

ВИКОРИСТАННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ДЛЯ РЕГУЛЯЦІЇ ЦІННІСНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

К. О. Кононенко

Аспірант кафедри диференціальної і спеціальної психології
ФПСП ОНУ ім. І.І. Мечникова

Науковий керівник: д. психол. н., проф. **Н. В. Родіна**

Умови пандемії COVID-19 призводять до вимушеної переоцінки ціннісно-сенсової сфери особистості та системи особистих пріоритетів. В цих умовах відбувається переосмислення цінності життя та здоров'я. Через це саморегуляція психоемоційної сфери особистості стає важливим завданням, спрямованим на збереження адаптивних можливостей особистості і психологічного здоров'я, оскільки лише в такому стані особа може повноцінно функціонувати в умовах соціуму.

Сьогодні чимало експертів почали прогнозувати, що у зв'язку з пандемією COVID-19 слід очікувати на підвищення виникнення психологічних розладів у світі [1], оскільки заходи карантину призводять до різкої зміни соціального функціонування особистості та зменшенню можливого рівня активності. Через це розрядка стресу стає складнішою, що може призвести до негативних наслідків стресового розладу. У зв'язку з цим питання саморегуляції і копіngu набувають особливої важливості і необхідності. На думку Н. Родіни копінг поведінка являє собою "широкий спектр феноменів, що проявляються незалежно, таких як вивчення ситуації і рефлексія, інтерпретування, пояснення, атрибутування і інтегрування досвіду, пов'язанного із захворюванням" [4].

Е. Пінковська зазначає, що мобілізація адаптивних ресурсів пов'язана з функціонуванням вираженого ментально-емоційного імунітету – системи психологічних навичок, спрямованих на регуляцію стресового стану. Укріплення власного емоційно-вольового і ментального імунітету дозволить зберігати спокій, захищати, попереджати небажані наслідки стресового розладу для себе і оточуючих [2; 3].

Усвідомлення й оцінка людиною своїх думок, почуттів, інтересів, ідеалів, дій, їхніх мотивів, цілісна оцінка самого себе і свого місця у житті орієнтують її у власній особистості, допомагають не втратити себе у вирі подій. Завдяки самосвідомості людина усвідомлює себе як індивідуальну, відокремлену від природи й інших людей реальність. Саме самосвідомість зумовлює усвідомлення індивідом у непростих

умовах пандемії потреби у самопізнанні, самовдосконаленні, в результаті яких відповідним чином корегується динамічна система уявлень особистості про себе, відбувається усвідомлення своїх дій та їх результатів, думок, почуттів, ідеалів і мотивів поведінки, цілісна оцінка самого себе і самовизначення свого «Я», що забезпечує збереження самоідентифікації особистості.

На даний час, багато людей скаржаться на втомленість більшу, ніж коли ходили на роботу, виконували звичайні повсякденні справи і сімейні обов'язки. Одна з причин – нові (або збільшені) соціальні функції і ролі (наприклад, вчителя для своїх дітей, постійного співрозмовника тощо), нав'язані обставинами (в даному випадку пандемією і спричиненим нею карантинном), але самою людиною небажані. Для подолання внутрішнього небажання підкоритися обставинам, на які суб'єктивно неможливо вплинути, слід визначити свій рівень відповідальності, турботливості, дружелюбності, рішучості тощо і дати собі оцінку: в чому я досяг успіху, а що необхідно в собі вдосконалювати. Переключення на вдосконалення внутрішнього ресурсу з марної боротьби із зовнішніми обставинами допоможе розвинути свою мультифункціональність, в одному просторі і часі вирішувати питання робочі, побутові, сімейні.

У цілому відзначаємо, що в період планетарних змін, які зараз ми спостерігаємо, відбуваються потрясіння різного масштабу (від свідомості однієї людини до потрясіння цілих націй і народів) та у різних сферах людської життєдіяльності. Здається, людство перевіряється на придатність до подальшого існування і виявлення того, в чому досягли успіху більше: у збереженні свого виду чи його знищенні. Вірус з «короною» виявляє наявність людяності, моральності та її відсутність у кожного із сучасників. І те, яким шляхом пройти це випробовування – шляхом пізнання потенціалу своєї особистості, урегулювання чи покращення взаємин у родині, колективі, збагачення себе знаннями і професійними вміннями, відпочинку та «перезавантаження» себе чи шляхом розпачу, втрати надії, нудьгування, знесилення, особистісного занепаду – кожен має вирішити для себе сам.

Список використаних джерел:

1. Офіційна інформація і рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо коронавірусної інфекції COVID-19. Всесвітня організація охорони здоров'я : веб-сайт. URL: <https://cutt.ly/YoMIE6i>
2. Пиньковская Э. А. Причины эпидемий. Эгология. Черкассы, 2012. С. 176-181.

3. Пиньковская Э. А. Учусь рассуждать логично. На пути к себе. 2020. № 101. URL: <https://cutt.ly/0oMlDrn>

4. Родіна Н. В. Роль проактивного копінгу в подоланні особистістю життєвої кризи / Н. В. Родіна, Б. В. Бірон // Вісник Одеського національного університету. – 2011. – Т. 16, вип. 17. – С. 155–162.