

УДК 159.99:616.9

DOI: <https://doi.org/10.31732/2707-9155-2019-35-217-227>

**Экзистенциальные мишени
и психологические реакции, актуальные
для работы психологов в ситуациях
вспышки инфекционных заболеваний,
имеющих высокий
стрессогенный потенциал**

Живоглядов Ю.А.

к.п.н, доцент,

*ВУЗ «Университет экономики и права «КРОК»,
г. Киев, ул. Лагерная, 30-32, 03113, Украина
тел.: +380675674383, e-mail: yuri.zhiv@gmail.com,
ORCID: 0000-0002-6763-2737*

**Екзистенціальні мішені та психологічні
реакції, які є актуальними для роботи
психологів у ситуаціях спалаху
інфекційних захворювань, що мають
високий стрессогенний потенціал**

Живоглядов Ю.О.

к.п.н, доцент,

*ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»,
м. Київ, вул. Табірна, 30-32, 03113, Україна
тел.: +380675674383, e-mail: yuri.zhiv@gmail.com
ORCID: 0000-0002-6763-2737*

**Existential targets and psychological
reactions relevant for the work of
psychologists in situations of outbreaks of
infectious diseases with high stress potential**

Zhyvohliadov Y.A.

Ph.D., Associate Professor
“KROK” University, st. Tabirna, 30-32, 03113, Kyiv, Ukraine
tel.: +380675674383, e-mail: yuri.zhiv@gmail.com,
ORCID: 0000-0002-6763-2737

Аннотация. Инфекционное заболевание передается быстро и незаметно, что создает психологический механизм высокой степени страха. Во время вирусной эпидемии человек является одновременно и жертвой, и переносчиком и, в то же время, может стать объектом репрессивных мероприятий государственных органов, направленных на обеспечение коллективной безопасности. Эти факторы по своему воздействию и психологическим последствиям могут рассматриваться как вторжение врага, что способно приводить к резкому и непропорциональному росту тревоги и страха, дискриминации и стигматизации. Часто возникающее, в связи с эпидемиями, ограничение свободы передвижения, карантинные меры являются фактором усиления психопатологической симптоматики. Ситуация психической травматизации вследствие распространения инфекционного заболевания в статье рассматривается как вызов к психологической науке, некоторые ответы на который автор предлагает, исходя из принципов экзистенциальной психологии. Поэтому, вызовы современной реальности в статье трактуются как экзистенциальные вызовы. Главной особенностью современного мира назван вызов к изменениям, к возможности меняться, при этом, способность личности к изменениям объясняется автором как ресурс и ее развития, и ее сохранения. Автор статьи опирается на мировоззрение, близкое к позиции трагического оптимизма В. Франкла: только собственные действия есть смысл полагать источником надежды, только собственные усилия могут помочь предотвратить худшее. Такая смысловая позиция помогает понять мысль конструктивного пессимизма: чем полагаться на лучшее и расслабляться, лучше готовиться к худшему, чтобы бороться с ним максимально приближенно к реальности. Ситуация распространения инфекционного заболевания и связанная с ней возможность психической травматизации большого количества людей ставит вопрос о личной ответственности, требуя от каждого занять позицию, обеспеченную собственным, авторским целеполаганием и личностной работой. Такая продуктивная позиция имеет внутреннюю опору, представляет собой результат субъектного самоопределения. Эта позиция опирается на принятый в экзистенциальной психологии закон «неделимости ответственности: у каждого из нас своя ответственность - у врачей, власти, каждого отдельного гражданина и личности. И она не зависит от того, что было раньше и тем более от того, что может случиться потом, она существует здесь и теперь. Эта мысль обобщена автором: мир делают другим не столько события, не зависящие от нас, сколько наши собственные действия. Главное – что мы даем о своих собственных возможностях стать другими.

Ключевые слова: инфекционное заболевание, психологические реакции, экзистенциальная психология, психическая травматизация, экзистенциальный вызов, пограничная ситуация, конструктивный пессимизм.

Формул: 0, табл.: 0, библ.: 9.

