

ВІДНОВЛЕННЯ НАУКОВОГО ПОТЕНЦІАЛУ У ВІЙСЬКОВИХ УМОВАХ

Сісецький А. П.

кандидат медичних наук,

асистент кафедри внутрішньої медицини № 3

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця

м. Київ, Україна

Відновлення та розвиток наукового потенціалу в умовах війни потребує збереження і посилення креативності вчених із забезпеченням їх психологічної стабільності. Глибока самоідентифікація із зменшенням психоемоційної напруги, яка порушує стабільність особистості та ускладнює її розвиток, зумовлює активну інваріантність творчого мислення. Структурування внутрішнього психологічного простору – його запорука.

У процесі внутрішнього «руху» від невиразних відчуттів до чіткого сприйняття власного стану важливим є фокусування на конкретних елементах нашої чуттєвої сфери – образах наших станів. Репродукування образів – постійна актуальна потреба. Для структурування внутрішнього психологічного простору з ціллю психологічної декомпресії та продуктивного динамічного розвитку застосовується об'єднаний або *інтегративний образ (ІО) внутрішнього стану. Методика голографічного моделювання* розроблена з цією ціллю. Об'ємне або голографічне мислення також важливе у нових технологіях візуалізації, зокрема із застосуванням штучного інтелекту.

Інтегративний образ – миттєвий «зріз» внутрішнього психологічного простору, що утворюється у внутрішньому полі зору при з'єднанні образів кольору (ахроматично) – зоровий аналізатор, звуку – слуховий, запаху – нюховий, смаку – смаковий, дотику – тактильний та руху – пропріоцептивний (суглобово-м'язевий) аналізатори. Створений внутрішній ІО трансформується у зовнішній ІО при візуалізації його в графічній композиції чи кінестетично. При цьому осмислюється власний стан і зменшується психоемоційна напруга, особливо при кризових станах, соматоформних розладах.

Методика складається з трьох рівнів, які підрозділяються на етапи. *І рівень*. 1. У внутрішньому полі зору по черзі зліва направо переглядаються базові геометричні фігури – крапка, пряма лінія, трикутник, квадрат, круг, сприйняття яких характеризується високою нейрофізіологічною

активністю. Базові геометричні фігури – елементи архетипного моделювання та психофізіологічної регуляції власного стану. Обирається оптимальна фігура. 2. У внутрішньому полі зору від центру до периферії розглядаються основні спектральні кольори і обирається оптимальний. 3. З'єднуються і розглядаються обрані фігура та колір. 4. Кольорова фігура розгортається в об'ємі – об'ємна голо-грама. 5. Об'ємна голограма візуалізується графічно та кінестетично. 6. Поетапно уявляються та з'єднуються з розгорткою в об'ємі модифікована (похідна від оптимальної базової геометричної) фігура та нюансований (похідний від оптимального) колір з візуалізацією об'ємної голограми графічно та кінестетично.

Прівень. Власне створення ІО. 1.Послідовно уявляються і створюються графічні еквіваленти образів оптимального кольору (ахроматично), звуку, запаху, смаку, дотику та руху. 2. Усі образи з'єднуються в один – ІО. 3. Створений ІО уявно розташовується в агресивному та комфортному зовнішніх середовищах (рис. 1) з а – та хроматичним графічним та кінестетичним відображенням його модифікацій у них та самого процесу трансформації.

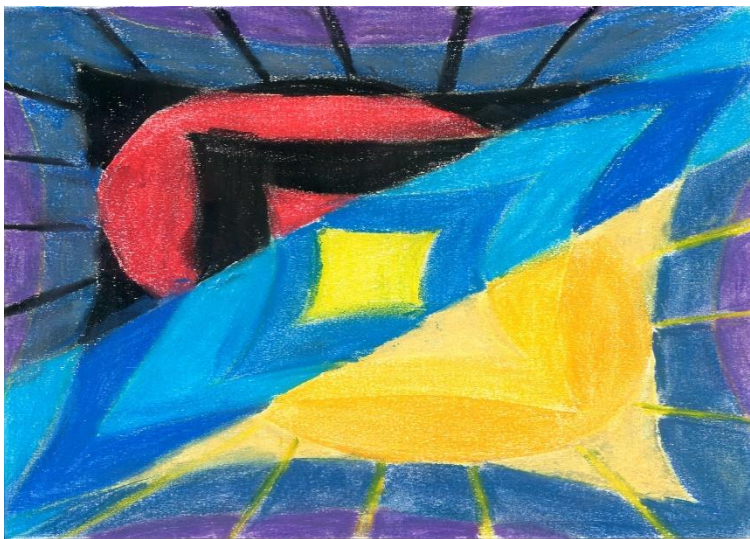


Рис. 1. Інтегративний образ в агресивному та комфортному зовнішніх середовищах

III рівень. 1. Уявне дистанціювання ІО з а – та хроматичним відображенням етапів процесу його трансформації. 2. Уявне дистанціювання

