

ROMANETS Zoya

REFLECTIONS ON CAPACITIES OF MASTERING ONESELF: PSYCHOLOGICAL INSTRUMENTS OF SELF-REGULATION

In Proceedings of The Third International Scientific Conference “Happiness and Contemporary Society”, March, 20, 2022. Lviv: SPOLOM, 2022. P. 177-184. <https://doi.org/10.31108/7.2022.36>

ISBN 978-966-919-826-6

РОМАНЕЦЬ Зоя

РЕФЛЕКСІЇ ЩОДО МОЖЛИВОСТЕЙ ОПАНУВАТИ СЕБЕ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

// Збірник матеріалів третьої міжнародної наукової конференції «Щастя та сучасне суспільство», 20 березня 2022 р. – Львів : СПОЛОМ, 2022. – С. 177-184. <https://doi.org/10.31108/7.2022.36>

ISBN 978-966-919-826-6

Zoya ROMANETS

*PhD in Psychology, Associate Professor,
National University «Lvivska Polytechnica»,
expert of The Ukrainian Institute for Happiness Research (Lviv, Ukraine)*

REFLECTIONS ON CAPACITIES OF MASTERING ONESELF: PSYCHOLOGICAL INSTRUMENTS OF SELF-REGULATION

Abstract. There is a reflection of mental stress traumatic states and reactions, represented by 7 levels of psychological homeostasis of the individual as a result of Russia's military aggression in Ukraine, starting from 24.02.2022. Possibilities of acquiring mental recovery skills to overcome post-stress states are also considered.

Key words: post-traumatic stress state, psychological homeostasis, mental recovery skills

Зоя РОМАНЕЦЬ

*кандидат психологічних наук, доцент,
Національний університет «Львівська політехніка»,
експерт Українського інституту дослідження щастя (Львів, Україна)*

РЕФЛЕКСІЇ ЩОДО МОЖЛИВОСТЕЙ ОПАНУВАТИ СЕБЕ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Рефлексія – процес глибинного самопізнання суб'єктом своїх внутрішніх психічних станів та актів. Увага, у найбільшій мірі, спрямовується на діяльність власної душі. Із усіх живих істот, здатність до рефлексії властива виключно людині [5]. Рефлексія, своєрідний самоаналіз – в західній літературі описується як “метакогнітивна навичка, яка передбачає спостереження, інтерпретацію та оцінку власних думок, емоцій та дій, а також їх результатів.

Також, для викладення певних системно-психологічних положень видається необхідним застосовування наукової рефлексії [6] щодо психологічного теоретичного знання із наміром ввести теоретичні поняття, що дозволять більш узагальнено розуміти саморегуляторні системні психічні процеси, зокрема йдеться про поняття «психологічного гомеостазу», тлумачення і детальніший опис якого подані нижче.

Написання тез розпочато на 19-й день війни, і мене переповнює безліч думок і переживань, які відображають неможливу дотепер реальність, про яку дізнаюся з телевізійних каналів України, повідомлень друзів і родичів з Харкова і Харківщини, з Києва, Чернігова, інших міст України про тисячі смертей звичайних цивільних людей, які просто стояли в черзі за кип'ятком біля драматичного театру у Маріуполі або намагались евакуюватись із небезпечних міст і селищ і були розстріляні усією родиною окупантами.

Я намагаюсь викласти свої рефлексії щодо усього пережитого, відчутого і, можливо, не відчутого і витісненого, тому що не сила пережити, досягнути і

пірнути аж у такі глибини страждань, які принесла війна, об'явлена нашій державі Росією. Бомбардування, вий сирени, необхідність тікати і ховатися актуалізує, призводить до переживання досвіду жертви, коли немає можливості у природний спосіб відреагувати небезпеку, тобто, усунути джерело небезпеки і загрози або надійно сховатися від нього.

Оскільки я – психолог, психотерапевт, кандидат психологічних наук, я намагаюсь розглядати психічні явища переживань, мислення, поведінки людей, в тому числі, соціально-психологічні явища, міжгрупових, міждержавних стосунків, феномен влади, боротьби за неї тощо з позиції психологічної науки з її системним та феноменологічним підходом до природи людської психіки.

Людина, яка розпочала війну з Україною, керівник держави-агресора у своєму житті, починаючи з раннього дитинства переживала досвід фізичного насильства від близьких дорослих, від однолітків. Дослідниця біографії В. Путіна, польська журналістка К.Курчаб-Редліх зазначає: «Дитинство, яке він прожив як Вовка, залишило відбиток на усе його життя. А це було дуже страшне і важке дитинство»[3]. Такого роду ранній травматичний досвід мали Й. Сталін, А. Гітлер, інші одіозні правителі, що спричинили мільйони невинних жертв. Не усі ті, хто мали досвід насильства у дитинстві стають психопатами, насильниками і вбивцями, однак практично усі агресори, кривдники і вбивці у своєму дитинстві були жертвами насильства.

