

2. Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Преодоление эмоционального стресса подростками. Модель исследования. *Обозрение психиатрии и медицины им. В.М. Бехтерева*. № 1. 1993. С. 53-61.
3. Скотникова И.Г., Егорова П.И., Огаркова (Дубинская) Ю.Л., Жиганов Л.С. Психологические особенности переживания неопределенности при эпидемии covid-19. *Социальная и экономическая психология*. 2020. Том 5. №2. С. 156-168.
4. Степова А.С. «Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку.» *Молодий вчений*. 2018. 9 (2). С. 314-319.

УДК 159

Чала Т.І.

*старший викладач кафедри психології
Чернігівського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти
імені К.Д. Ушинського*

ВНУТРІШНІЙ ДІАЛОГ ЯК СПОСІБ САМОЗБЕРЕЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

В умовах війни в Україні, запровадження комендантської години, постійних або частих обстрілів, тимчасового перебування або постійного життя в укритті; в умовах, коли ще важливими є правила убезпечення інфікування Covid-19 та іншими вірусами; в умовах боротьби за життя – постає питання як вижити особистісно. Як зберегти набуту особистісну якість, внутрішню самоцінність і зовнішню користь. Із особистого досвіду скажемо – дуже складно. Коли зустрілися із страхом смерті, навіть неможливо. І тільки, оживаючи, поступово, дуже повільно повертаємося до себе самих нових. Лишаючись наодинці з собою, мимовільно говориш десь там всередині себе, тому що зв'язок з іншими обірваний. Не всі люди знають, що відновлюватися можна самотійно, поки не з'являться зовнішні можливості. Людина шукає спосіб самопідтримки, не помічаючи як відгукується на Світ, Інших, озвучує особисті дії, прислуховується, зважує, робить вибір, рефлексує. І згодом помічає, що жива.

Добре, що у нас є ще один світ – внутрішній. Основний інструмент для збереження психічного здоров'я особистості під час обмежень є внутрішній діалог. За висновками Альфред Ленгле, є люди, які за своїми природніми особливостями, постійно ведуть внутрішній діалог; є люди, які тільки мають уявлення про говоріння і слухання себе; і є люди, які не допускають навіть такої думки.

Відомо, що термін «діалог» є словом іншомовного походження, яке утворене із префікса «діа...» [грец. dia – через], що означає наскрізний рух,

розділення, посилення, завершеність частини складних слів «...лог» [грец. logos – слово, думка] – що відповідає поняттям «слово», «мова». У дослівному перекладі з грецької діалог [dialogos] – бесіда, розмова. Часто при визначенні етимології слова «діалог» його розглядають як таке, що утворене від префікса «ді...» [грец. di – двох]. Словотвірний аналіз вказує на те, що діалог це розмова, яка має у своїй основі особливі ознаки: наскрізний рух, розділення, посилення, завершеність [4, 7]. Здійснюючи аналіз процесу говоріння всередині себе, можемо зазначити, що актуальна потреба, наприклад жити, присутня при внутрішньому розділенні, сумнівах і ваганнях, посиленні єднання і цілісного завершення особистості. Виявлені ознаки характерні зовнішньому і внутрішньому діалогу.

Тему діалогу в сучасній українській науці досліджують Л.Д. Владиченко, Н.І. Гринчишин, О.П. Котовська, Л.В., Петроє та ін. Із європейських учених, які працюють у темі внутрішнього діалогу, відомий австрійський психотерапевт, професор Альфрід Ленгле. Він вважає, що зустріч із собою сприяє розширенню внутрішньої свободи. Для збереження особистості є цікавими питання чотирьох вимірів екзистенції:

Перший вимір. ПРОСТО БУТИ.

Чи можу я сісти спокійно і пережити спокій?

Просто дихати, нічого не робити, окрім глибоко дихати і давати всьому бути: собі, іншим, світові.

Я тут, я дихаю, я в моєму тілі, я в особистих почуттях. Чим більше я сиджу, тим більше виникає спокій.

Давати бути – це активність.

Другий вимір. Я СОБІ ПОДОБАЮСЯ.

Чи я до себе добрий?

Якщо ні, то, можливо прийшов час бути добрим до себе, берегти себе, піклуватися про себе.

Чи подобається мені моє життя?

Чи люблю я жити?

Що робить мої стосунки із собою складними і чому?

Третій вимір. Я ЦІНЮ САМОГО СЕБЕ.

В чому моя особистісна цінність?

Чи почуваю я себе у злагоді з собою?

Чи глибоко в душі я почуваю себе винним, в боргу перед собою чи іншими людьми? Можливо, мені варто вибачитися, покаятися і прийти до ладу з собою. У період відновлення це можливість посприяти еволюції.

Четвертий вимір. ЖИТТЯ СЬОГОДНІ.

Заради чого я прожив ранок, день, вечір?

Цей час – для чого він корисний?

Можливо це матиме невеликий сенс, але можна знайти сенс у будь-якому дні, у будь-якій ситуації.

Чи можу я так жити? Продовжувати жити у такий спосіб?

Чи є те, заради чого я жив учора, цінним для мене сьогодні? [3, 9-10].

У процесі внутрішнього діалогу впродовж усіх чотирьох вимірів можуть заявити про себе особистісні проблеми і ми змушені будемо переживати. Тут нам допоможе усвідомлюваність проблем. І цей процес потребує затишку, сповільнення, слухання себе, описування, замальовування, озвучення. «Там у мені не зовсім спокійно, а як?» можуть з'являтися емоції, метафори, порівняння, відчуття в тілі, почуття, думки. І їх варто озвучувати.

Дієвим засобом у веденні внутрішнього діалогу є записи в особистому щоденнику. Утворенням такого внутрішнього діалогу є відновлення самоцінності особистості, цінності життя сьогодні, виявлення сенсу життя, планування на завтра, як «далеко надалі» є досить індивідуально.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гринчишин Н.І. Принцип діалогу як світоглядна парадигма морально-ціннісних орієнтацій та самовдосконалення людини. *Аксіологічні аспекти трансформації сучасного українського суспільства*: матеріали Всеукр.наук.-практ.конф. Івано-Франківськ, 2007. С. 162-164.
2. Котовська О.П. Діалог як метод пошуку істини в українській філософській традиції: автореф. дис. ...канд. філос. наук: 09.00.05/ Львів. нац. ун-т. ім. Івана Франка. Львів, 2008. 20с.
3. Ленгле А. Екзистенційні питання сьогодення та персональна відповідь особистості. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: збірник тез наукових доповідей III Всеукраїнської конференції з міжнародною участю, присвяченої 75-річчю Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (Київ, 31 березня 2020 року)/ред. С.Д. Максименко. Київ, 2020. С. 117-127.
4. Петрос О.М. Поняття «діалог» у термінологічній традиції зарубіжної та вітчизняної наукової думки. *Державне управління: теорія та практика*. URL: <https://scholar.google.com.ua>
5. Сучасний словник іншомовних слів: близько 20 тис. слів і словосполучень /уклали: О.І. Скопенко, Т.В. Цимбалюк. К.: Довіра, 2006. 789 с.