Анотація. Інфекційне захворювання передається швидко й непомітно, що створює психологічний механізм високого ступеня страху. Під час вірусної епідемії людина є одночасно і жертвою, і переносником і, в той же час, може стати об'єктом репресивних заходів державних органів, спрямованих на забезпечення колективної безпеки. Ці чинники за своїм впливом та психологічними наслідками можуть розглядатися як вторгнення ворога, яке

здатне приводити до різкого і непропорційного зростання тривоги й страху, дискримінації та стигматизації. Обмеження свободи пересування та карантинні заходи, що часто виникають у зв'язку з епідеміями, стають фактором посилення психопатологічної симптоматики. Ситуація психічної травматизації внаслідок поширення інфекційного захворювання розглядається в статті як виклик до психологічної науки, деякі відповіді на який автор пропонує, виходячи з принципів екзистенціальної психології. Оскільки виклики сучасної реальності в статті трактуються як екзистенціальні, то головною особливістю сучасного світу названий виклик до змін, до можливості змінюватися. При цьому, здатність особистості до змін пояснюється автором як ресурс і її розвитку, і її збереження. Автор статті спирається на 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 й розслаблятися, то краще готуватися до гіршого, щоб боротися з ним максимально наближено до реальності. Ситуація поширення інфекційного захворювання і пов'язана з нею можливість психічної травматизації значної кількості людей ставить питання про особисту відповідальність, вимагаючи від кожного зайняти позицію, забезпечену власним, авторським цілепокладанням та особистісною роботою. Така продуктивна позиція має внутрішню опору, являє собою результат суб'єктивного самовизначення. Ця позиція спирається на прийнятий в екзистенціальній психології закон «неподільності відповідальності»: у кожного з нас своя відповідальність – у лікарів, влади, кожного окремого громадянина й особистості. І вона не залежить від того, що було раніше й тим більше від того, що може трапитися потім, вона існує тут і тепер. Ця думка узагальнена автором: світ роблять іншим не стільки події, які не залежать від нас, скільки наші власні дії. Головне – що ми думаємо про свої власні можливості стати іншими.

Ключові слова: інфекційне захворювання, психологічні реакції, екзистенціальна психологія, психічна травматизація, екзистенціальний виклик, прикордонна ситуація, конструктивний песимізм.

Формул.: 0, табл.: 0, бібл.: 9.

Annotation: Infectious disease is transmitted quickly and imperceptibly, which creates a psychological mechanism of a high degree of fear. During a viral epidemic, a person is both a victim and a carrier, and, at the same time, he can become the object of repressive measures by state bodies aimed at ensuring collective security. In terms of their impact and psychological consequences, these factors can be considered as an invasion of the enemy, which can lead to a sharp and disproportionate increase in anxiety and fear, discrimination and stigmatization. Often occurring, in connection with epidemics, restriction of freedom of movement, quarantine measures are a factor in enhancing psychopathological symptoms. The situation of mental trauma due to the spread of an infectious disease is considered in the article as a challenge to psychological science, and the author offers some answers to it based on the principles of existential psychology. Therefore, the challenges of modern reality explained in the article are being interpreted as existential challenges. The main feature of the modern world is called the challenge to change, the ability to change, while the ability of a person to change is explained by the author as a resource and its development, its preservation. The author of the article relies on a world view close to the position of W. Frankl's tragic optimism – only own actions make sense to believe as a source of hope, only own efforts can help prevent the worst. Such a semantic position helps to understand the idea of constructive pessimism: than relying on the best and relaxing, it is better to prepare for the worst in order to deal with it as close to reality as possible. The situation of the spread of an infectious disease and the possibility of mental trauma to a large number of people associated with it raises

the question of personal responsibility, requiring everyone to take a position that is ensured by their own, author's goal-setting and personal work. Such a productive position has the internal support, and is the result of subjective self-determination. This position is based on the law of "indivisibility of responsibility, adopted in existential psychology: each of us has his own responsibility — the doctors, the authorities, each individual citizen, and the individual by himself. And it does not depend on what happened before, and even more so on what can happen later, it exists here and now. This idea, generalized by the author, is the following: the world is changing not so much by events that are not dependent on us, but by our own actions. The main thing is what we think about our own opportunities to become different.

Key words: *infectious disease, psychological reactions, existential psychology, mental trauma, existential challenge, borderline situation, constructive pessimism.*

Formulas: 0, fig.: 0, tabl.: 0, bibl.: 9

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными или практическими задачами

Инфекционное заболевание обладает уникальными характеристиками, которые дают психологическое объяснение особенно высокой степени страха: оно передается быстро и незаметно. Во время вспышки пациент является одновременно и жертвой, и переносчиком, кроме того, в ситуации быстрого распространения инфекции, существует вероятность нарушения личных прав в целях борьбы со вспышкой заболеваемости. Вследствие этих факторов, инфекция может рассматриваться по своему воздействию и психологическим последствиям как вторжение врага. Это способно приводить к резкому и непропорциональному росту тревоги и страха, дискриминации и стигматизации. Часто возникающее, в связи с эпидемиями, ограничение свободы передвижения, карантинные меры являются фактором усиления психопатологической симптоматики.

