кроме классических способов времяпрепровождения с детьми, например – чтение книг, просмотр мультфильмов и детских фильмов, у нас есть доступ к различным играм. Ребенок может играть как со взрослыми, так и сам, при условии, что первый раз об этом занятии он узнал вместе с родителями.

ИГРЫ НА КУХНЕ. Можно рисовать красками по посуде, прятать небольшие игрушки в шкафах и находить их, выкладывать аппликацию и придумывать к ней историю. Также можно играть с тестом: лепить фигурки, выпекать, разукрашивать.

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ или игры, которые развиваются по сюжету, ее участники берут на себе определенную роль. Тут дополнительно можно использовать игрушки, конструктор и т. д.

ТЕАТРАЛИЗОВАННЫЕ ИГРЫ. Театр может быть как кукольным, теневым на стенке, так и драматическим. Выбирайте вместе с ребенком.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. Во время таких занятий можно обыграть все вещи, которые есть дома. Например, стул – оббежать, на него можно залазить, его толкать, поднимать и т. д.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА. Попробуйте с детьми выучить несколько упражнений такой зарядки, они развивают взаимодействие между полушариями мозга.

Многое из того, что вы придумали вместе с ребенком во время карантина, должно изменить вас к лучшему и это определит ваше будущее. Поэтому не жалейте своей изобретательности и оптимизма для счастья ребенка и своей семьи!

Литература.

1. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ranok.icv.ua/ua/2020/03/18/shho-pochitati-vdoma-pid-chas-krantinu-dobirka-krig/>
2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://socratify.net/quotes/frantsisk-assizskii/152296>
3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://styler.rbc.ua/ukr/wellness/keep-calm-tsitat-spokoystvii-1445508816.html>
4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bykvu.com.ua/bukvy/shuljak-zajavila-ob-uhode-s-dolzhnosti-predstavitelja-kabmina-v-rade/>

ПОСЛЕСЛОВИЕ

ФИЛОСОФСКИЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ, ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УРОКИ ПАНДЕМИИ И ИХ УСВОЕНИЕ СОВРЕМЕННЫМ ОБЩЕСТВОМ И ОБРАЗОВАНИЕМ

Самодрин А. П., Рыбалка В. В.

В данном пособии отражены предварительные результаты определенного философского, психологического и педагогического поиска, проведенного представителями преимущественно гуманитарных наук, попытавшихся охватить порожденные пандемией драматические проблемы и наметить пути их решения в рамках междисциплинарного онлайн-исследования. Проведен творческий анализ и синтез рациональных и иррациональных направлений выяснения путей «немедленного разумного реагирования» на вызовы неожиданно возникшей угрозы здоровью и жизни каждого человека и всего человечества. Авторы пособия осознают, что разработанные ими некоторые аспекты сложной проблемы пандемии COVID-19 не лишены дискуссионности и требуют дальнейшего исследования.

В этих условиях потребовалась актуализация имеющихся данных о человеке, обществе и Мире и поиск новых знаний, умений и навыков для их приложения к неожиданно возросшему по своему масштабу предмету исследования, отвечающему вызовам тревожного Времени. К этому времени как никогда подходят слова Н. А. Бердяева о том, что «бесконечный дух человека претендует на абсолютный сверхприродный антропоцентризм, он сознает себя абсолютным центром не данной замкнутой планетной системы, а всего бытия, всех планов бытия, всех миров» [Бердяев Н. А. Философия свободы. Смысл творчества. Москва: Правда, 1989. С. 310]. Синтез рационального и иррационального требует развития коллективной научной мысли в целом, ее мгновенной проверки жизнью – именно такой подход может приблизить к пониманию истины, что в свою очередь укрепляет человеческую веру и новую научную картину бытия.

Обобщая изложенные в пособии данные, позволим себе провести некоторую их систематизацию вокруг уроков пандемии для современного общества и образования. При этом мы исходим из убеждения в том, что вектор познания истины должен принципиально измениться с учетом возможных дальнейших угроз здоровью и самой жизни человека на Земле и одновременно вызвать интеллектуальную активность общества по

противодействию этой и другим угрозам. В связи с этим, представленные тематические материалы не отвечают какому-то единому плану, заданному редакторами авторам, фактически они свободно выбраны и наработаны ими в рамках указанного общего гуманитарного направления. Поэтому статьи разнообразны по своей тематике, по адресации, по стилю изложения. Они обращены к ученым и практикам, юным и пожилым читателям, руководителям и рядовым гражданам, педагогам и учащимся, родителям и детям и т. д. Статьи написаны авторами в разных стилях – строго научном, популярном, поучительном, рекомендательном, дискурсивном, рефлексивном и т. д. В этом состоят и определенные достоинства, и возможные недостатки пособия. Достоинства определяются тем, что таким образом удалось быстро охватить различные аспекты сложной проблемы пандемии, а недостатки связаны преимущественно с тем, что некоторые важные аспекты проблемы остались как бы в стороне. Например, в пособии нет работ по практической философии, по экологической психологии, по педагогике антропоцентризма и др. Надеемся, что эти недостатки будут устранены в последующих исследованиях, в том числе и осуществленных другими авторскими коллективами.

