

ПОСТКОВІД: МЕТОДОЛОГІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Панок Віталій Григорович,

доктор психологічних наук, професор,
директор Українського НМЦ практичної психології
і соціальної роботи НАПН України

Пандемія COVID-19 стала всесвітньою катастрофою, наслідки якої ще будуть відчуватися усім людством багато десятиліть та визначать його розвиток у найближчій історичній перспективі. Ця пандемія, на наш погляд, стала першою глобальною катастрофою, яка безповоротно вплинула на все людство. Тому сьогодні доречно говорити про доковідну епоху існування людської цивілізації і постковідну. За своїми масштабами і наслідками пандемію можна порівняти тільки з періодами масового вимирання, епохою великих географічних відкриттів, промисловою чи інформаційною революціями.

Епоха постковіду потребує осмислення і ретельного вивчення в усіх аспектах – медичному, соціальному, політичному, економічному, інформаційно-технологічному і, можливо, у першу чергу – психологічному.

Медичні, політичні і правові наслідки пандемії сьогодні виглядають найбільш яскравими, тому і привертають увагу дослідників, політиків, журналістів. Психологічні наслідки є, на нашу думку, не такими помітними для масової свідомості, але мають більш глибоку, приховану, природу і більший вплив на розвиток особистості людини і великих людських спільнот. Отже, психологічні дослідження епохи постковіду є сьогодні найбільш пріоритетними в сфері гуманітарних наук [1]. Далі ми спробуємо окреслити основні напрями і проблеми дослідження постковіду в психології.

Теоретичний аналіз проблеми необхідно розпочати з розуміння категорії катастрофи, якою ми схарактеризували пандемію. З усіх видів і типів катастроф (техногенні, політичні, екологічні і т.п.) нас цікавить психологічне розуміння катастрофи, оскільки усяка катастрофа, локальна чи глобальна, в кінцевому рахунку вимірюється людськими втратами, втратами, які усвідомлює, відчуває, переживає конкретна людина чи група людей.

Отже, катастрофа – це надзвичайна подія особистого чи соціального життя, яка має незворотні наслідки для існування людини і яка сприймається як поворотний пункт в особистій чи груповій історії або в історії всього людства. Люба надзвичайна подія – природний катаклізм, технічна аварія, війна, дорожньо-транспортна пригода, може розглядатись як катастрофа якщо ця подія має незворотні наслідки для людини. Глобальні надзвичайні події можуть інтерпретуватись як глобальна катастрофа якщо вони мають незворотні наслідки.

Спираючись на поняття актуальної життєвої ситуації особистості [2] спробуємо визначити найбільш розповсюджені проблеми психічного розвитку в період постковіду.

Соціальні взаємин. Санітарні заборони і обмеження, інформація про шляхи зараження в період пандемії породили страхи близьких соціальних контактів навіть з близькими людьми. Це мало два типа різноспрямованих наслідків: дистанціювання і тенденція до зближення. Дистанціювання: свідоме обмеження соціальних контактів тільки вимушеними, необхідними спричинило формалізацію взаємин, зменшення емоційної складової у спілкуванні, зниження емпатійних переживань, мізантропічні тенденції, збільшення соціальної дистанції, дезінтеграція неформальних взаємин в групах, індивідуалізм,

Тенденції до зближення: звуження кола довіри до кількох найбільш близьких людей, тенденція до фізичних контактів (тачінг, ханкінг, холдінг), неформальне дружнє спілкування з вибраними особами, протест проти обмежень і намагання зберегти усталений спосіб життя (відвідування ресторанів, зібрань, релігійних процедур), поглиблення емпатії, емоційність, міміка,

Як наслідок – чітке розмежування формального і неформального спілкування. При цьому, формальне спілкування масово переходить у сферу інформаційних технологій, а неформальне – у сферу інтимних, довірливих стосунків.

Психоемоційні стани. Найбільш розповсюджені: страхи і фобії неконтрольованого негативного впливу на здоров'я (страхи зараження), сприйняття соціального оточення як ворожого і небезпечного, спогади негативного емоційного забарвлення в основному пов'язані з втратами, флешбеки, розлади сну, превалюючі негативні настрої, немотивована агресія, депресивні стани, аутоагресія, посттравматичні стресові розлади. Такі стани досить швидко розповсюджуються в соціумі через механізми емоційного зараження і наслідування.

Зміна цінностей і мотивації. Перерозподіл цінностей від просоціальних до індивідуалістичних, егоїстичних. Егоїстична поведінка іноді провокує конфлікти в соціумі поступово переростаючи у норму. Підвищується суб'єктивне значення власного здоров'я і життя, власних бажань та інтересів, знижується цінність життя і здоров'я інших людей.

У цьому випадку має місце й протилежна тенденція: альтруїзм, співробітництво, бажання прийти на допомогу іншому, гуманізм як життєвий принцип, волонтерство, співчуття. Поки-що важко сказати у якому співвідношенні знаходяться ці дві тенденції в популяції.

Життєві і професійні перспективи. Спостерігається перерозподіл акцентів між життєвими і професійними перспективами. Усе більша кількість людей розглядають професію і професійну діяльність як один із засобів, що забезпечує життєву самореалізацію, а не як життєву самореалізацію в професійній сфері. У зв'язку з цим зростає цінність так званого «дозвілля», «вільного часу», який сприймається особистістю як мейнстрім для справжньої, істинної самореалізації. Посиленню цієї тенденції сприяє також стрімкий розвиток автоматизації

виробничих процесів, запровадження інформаційних технологій та штучного інтелекту практично в усі сфери людської діяльності від науки і виробництва до освіти і мистецтва.

Поступово, на зміну цілеспрямованості, бажанню досягти успіху в системі соціальних стосунків, зайняти достойне місце серед соціального оточення, приходять асоціальність, гедонізм, опортунізм, анархізм, відмова від планування кар'єри і життєвого шляху на віддалену перспективу і т.п. Спостерігається ціннісне і професійне розшарування суспільств.

Постковід і війна в Україні. Поточну російсько-українську війну варто визнати першою постковідною війною в світі. Її можна розглядати як локальну катастрофу, що відбувається на тлі глобальної посткатастрофи. Це, безперечно ще більше обтяжує страждання українського народу та усіх причетних до цієї війни. За своїм негативним психологічним впливом на її учасників війна набагато перевищує вплив пандемії. Разом з тим, негативний вплив війни не відмінняє негативного впливу пандемії [3]. Можна сказати, що ці впливи підсилюють один одного, і це, безперечно, має бути предметом окремого дослідження.

Завершуючи зазначимо, що посткатастрофний період – це нові, іноді – кардинально нові, умови розвитку суспільства, посттравматичного розвитку особистості. Сказане означає актуалізацію дослідження психологічних проблем постковідного існування людини у світі, що живе в умовах постковіду.

Список літератури

1. Звіт про діяльність Національної академії педагогічних наук України у 2022 р. / За заг. ред. В.Г. Кременя. Київ : НАПН України, 2023. 552 с.
DOI: <https://doi.org/10.37472/zvit2022>.
https://lib.iitta.gov.ua/734884/1/ZVIT_NAES_2022.pdf
2. Панок В.Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми : монографія – Київ : Ніка-Центр, 2017. – 188 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707672>
3. Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні) (2023): матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю 27-28 квітня 2023 року: Зб. матеріалів // За ред. В.Г. Панка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 613 с. (електронне наукове видання) DOI: <http://doi.org/10.33120/UPS21Proceedings-2023>