Психологические реакции – то, чем занимаются психологи всех направлений в чрезвычайных ситуациях, в том числе экзистенциальные психологи. Ситуация широкого распространения инфекционного заражения усиливает, и без того огромный, интерес к экзистен-

циальной психологии. Почему это происходит? Те психологи, которые экзистенциальную психологию обозначают в качестве перспективы развития психологической науки [1, 3, 5, 6], не удивлены этим. Потому, в частности, что экзистенциальная психология сама по себе – это всегда вызов, экзистенциальные психологи не столько размышляют о тех или иных проблемах, но стараются вжиться в них, проживают поиск решений этих проблем. В том числе, отвечая на вызов ситуации массового инфекционного заражения и связанного с ним стресса - вызов к ответственности, честности, мужеству. В таком ракурсе экзистенциальная психология перестает быть одним из направлений, областью психологии, но становится подходом, который начинает оказывать влияние на всю психологическую науку и практику. В определенном смысле, ситуация психической травматизации населения вследствие распространения инфекционного заболевания усиливает позицию, которой придерживаются некоторые психологи, те, кто полагает, что экзистенциальная психология сегодня, - это вызов к психологической науке в целом [1, 3, 4].

Анализ недавних исследований и публикаций

В современной психологии динамика психологических реакций у людей,

находящихся в угрожающей ситуации, исследовалась как общий паттерн ряда феноменов. Это переживания боевого стресса, развитие реакций на потенциальное радиоактивное заражение, вовлеченность в ситуацию террористического акта и помощь людям, от него пострадавшим, поведение при природной и техногенной катастрофах. Психологический анализ снижения уровня критического мышления одновременно с повышением потребности в поиске смысла происходящего и ростом востребованности обращения за психологической помощью к религии как стратегии совладания с переживаниями, вызываемыми ограничениями и опасностями чрезвычайных ситуаций, исследовались такими украинскими и зарубежными специалистами: Н. Пророк, О. Запорожец, Дж. Креймеер, Л. Гридковец, Л. Царенко, А. Ковальчук, В. Невмержицкий, Л. Кондратенко, Л. Манилова, О. Чекстере, Т. Палиенко [8, 9].

Не решенные ранее части общей проблемы

Психические реакции на опасность в большинстве своем универсальны, поэтому можно предположить, что психологические реакции людей в условиях распространения инфекции будут аналогичны психологическим реакциям, наблюдаемым в других чрезвычайных ситуациях. Однако, смысловое содержание они приобретают в контексте того или иного психологического направления. Экзистенциальный подход в гуманитарной науке возникает как ответ на кризисы современного общества, а в психологии связан с необходимостью развития тех ее областей, которые отвечали бы потребностям своего времени. Поэтому, особый интерес вызывают особенности психологических реакций на ситуацию, способную вызывать у людей сильный страх за свою жизнь

или за жизнь близких и знакомых, в контексте ключевых характеристик экзистенциальной психологии.

Формулировка целей статьи

В статье предпринята попытка найти некоторые, возможно, предварительные, ответы на вызов, который ситуация психической травматизации населения вследствие распространения инфекционного заболевания бросает психологической науке и который может быть не только принят экзистенциальной психологией, но и «объяснен» в понятиях, способных дать толчок для работы психологов иных направлений.

Изложение основного материала исследования

Перед человеком и сообществами людей всегда стояла и стоит задача поиска адекватных ответов на задачи приспособления к окружающему миру. Вызовы современной реальности - это уже далеко не просто тестирование нашей способности выбирать *стратегии поведения*, справляться с трудностями, это вызовы к нашему существованию, *экзистенциальные вызовы* [1, 3, 4, 5, 6]. В связи с этим, ключевая тема последних лет в социальных и гуманитарных науках, которой посвящено огромное число исследований, – обсуждение того, *как меняется современная реальность*. Подавляющая часть исследователей сходится во мнении, что современный мир становится более многозначным, более сложным, более неопределенным. И вопрос, существовавший довольно давно, но который ситуация возможного массового поражения вирусной инфекцией заставляет звучать по-новому, это вопрос: «каким образом эти вызовы современной реальности обращены непосредственно к человеку?». Если мы особенности современного мира переведем на язык направленных к человеку вызовов, то разговор пойдет