1. Философские уроки пандемии определяются недостаточностью имеющихся мировоззренческих основ в условиях изучения резко изменяющейся жизни, возникновения новой глобальной экстремальной ситуации, опасной для существования человечества и каждого человека. Она требует создания недиалектики познания, мегасистемных принципов понимания действительности и проектирования стабильных условий существования, создания повседневной философии существования человека. Авторы выделили среди существующих как сообразное времени, наиболее адекватное в создавшейся ситуации, философское учение В. И. Вернадского о переходе биосферы в ноосферу, и соответствующий ему ноосферно-личностный подход к пониманию природы пандемии как конфликта человека и коронавируса с его своеобразными характеристиками. Постигание ситуации требует осознания сложной цепочки вызванных пандемией причинно-следственных взаимодействий, которые уже привели к тектоническим социальным, политическим и экономическим потрясениям планетарного масштаба. При этом важно было учитывать как непосредственно действующие, так и опосредованные причины общественного кризиса в отдельных странах, вызвавшие новые проблемы и потрясения, к числу которых относится и своеобразный «коронавирус дезинформации», пронизывающий сложные информационные потоки, с которыми рядовой человек впервые встретился благодаря современным средствам массовой коммуникации. При этом требуется новый подход к анализу бесконтрольных

информационных потоков, который удачно назван И. А. Зязюном информологическим, а мы бы добавили – и информозитическим.

Пандемия вируса COVID-19, какую бы природу и происхождение она не имела, является тем глобальным вызовом, содержащим в себе «сумму противоречий» и мегабарьеры, которые заставили мировой разум «ухватиться за Космос» в его макро- и микро- измерениях, всмотреться в сущность происходящих в биосфере явлений, в которой как в сложнейшей сфере жизни протекает судьба отдельного человека и всего человечества. Научное осмысление происходящего стало жизненно важной необходимостью, целью и средством выживания для каждого неравнодушного к своей и всеобщей судьбе человека.

В своем живом отклике добровольно объединившиеся ученые провели по сути дела оперативное эмпирическое обобщение различных сторон проблемы посредством *прямого живого проявления* своей *научной мысли*. Ими осуществлена попытка сообща, но в условиях индивидуальной свободы научного творчества, изложить с определенной степенью полноты свои взгляды и создать более-менее целостную картину происходящего в человеке и обществе, в природе, в связи с непрерывно поступающей, обновляющейся, часто взаимно исключающей и неполной информацией о пандемии COVID-19. Поэтому и возникла необходимость встать на путь философского искания ответа на вопросы времени как на основе традиционных, так и новых познавательных, логических, этических подходов.

Потребность в новом философском, методологическом осмыслении происходящего требует нового активного включения философии и, особенно, практической философии в программы обучения уже в средней общеобразовательной школе – на основе системной интеграции науки и образования. Оно должно иметь своей целью как усиление познавательных возможностей каждого человека, так и формирование целостного ноосферного мировоззрения с учетом новых глобальных макро- и нанореалий, новой диалектизации мышления, рационализации гуманистических тенденций, прагматической этики поведения, инновационного усвоения и применения духовных ценностей.

Важнейшим компонентом содержания современного образования должны стать ноосферология по В. Вернадскому, этика прагматического гуманизма Г. Балла, принципы социальной реабилитации и культурного развития личности в кризисных ситуациях по А. Макаренко, культурно-исторического развития человечества по Л. Выготскому, обеспечения счастья каждого человека по В. Сухомлинскому, имплементации принципов Добра, Свободы, Творчества, Мастерства в судьбу каждой личности по И. Зязюну и др. Образование должно ориентироваться в еще большей степени на гуманистические ценности и смыслы бытия.

