

Таким чином, основними діагностичними критеріями конструювання саногенної взаємодії, яка може забезпечити необхідну соціально-психологічну підтримку особистості під час карантину COVID-19, можна вважати динамічні та психосемантичні характеристики комунікативно-ментального світу особистості. В складних та надзвичайних ситуаціях, окрім просторово-часових характеристик, особливе значення має структура мережі психологічно комфортної та безпечної соціальної підтримки. Отримані результати буде використано у розробці принципів соціально-психологічного супроводу осіб, що постраждали від наслідків комунікативних ризиків.

Література

Кабрин, В. И., Березина, Е. М., & Карнаухов, Д. А. (2004). Метод моделирования коммуникативных миров в исследованиях ментальности. *Вестник Самарского Государственного Университета. Серия "Гуманитарные Науки"*, 2, 40–46.

Пандемия коронавирусного заболевания (COVID-19). (2020). Взято 13 червня 2020 з <https://www.euro.who.int/ru/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov>.

Страхова, О. А. (2017). К вопросу об определении понятий "Коммуникативный риск" и "Зона коммуникативного риска". *Филологические науки. Вопросы теории и практики*, 9–2 (75), 150–153.

Тітова К. В., Савінов В. В.

Екзистенційні страхи особистості під час пандемії COVID-19

Пандемія коронавірусної хвороби COVID-19 та пов'язані з нею карантинні заходи, введені з березня 2020 р., є надзвичайною ситуацією, яка несе із собою багато стрес-факторів, що впливають на самопочуття особистості: ризик захворіти та навіть померти від хвороби, "бомбардування" негативною та емоційно важкою інформацією, обмеження зовнішньої свободи тощо. В цій ситуації особистістю переживається великий спектр емоцій та почуттів, передусім негативних. Серед них, звісно, є страх не лише як емоція, а й як сутнісне, екзистенційне переживання, що зачіпає ціннісні аспекти життя особистості. Страх найчастіше виявляється саме у кризових ситуаціях. Звісно, для когось ситуація, подібна сьогоднішній пандемії, не актуалізує екзистенційних питань, але є велика кількість людей, в кого вона викликає життєво значущі переживання. Провідним стає, за Т. М. Титаренко,

екзистенційний ландшафт життєтворення, який і актуалізується саме тоді, “...коли особистість опиняється в межовій ситуації, поза буденною реальністю, посеред напружених, драматичних життєвих колізій” (Титаренко, 2019, с. 11).

Як швидше подолати цей ландшафт, як екологічніше його пережити? Чи детермінований він лише зовнішніми стрес-факторами, і ми приречені на страждання і виснаження? Яким чином зараз варто супроводжувати особистість, щоб допомогти їй подолати цю психологічну кризу? Для відповіді на ці запитання треба дослідити специфіку переживань особистості як реакції на чинні виклики.

Отже, **метою** нашого дослідження є пошук особливостей переживання особистістю екзистенційних страхів у ситуації пандемії.

Екзистенційний страх є радше не психологічною а філософською категорією. Знання про нього інтуїтивне, як про реакцію “свідомості, що бере участь у побудові реальності” (Ялом, 2005, с. 29). Тож пропонуємо розглянути це питання, спираючись на операціоналізовану концепцію екзистенційної психодинаміки І. Ялома, відповідно до якої існують чотири “даності існування”, тобто певні кінцеві фактори, які є невід’ємною складовою буття людини у світі (там само, с. 12): *смерть, свобода, екзистенційна ізоляція та безсенсовність*. З ними особистість стикається у той чи інший період життя, переважно у кризових ситуаціях.

Екзистенційні страхи ми розглядаємо як реакцію особистості на зустріч із даностями як із потенційними загрозами, що неочікувано актуалізувалися, потіснивши реальність повсякденності та задаючи свої контексти.

