

Негативні психічні стани особистості в кризових життєвих ситуаціях

Юлія Ралітна

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна

Ірина Сингаївська

кандидат психологічних наук, доцент,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

ORCID: 0000-0001-6802-0081

Протягом всього життя людина стикається з труднощами, викликаними безліччю об'єктивно обумовлених криз, що виникають не тільки в нашому суспільстві, але і на світовому рівні в результаті соціально-економічних потрясінь, політичних змін, територіальних конфліктів.

Україна упродовж останніх 7 років знаходиться в затяжному стані стресових ситуацій, що не може не позначитись як на економічному стані країни, так і на соціальному. Політична ситуація в країні, карантинні обмеження викликані пандемією гострої респіраторної хвороби COVID-19 тримають населення в напрузі, що безумовно приводить до ситуації соціального стресу. Тисячі українців втратили когось зі своїх рідних, близьких, друзів, колег. Ці люди травмовані важкою втратою, переживають горе, відчай.

Як зазначають С. М. Миронець та О. В. Тімченко, поняття «психічний стан» з моменту його появи зазнало значних змін, пов'язаних як із розширенням сфери його застосування, так і великою мірою з фундаментальним вивченням різноманітних аспектів цієї категорії-причинності, регуляції, детермінації, прояву [1, с. 162].

Психічні стани-це психологічна характеристика особистості, що показує відносно статичні та перманентні моменти її душевних переживань. Можна сказати, що психічний стан-це «стан душі», різноманітні її відгуки на свої власні відчуття та уявлення. Це форма реагування, яка відображає ставлення особистості до власних психічних явищ у певний момент часу за певних умов.

Негативні психічні стани є астенічними, демобілізують діяльність, виступають вагомим фактором невротизації, можуть перетворитись у стійкі властивості особистості, призвести до соціальної дезадаптації.

Істотною особливістю негативних психічних станів є те, що при частому повторенні ситуацій чи впливів, що їх детермінують, вони мають здатність легко трансформуватись і закріплюватись у таких психічних властивостях, як тривожність, дратівливість, агресивність, конфліктність, невпевненість, пасивність тощо [2].

До психічних станів, які негативно впливають на виконання різних видів діяльності, найчастіше відносять такі як нервово-психічне напруження, стрес, тривожність, фрустрація тощо.

Психотравмуючі ситуації (загроза втрати здоров'я або життя) можуть приймати форму незвичних подій, суттєво порушують базальне почуття безпеки людини, її віри в те, що життя організоване у відповідності до

певного порядку й піддається контролю. Ці ситуації можуть ставати причиною розвитку хворобливих станів-травматичного і посттравматичного стресу, інших невротичних і психопатичних розладів [3].

Ситуація в нашій країні може бути віднесена до хронічно діючих психотравмуючих ситуацій-як така, що впливає на людину постійно. Тривала психотравмуюча ситуація поступово нарощує афективне напруження, на тлі якого незначна стресова подія за механізмом «останньої краплі» може призвести до гострої афективної реакції.

Критична, або кризова, ситуація в найзагальнішому вигляді може бути визначена як «перелом, переворот, рішуча пора перехідного стану» [4, с. 194]. Кризова ситуація в найзагальнішому вигляді визначається як ситуація, що породжує дефіцит сенсу в подальшому житті людини, як ситуація неможливості реалізації внутрішніх потребностей свого життя (мотивів, прагнень, цінностей тощо).

В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан кризовою називають ситуацію, коли людина стикається із перешкодами у реалізації важливих життєвих цілей і не може впоратися з цією ситуацією за допомогою звичних засобів [5].

Пандемія та карантинні обмеження є значними стресорами для населення країни. Стресовими є такі умови та наслідки, як високий ризик інфікування, тяжкий перебіг хвороби, диспансеризація, смерть близьких родичів і знайомих, вимоги соціального дистанціювання, обмеження в безпосередніх контактах і свободи пересування, масковий режим, змінені умови праці чи навчання, порушення звичного розпорядку, обмеженість доступу до закладів культури та розваг, ризик адміністративної відповідальності за недотримання карантинних вимог, висока інтенсивність негативної інформації через мас-медіа, недовіра до системи охорони здоров'я, втрата роботи чи обмеженість доходів, очікування гірших сценаріїв розвитку подій тощо. Сучасне нове покоління виховується в умовах дистанції та обмеження необхідного для розвитку соціального контакту [6].