Научно просветленная мудрость является вершиной мышления соборной личности не только ученого и научного сообщества, но и обычного человека. Ноосферное сознание и поведение должны стать предпочтительными для каждого человека, жизненно необходимыми для его развития. Ноосферный прорыв в науке и образовании является условием преодоления глобальных потрясений – и он уже свершается в наши дни. В этом контексте в современной школе должна утвердиться в разных предметах (а возможно и специально в отдельном предмете) в качестве учебной парадигмы практическая философия как наука о человеческой мудрости, обобщающая и доводящая до каждого ученика жизненно важные знания разных наук, эстетические ценности, этические нормы, гуманистические социальные установки – в форме новых личностных смыслов и мотивов поведения, поступков и действий.

2. Психологические уроки предполагают развитие психологической культуры личности и общества с ориентацией на психическое, психологическое и духовное здоровье и гармонизацию личности. Пандемия поставила перед практической психологией и социальной педагогией новые задачи, к числу которых относятся психологическая профилактика и гигиена здоровья в повседневной жизни, рациональная гуманизация общества, дальнейшая демократизация как отдельной личности, так и цивилизации в целом. Среди ценностей психологической культуры должны утвердиться ценность личности, ее честь и достоинство, жизненно важные духовные ценности, ценность физического, психического и духовного здоровья, смыслы гармонического саногенного развития личности. Особенно ценным должно стать развитие духовной и интеллектуальной сферы личности. Психологическая служба должна служить обществу и человеку своей компетентностью и преданностью гуманистическим ориентирам, ценностям и смыслам.

В пособии представлены как традиционные, так и достаточно оригинальные подходы, стратегии и тактики сознательного психологического противодействия вирусным заболеваниям как отдельной личности, так и различных категорий юного и взрослого населения. Внимание читателя концентрируется на вопросах мобилизации психологических ресурсов жизнестойкости человека во время пандемии, оптимизации поведения самосохранения в ситуации пандемической угрозы, особенностях взаимодействия взрослых с детьми, психопрофилактическом по своей сущности поведении пожилых людей и их психологического сопровождения в условиях коронавирусной пандемии, особенностях оказания психологической помощи при переживании кризисных состояний во время пандемии, психологической подготовки волонтеров к оказанию профилактической и гигиенической поддержки населения в период

карантина и др. В пособии приведены также практические советы родителям и педагогам, психологический тренинг выхода из состояния стресса, техники стабилизации личности в ситуациях нарушения эмоционального состояния и др.

Констатируя драматизм событий наших дней, их тревожное переживание каждым человеком и всем человечеством, мы должны быть готовы к величайшему перелому в научной мысли человечества, готовить условия для зарождения новых научных достижений небывалого масштаба. Научная мысль создается живой человеческой личностью, которая сформирована многовековым трудом и мудростью многих тысяч предыдущих поколений и должна быть усвоена нынешним. При этом важно также наладить продуктивное интеллектуальное взаимодействие между различными когортами нынешнего времени, предусматривающее обмен интеллектуальными устремлениями молодых и эффективными достижениями пожилых членов общества. Как показывает исторический опыт, очень важно налаживание в нем демократических отношений, его организация на принципах и процедурах прямой демократии. Показательно, что страны с развитым гражданским обществом, среди которых можно назвать Швейцарию, Германию, быстро справились с пандемией на основе интеграции группового интеллекта и быстрого решения на его основе вызванных ею проблем.

Прогноз вероятных трансформаций общества и его взаимодействия с природой требует рациональной организации соборного человеческого разума и проектирования устойчивого стабильного развития человеческой цивилизации, опираясь на персонифицированный разум человека, а также на современные информационные технологии, что поднимает соборную личность и личность каждого над отживающими стереотипами поведения, инстинктами, привычками, знаниями. Очень важно в переживаемое тревожное Время, чтобы человеческая цивилизация становилась все более вооруженной научной мыслью, владела наукой *как воплощением добра и истины*. Как это очевидно в нынешней ситуации, дальнейшая перспектива для человечества – интеллектуальное движение сквозь тернии новых противоречий и конфликтов. И только соборная личность, личность планетарно-космического масштаба, рассмотренная О. А. Базалуком и др., может служить субъектом дальнейшего стабильного развития человечества и человека, какими бы тяжелыми ни оказывались в будущем новые вызовы.

3. Медико-психологические уроки требуют существенного усиления саногенной, валеологической составляющей бытия человека и образования на основе значительно большего внедрения в жизнь и учебно-

воспитательный процесс доступных и необходимых каждому человеку медицинских, психологических, психореабилитационных, психотерапевтических знаний, умений и навыков, отвечающих задачам преодоления патогенных реалий пандемии, достижения новой нормальности жизни.