Питання *смерті* в ситуації пандемії постає, мабуть, найпершим, оскільки першопричиною всіх проблем стала хвороба. Ми відчуваємо “дихання” смерті у ризику захворіти та померти самому, жаху втратити близьких людей, спостерігаючи сумну статистику смертності від цього вірусу, присутності в інформаційному полі могил, кладовищ, похоронних ритуалів, розмов про смерть та залякувань від представників влади, коли вони займаються підготовленням заздалегідь місць для поховання, збій усталеного алгоритму дій медичних працівників та їхні тяжкі переживання у зв’язку з безпомічністю, даремністю зусиль лікарів і щоденними летальними випадками, важкістю супроводу термінальних хворих.

Окрім неспецифічних, умовно *неконструктивними* будуть ще специфічні в такій ситуації переживання: прикрість через своє зараження і хворобу, гнів, заздрість до здорових, розпач через свою безпорадність, тривога щодо зараження близьких, співчуття безсиллю лікарів тощо. Близькі хворих на коронавірус переживають шок і горе від втрати рідних, паніку від неможливості їх поховати за належними ритуалами.

В результаті людина втрачає здатність повноцінно жити, будь-яке заняття, спілкування, подія не мають сенсу або не співрозмірні смерті, вони не можуть знівелювати втрату. Людина стає дратівливою, агресивною, не бажає сприймати дійсність навколо неї, перекладає відповідальність на інших, у т. ч. на владу і на вищі сили.

На рівні дій люди можуть заперечувати небезпеку, применшувати ступінь її загрози, мати ілюзію безпеки, називати всі карантинні заходи “всесвітньою змовою” або навіть порушувати всі ці правила, іноді демонстративно.

Умовно *конструктивними* переживаннями зустрічі зі смертю будуть особистісні трансформації щодо важливості певних аспектів життя – вони зникатимуть або посідатимуть другорядне місце. На перший план виходитимуть речі, що набули найважливішого значення. Наприклад, такий сильний поштовх може спонукати до творчості; до прямої, невідкладної реалізації, “реанімації” мрій; до відходу від стереотипів і формалізації стосунків.

Смерть може активувати людей до обачнішої поведінки, поваги до хворих, створення заходів допомоги людям, що страждають від недуги, або лікарям, які наражають себе на небезпеку.

Друга екзистенційна даність, що актуалізується під час пандемії, вочевидь, це *свобода*, пов’язана передусім з карантинними заходами. З одного боку, карантин покликаний зменшити смертність через уповільнення поширення вірусу. З іншого боку, він обмежує свободу людей: позбавляє можливості пересування, спілкування, звичних розваг тощо. Традиційна опозиція свободи і безпеки вирішується на користь другої. Суб’єктом цього вибору не є окрема особистість, адже не всі переконані у необхідності вимушеної ізоляції.

Умовно *деструктивними* переживаннями зустрічі зі свободою може бути гнівне “примирення” з ситуацією обмеження, пасивне очікування будь-яких зрушень, змін, збереження статків будь-якою ціною, намагання їх примножити, експлуатуючи інших (спекуляція на масках та інших медичних необхідних засобах).

Умовно *конструктивними* переживаннями зустрічі зі свободою буде пошук виходу з обмежених умов за допомогою тих засобів, які є у доступі (інтернет-середовище, література, творчість). В обмеженості від зовнішнього постає внутрішня необхідність розкриття власних потенційних здібностей.

Даність *екзистенційної ізоляції* в умовах пандемії, на наш погляд, актуалізується у найбільш амбівалентному, навіть парадоксальному вигляді. Трендове слово “самоізоляція” не має до цього майже ніякого відношення, хоч і має спільний корінь. Екзистенційна

ізоляція свідчить, що переживання людини унікальні, тобто ніхто не здатен пережити те ж саме.

Може бути як пряма, так і непряма ізоляція. Так, деякі люди опинилися у просторі, де немає значущих інших завдяки відсутності транспорту. І людина вимушена перебувати з тими людьми, з якими бути не збиралась. Так виникає почуття “недомашності” світу.

Прикладом *неконструктивних* переживань може бути розчарування в близьких, переоцінка ставлення до них. І тоді актуалізується даність смислу. А чи є сенс продовжувати стосунки? Недарма у Китаї зросла кількість розлучень.