Переживання досвіду насильства спотворює найважливіші психологічні механізми людини, пов'язані із життєтворчістю, сенсотворенням тощо. Одним із найтиповіших наслідків переживання досвіду жертви у дитинстві постає порушення відчуття базисної безпеки, внаслідок чого загострюється почуття небезпеки, створюється налаштованість на пошуки джерел небезпеки, яка вбачається в усьому, а відтак – формується мотивація компенсаторних форм поведінки, одна з якої є прагнення влади як надійного захисту від загрози знову опинитись в ролі жертви.

Однак, природа влади, за своєю суттю, містить у собі загрозу її втрати і необхідність втримання шляхом репресії тих, над ким ця влада є встановленою. Іншими словами, державна влада, у тій чи іншій мірі, в залежності від державного устрою, повинна використовувати силові структури та інші державні інституції, в тому числі, ідеологічні пропагандистські засоби для втримання влади. І чим травмованіша особистість знаходиться у владі, тим страшніші антигуманні засоби будуть нею застосовуватись для втримування своєї влади, відреаговуючи свій первинний досвід жертви, коли абсолютна влада над дитиною була в руках дорослого-кривдника, коли замість захисту, підтримки і любові від близьких піклувальників, дитина отримує небезпеку і страх, і коли у неї формується досвід, в якому лише абсолютна влада, а не любов, тепло і підтримка є змістом близьких стосунків.

Досвід жертви виникає за умов, коли неможливо відреагувати нападом або втечею на загрозливий вплив високої інтенсивності, що виникає раптово несподівано, і, який супроводжується сильним страхом за життя, здоров'я чи інші цінності, в тому числі, соціального змісту, під час якого переживається почуття безпорадності, безпомічності, відданості на поталу тощо[4].

Саме такого роду спектр переживань доводиться витримувати під час сучасної війни, що ведеться водночас і повсюдно, коли поняття тилу і безпеки стає відносним.

Мої самоспостереження стосуються власного процесу саморегуляції у екстремальних умовах, точніше, в умовах, які актуалізують, підсилюють тривогу через сприйняття ситуації як екстремальної і небезпечної. Психіка запускає програми самозахисту, тобто виживання: вимикає, або, принаймні, знижує чутливість і гостроту переживань, і активізує програми збереження власного життя і життя ближніх. Йдеться про моменти, коли звучить сирена. А коли не звучить, - все одно залишається загальний фон тривоги, який активізує усю психіку у пошуках рішень, спрямованих на зниження почуття небезпеки і виживання. І от тут виникає питання, на що спрямовується увесь психічний апарат [7] людини. Наведу результати рефлексії і аналізу власного процесу переживань, міркувань і прийняття рішень щодо власної активності у даний момент, годину доби кожного із днів війни.

Звичайно, найважче опанувати себе після вперше почутого: «почалася війна». Обстріляно багато різних міст нашої країни. Напала Росія, російські війська, за рішенням і наказом російського уряду. Як це стало можливим напасти на мирну країну, яка ні на кого не нападала, навіть не планувала, не намагалась у агресивний військовий спосіб виборювати відібрані у нас Росією території – Крим, Донбас, оскільки людське життя у нашій державі є найвищою цінністю, і повертати анексовані і окуповані території Україна намагалась у політичний, дипломатичний спосіб, а не ціною людських життів, які втрачаються під час війни, воєнних операцій.

Поступово адаптувалася до нового екстремального життя у нашій країні, яку нещадно нищить військова агресивна машина Росії, убиваючи наших військових, мирних цивільних людей, дітей, руйнуючи інфраструктуру, будівлі, технічні споруди, архітектуру наших міст і селищ.

Для аналізу психічних станів за екстремальних умов видається слушним навести деякі теоретичні положення, до формулювання яких мене підштовхнули методи і методики роботи з психологічною травмою за методом EMDR, навчальний 3-х річний проект якого я закінчила у 2011 році. У роботі з травмою клієнту пропонується питання щодо міркувань про себе з чітким формулюванням думок про себе у момент найбільш гострих травматичних переживань [4]. Це означає, що травма порушила структуру Я, відчуття себе, що виявляється у самосприйнятті, самостворенні і може бути виражене у думках про себе – Я-когніціях. Клієнта просять сформулювати: «Що ви подумали про себе у момент дії травми, фактору, у тій катастрофічній ситуації?», оскільки саме у ірраціональних думках про себе фіксується і виявляється фіксація травми на рівні самосвідомості, на рівні регуляції системи Я, на рівні порушення психологічного (нарцисичного) гомеостазу, який за умови настання ПТСР стає неможливим відновити без застосування спеціальних методів.

