

СОЦІАЛЬНА ДЕПРИВАЦІЯ ЛОКДАУНІВ ЯК ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА ПРОБЛЕМА ОСОБИСТОСТІ

ВСТУП. Будь-яка епоха формує свої самобутні виклики, підштовхує до криз та надає унікальні можливості. В цьому дописі мова піде про психологічні труднощі, які переживає людина, рухаючись по внутрішній траєкторії свого буття, а саме про процесуальну складову цього руху в епоху локдаунів.

В призмі психотерапевтичної роботи можна зауважити низку проблем, які явно чи приховано переживає кожен з нас сьогодні. Звернемо увагу на одну з них. Умовно можна назвати її «соціальне знеструмлення» - скорочення продуктивних соціальних контактів, що призводить до енергетичного збіднення внаслідок об'єктивних (локдаун) та суб'єктивних (страх зараження, зашкодити рідним) обставин. Таке собі часткове соціальне відмирання, яке напочатку здавалося тимчасовим, а тепер виявилось реальністю, на яку не можна не зважати. Адже навіть студентська молодь, якій соціум вкрай необхідний для становлення, «голосує за онлайн» і опирається пропозиції вийти в аудиторії на навчання.

Виклад основного матеріалу. Метафорично онтогенетичний розвиток свідомості особистості, виглядає як кабельне підключення до високоенергетичної плероми свідомості. Визначальним в такому сенсі є здатність кожного з нас прокачувати цю вселенську енергію свідомості через себе. Це стає можливим лише в каналі соціальності та завдяки насиченій емоційності, яку й провокує співпраця та порівняння себе з іншими. Не дивно, що «силовий кабель», як і його пропускна спроможність, наробляються в залежності від соціального напруження, яке здатна витримувати людина. Саме воно спонукає людину нарощувати м'язи життестійкості та витривалості, формувати загальнолюдські цінності та сенси, без яких важко уявити осмислене та наповнене буття.

Нині інстинкт «колективності», який щедро живив враженнями та переживаннями, не спрацьовує. Задача «вийти на люди, щоб на інших подивитись, і себе показати», разом з іншими «водити хороводи» та вкладатися в «толоки», починає катастрофічно напружувати та лякати. Однак без «дзеркала людини Павла», складно вибудовувати оцінку власної спроможності, відтак виникає маса проблем з психологічним рангом та опірністю стресу, що тут же відображається на самопочутті та формуванні партнерських стосунків. З цими переживаннями людина й приходить до психотерапевта. А перед спеціалістом постає задача організувати переживання як діяльність [1], допомогти застійним емоціям зрушити з «мертвої точки», і рухатись не тільки горизонтально, переходячи до більш конструктивного реагування, але й вертикально – усвідомлювати цінності соціальних стимулів, як животворчих та визначальних. Адже людина краще «тримається в сідлі життя» тоді, коли є для кого та для чого жити.

Відсторонено поглянути на життя своїх почуттів допомагає запропонований нами авторський проективний метод психологічного дослідження типової взаємодії людини зі світом «Стимул, Емоція, Тип» [3].

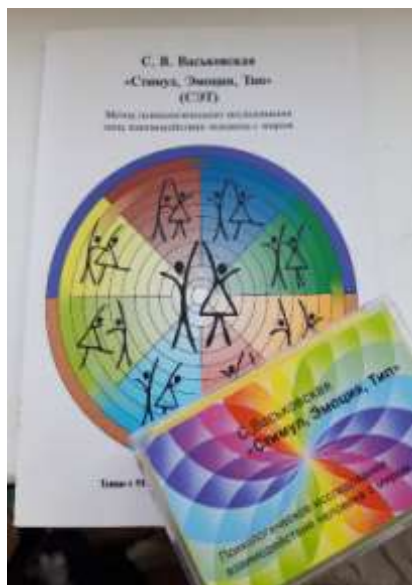


Рис 1. Методика психологічного дослідження «Стимул, Емоція, Тип» (СЕТ).