об ответственности, свободе, поиске смысла. И именно в этих понятиях, в этих экзистенциальных координатах современный мир описывается экзистенциальным подходом [1]. Совпадение особенностей вызовов современной реальности и **экзистенциальных принципов описания мира** говорит о созвучии экзистенциального мировоззрения вот этой современной реальности. Настоящая ситуация убеждает нас в том, что сегодняшний мир становится таким, каким его когда-то увидели и постарались описать философы-экзистенциалисты. В стремлении человека понять окружающий его мир и самого себя в нем экзистенциальное описание становится и более точным, и более адекватным.

Остановимся коротко на некоторых концептах, неизбежность обновления которых предлагает экзистенциальная психология. Понятие **«изменений»** в современной психологии становится другим, далеко в прошлом остается антитеза «стабильность - изменчивость». Это противопоставление давно утратило свою релевантность. Самой главной особенностью современного мира становится вызов к изменениям, вызов к возможности меняться. В современных науках укрепилось представление, что только глубокая связь между сохранением и изменением обеспечивает устойчивость биологических, социальных систем и человеческих сообществ. Наблюдения и замечания Насира Талеба и других ученых, популяризовавших идеи Ильи Пригожина, захватывают всё большее внимание психологов [7, 8, 9].

Феноменологические описания современного мира настойчиво предлагают нам понять, что **способность личности к изменениям – это ресурс и ее развития, и ее сохранения**. До сих пор дилемма «развитие или безопасность» обозначала, с одной стороны, динамизм развития, а безопасность выступала как

некое устойчивое статичное начало. Сейчас подобное различие утрачивает свой первоначальный смысл. Сегодня преодоление страха собственной некомпетентности перед жизнью, своей неконгруэнтности жизни, обеспечивается изменениями в ответ на вызовы реальности. И главный вопрос, который задает нам чрезвычайная ситуация, возможная в случае массового поражения инфекцией, - в какой степени данное представление о мире и современной реальности соответствует психологии обычных людей, созвучно им в повседневной жизни? Что люди думают об этом мире, о себе и о своей жизни?

Нужно, при этом, учесть важный момент: изменчивость современного мира обычно достаточно ясно осознается людьми, но осознается через описание изменений самой ситуации, ее информационных и социальных характеристик. Гораздо меньше, при этом, осознается собственно экзистенциальный ракурс происходящего: что происходит с самими людьми? В чем проявляется изменение мира людей? И приходится признать: то, что относится к самому себе, на стороне осознающего субъекта, не рефлексировается, не отражается. Люди, описывая изменения этого мира, фактически не относят их к себе, не вносят в список происходящего с ними, не вписывают в событийную картину собственной жизни [2]. Это не столько удивляет, сколько озадачивает, поскольку самодетерминация в психологической науке исследована давным-давно: человек способен меняться собственными причинами. Сделаем обобщение: каждый из нас способен двигаться дальше, но в необходимой зависимости от того, как мы воспринимаем мир и какую собственную концепцию жизни и себя, как изменяющееся существо, мы выстраиваем для движения.

В современной психологии стано-

вится правилом описывать происходящее, пользуясь т.н. гипотезой Лиотара. Она гласит: в той мере, в какой мир становится всё более сложным, будет усиливаться разделение людей на тех, кто способен принимать сложности современной реальности, и тех, кто будет всеми своими силами стремиться жить с упрощенной картиной мира [7]. В контексте рассматриваемой темы, эту мысль можно сформулировать так: способность принимать сложность мира и пытаться справиться с новой реальностью проявляет себя в стратегии встречи с неопределенностью как естественной неизбежностью. Это сценарий, когда реальные изменения, постоянно имеющие место в жизни людей, описываются как вынужденные, когда внешние обстоятельства оцениваются как события негативного характера. А что касается упрощения картины мира, то в качестве его критерия можно рассматривать степень принятия человеком стереотипных суждений, описывающих жизненную философию человека и мир его отношений. Наиболее сильно человеческий консерватизм проявляется в стремлении к неизменности, постоянству, стабильности [3, 6, 9].

