

СЕКЦІЯ 2. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

БОНДАРЕВИЧ І.М.,

кандидат філософських наук, доцент,

доцент кафедри філософії

Національного університету «Запорізька політехніка»

м. Запоріжжя, Україна

ЦІННОСТІ ЯК ФАКТОР РЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСОВОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Сьогодні усвідомлюємо, що 24 лютого 2022 року ми, українці, опинились в іншій реальності. Навіть одним словом легше сказати, що повномасштабне вторгнення російських військ в Україну змінило в нашому житті все. Триває третій рік війни і наша психіка продовжує працювати в режимі «нон-стоп стресу» в намаганні адаптуватись до обставин, що відбулись і продовжують відбуватись.

З безлічі варіацій поведінкових стратегій, які, насправді, важливо осмислювати, виокремлюємо ті, що пов'язані із консолідацією зусиль в межах певної групи, спільноти, всього народу тощо. Такі стратегії легко ідентифікувати за вчинками – вчинки громадян, що добровільно пішли захищати батьківщину від навали ворога в перші дні/місяці війни; вчинки тих, хто ділився своїми речами з іншими українськими громадянами, які вимушено покинули свої домівки; вчинок тих, хто свідомо сплачував і сплачує податки в бюджет України, хто систематично донатить й підтримує наших військових тощо. Ці різні вчинки-тактики життя у війні мають спільне – в кожній з них людина ефективно реалізує себе в спільноті, за обставин, що максимально зблизили цілі спільноти і особистості. Екстремальні обставини збільшили ступінь соціальної єдності у певній категорії громадян. Наслідком цього виявився дивовижний ефект: наша країна продовжує протистояти потужному ворогу, а люди з зазначеної категорії знайшли себе в нових обставинах. Йдеться про ситуацію знайдення нового і вкрай ефективного (як для людини, так і для спільноти) способу самореалізації в соціальній цілісності вищого порядку.

З точки зору системного підходу, різнорівневі системи можуть ефективно взаємодіяти в контексті цілого й частини. В житті людини ефективну «ввічкненість» в соціальну спільність обумовлюють цінності певного гатунку. Саме змістовне навантаження останніх відповідає за

ступінь злагодження людини з тією чи іншою соціальною (і не тільки) цілісністю. Йдеться не про номінальну належність до тієї чи іншої спільноти, а належність, меншою мірою, у відчуттях, сприйнятті і власне стані.

Цінності є підґрунтям для відповідних реалізацій особистості в діях. «Я не можу інакше», «мені потрібно бути причетним до великої справи», «потрібно відчувати свій внесок» – такі слова можна почути доволі часто від різних людей, які тим чи іншим чином зайняли і тримають активну громадянську й суспільну позицію. З одного боку, потрібні зусилля, аби здійснювати обрану тактику, а з іншого боку, саме вона дає силу, впевненість, сенси для подальшого життя. Цей механізм пояснював із досвіду пережитого і спостереженого у концентраційному таборі Віктор Франкл [1]. Психолог осмислював життєві сенси, які полонені обирали для себе і помічав, що більш стратегічно вдалими були ті з них, які базувались на активній (звісно в межах порядків концентраційного табору) позиції і були скеровані у віддалене майбутнє, в гіпотетичне «після». І тут є важливе запитання: а що саме впливає на вибір сенсів такого гатунку.

