

ДІАГНОСТИЧНІ КРИТЕРІЇ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД КАРАНТИННОГО ІСНУВАННЯ

О.Л. Гірченко

кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної, вікової та соціальної
психології імені М.А.Скока

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

2019-2020 роки ввійшли в наше життя під ім'ям ПАНДЕМІЯ. Разом з цілим світом відчуття емоційного неблагополуччя переживає чи не кожна окрема особистість. Зовнішній вплив та переживання неможливого супротиву у внутрішніх ресурсах стало одним з головних факторів, що порушило звичний емоційно-чуттєвий стан, та потребує особливої уваги для дослідників та психологів сучасності.

Предметом нашого розгляду стали діагностичні критерії суб'єктивного благополуччя під час перебування в карантинно-пандемічному середовищі. При вивченні цих критеріїв, нами було виокремлено наступні прояви, які, на нашу думку, визначають стан особистості в цей період існування: порушення кордонів особистості, фізичний та психологічний стрес, відчуття зміненої особистісної ідентичності, втрата Я, та прояви внутрішніх особистісних негараздів.

Першим критерієм на які ми звернули увагу, це питання кордонів особистості(межі особистості), і як наслідок порушення нашої цілісності. Ситуацію порушення наших внутрішніх кордонів, А. Федосова пропонує порівнювати з муром на межі США та Мексики, коли представники останньої постійно порушують, та потреба їх укріплювати та контролювати з боку США. Дослідниця вказує на те, що кордони нашої особистості були безжально порушені Корона-вірусом і ми ніби потрапили до нього в полон. Вивчаючи детально питання особистісних кордонів ми виділяємо в них наступні причини порушення: 1) неспроможність людиною визначити свої психологічні кордони,

як такі; 2) усвідомленість лише фізичних меж при фізичному впливі; 3) складність у розумінні природи вірусу і варіативність тлумачень наслідків цієї хвороби; 4) плутанина у показниках та рекомендаціях лікування/вакцинації; 5) розтянутість у часі, та постійне очікування того, що це має закінчитись викликає ефект Зейгарник(ефект незавершеної дії), який супроводжується підвищеним рівнем тривожності та виснажує ресурси організму. Звичайно, утримувати психологічну цілісність, навіть з порушенням цього критерію є досить складною задачею.

Наступним критерієм суб'єктивного благополуччя слід розглядати наявний та досить стійкий стрес, викликаний тим самим карантинним існуванням. Професор О. Чабан вказує на надзвичайну роль стресу у проявах психосоматичного спектру. Ми пропонуємо розглядати обидва види стресу: фізичного та психологічного в комплексі, що і призводить до стадії виснаження як на суб'єктивно-емоційному рівні(тривожність) так і об'єктивно фізичному прояві(депресивні стани, втома, психосоматичні прояви). Сам по собі вірус, потрапляючи до організму викликає стресову реакцію, яка протікає у кожного по-різному(це фізіологічна/фізична складова), а все інше: очікування на хворобу, страх за близьких, паніка від перегляду ЗМІ, сидіння в самоізоляції та постійне нагадування про «неминуче», є складовими психологічного стресу(тобто такого, який ми самі привнесли у власне життя та життя своїх близьких). Проблемою самого стресу є те, що його протікання та наслідки залежать від багатьох складових: інтенсивність, тривалість, ресурсність організму а зміна стадій самого стресу(стрес, дистрес, адаптація/виснаження), також є досить індивідуальними для кожної окремо взятої людини.

Окремим показником того, що відчуття суб'єктивного благополуччя страждає є відчуття порушення власної ідентичності, яка на думку В. Васютинського є центральною фігурою існування особистості, адже здебільшого респонденти говорячи про свій нинішній стан описують його як: тривожний, роздратований, напружений, занепокоєний, і вказують на те, що реальний стан (у допандемічний час) був іншим. Ніби відбувається

невротизація всього життя та особистості в ньому. Цікавим є той факт, що ці зміни чітко відмічають респонденти і це викликає додаткову напругу в їх житті. Дослідник, психолог, економіст Н. Таллеб для визначення протилежного стану використав поняття «Антикрихкість» та показав на прикладі кришталевого келиху, що те що боїться коливань, частого використання, є крихким.

Отже, перебуваючи в карантинному середовищі, питання суб'єктивного благополуччя потребують нового розгляду, адже отримують нові критерії в своєму змістовному наповненні.

Література:

1. Васютинський В.О. Психологічні виміри спільноти: монографія. К.: Золоті ворота, 2010. 120с.
2. Таллеб Н. Антихрупкість. Как извлечь выгоду из хаоса. М. КоЛибри, 2020. 768с.
3. Федосова А. О добрых и недобрых лицах, о любви и границах. М.:Добросвет, 2016. 160с.
4. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Питер: Психология-классика, 2018. 188с.
5. Чабан О.С. Психосоматика: генетика чи епігенетика. *Психосоматична медицина: зб.статей*. К. 2020. Вип 14. С. 3-9.