Він полягає у тому, що, переживаючи конфлікт, людина вибирає з колоди карток з назвами емоцій ті, які безпосередньо описують її переживання в конкретній ситуації, і за допомогою ключа швидко групує картки по кольору їх «сорочок» та іконці, що відображає специфіку цього типу реагування, в карту-схему, що додається в методичному посібнику. По цій процесуально вибудованій карті можна швидко ідентифікувати якість переживань людини та дізнатися, до якого модусу вони відносяться. Тобто зрозуміти, який шабель в розвитку переживань найбільш характерний для даного респондента в його проблемній ситуації. Такий експрес-розклад в разі оптимізує аналіз проблеми, дистанціюючи людину від її переживань. Він дає змогу препарувати переживання та інтерпретувати їх, заглиблюючись в їх архетипічну природу. Адже емоція - це еволюційно згорнута дія, яка завуальовано дає напрямок розв'язанню конфліктного протистояння [2].

Зауважимо, що згідно адаптаційної теорії емоцій (Р.Плутчик та ін), архетипічне ускладнення емоційного реагування забезпечило певні шаблі пристосування, такі як: 1) приєднання - вступ у взаємодію зі світом, 2) пошук способу уникнути загрози (аж до «померти від страху»), 3) зорієнтуватися, 4) реінтегруватися, тобто повернутися до збалансованого стану за рахунок оточення, 5) протидіяти тому, що може зашкодити, 6) долати перепони на шляху до цілі, 7) дослідити щось, щоб взяти його під контроль, та 8) проявити себе у творчості. Відповідно до них обґрунтовано існування восьми проблемних модусів переживань, таких як: 1) Драматизація, 2) Уникнення, 3) Обережності, 4) Залежності, 5) Відособлення, 6) Суперництва, 7) Усвідомлення та 8) Експансії, та дев'ятого – гіпотетичного модусу, що узгоджує плюси та мінуси кожного попереднього. Карта модусів має вигляд октаграми та наочно демонструє шлях доцільних трансформацій в круговерті природних суперечностей.

Основою цих модусів є базові емоційні реакції (задоволення, страх, подив, горе, відраза, гнів, інтерес, радість) та їх заміщення, що сформувалися впродовж онтогенезу [4,5,6]. Модус переживання, сформувавшись як автоматизм, набуває нав'язливого характеру та змушує особистість проживати одні і ті ж, часто неприємні, почуття. Поки людина ідентифікується з типовим для себе переживанням, вона не рефлексує його деструктивний вплив. Робота з картою дає змогу переосмислити та «відпустити» низку переживань, що ведуть до деструкції. Часто серед них такі, які здаються досить корисними (наприклад, нав'язливе контролювання), але ведуть до наростання напруження та тривоги.

Детальна проробка модусів допомагає здійснити метааналіз та комплексно усвідомити глибинну динаміку переживань, їх зв'язок з типом фрустрації, психологічними захистами, характером психосоматичної симптоматики. Алгоритм проробки наступний: насамперед необхідно зрозуміти, де і чому застопорилося переживання (оптимальна кількість карток), визначити вторинні вигоди (плюси і мінуси) таких переживань. Слід перевірити, як ці емоції втілюються в життя, чи це ті інтенції, які прагне виразити клієнт. Тобто, аналізуємо актуальну ситуацію в світлі архаїчних біостратегій та орієнтирів, які узагальнює цей модус переживань.

Додаткову енергію або ресурс можна витягти з інтенції, закладеної в опозиційному векторі по тій же осі. Наприклад, страхи в спілкуванні в структурі Обережності можна подолати завдяки активній соціальній взаємодії, передбаченій в Структурі суперництва. Варто лише підняти на усвідомлення цінності, які лобіює особистість.

Зазвичай, блоки виникають у зв'язку з переживанням астенічних станів (2,3,4,5 модуси). Але якщо актуальному переживанню буде надана можливість повністю виплеснутися, то можливо людина перейде в новий

стан, тобто замість питання: «Чому зі мною так?» постане завдання: «А що з цим робити?» (1,6, 7, 8). Якщо людина не може гармонійно каналізувати емоцію, вона мимоволі переводить її в енергії протилежного модусу. Тобто, обережність обертається підвищеним контролем, повинністю. Страх «вибухає» гнівом. Розуміючи ці взаємопереходи, легше припустити, якими насправді є приховані мотиви реагування та дати можливість їм проявитися, трансформуватися в енергію конструктивних дій.

