

# СИТУАЦІЯ ПСИХІЧНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ НАСЕЛЕННЯ РОЗПОВСЮДЖЕННЯМ COVID19 ЯК ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНИЙ ВИКЛИК ЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗМІНЮВАТИСЯ

**Живоглядов Ю.О.,**

*к.п.н, доцент, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,*

*e-mail: yuri.zhiv@gmail.com,*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6763-2737>*

Пандемія Covid19 має унікальні характеристики, які дають психологічне пояснення особливо високого ступеня страху: воно передається швидко і непомітно. Під час спалаху пацієнт є одночасно і жертвою, і переносником, крім того, в ситуації швидкого поширення інфекції, існує ймовірність порушення особистих прав з метою боротьби зі спалахом захворюваності. Внаслідок цих факторів, інфекція може розглядатися за своїм впливом і психологічних наслідків як вторгнення ворога. Це здатне приводити до різкого і непропорційного зростання тривоги і страху, дискримінації та стигматизації. Часто виникає в зв'язку з епідеміями обмеження свободи пересування, карантинні заходи є фактором посилення психопатологічної симптоматики [1].

Особливості психологічних реакцій на ситуацію, здатну викликати у людей сильний страх за своє життя або за життя близьких і знайомих, розглянуті в контексті понять екзистенціальної психології.

Психічні реакції на небезпеку в більшості своїй універсальні, тому можна припустити, що психологічні реакції людей в умовах поширення інфекції будуть аналогічні психологічним реакціям, які спостерігаються в інших надзвичайних ситуаціях. Однак, смисловий зміст вони набувають в контексті того чи іншого психологічного спрямування. Екзистенціальний підхід в гуманітарній науці виникає як відповідь на кризи сучасного суспільства, а в психології пов'язаний з необхідністю розвитку тих її областей, які відповідали б потребам свого часу. Тому, особливий інтерес викликають особливості психологічних реакцій на ситуацію, здатну викликати у людей сильний страх за своє життя або за життя близьких і знайомих, в контексті ключових характеристик екзистенціальної психології [2].

Якщо ми особливості пандемії Covid19, - як особливості сучасного світу, переведемо на мову спрямованих до людини викликів, то розмова піде про відповідальність, свободу, пошуку сенсу. І саме в цих поняттях, в цих екзистенціальних координатах сучасний світ описується екзистенціальним підходом [3]. Ситуація поширення інфекційного захворювання і пов'язана з нею можливість психічної травматизації великої кількості людей ставить питання про особисту відповідальність, вимагаючи від кожного зайняти позицію, забезпечену власним, авторським цілепокладанням і особистісної роботою. Така продуктивна позиція має внутрішню опору, являє собою результат суб'єктного самовизначення. Ця позиція спирається на прийнятий в екзистенціальній психології закон «неподільності відповідальності»: у кожного з нас своя відповідальність - у лікарів, влади, кожного окремого громадянина і

особистості. І вона не залежить від того, що було раніше і тим більше від того, що може трапитися потім, вона існує тут і тепер.

Автор поділяє світогляд, що близький до позиції трагічного оптимізму В. Франкла - тільки власні дії є сенс вважати джерелом надії, тільки власні зусилля можуть допомогти запобігти гіршому. Така смислова позиція допомагає зрозуміти думку конструктивного песимізму: чим поклатися на краще і розслабитися, то краще готуватися до гіршого, щоб боротися з ним максимально наближено до реальності.

Ключове питання, яке ставить ситуація пандемії і пов'язана з нею можливість психічної травматизації великої кількості людей - питання про особисту відповідальність за все, що ми робимо або не робимо. Ситуація вимагає від кожного *зайняти позицію*, забезпечену власним цілепокладанням і особистісною роботою. Внутрішня опора - це те, що дозволяє людині як усвідомлено слідувати вимогам ззовні, так і ігнорувати їх, якщо вони не відповідають його смисловим вимогам. Вона дозволяє людині діяти, коли все застигло, а може утримуватися від дії, коли всі побігли.

У екзистенціальної психології є закон «неподільності відповідальності», який стверджує: відповідальність одного суб'єкта в одній точці не звільняє від відповідальності іншого суб'єкта в іншій точці. 100% відповідальні за наслідки виконання наказу і командир, який віддав його, і солдат, його виконав. У кожного з нас своя відповідальність, - як і у лікарів своя, і при владі своя. І вона не залежить від того, що було раніше і тим більше від того, що може трапитися потім, вона існує тут і тепер. Головне - що ми думаємо про свої власні можливості стати іншими. Здатність особистості до змін стає ресурсом і її збереження, і її розвитку.

#### **Список використаних джерел:**

1. *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: навчальний посібник. Том 1. /за заг. ред. Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.*
2. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Х.: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.*
3. *Живоглядов Ю.О. Психологічний зміст екзистенціальної проблематики: кроки до уточнення смислового поля екзистенціальної психології та розширення інструментарії/Ю.О. Живоглядов // Правничий вісник Університету "КРОК". 2018. Вип. 32. С. 197-206*