Для усвоения этих уроков необходимо более полное овладение фундаментальными знаниями о здоровье человека, конкретными умениями предупреждения коронавирусной болезни и сопутствующих ей расстройств. Важными в этой связи представляются данные о работе личности с дистрессами для снятия их патогенного влияния на здоровье человека, овладение приемами саногенного мышления, об использовании психологических защит, о применении настроев на оздоровление легочной и иммунной системы человека и др. Конечно, арсенал медико-психологических и саногенных средств значительно шире, но и представленные в пособии данные свидетельствуют о серьезных оздоровительных возможностях психологии и педагогики.

Человек и природа наделены общим свойством – гармоническим равновесием, пренебрежение которым неизменно повлечет усиление кризиса здоровья человечества вплоть до его гибели на планете. Нынешнее невнимание к вопросам экологической психологии, гармонии психосоматической сферы человека завтра может превратиться в сложноразрешимую проблему, предъявляющую трудно оплачиваемый иск современному медицинскому, психологическому образованию, которое еще не до конца понимает важность формирования массовой медико-психологической культуры.

4. Педагогические уроки вызывают принципиальные вопросы к образованию. В достаточной ли мере отвечает оно вызовам со стороны пандемии? Какие изменения в его содержании наиболее целесообразны в нынешней ситуации? Достаточны ли имеющиеся психогигиенические меры в профессиональной деятельности педагога и учебной деятельности учащегося в условиях пандемии? Насколько осуществлены современным образованием идеи В. Вернадского об «учащемся народе», об актуально обучающейся цивилизации? В решении этих вопросов важна практическая реализация знакомых и еще мало знакомых специалистам в новых условиях пандемии идей непрерывного и всевозрастного образования, педагогизации жизни и онтологизации образования на основе его рационализации и прагматизации, цифровизации и дистанцизации, насыщения практики обучения и воспитания жизненно важными духовными ценностями современного Мировоззрения, ценностями самой Жизни и Человека, Веры, Надежды, Любви, Добра, Красоты, Истины. Актуальными в данный период становятся достижения отечественной педагогики и психологии прошлых лет, среди

которых выделяются антропологическая педагогика, педагогика сотрудничества, гуманистическая психология и педагогика, педагогика космизма. В пособии рассматриваются эти направления совершенствования образования и некоторые новые теории образования, в частности, контекстное образование и концепция цифрового обучения, приводимая с анализом его положительных и отрицательных сторон, которые особенно остро проявляются при массовом дистанционном обучении и удаленном труде в условиях пандемии. Эти педагогические новации соответствуют идеям Л. С. Выготского, А. С. Макаренка, В. А. Сухомлинского, А. Н. Леонтьева, Г. С. Костюка, В. В. Давыдова, И. А. Зязюна, В. Ф. Шаталова, Ш. А. Амонашвили, О. А. Базалука и других выдающихся психологов и педагогов. Актуальными становятся идеи развития ноосферного образования, заложенные трудами В. И. Вернадского еще в первой половине XX века.

Целостному ноосферному видению мира можно научить каждого человека, даже «слабовидящего» – на личностных образцах, на демонстрации роли мировой культуры, ее высочайшего влияния на развитие человека и человечества, в частности, когда она реализует небывалый творческий потенциал личности, что в условиях научно-технического прогресса проявилось в освобождении энергии **научно мыслящей личности**, как это позволили себе и авторы данного пособия. В этом смысл свободы научного творчества, о чем неустанно говорили выдающиеся мыслители – Н. А. Бердяев, В. И. Вернадский, И. А. Зязюн и др.

На пути совершенствования и реализации научной мысли еще много заторов и неурядиц, связанных, в частности, с известным консерватизмом человеческого сознания. Последнее должно своевременно и чаще реагировать на актуальные проблемы времени. Этому может способствовать значительно большее «обнаучивание» всех слоев общества и прежде всего – управляющего его звена. Образование XXI века все заметнее становится процессом, с помощью которого человек и общество максимально раскрывают свой творческий потенциал в масштабе Космоса, что позволит решать не только экономические, но и другие проблемы в области жизнедеятельности, экологии, социологии, культуры и т. п. Создание целостной мировой образовательной сети будет способствовать выработке единого планетарного подхода к жизни всей земной цивилизации. Пандемия COVID-19 требует создания новой сетевой системы образования! Всемирная образовательная сеть с ее многочисленными каналами доступа к «обучающемуся народу» и обучающейся цивилизации должна иметь актуальное национальное и межнациональное жизненное содержание, пропускаемое через определенные этические рамки обучения и воспитания в определенное

время. Всемирный компонент содержания образования должен гармонично сочетаться с национальным в общем образовательном потоке планеты, при этом должен доминировать над другими сетевыми информационными потоками и в данный исторический момент составлять основу формирования устойчивого мирового сообщества и предсказуемой ойкумены. В этом плане именно ноосферное образование позволяет по-новому разобраться в природе Человека, в его развитии, в диалоге Человека и Природы и осуществить трансформацию личностного сознания человека, формирование его готовности к благотворному социальному влиянию на ход земной жизни. В эпоху перехода биосферы в ноосферу человеческое сознание создает условия для трансформации антропоцентризма в антропокосмизм. Этому благоприятствует и проникновение психологических знаний в педагогическую культуру и создание новой философии жизни – философии.