Оскільки індивідуальна ізоляція ніби розчинилася у спільних почуттях всього людства, це дещо допомагає опанувати даність смерті та інші екзистенційні переживання. А з іншого боку, така спільність почуттів знімає з пересічної людини відповідальність буквально за все – на будь-яку претензію можна відповісти форс-мажорними обставинами.

На відміну від інших, люди з обмеженими можливостями пересування, які постійно знаходяться в ізоляції, відчувають зараз деяке полегшення, адже зараз усі в такому стані. Начебто через такий спосіб прокладається “місточок” розуміння інших, проте він тимчасовий.

Умовно *конструктивною* можна назвати ситуацію, коли люди знаходяться у постійному тісному контакті, поглиблення спілкування відкриває їм очі на те, що інша людина зовсім не така, як її бачив раніше, вона не розуміє чогось більш глибокого у мені. Але тоді виникає загострення самотності, ізоляції.

А цілком *конструктивних* переживань від актуалізації даності ізоляції в ситуації пандемії ми не знаходимо. Залишається сподіватись на “хвилюючі зміни, які з’являються з глибин відчаю ... і призводять, якщо пощастить, до вершин поновлення” (Шнайдер, 2019). Отже, якщо пощастить, то особистість скористається можливістю побути наодинці і заглибитись у власні смисли.

Даність *відсутності смислу* в пандемічній ситуації актуалізується, звісно, через смерті важливих людей, але не тільки. Є і менш екстремальні причини розхитування сенсів. Оскільки звичні буденні турботи змінилися, то те, що мало сенс і складало основне наповнення життя, тепер стає другорядним, неактуальним або непотрібним зовсім. Люди втрачають роботу та свій бізнес, або робота тепер виглядає абсурдною і недоречною, деякі компетенції непотрібними, а стосунки з колегами – пустими.

Оскільки смисл – найважливіше утворення, що допомагає здолати кризу, вийти з екзистенційного вакууму, то *деструктивними* переживаннями страху безсенсовності будуть ситуації, коли звичний смисл втрачено, а іншого не знайдено. Так, люди страждають хоча і страждають від втрати багатьох форм самовираження, але намагаються утримати ці старі

структури. Багато уваги приділяється нескінченним онлайн-програмам, які допомагають опанувати страхи, що корисно робити в екстремальних ситуаціях. Але водночас люди змушені робити те, в чому не завжди знаходять сенс, тож виникає нудьга, неспроможність зорієнтуватися, гнів, відчай. Значущість сенсу актуалізується, але як і де його знайти залишається загадкою.

“...Безсенсовість не є опозицією сенсу, оскільки вона виробляє сенс, циркулюючи в структурі” (Делез, 1999, с. 140). Отже, оминаючи безсенсовність, захищаючись від неї, людина втрачає можливість занурення у справжність, а, може, і саму здатність до занурення? Тож *конструктивним* переживанням страху безсенсовності буде напруження, якого потребує пошук смислу, перебування у постійному русі самоздійснення, заглиблення у стосунки, здатність до вчинку тощо.

Література

Делез, Ж. (1999). По каким критериям узнают структурализм? *Марсель Пруст и знаки* (133–175). СПб.: Алетейя.

Мирончак, К. В. (2016). *Страх смерті як спосіб організації життєвого досвіду особистості в культурних традиціях України та Китаю* (канд. психол. наук). Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.

Титаренко, Т. М. (2019). Екзистенційний ландшафт посттравматичного життєтворення особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 44 (47), 7–15.

Шнайдер, К. (2020). *Экзистенциальная терапия: что нам могут дать страх, гнев, печаль*. Взято 13 червня 2020 з <https://monocler.ru/ekzistentsyalnaya-terapiya/>.

Ялом И. Д. (2005). *Экзистенциальная психотерапия*. М. : Класс.

© Тітова Катерина Валеріївна, 2020

© Савінов Володимир Вікторович, 2020

Бібліографічний опис статті:

Тітова К. В., Савінов В. В. Екзистенційні страхи особистості під час пандемії COVID-19 / Тітова К. В., Савінов В. В. // Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення : матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару “Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення”, м. Київ [електронний документ] / ред. кол. : Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. – К. : ІСПП НАПН України, 2020. – 100 с. – С. 23–27.