По карті легко зрозуміти, що ж все-таки відбулося на попередньому етапі, тобто, ще раз звернутися до витоків, причин ситуації. Психологи стверджують: раціональне пояснення ситуації знижує напругу. Переживання можна завершити або дією, або перейшовши від «фатально-безпорадного» стану (нижнє емоційне півколо) до стеничних переживань (верхнє півколо), що включає раціональне мислення. Надійний варіант роботи: провести переживання по всіх етапах адаптаційних змін і завершити станом умиротворення і спокою (8,1 модус).

Висновки. Запропонований алгоритм психотерапевтичної роботи з емоціями дозволяє не тільки швидко діагностувати переживання та проблеми людини, але й розвивати більш конструктивні способи взаємодії зі світом. Крім того, робота з «СЕТ» забезпечує варіант безпосереднього обговорення акмеологічних проблем буття особистості.

Список використаних джерел

1. Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. М.: МГУ, 2004. 262 с.
2. Васьківська С. В. Переживання опозиції зі світом як предмет об'єктивації в психотерапевтичній роботі / С.В. Васьківська. //Наукові студії із соц. та політ. психології: зб. ст. Ін-т соц. та політ. психології. Київ: 2020. Вип. 45 (48). С. 69-78. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi45\(48\).143](https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).143)
3. Васьковская С. В. «Стимул, Эмоция, Тип» (СЭТ) Метод психологического исследования типа взаимодействия человека с миром / С.В. Васьковская. Киев, 2019. 14 с.
4. Васьківська С.В. Порядки заміщення емоційних переживань та їх використання в консультативній практиці / С.В.Васьківська //Наукові

студії із соц. та політ. психології. – К., 2008. – Вип. 20 (23). – 228 с. - С 20-35.

5. Изард К.Е. Психология эмоций/ Кэррол Э. Изард. — СПб., 2012. 464с:

6. Plutchik R. The emotions: facts, theories, and a new model. / R. Plutchik. N.Y.: Random Hause, 1962.

Герман К. В., Левонюк О. В., Проценко С. О., Голубєва М. О.

КРЕАТИВНІСТЬ: СУЧАСНІ ВИЗНАЧЕННЯ ТА ЗНАЧУЩІСТЬ РОЗВИТКУ ЦІЄЇ НАВИЧКИ

Вступ. У сучасних умовах трансформації організації навчання, змісту освіти, методів навчання, педагогічних технологій, форм організації навчання в освітньому процесі загальноосвітніх шкіл і закладів вищої освіти змінюються вимоги до майбутніх фахівців, до їхніх знань, умінь, навички, компетентностей, які будуть затребувані у 2022-2030 роках. Наразі освіта та її якість відіграє провідну роль у конкурентоздатності особистості на ринкові праці. Якість освіти населення тієї чи іншої країни відображає рівень соціально-економічного розвитку суспільства в цілому.

Виклад основного матеріалу. Суть креативності не є однозначною, а навпаки – дуже багатогранною [6]. Зміст цього поняття розглядається багатьма дослідниками, як здатність до творчої діяльності (Л. Виготський, В. Фрицюк, О. Ярошинська), що на пряму залежить від загальних властивостей особистості (Є. Гергель, Дж. Гілфорд, Е. Торренс) та здатності індивіда виходити за межі загальноприйнятого й мислити оригінально та унікально (Ф. Баррон, Л. Виготський, І. Гриненко, С. Медник), а також, як процес прояву власної індивідуальності (О. Войтенко, О. Яковлева) [5]. Сутність цієї категорії також прирівнюють до загальних творчих здібностей людини, які можуть проявлятися як у мисленні, так і у відчуттях, спілкуванні, окремих видах діяльності, та