Реальным критерием успеха педагога XXI века становится не только урок, его предмет, авторитет профессионала, но и наша жизнь, измеренная индексом человеческого развития, – ИЧР (он сочетает в себе три показателя: ВВП на душу населения, уровень образования и продолжительность жизни) в условиях региона. Он может быть использован и как показатель эффективности педагогического действия при переходе к ноосферной педагогике. Украина в 2019 году заняла 133-е место в международном рейтинге «счастливых» стран из числа 156 государств, которые традиционно исследует группа ученых по заказу ООН. Кроме того, в Украине существует наибольшая в Европе разница в продолжительности жизни мужчин и женщин – женщины теперь живут в среднем 77 лет, мужчины – 67, а это на 10–15 лет меньше, чем в странах Западной Европы.

Подняться до уровня благосостояния передовых стран мира и, в частности, Швейцарии, Германии, Швеции – почему бы этому не стать национальной идеей и целью образования?

Пандемия поставила перед человечеством новые нестандартные вопросы и вызовы. Современное общество и образование в союзе с верой и наукой должны дать квалифицированные ответы на них. Призыв *«быть человеком»* является ориентиром для культуры и образования в дальнейшем. Впереди – эпоха ноосферного гуманизма и задачи ее инновационного научного сопровождения. Надо возобладать умом, созвучным со Вселенной!

ПРИЛОЖЕНИЕ

НЕСТАНДАРТНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ПРОБЛЕМЕ COVID-19

Маковский А. Н.

Пандемия порождает у людей множество вопросов, знание которых может облегчить поиск путей решения встающих при этом задач. Приведем список нестандартных вопросов, которые возникли у автора в период пандемии:

1. Есть ли у COVID-19 своя хронология, история и эволюция?
2. Почему COVID-19 требует стерильности и дистанции?
3. В чем универсальность и исключительность COVID-19?
4. Почему COVID-19 требует синтеза знаний и генерирования новых идей?
5. Какие проблемы землян способен усложнить или же упростить COVID-19?
6. Что такое космический пульс и ритм COVID-19?
7. Каких проектов, планов и комбинаций идей потребует COVID-19?
8. COVID-19 – это непрерывный вечный поиск природы или мгновенная концентрация мысли НОМО-SAPIENS?
9. Кого из людей COVID-19 волнует, а кого удивляет?
10. Почему покорять COVID-19 придется всем вместе?
11. Потребуется ли COVID-19 невероятной фантазии и гибкости мышления у здоровых и заболевших?
12. Выражается ли через COVID-19 мудрость природы или ее неграмотность?
13. Почему для понимания COVID-19 необходимо учитывать баланс различных сил Вселенной?
14. COVID-19 – это мощный источник страха и смерти или смелости и жизни?
15. COVID-19 начинается с азбучных истин?
16. Какие виды защиты необходимы при COVID-19?
17. Почему солнечные технологии разрушают COVID-19?
18. Можно ли COVID-19 смоделировать и генетически перепрограммировать?
19. COVID-19 – это фронт или тыл, прорыв или окружение?
20. Почему COVID-19 требует нестандартных вопросов и ответов?
21. Перспектива преодоления COVID-19 – в точных планах и расчетах?
22. Нужен ли для победы над COVID-19 синтез сумасшедших идей?
23. Есть ли в COVID-19 элементы рабства и свободы?
24. Выматывает и напрягает ли COVID-19 нервы?

