

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗНАЧЕННЯ ПАНДЕМІЇ COVID-19 ДЛЯ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Предко Вікторія Володимирівна
Доктор філософії в галузі психології,
науковий співробітник
Український науково-методичний центр
практичної психології і соціальної роботи
м. Київ, Україна

Пандемія COVID-19 вплинула на кожну особистість незалежно від її віку, статі та соціального статусу. Для кожного з нас вона змінила актуальний модус подій, вплинула на загальний емоційний стан та підвищила рівень рефлексивності. Змусила вийти зі усталених норм і правил життя, перебудувати щоденні звички, додала невизначеності та пробудила внутрішні пошуки. А головне, нагадала нам про поліваріативність життєвого простору, який характеризується внутрішньою можливістю самовизначення, тобто здатністю самостійно творити власний проект життя.

У сьогоденних умовах різких змін, переходу особистості від стабільних умов життя до умов існування в повній психологічній невизначеності щодо власного майбутнього, обумовлених особливим епідеміологічним режимом пандемії COVID-19, кожна людина змушена поглинути у власний внутрішній світ задля знаходження особистісних орієнтирів розвитку життєстійкості.

Поняття життєстійкості в психологічну науку ввів С. Мадді, виділивши в ньому три основні структурні компоненти: залученість, контроль та прийняття ризику (готовність до ризику)[1]. Життєстійкість – це здатність особистості бачить у всіх життєвих подіях певний сенс та позитивну спрямованість, використовувати будь-яку ситуацію як можливість для розвитку. Життєстійка особистість повністю включена в свою життєдіяльність (залученість), вона відчуває здатність впливати та змінювати своє внутрішнє світосприйняття (контроль) й постійно приймає, реагує на нові виклики оточуючої дійсності задля перспективного подальшого розвитку (прийняття ризику).

Так, навіть зіткнення зі смертю, страшною хворобою чи будь-якою іншою складною життєвою ситуацією може стати для неї стимулом особистісного розвитку, механізмом набуття життєвої сили, зміцнення життєздатності. Тобто, такі, здавалося б, безвихідні ситуації, надають їй можливість здобувати надзвичайно цінний досвід, знаходити внутрішній ресурс, відкривати справжній психологічний зміст життєвих подій. Тобто, саме тяжкі, психологічно важкі події та ситуації змушують людину подивитися докола себе й зосередитися на тому, що відбувається «тут і зараз», в теперішній миті її існування, допомагають наблизитися до справжньої своєї суті, зберігаючи свою психічну енергію від примарних ілюзій, змушують відчувати себе по-істині живою. Таким чином, кожна критична ситуація містить можливість для розвитку, кожен негативні

наслідки завжди супроводжуються додатковими конструктивними можливостями.

Процес корона вірусної пандемії визначається розширенням власного життєвого досвіду й конструюванням нової картини буття. Він постає дієвим засобом побудови нової смислової системи, яка дозволить перестати уникати власної ролі у творенні своєї життєдіяльності, надасть можливість перенести локус контролю із зовнішнього у внутрішнє, допоможе здобути інтернальність та зрозуміти істинні джерела внутрішньої гармонії й психологічного благополуччя. Адже, лише тоді, коли людина перестане уникати себе, спрощувати всі події своєї життєдіяльності та повноцінно прийме проблемну ситуацію, вона зможе належним чином подолати всю її проблемність, а саме відкрити для себе нове розуміння, підвищити внутрішню організацію й, відповідно, розвинути життєстійкість.

Таким чином, сьгоднішні умови пандемії COVID-19 постають психологічним ресурсом задля розвитку життєстійкості особистості, внутрішнього відновлення себе, ціннісно-смислової періорієнтації, повноцінної здатності підтримувати систему свого психологічного здоров'я в динамічній рівновазі. Надають можливість переосмислити життя, навчають цінувати кожен хвилину, отримуючи насолоду від простих речей.

Отже, пандемія COVID-19 містить в собі надзвичайно особливу місію – вона трансформує внутрішній світ особистості, надає можливість повністю переосмислити весь плин свого життєвого буття. Переорієнтує з зовнішнього існування на внутрішнє проживання, допомагає здійснити духовну перебудову та відповісти на головні екзистенційні питання. Більше того, COVID-19 вберегла нас від найбільш глобальних катастроф – знищення людьми один одного, глобального знищення світу та всього живого. Вона надала можливість зупинитися, вчасно схаменутися, познайомитися із самим собою, віднайти внутрішню опору. Допомогла стати обачнішими, взяти на себе відповідальність й почати жити сьгоднішнім днем, перебудовуючи своє світобачення задля конструктивного перелаштування життєвої програми свого майбутнього.

Список використаних джерел:

1. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage // Journal of Humanistic Psychology. 2004. Apr.4. P. 279 – 298.