ІО у ближнє та віддалене майбутнє з а – та хроматичним графічним та кінестетичним відображенням етапів процесу його трансформації. При цьому відбувається поступова трансформація образів на основі створених, що інтенсивніші по відчуттям від початкових. Подальша робота відбувається саме з ними або ж із попередньо створеними, якщо на якомусь етапі вони починали сприйматись більш активними і позитивними.

Особливо важлива графічна та кінестетична розгортка створених на всіх рівнях ІО. При цьому не тільки уточнюється реальність його існування, але й постійно віднаходяться шляхи власного бачення свого стану та реальності. В нових технологіях також використовуються віртуальні структури, в яких дематеріалізація форми при переході у знакову інформаційну систему призводить спочатку до її схематизації, спрощення та жорсткості, а потім в процесі контрольованої корекції – до графічного та кінестетичного відтворення у зовнішній реальності.

У середовищі з певним просторовим вирішенням можливе моделювання особистісних особливостей, способу сприйняття дійсності, стилю життя, тобто власного життєвого шляху. Подібним чином впливає власний ІО. При створенні ІО структурується внутрішній психологічний простір і активізується життєвий потенціал. Потрібний час, щоб звикнути до образів, візуалізувати їх і таким чином усвідомити свій стан, своє Я і продуктивно скорегувати його [2], зменшуючи рівень психоемоційної напруги, яка раніше не сприймалась як і внутрішні, зовнішні проблеми та їх поєднання.



Рис. 2. Продуктивна візуалізація внутрішнього стану

Завдяки ІО, що відображає реальний теперішній стан та при розвитку – майбутній, досягаються закономірності нашого життя, виявляються життєві резерви, що дозволяє коригувати власний стан, стимулювати розвиток і створювати життєву перспективу. ІО – динамічний образ самого себе – дозволяє визначати свій внутрішній стан шляхом активної уяви і візуалізації, зміцнювати і збагачувати наші емоційні ресурси та комунікативні можливості, тренувати здатність до мобілізації життєвого досвіду, розвивати саморегуляцію, зменшувати психоемоційну напругу та оптимізувати життєві стратегії в екстремальних умовах.

Використанням ІО у процесі голографічного моделювання – важлива складова нових реабілітаційних методів ландшафтно-образної кінезіотерапії, образно-асоціативної корекції, та антистресової програми, створених для профілактики та корекції захворювань серцево-судинної системи, тривожно-депресивних розладів, зокрема у працівників наукової сфери.

Література:

1. Ernst K. Psychoanalytic Explorations of Art. London: Allen and Unwin. London, 1953. 262 P.
2. Rieland R. 7 Ways Technology is Changing How Art is Made. *Smithsonian Magazine*. Washington, 2014. <http://www.smithsonianmag.com/arts-culture/7-ways-technology-is-changing-how-art-is-made-180952472/>
3. Ball B. Moments of Change in the Art Therapy Process. American Art Therapy Association Annual Conference, St. Louis, Missouri. 2000. *The Arts in Psychotherapy*. 2002. N. 29. P. 79–92.
4. Schaverien J. The Revealing Image: Analytical Art Psychotherapy in Theory and in Practice. London&New York: Routledge. 1992. 242 P.
5. Сісецький А.П. Інтегративний образ у структуруванні внутрішнього простору творчої особистості. Українська академія мистецтва. Дослідницькі та науково-методичні праці. НАОМА. Київ. 2006. С. 79-82.
6. Costa P., McCrae R. Neuroticism, somatic complaints and disease: is the bark worse than the bite? *Journal of Personality*. 1987. N. 55. P. 299-316.
7. Riedel M. Freiheit und Verantwortung. Zwei Grundbegriffe der kommunikativen Ethik // Prinzip der Freiheit: (Eine Auseinandersetzung um Chancen und Grenzen transzendentalphilosophischen Dankens). Freiburg; Munchen: Karl Alber, 1979. P. 201 – 222; 225–228.