25. Зачем COVID-19 разрушает стабильность и порождает панику?
26. COVID-19 – это качественная единица или количественная величина?
27. Является ли COVID-19 проверкой цивилизации на прочность ее основ?
28. Много ли источников возникновения COVID-19?
29. Почему нужны лечебные сигареты от COVID-19?
30. Какова пандемия COVID-19 в сознании человека и в действительности?
31. Как направлять духовную энергию веры, надежды и любви на преодоление COVID-19?
32. Какова будет новая нормальность после окончания пандемии?
33. Будет ли изобретена лечебная парфюмерия для COVID-19?
34. Где удобнее распространяться COVID-19 – в атмосфере или ноосфере?
35. Почему одни участки солнечного спектра полезны, а другие разрушительны для COVID-19?
36. Почему борьба с коронавирусом требует непрерывного творчества научного сообщества, цивилизации и каждой личности?
37. Почему полезно измерять COVID-19 в цифрах?
38. Способен ли мороз поддерживать или разрушать COVID-19?
39. Можно ли научить геном человека бороться с COVID-19?
40. Необходимо ли создавать научные и учебные программы изучения COVID-19?
41. Не боится ли COVID-19 вакуума или сжатия атмосферы?
42. Является ли сила тяготения врагом COVID-19?
43. Решат ли термальные, в частности, криогенные технологии и другие физические подходы проблему COVID-19?
44. В чем сила индивидуальной и коллективной защиты от COVID-19?
45. Возможно ли создание специальной газовой медицины для лечения от COVID-19?
46. Почему так важно разработать индивидуальную оздоровительную диету от COVID-19?
47. Необходима ли мобилизация фундаментальной науки и образования против COVID-19?
48. В чем сила и польза прозрачности и затемненности COVID-19?
49. Нужна ли специальная философия, научная теория и человеческая мудрость для борьбы с COVID-19?
50. Необходимы ли микрокосмические инструменты борьбы с COVID-19?
51. Научная мысль – это стрела, пронзающая самое ядро COVID-19?

52. Нужно ли научиться генетически программировать, управлять и модифицировать поведение COVID-19?
53. Требуют ли вопросы по COVID-19 множества ответов?
54. Нужны ли человеку экстрасенсорные способности ощущать, воспринимать, мыслить и представлять присутствие COVID-19?
55. Как время может поддерживать и уничтожать COVID-19?
56. Помогут ли идеи эзотерики и фантастики в борьбе с COVID-19?
57. Связано ли появление COVID-19 с историческими событиями, проблемами, ошибками или специальными намерениями человека?
58. Кому будет стыдно за COVID-19?
59. COVID-19 – это искусственное или естественное явление?
60. Возможно ли, что из-за COVID-19 надолго заболеют государства и все человечество?
61. Почему в борьбе с COVID-19 власть и граждане должны быть высоконравственными, откровенными, честными и организованными?
62. Существуют ли такие сердца и умы, эмоции и интеллект, способные победить коронавирус?
63. Основа державы – это стабильность и безопасность граждан от COVID-19?
64. Может ли честь и достоинство народа защитить от COVID-19?
65. Нужно ли государству принципиальное обновление норм, правил и законов поведения граждан во время и после пандемии COVID-19?
66. Что мы знаем существенного или поверхностного о COVID-19?
67. Способен ли COVID-19 разрушать барьеры?
68. Чему учит человека и человечество COVID-19?
69. Почему COVID-19 является злым творением природы, которое временно побеждает добро человечества?
70. Действительно ли у COVID-19 такие фантастические глобальные возможности?
71. Почему нужна генетическая медицина пандемии COVID-19 на клеточном уровне?
72. Не кажется ли, что COVID-19 работает как робот?
73. COVID-19 – это зашифрованный код зла?
74. Хватит ли потенциала современной науки для победы над COVID-19?
75. Какими природными и социальными процессами управляет COVID-19?
76. Каким урокам следует учиться у COVID-19 и можно ли его «перевоспитать»?
77. Способен ли COVID-19 на фантазию?
78. Почему COVID-19 требует ограничения тотальных границ и пределов?