Для многих людей **новый мир не рождает персональные вызовы, остается чем-то внешним**. Этот феномен можно также описать как существование определенного «расхождения» между концепцией собственной жизни и картиной изменяющейся реальности. Реальности современной, обновляющейся, с ее вызовами, нарастающей сложностью и неопределенностью. В крупных городах (Киев, напр.) тенденция к жизни в упрощенной картине мира меньше, чем в провинции. В этом есть своя логика: чем больше реальное пространство нашей жизни, тем больше ощущение возможностей, больше объем прогнозируемых в будущем измене-

ний себя. То есть, жители мегаполиса в большей степени отождествляют себя с изменяющейся личностью.

Что же определяет готовность человека к изменениям? Поскольку в поведении любого человека присутствуют стратегии, и их динамика определяет жизненный стиль, надо сказать о разных типах стратегического поведения людей в этом мире. Первый: в психологии много внимания уделено описанию **адаптивных стратегий**, которые позволяют человеку приспособливаться к реальности. Но они также часто изменяют и самого человека – тем, что заставляют человека изменять самому себе. Хотя они помогают преодолевать трудности, справляться с непростыми жизненными обстоятельствами, помогают совершенствовать навыки, укреплять потенциал, они не добавляют нового личностного качества. Второй тип – **стратегии жизнетворчества**, которые помогают построить личный жизненный мир из общего универсального бытия [6].

Каждое время имеет свои жизненные сценарии, жизненные стратегии. Если жизнь людей тысячелетиями определялась борьбой за выживание, то сейчас мы наблюдаем кардинальные перемены. Борьба за выживание жестко определяла жизнь людей дилеммой «иметь или быть». Обострение этой дилеммы породило неформальные движения, философию хиппи, гуманистическую психологию. Связанные с ней приоритеты не только несут на себе отпечаток прошлого, но и сохраняют его. Они образуют в сознании людей все более сложную и запутанную картину мира их собственной жизни. Далее, власть вошедшего в нашу жизнь виртуального мира обозначила новую жизненную дилемму, с новой феноменологией, – «быть или казаться», – которая описывает присутствие человека в виртуальной реально-

сти, с ее влиянием на сознание человека. Каждая ситуация широкого распространения инфекционного заражения людей показывает, что вызовы сегодняшней реальности приближают нас к вызовам онтологии нашего существования. И сегодняшний экзистенциальный вопрос возвращает нас к основной, базовой дилемме нашего существования, – «быть или не быть».

В общем, можно утверждать, что сегодня в мире возникает коллективное ощущение *пограничной ситуации*, которая призывает к выходу в зону несовпадения с самим собой, за свои пределы. Той-самой ситуации, которую Ясперс называл *пробуждением к экзистенции* [1, 3]. Как выход в уровень бытийного экзистенциального пространства существования человека, об этом писали Кьеркегор, Тиллих, Бахтин, Франкл, Достоевский и многие другие. Этот контекст жизни требует сегодня гораздо более полного и глубокого изучения. Для психолога экзистенциально-гуманистического направления обращение к экзистенциальной феноменологии – это разговор *о духовности*. Действительно, говоря об экзистенциальном векторе существования человека, мы говорим о свободе, ответственности, поисках смысла. Эти категории пришли в психологию из экзистенциальной философии и только начинают обретать психологический смысл. Но экзистенциальный бытийный уровень включает также психологическую феноменологию экзистенциальной природы, к изучению которой по-настоящему современная психология еще не приступила. Хорошая иллюстрация психологической феноменологии экзистенциальной природы: миллионы людей во всем мире с болью в сердце и слезами на глазах смотрели, как горит Нотр-Дам де Пари. Этот феномен, это общее переживание, выход за пределы себя в ис-

тинное бытие и есть *психологическая феноменология экзистенциальной природы*.