Важливо дослідити, як впливають фрагменти переживання досвіду жертви на загальний стан людини, на її когнітивну, емоційну, мотиваційно-регуляторну сторону психіки, а також на її систему Я (нарцисичний комплекс) [1], як системне психологічно-особистісне утворення самосвідомості, яке відповідає за

підтримання психологічного гомеостазу, тобто гомеостаз системи Я, за аналогією з фізичним гомеостазом на організмічному рівні, оскільки у травматерапії, за методом EMDR, усі переживання травми розглядаються через Я-когніції, тобто, через думку про себе, та її емоційний фон-супровід [4].

Введення поняття «психологічного гомеостазу» як основної внутрішньої мети функціонування системи психіки, аналогічно до фізіологічного гомеостазу, дозволяє створювати герменевтичне поле для широкого спектру психічних явищ, дозволяє здійснювати діагностику, розуміння, пояснення і пошук адекватних способів корекції різних психічних явищ і їх проявів у онтогенезі психіки, починаючи від раннього дитинства, закінчуючи геронтологічними процесами психіки у періоді старіння.

Оскільки йдеться про порушення цілісності уявлення про себе, порушення відчуття себе сильним, потенційним, спроможним розв'язувати різного роду життєві завдання, натомість, - з виникаючим відчуттям неспроможності, дезадаптованості і дисфункційності, того, чи іншого ступеня, видається доцільним застосування поняття «психологічного гомеостазу», («нарцисичного гомеостазу») за аналогією із поняттям фізіологічного гомеостазу як системного психічного утворення самосвідомості, як її «епіцентру», аналогічно, тому як епіцентром свідомості вважається самосвідомість. Введення поняття «психологічного гомеостазу», гомеостазу «системи Я» дозволить більш узагальнено підійти до розуміння і пояснення феномену людської психіки та її функціонування, що дозволить зробити спробу об'єднання розрізнених сучасних теоретично-практичних концепцій психологічної науки і практики.

Поняття нарцисичного гомеостазу зустрічається у психоаналітичній літературі, однак не є широко вживаним і однозначно наповненим змістом. У контексті нарцисичної проблематики поняття нарцисичного гомеостазу видається достатньо інструментальним, яке дозволяє тлумачити і пояснювати феноменологію психічну за аналогією з фізіологічною. Що ж стосується змісту поняття «нарцисичний гомеостаз», воно вочевидь є пов'язаним із поняттям підтримання психологічної рівноваги, збереження цілісності, інтегрованості, а відтак функціональності системи психіки загалом, її тонко регуляторних психологічних механізмів, пов'язаних з Я-регуляцією як вищим рівнем психічної регуляції в контексті соціально-психологічних зв'язків. Кожній особистості притаманні психологічні механізми, копінг-стратегії для відновлення нарцисичного гомеостазу після впливів, різного роду, стресогенних факторів.

Психологічний гомеостаз існує феноменологічно, у суб'єктивних переживаннях стану Я кожної людини як позитивне цілісне потенційне переживання себе або, при його порушенні, навпаки виникає пригнічене, меншовартісне переживання себе, наповнене, до прикладу, соромом, «нарцисичною пустотою» чи спантеличеністю тощо.

Кожен із зазначених станів нарцисичного комплексу має безпосереднє відношення до мотиваційно-регуляторних психічних станів, тобто, до загальної функціональності психіки у контексті забезпечення виживання через адаптаційні психічні механізми.

Дослідження, здійснене М. Клименко підтверджує, що нарцисична саморегуляція забезпечує «втримування афективного балансу в межах позитивного уявлення про себе та своє існування» [1,с.411].