79. COVID-19 больше строит или разрушает?
80. Чем полезна блиц-информация о COVID-19?
81. Повышается ли ценность энциклопедических знаний о COVID-19?
82. Почему COVID-19 отстывает перед синтезом новых знаний и чувств человечества?
83. Является ли силой подсознательная информация о COVID-19?
84. Причастны ли инопланетяне к появлению COVID-19 на планете?
85. Почему духовные ценности в конце концов победят COVID-19?
86. COVID-19 капитулирует перед творческим трудом солидарного человечества?
87. Сила науки в противостоянии COVID-19 в борьбе идей?
88. Как COVID-19 борется с реальностью?
89. Как информация о COVID-19 покоряет могучие вершины цивилизации?
90. Почему COVID-19 ставит много вопросов о строении и функционировании Вселенной?
91. COVID-19 – это стимул для борьбы ума или зов сердца?
93. Какая информация о COVID-19 всевидящая, а какая слепая?
94. COVID-19 – это космическая сила Вселенной или ее слабость?
95. Правда ли, что COVID-19 рожден ненавистью?
96. Что в борьбе с COVID-19 от щедрого сердца, а что от светлого разума?
97. COVID-19 – это кричащая тайна природы, ее вселенский код?
98. Можно ли договориться с COVID-19 о компромиссе и мирном сосуществовании?
99. Способен ли COVID-19 подсказать путь к спасению человечества?
100. Для кого COVID-19 – это все, а для кого – ничто?
101. Имеет ли COVID-19 свое начало и конец или это бесконечный процесс?
102. Кем мы станем после коронавирусной пандемии, возможно ли появление нового вида homo pandemicus?
103. Какие еще кризисы и катастрофы спровоцирует COVID-19?
104. Чем чреваты для человека дефицит живого общения, гиподинамия и изоляция при пандемии?
105. Произойдет ли нравственное очищение цивилизации после пандемии COVID-19?
106. Нужна ли существенная перенастройка культуры, науки и образования вследствие пандемии?
107. Не станут ли проблемы COVID-19 центрами кристаллизации новых идей и решений?
108. Как нужно учиться новому образу жизни в условиях пандемии каждому человеку и всей цивилизации?

АВТОРЫ ПОСОБИЯ

Байдык Вита Владимировна – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории прикладной психологии образования Украинского научно-методического центра практической психологии и социальной работы НАПН Украины.

Вербицкий Андрей Александрович – действительный член Российской академии образования, доктор педагогических наук, кандидат психологических наук, профессор кафедры психологии труда и психологического консультирования факультета педагогики и психологии Московского педагогического государственного университета.

Вознюк Александр Васильевич – доктор педагогических наук, профессор кафедры английского языка с методиками преподавания в дошкольном и начальном образовании Житомирского государственного университета имени Ивана Франко.

Гапанович-Кайдалова Екатерина Викторовна – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин ИПК и ПУО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», Беларусь.

Гнедая Татьяна Борисовна – кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник лаборатории прикладной психологии образования Украинского научно-методического центра практической психологии и социальной работы НАПН Украины.

Евстратова Елена Юрьевна – магистрант кафедры клинической и консультативной психологии Института психологии Белорусского государственного педагогического университета имени М. Танка, Беларусь.

Завгородняя Елена Васильевна – доктор психологических наук, профессор, ведущий научный сотрудник лаборатории методологии и теории психологии Института психологии имени Г. С. Костюка НАПН Украины.

Иванова Оксана Викторовна – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник отдела психологии труда Института

педагогического образования и образования взрослых имени Ивана Зязюна НАПН Украины.

Игнатович Елена Михайловна – доктор психологических наук, старший научный сотрудник, заведующий отделом психологии труда Института педагогического образования и образования взрослых имени Ивана Зязюна НАПН Украины.

Игумнов Сергей Александрович – доктор медицинских наук, профессор кафедры клинической и консультативной психологии Института психологии Белорусского государственного педагогического университета имени М. Танка, член Правления Белорусского общества психологов и Белорусской ассоциации психотерапевтов, Беларусь.

Кабыш-Рыбалка Тамара Валентиновна – магистр психологии, научный сотрудник отдела мониторинга и оценки программы USAID DOBRE (Global Communities), г. Киев.

Калюжная Евгения Николаевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Института подготовки кадров государственной службы занятости Украины.

Коваленко Елена Григорьевна – доктор психологических наук, профессор, главный научный сотрудник отдела андрагогики Института педагогического образования и образования взрослых имени Ивана Зязюна НАПН Украины.

Лапанов Павел Сергеевич – врач психиатр-нарколог Медицинского центра «Здравы Лад», г. Речица Гомельской области, Беларусь.

Лукомская Светлана Алексеевна – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории методологии и теории психологии Института психологии имени Г. С. Костюка НАПН Украины.

Луценко Татьяна Николаевна – учитель биологии Коллегиума № 11 общеобразовательного учебного заведения I-III ступеней г. Новомосковска Днепропетровской области.

Маковский Анатолий Николаевич – член Украинского фонда активизации массового творчества, Киевская область, Бородянский район, село Старая Буда.

Мельник Елена Викторовна – кандидат психологических наук, врач-психотерапевт Черкасского областного клинического госпиталя ветеранов войны.

Моргун Владимир Федорович – кандидат психологических наук, профессор кафедры психологии Полтавского национального педагогического университета имени В. Г. Короленко, почетный профессор Межгосударственного института украинско-казахстанских отношений имени Н. А. Назарбаева (г. Киев), Заслуженный работник образования Украины.