Экзистенциализм одни люди воспринимают как глубоко пессимистичное мировоззрение, другие – как крайне оптимистичное. Экзистенциализм утверждает, что мы не получим от мира ничего хорошего (смысл, счастье и т.п.) гарантированно в готовом виде, зато имеем шанс добиться этого своими усилиями. Это послание трагично для тех, кто привык рассчитывать «на халяву», но оптимистично для тех, для кого приложение усилий в отсутствие гарантий является нормой жизни. Связь оптимизма с активностью и, наоборот, пессимизма с пассивностью, не столь однозначна. У. Джеймс писал, что помимо пессимизма, утверждающего, что спасение невозможно, и оптимизма, гласящего, что спасение гарантировано (и в том, и в другом случае можно расслабиться), есть еще мелиоризм (от лат. meliora – лучше), мировоззрение, считающее, что мир может быть улучшен нашими усилиями. Идею мелиоризма выражает мысль, высказанная Д. Леонтьевым: неважно, наполовину пуст стакан или наполовину полон, главное, что его можно взять и наполнить. В качестве варианта мелиоризма можно рассматривать и позицию В. Франкла: все плохо, но будет гораздо хуже, если мы не будем делать все, что в наших силах, чтоб это предотвратить. Эту позицию он назвал трагическим оптимизмом. *Только наши действия выступают источником надежды, а без них все совсем безнадежно.*

В современных исследованиях, которые проводятся в русле современного направления позитивной психологии (М. Селингман, М. Чиксентмихайи и др.), оптимизм и пессимизм объясняются не просто как вера в то, что все будет хорошо или плохо, а как способы

объяснения причинно-следственных связей. Для оптимистов хорошие события закономерны и контролируемы, а плохие случайны и неконтролируемы; для пессимистов, наоборот, плохие события закономерны, хоть и вне нашего контроля, а хорошие вообще случайны. Понятно, в зависимости от задач, которые приходится решать, может быть более результативным или одно, или другое *мировоззрение*. Эти исследования показывают: оптимисты гораздо успешнее справляются с ситуациями, где можно добиться больших успехов, а цена ошибки сравнительно невелика. Пессимисты – с задачами, где напротив, цена ошибки велика, хотя и приобрести можно немного. Явно ко второму типу относится и исследуемая нами ситуация возможного массового заболевания. Активность и приложение усилий являются следствием *конструктивного пессимизма*. Не пассивного, а того, что тождественен «трагическому оптимизму» В. Франкла, который основан на осознании, что только собственные усилия могут помочь предотвратить худшее. Чем полагаться на лучшее и расслабляться, лучше готовиться к худшему, чтобы бороться с ним максимально приближенно к реальности. Знаком конструктивного пессимизма можно назвать популярный среди участников зарождавшихся в 70-е годы экологических движений тост: «*Выпьем же за успех нашего безнадежного дела!*».

Возможное эпидемическое распространение инфекционного заболевания – это также с ним связанное эпидемическое распространение *глобальной неопределенности*. Там, где будущее непредсказуемо, возникает тревога. А поскольку будущее всегда непредсказуемо, тревога всегда есть там, где будущее. Чрезвычайные ситуации, связанные с распространением инфекционных заболеваний, не столько создают

новую реальность, сколько обнажают те проблемные стороны нашей жизни, которые мы обычно предпочитаем не замечать, вытеснять или считать чем-то иррациональным, трансцендентным, а следовательно, «не существующим». Вирусная инфекция порождает не только неопределенность и тревогу, но и конфликт жизни физической и жизни душевной, которая состоит не только в выживании, но и в удовольствии, смысле и контроле над обстоятельствами и которую как раз соблюдение правил и ограничение общения и перемещений ужимает и умерщвляет.

Выводы и перспективы дальнейшего исследования

Ключевой вопрос, который ставит ситуация распространения инфекционного заболевания и связанная с ней возможность психической травматизации большого количества людей, – вопрос о личной ответственности за все, что мы делаем или не делаем. Ситуация требует от каждого *занять позицию*, обеспеченную собственным, авторским целеполаганием и личностной работой. Такая продуктивная позиция имеет внутреннюю опору, представляет собой результат субъектного самоопределения. Эта позиция не может быть рефлекторной, - принимающий ее человек черпает основания для своих решений не извне, а изнутри. Она позволяет не поддаваться на манипуляции, поскольку внешняя информация перестает быть исключительно, жизненно важной. Внутренняя опора – это то, что позволяет человеку как осознанно следовать требованиям извне, так и игнорировать их, если они не отвечают его смысловым требованиям. Она позволяет человеку действовать, когда все застыли, а может удерживаться от действия, когда все побежали.

Этот вопрос всегда стоит перед нами, но в чрезвычайных ситуациях

цена рішення становиться також незвичайно високою. І це рішення, от яких ніхто не може уклонитися. В екзистенціальної психології є закон «неделимости відповідальності», який утверджує: 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, віддавши його, і солдат, його виконавши. У кожного з нас своя відповідальність, – як і у

лікарів своя, і у влади своя. І вона залежить від того, що було раніше, і тим більше від того, що може статися потім, вона існує тут і зараз.