Повертаючись до рефлексії психічних переживань і станів у часі війни в Україні, слід зазначити, що адаптація до стресогенних умов полягає у відновленні доцільної активності, у послідовності певних обґрунтованих логічних дій, які є неможливими без відновлення певної цілісності, стійкості внутрішнього стану Я, який редукується до інстинкту самозбереження за умов паніки на фоні звуку сирени. Видається можливим розрізнити наступні стани власного Я:

1) редукований до інстинкту самозбереження стан Я, коли панічні метушливі рухи, в яких думка працює лише над тим, які дії необхідно зробити, щоб себе убезпечити, тобто одягнутися, обрати і взяти зі собою необхідні речі, їжу, пиття, засоби гігієни тощо;

2) стан пригніченості, розгубленості, втрати доцільної активності, пошуку і намагання її віднайти;

3) стан, в якому активізується думка щодо пошуку можливостей більш надійно себе убезпечити, зміцнити, до прикладу, пошукати шляхи втечі від небезпеки;

4) стан заперечення безпосередньої небезпеки через думку про те, що місто, в якому я живу не буде атаковане ворогом, що обґрунтовується різного роду міркуваннями і поясненнями причин, які приписуються логіці дій ворога;

5) стан, у якому виникає простір для власної доцільної активності, що забезпечує існування тут і зараз – приготування їжі, самообслуговування тощо, а також суспільно корисна активність, спрямована на допомогу біженцям, – пошук для них одягу, надання психологічної допомоги тощо;

6) в результаті корисної активності виникає більш цілісний активний стан Я із відчуттям власної спроможності, самозарядності, результативності і самоефективності;

7) наступний рівень станів Я може бути пов'язаним із більшою диференційованістю напрямів мислення, свободи і варіативності польоту думки щодо розуміння, осмислення як даної конкретної ситуації, так і життя загалом; такого роду стан може супроводжуватись спектром позитивних емоцій від задоволеності собою, завдяки власній результативності і відчутті власної потенційності, а також від відчуття зв'язків з іншими людьми, завдяки власній корисності їм, до почуття надзвичайної радості і навіть, загалом, щастя, яке однак миттєво блокується через усвідомлення спільної біди, нещастя, руйнацій, обірваного життя тисяч людей; тому стан Я повертається до рівня робочої працездатності і цілеспрямованості.

Звичайно ж, йдеться про управління, саморегуляцію, свідоме налаштування на необхідний задовільний психічний стан Я, що і являє собою зміцнення психологічного гомеостазу, Я-гомеостазу.

Видається слушним навести деякі матеріали з книги «Навички для психічного відновлення», розроблені американським Національним центром ПТСР, Національною спільнотою дитячого травматичного стресу, Міністерством охорони здоров'я та соціальних служб (HHS), США, які мають за мету прискорити, відновити, підвищити самоефективність особистості. НПВ –це кілька

ключових наборів навичок, які виявились найбільш корисними у різних посттравматичних ситуаціях. Такого роду навички мають доказову базу, перевірені дослідженнями. Вони є можливими для застосування у польових умовах, підходять різним віковим групам, враховують культурні особливості [2].

Усі навички психічного відновлення укладаються у 5 груп.

1. Перебуваючи у травмі, люди забувають про свої здатності і звички вирішення проблем, тому застосовується група методів визначення проблем і цілей, мозковий штурм варіантів рішення, зважування отриманих варіантів, і апробація найбільш відповідних з них.

2. Заохочення позитивної діяльності – спосіб поліпшити настрій і діяльність. Визначити позитивні і приємні дії, та реалізувати їх.

3. Управління реакціями – навички справлятися з фізичними та емоційними реакціями на неприємні стресові події.

4. Розвиток конструктивного мислення – кроки визначення гнітючих думок та їх заміни більш конструктивними.

5. Відновлення соціальних зв'язків, позитивних взаємин.

Головними принципами щодо набуття навичок психічного відновлення НПВ є наступні.

1. Ідея про надію – це найперше, що потрібно надати особистості, яка перебуває під дією стресогенних факторів, ідея про те, що вона, не дивлячись ні на що, може почувати себе краще, більше мати ресурсів для того, щоб справитись з труднощами.

2. Необхідність забезпечити безпеку. Йдеться про те, що найперше, що потрібно, - це вивести людину із зони небезпеки настільки, наскільки це можливо.

3. Забезпечити спокій, тобто, до прикладу, необхідно налагодити сон, який би забезпечував відпочинок і пробудження у стані бадьорості, а не з почуттям втомленості і тривоги.

4. Необхідним є налагодження зв'язку з громадою, відновлення соціальних зв'язків, у які залучена особистість.

5. Забезпечити відновлення самоєфективності особистості.

У основу формування навичок покладені принципи когнітивно-поведінкової психотерапії (КПТ), тобто йдеться про те, що від осіб, що набувають навичок психічного відновлення вимагається здатність мислити і реалізовувати набуті знання на практиці. Так, до прикладу, одним із завдань для набуття навичок психічного відновлення, спрямованих на підвищення самооцінки, впевненості у собі і просто актуалізації власних сильних сторін особистості є наступне: «Запишіть 10 речей, які є вашим ресурсом, те, чим ви можете пишатися у собі, що ви добре робите. Спостерігайте, як вам легко, чи важко це робити». Варіантом відповіді на такого роду питання може бути відповідь, наведена нижче:

1. Я вмію дуже глибоко думати.