Мороз Руслана Анатольевна – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник Украинского научно-методического центра практической психологии и социальной работы НАПН Украины.

Павелко Ирина Ивановна – кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник научно-исследовательской лаборатории проблем специализированной психофизической подготовки, заведующий библиотекой Военной академии, г. Одесса.

Павлык Наталья Васильевна – доктор психологических наук, старший научный сотрудник, ведущий научный сотрудник отдела психологии труда Института педагогического образования и образования взрослых имени Ивана Зязюна НАПН Украины.

Панок Виталий Григорьевич – доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент НАПН Украины, директор Украинского научно-методического центра практической психологии и социальной работы НАПН Украины.

Пилинский Ярослав Николаевич – кандидат филологических наук, ведущий научный сотрудник отдела зарубежных систем педагогического образования и образования взрослых Института педагогического образования и образования взрослых имени Ивана Зязюна НАПН Украины.

Помыткин Эдуард Александрович – доктор психологических наук, профессор, главный научный сотрудник отдела психологии

труда, директор Психологического консультативно-тренингового центра Института педагогического образования и образования взрослых имени Ивана Зязюна НАПН Украины.

Радзимовская Оксана Витальевна – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник отдела психологии труда Института педагогического образования и образования взрослых имени Ивана Зязюна НАПН Украины.

Романовская Диана Доримедонтиевна – кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории прикладной психологии образования Украинского научно-методического центра практической психологии и социальной работы НАПН Украины, заведующий научно-методического центра практической психологии и социальной работы Института последипломного педагогического образования Черновицкой области.

Рыбалка Валентин Васильевич – Почетный академик НАПН Украины, доктор психологических наук, профессор, ведущий научный сотрудник отдела психологии труда Института педагогического образования и образования взрослых имени Ивана Зязюна НАПН Украины, главный научный сотрудник Украинского научно-методического центра практической психологии и социальной работы НАПН Украины.

Самодрин Анатолий Петрович – доктор педагогических наук, проректор по науке, профессор кафедры педагогики и психологии ЧУ «Высшее учебное заведение «Международный гуманитарно-педагогический институт «Бейт-Хана», г. Днепр.

Становских Зинаида Лиландиевна – кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник отдела психологии труда Института педагогического образования и образования взрослых имени Ивана Зязюна НАПН Украины.

Шептак Наталья Анатольевна – практический психолог Коллегиума № 11 общеобразовательного учебного заведения I-III ступеней г. Новомосковска Днепропетровской области.

Научное издание (коллективное)

**COVID-19
В ИЗМЕРЕНИЯХ ФИЛОСОФИИ, ПСИХОЛОГИИ
И ПЕДАГОГИКИ**

**Научные редакторы:
Рыбалка В. В., Самодрин А. П.**

На русском языке

Техническая коррекция А. П. Самодрин
Компьютерное макетирование А. В. Щербатых

Подписано к печати 27.06.2020. Формат 60х90 1/16.
Бумага офсетная. Гарнитура Times. Печать цифровая.
Усл. печ. лист 23,0. Тираж 300 экз. Заказ № 41-20.

Видавництво ПП Щербатих О. В.,
вул. Софіївська, 36-Б, м. Кременчук, 39601.
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єкта
видавничої справи ДК №2129 від 17.03.2005 р.

С 56 COVID-19 в измерениях философии, психологии и педагогики: пособие / [под научн. ред. В. В. Рыбалки и А. П. Самодрин ; коллектив авторов]. Киев, Днепр, Кременчуг : ПП Щербатых А. В., 2020. 396 с.

ISBN 978-617-639-276-4

В данном проекте представлены работы философов, психологов, педагогов, практических работников образования, содержание которых направлено на укрепление здоровья и сохранение психологической стабильности современного общества в условиях глобальной дестабилизации социально-экономической реальности, вызванной пандемией COVID-19. Психологическая неготовность населения к появлению новой реальности, возрастание тревожности граждан при восприятии всевозрастающего информационного потока в условиях динамической перестройки привычного образа жизни вызывают необходимость проведения специальной философской, психологической и педагогической работы с разными категориями населения.

Пособие адресовано ученым, педагогическим работникам, практическим психологам, социальным педагогам, руководителям учреждений образования, специалистам государственной службы занятости, социальным работникам, психотерапевтам, консультантам, работникам телефонной службы доверия, а также родителям, волонтерам, студентам и всем гражданам, которые заинтересованы в сохранении и укреплении здоровья в условиях пандемической ситуации.

УДК 159.9.01+316.6+37.01]: 578.834=161.1