Знаходячись всередині незвичайної ситуації, зазвичай багато говорять про те, що світ після неї стане іншим, і нам потрібно починати готуватися до нової реальності. Світ, однак, робить іншим не стільки події, не залежачі від нас, скільки наші власні дії. Головне – що ми думаємо про своїх власних можливостях стати іншими.

Литература

1. Гришина Н. В. Екзистенціальна психологія: Учебник. СПбГУ, 2018. 105 с.
2. Гришина Н. В. «Самозмінення» особистості: можливе і необхідне // *Вісник Санкт-Петербурзького університету. Психологія і педагогіка*. 2018. Т. 8. Вип. 2. С. 126-138.
3. Гришина Н. В. Онтологічні проблеми: концепції описання // *Психологія людини як суб'єкта знання, спілкування і діяльності*. Москва: Вид-во «Інститут психології РАН», 2018. С. 1658-1664.
4. Гришина Н. В. Екзистенціальна психологія в пошуках свого вектора розвитку // *Психологічні дослідження*, 2015. 8 (42). URL: <http://psystudy.ru> (дата звернення 5.04.2019).
5. Живоглядов Ю. О. Психологічний зміст екзистенціальної проблематики: кроки до уточнення смислового поля екзистенціальної психології та розширення інструментарію / Ю. О. Живоглядов // *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2018. Вип. 32. С. 197-206.
6. Леонтьєв Д. А. Влада над життям: про філософії і психології свободи і відповідальності // *Психологічні дослідження*. 2015. URL: http://www.ng.ru/stsenarii/2015-10-27/9_freedom.html (дата звернення 5.04.2019).
7. Леонтьєв Д. А. Виклик невизначеності як центральна проблема психології особистості // *Психологічні дослідження*. 2015. Т. 8. № 40. С. 2. URL: <http://psystudy.ru/index.php/nim/2015v8n40/1110-leontiev40.html> (дата звернення 5.04.2019).
8. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: Навчальний посібник. Київ, 2018. Т. 1. 208 с.
9. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія // Державна служба України з надзвичайних ситуацій. Національний університет цивільного захисту України / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.

Reference

1. Grishina, N.V. (2018), *Ekzistentsyalnaia psikhologhiya : uchebnyk* [Existential Psychology: a textbook], SPbHU, Russia.
2. Grishina, N.V. (2018), “Self-changes” of the personality: possible and necessary”, *Bulletin of St. Petersburg University. Psychology and pedagogy*, vol. 8, no. 2, p. 126-138.
3. Grishina, N.V. (2018), “Ontological problems: concepts of description. Human psychology as a subject of knowledge, communication and activity”. *Publishing House Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences*, M, 2018, pp. 1658-1664.
4. Grishina, N.V., (2015), “Existential psychology in search of its own vector of development”, *Psychological research*, vol. 8 (42), available at: URL: <http://psystudy.ru> (Accessed 5 April 2019).
5. Zhyvohlyadov, Y. (2018), “Psychological content of existential problems: steps to clarify the

meaning field of existential psychology and that advanced tool”, *Legal Bulletin of KROK University*, vol. 32, pp. 197-206.

6. Leontiev, D.A. (2015), “Power over life: on the philosophy and psychology of freedom and responsibility”, *Psykholohycheskye yssledovanyia*, vol.40, available at: http://www.ng.ru/stsenarii/2015-10-27/9_freedom.html (Accessed 5 April 2019).

7. Leontiev, D.A. (2015), “The challenge of uncertainty as the central problem of personality psychology”, *Psychological research*, vol.8, pp.2-12, available at: <http://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n40/1110-leontiev40.html> (Accessed 5 April 2019).

8. *Osnovy rehabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy* [Fundamentals of rehabilitation psychology: overcoming the effects of the crisis], (2018), vol. 1, Kyiv, Ukraine.

9. Sadkovoy, V. P., Timchenko, O. V. (2017), *Aktualni doslidzhennia v suchasni vitchyzniani ekstremalnoi ta kryzovii psykholohii* [Current research in modern domestic extreme and crisis psychology], Derzhavna sluzhba Ukrainy z nadzvychnykh sytuatsii Natsionalnyi universytet tsyvilnoho zakhystu Ukrainy, Kh., Vyd-vo NUTsZU, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 12.04.2019 року