2. Я багато розумію, можу поєднати розрізнене у єдину цілісну нову ідею.

3. Вмію вирішувати завдання.

4. Вмію себе заспокоювати.

5. Вмію створювати контакт з людьми.

6. Вмію створювати їм настрій.

7. Вмію турбуватись про себе.

8. Можу надати іншим підтримку.
9. Маю непоганий смак, і вмю створювати зовнішній образ.
10. Вмію бути молодію.
11. Витримую багато навантаження.
12. Залишаюсь цікавою до життя.

Загалом, кроками для саморегуляції можуть бути наступні: 1) усвідомлення стану – рефлексія власного стану; 2) потримати, потерпіти, прийняти власний психічний стан; 3) залучити когнітивну сферу і подумки дати назву власному стану; 4) вивільнити думку, яка віднайде прихисток, рішення тощо; 5) застосувати одну із навичок психічного самовідновлення.

Результати невеликого дослідження досвіду переживання сьогоденних наслідків війни Росії в Україні у групі студентів 3-го курсу (15 чоловік), спеціальності психологія, що проживають у різних регіонах України, під час навчального практичного заняття онлайн методом самоспостереження і рефлексії, можна сформулювати у наступних висновках:

- практично в усіх студентів спостерігаються ознаки травматичного стресового розладу, що виявляється у порушеннях сну за двома типами. 1) менша кількість студентів говорить про надлишкове збудження і неможливість заснути, тобто, у них спостерігається втрата сну. 2) більшість наголошувала на підвищеній сонливості, і специфічному стані, при якому сон наступає відразу, але є неглибоким, нерідко із тривожними сновидіннями, а після пробудження є присутнім почуття втоми. Такого роду явища можна тлумачити як перевантаженість психіки і нервової системи, яка загальмовується, однак у неї не вистачає ресурсу опрацювати наявну інформацію, пов'язану із переживаннями безвиході, неможливості подолати або заховатися, убезпечити себе.

- був представлений досвід переживань подій війни, що полягає у запереченні реальності, із збереженням оптимістичного ставлення тощо.

- студенти також говорили про способи саморегуляції, що полягають у зверненні до певної позитивної діяльності, якою займалися раніше для самозаспокоєння, і яка створює переживання захищеності, комфорту.

Загальним висновком щодо психічних станів, що виникають за стресогенних травматичних умов воєнних дій, які супроводжуються переживанням страху, паніки, дезорганізацією поведінки, загального психічного функціонування є те, що кожній людині в залежності від рівня безпосередньої загрози життю, доводиться здійснювати саморегуляторні дії, того чи іншої ступеня усвідомленості.

Психологічна наука і практика напрацювала методи психічної саморегуляції, які можуть мати достатній рівень ефективності за умов їх свідомого застосування людьми і упередження настання різних пост травматичних психічних розладів, звертання до деструктивних способів самозаспокоєння, таких як вживання алкоголю, наркотиків, надмірної кількості лікарських засобів тощо. Однак, важливою умовою є поширення психологічних знань щодо можливостей ефективної свідомої саморегуляції, організація процесу навчання навичкам саморегуляції та психічного відновлення широкого загалу людей.

ЛІТЕРАТУРА

- 1.Клименко М.Р.Нарцисична саморегуляція як чинник суб'єктивного благополуччя«Молодий вчений» № 6 (33) червень, 2016 р.Психологічні науки. С.407-412.
- 2.Навички для психічного відновлення. Керівництво для роботи. Національний центр ПТСР, Національна спільнота дитячого травматичного стресу, Міністерством охорони здоров'я та соціальних служб (HHS), США,2000. Переклад і видання Львів 2021.МН4UMentalHealthService.190 с.
- 3.Kurczab-RedlichK. Wowa,Wolodia,Wladimir.TajemniceRosjiPutina. Wydawnictwo W.A.B. 2016. 849s.
- 4.ShapiroF, HofmanmА. EMDR-InstitutDeutschland Вступний семінар з методу EMDR Посібник ч.1.Сopyright.1994.Інтерн. адреса: [www. EMDR-Institut.de](http://www.EMDR-Institut.de).
- 5.[https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D1%84%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%96%D1%8F_\(%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D1%84%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%96%D1%8F_(%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F))
- 6.<https://termin.in.ua/refleksii/>
- 7.<https://uk.warbletoncouncil.org/aparato-psiquico-8153>