Під час вивчення даного питання нами було взято за мету з'ясувати особливості прояву негативних психічних станів особистості в кризових ситуаціях. Для цього нами було проведено емпіричне дослідження негативних станів особистості в кризових життєвих ситуаціях (на прикладі осіб, що переживають стрес в період пандемії COVID-19).

Ретельний підбір методів та аналіз психометричних властивостей методик/тестів надав нам можливість проведення тестування та визначення результатів діагностики нашого з проблеми прояву негативних психічних станів особистості в кризових ситуаціях. Респондентами даного дослідження були 84 людини (49 жінок та 35 чоловіків), віком 19-54 роки, що пережили стрес в період пандемії COVID-19. Обстеження респондентів проходилося в онлайн формі (через заповнення бланків тесту в гугл-формі).

Для з'ясування особливостей прояву негативних психічних станів особистості в кризових ситуаціях було використано такі методики:

- Методика диференційної діагностики депресивних станів В. О. Жмурова.
- Шкала оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності Спілбергер-Ханіна.
- Методика шкалової самооцінки психофізіологічного стану О. М. Кокуна.
- Шкала оцінки впливу травматичної події.
- Опитувальник травматичного стресу (В. Котеньова).

Узагальнивши результати тестування за всіма методиками, було проведено порівняння середніх значень за розділом респондентів на групи за статевою приналежністю та зроблено висновок, що різниця в переживанні негативних психологічних станів чоловіків та жінок в період пандемії COVID-19 все ж таки має певні особливості прояву, зокрема за шкалою зацікавленості в виконанні завдань, за показниками ситуативної тривожності та за шкалою депресії. Особливо хочеться відзначити, що респонденти-чоловіки дещо складніше переживають пандемію COVID-19 порівняно з жінками.

Важливо звернути увагу на той факт, що особливості переживання пандемії COVID-19 стають причиною прояву ПТСР у респондентів, а ГСР знижує впевненість респондентів у власних силах.

В такому стані респондентам надзвичайно важко надалі виконувати більшість зі своїх стандартних завдань, при цьому самоповага та впевненість у собі майже завжди низькі. Для такого стану респондентам характерна втрата самоповаги, думки про свою нікчемність та відчуття провини.

Таким чином можна зробити висновки, що як чоловіки, так і жінки в період пандемії COVID-19 схильні до депресії, що найбільшою мірою провокується пережитими переживаннями та ситуацією в якій опинилися респонденти, тяжкістю перенесеного захворювання.

Отже, на більшість респондентів досить негативно вплинув пережитий період пандемії COVID-19, що проявляється збудливістю, униканням, нав'язливими повторюваннями травмуючої події.

Ці результати говорять, що в респондентів виявлено значну кількість осіб, які були схильні до високих рівнів, як ситуативної та особистісної тривожності, а це свідчить про невпевненість в собі, велике хвилювання особливо в ситуаціях екстремального стану і систематичне переживання такого стану може привести до невротичних розладів, інфарктних та передінфарктних станів.

Сучасний арсенал індивідуальних психокорекційних заходів надання допомоги особистості в кризових станах є досить широким і багатоплановим. Проте відповідаючи на глобальні виклики пандемії COVID-19, психологи та психотерапевти ведуть активну роботу з пошуку найбільш дієвих засобів психологічної допомоги з подолання наслідків психотравмуючих подій під час пандемії.

Коронавірусна ситуація, карантинні заходи, обмеження безпосереднього спілкування із тими особами, які потребують психологічної допомоги, поставили перед багатьма фахівцями завдання опанування дистанційних засобів у своїй роботі.

Ключові слова: криза; кризова ситуація; психічний стан; психотравмуюча ситуація.

Список використаних джерел

1. Миронець С. М., Тімченко О. В. *Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: Монографія*. К. : ТОВ «Август Трейд», 2008. 249 с.
2. Сидоров К. І. *Негативні психічні стани військовослужбовців в екстремальних умовах діяльності*. URL: <http://www.hups.mil.gov.ua/assets/doc/science/stud-conf/suchasna-viynagumanitarniy-aspekt/25.pdf>
3. Дзюба Т. М. *Психотравмуюча ситуація в життєдіяльності людини: зміст, особливості, наслідки*. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Т. 12. С. 113-120.
4. Даль В. И. *Толковый словарь живого великорусского языка*. М.: Просвещение, 1989. Т. 2. 699 с.
5. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
6. Soroka I., Synhaivska I. *The research on peculiarities of emotional intelligence of indian students*. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2019. Вип. 36/37. С. 100–103.