Одним із факторів сенсового пошуку є цінності людини. І вибір сенсів, як і будь-який вибір взагалі, відбувається на ціннісних засадах. Смысловий вибір людини, який прямо впливає на її життєздатність, спроможність долати перешкоди, обумовлений наявними цінностями. Дослідження [2] проведене шляхом анкетування учасників онлайн-курсу АБСР з управління стресами перед його початком (січень 2022 р.) підтверджують цю тезу. Питання анкети конкретизували аспект взаємодії учасників із цілісністю, а саме здатністю відчувати себе в структурі цілого (морфологічний рівень цілісності), сприймати і знаходитись в стані взаємодії із цілісністю (функціональний і організаційний рівень цілісності). Наявність ознак всіх трьох рівнів були виявлені близько у 1/10 частина всіх респондентів, які не знаходились в стресовому стані перед початком занять на курсі. Тобто, їх ввімкненість в Природну, Планетарну (за відповідями в анкеті) цілісність давала той життєдайний потенціал, що необхідний був для управління стресовим навантаженням. Якщо замислюватись глибше, то знайдемо еквівалентний ціннісний зміст такої «ввімкненості» в Природну й Планетарну цілісність у цієї частини респондентів. З їх відповідей щодо ресурсних джерел виявлялось сприйняття Планети як домівки, зв'язку із природними стихіями, амбівалентний характер останніх. Такі установки результуються в екологічній поведінці, гуманному ставленні до Життя як планетарного явища, в устремлінні до радості, поцінуванні краси, творчості, в здатності любити тощо.

Коли ми розглядаємо питання психологічної допомоги в умовах війни, то часто маємо справу з втратою опертя на певні масштабні цілісності. Тож стратегія підказує відшукувати нові, як новий ресурс. Такими може стати і коло нових друзів, і наново відчутий й прийнятий природний світ, розширення усвідомлення поточних подій в якості планетарних процесів еволюції людства як такого. До речі, сьогодні активно масштабується техніка природотерапії [3]. Перебування в туристичному поході, зближення з природним світом допомагає врівноважитись і гармонізуватись, відновити свої життєві сили і здатність управляти своїми станами. І це не тільки психофізичний процес, це й інтелектуальний процес також. В такій терапії переоцінка власних цінностей є необхідною метою, що й ініціює зцілення й гармонізацію життєвих сил. Іноді це нелегко, адже можуть бути виявлені помилкові уявлення, хибні оцінки, вади сприйняття, ілюзії тощо. І це завжди нелегко приймається самою людиною. По суті це є організаційна зміна психічної реальності особистості, яка фіксується оновленням цінностей. В ході вище згаданого дослідження було виявлено умову, за якою людина отримує такий потрібний їй потенціал власних організаційних змін – це «відповідність власних думок до власних слів; своїх слів до своїх дій; своїх дій до сутності різного роду структур (соціальних, природних, планетарних тощо) цілісності» [2, с. 34]. Таким чином, за цілющим ефектом трансформації цінностей стоїть «ввімкнення» людини у більш масштабні цілісності. Відбувається це в логічній послідовності визначення своїх попередніх цінностей, з якими людина входила в стресову ситуацію і їх подальша трансформація в процесі пошуку нового базису, який здатний стати ресурсним фундаментом в обставинах, що змінились тепер. Глибоко цей механізм реалізується логотерапією (аспект самоусвідомлення і самоаналізу шляхом артикуляції своїх станів, відчуттів, сприйняття) і екзистенційним аналізом (усвідомлення свого смислового вибору). Але потенціал цінностей як фактору регуляції стресового навантаження може бути використаний і з профілактичною метою. Першими кроками на цьому шляху є розширення своїх уявлень про ієрархії цілісностей; розуміння того, що потужність життєдайної сили, яку отримує людина від взаємодії з цілісністю вимірюється мірністю тієї цілісності з якою співвідносить себе людина: власна родина, спільнота, народ, людство, країна, Планета, Всесвіт тощо. А усвідомлення того, що гармонійний порядок взаємодій із цілісністю формують гуманістичні цінності, цінність життя як такого, цінності творчості, свободи дає нам потужний інструмент не тільки терапевтичної регуляції, а й профілактичної саморегуляції також.

Список використаних джерел

1. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойської. Харків : Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2020. 160 с.
2. Бондаревич І. Філософські засади регуляції стресу (частина перша міждисциплінарного дослідження). Людинознавчі студії: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія«Філософія». 2022, № 45, 25–36, doi: <https://doi.org/10.24919/2522-4700.45.2>
3. Природотерапія. Український досвід. Програма ГО «Metta». URL: <https://www.youtube.com/@mettango22>