

Примак Юлія Володимирівна

кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри загальної, вікової та соціальної психології,

Ляховець Лариса Олексіївна

кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри загальної, вікової та соціальної психології

*Національний університет “Чернігівський колегіум” імені Т. Г. Шевченка
м. Чернігів, Україна*

ЕКЗИСТЕНЦІЙНА БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ ЯК ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Потреба в безпеці – одна з базових, без задоволення якої людині було б складно, навіть неможливо, самореалізуватися (особливо в сучасному світі). Безпека особистості й безпека середовища / соціуму – феномени невіддільні одне від одного, позаяк цей важливий атрибут – необхідна умова розвитку будь-якої системи, якою є водночас і особистість, і суспільство (забезпечуючи їхню надійність, захищеність, холістичність, стабільність, опірність, перспективність). Під час диференціації та ускладнення організації певної системи розширюється й спектр небезпек (згадаємо принаймні штучний інтелект), що разом супроводжується модифікацією вже існуючих.

Рівень безпеки особистості – значущий дескриптор життєдіяльності в цілому. Потреба у відчутті безпеки (наразі в умовах реалій війни для українців) як ніколи стає значущим індикатором відчуття впевненості в майбутньому, його стабільності, чим увиразнюється зміст феномена екзистенційної безпеки. В даному разі йдеться про актуальну потребу людини в такому психологічному стані, який пов’язується з потребою у фізичному існуванні, вірою в себе,

відчуттям радості життя та контролю над ним, знаходженням його сенсу, самоприйняттям, внутрішньою гармонією, перспективністю, чому може сприяти ресурсна самопідтримка та підтримка соціального середовища, близькі довірчі стосунки зокрема.

Відзначимо, що обраний для представленої розвідки феномен походить із екзистенційної філософії (А. Камю, Ж.-П. Сартр, Е. Тоффлер, М. Хайдеггер, К. Яперс) та екзистенційної психології (Л. Бінсвангер, Дж. Бугенталь, Р. Мей, В. Франкл, І. Ялом), представники яких розглядали питання про сенс життя людини, існування, екзистенцію, самотрансценденцію, самодистанціювання, екзистенційну сповненість, відповідальність, свободу та вибір. Відтак екзистенційну безпеку особистості визначено як відчуття стабільності, захищеності та впевненості у своєму існуванні та стосунках із навколишнім світом (а в умовах COVID-пандемії, тривалої війни вищезазначене зазнає значущого негативного впливу). Особлива роль у розумінні екзистенційної безпеки в психології належить В. Франклу. Так, описуючи екзистенційний вакуум, психолог-екзистенціаліст увиразнив його через опис внутрішньої порожнечі (що настає через втечу людини від самої себе, відмову від життєвих завдань, конструктивних проявів соціальної активності, втрату сенсу життя та власної аксіосистеми) [4].

Екзистенційну безпеку особистості сучасники розглядають в якості базової потреби та основи для переосмислення життя, усвідомлення нею істинних цінностей і акцій [1; 2; 3 5]. Так, О. Брусакова прийшла до висновку, що в цілому можна виділити такі наукові підходи щодо екзистенційної безпеки як-от: аксіологічний, когнітивний, міждисциплінарний; а відповідно до структурування базових потреб особистості авторка охарактеризувала такі виміри екзистенційної безпеки: онтологічний (потреба людини фізично існувати, виживати, перемагати смерть заради життя); автентично-особистісний (потреба людини бути собою, разом зберігаючи справедливе ставлення до інших); комунікаційний (потреба відчувати радість життя, спілкування – особливо в небезпечних умовах); аксіологічний (цінності та сенси, потреба в баченні майбутнього й свого існування в ньому) [1].

Крім реально небезпечних об'єктивних умов екзистенційній безпеці може загрожувати й певне мислення людини, що виключає духовно-моральний і гуманістичний ін- та атенційний ракурс цінностей. Відтак концепція глобальної, міжнародної безпеки увиразнює цю об'єктивну сторону феномена екзистенційної безпеки на рівні суспільства та соціокультурного простору. А от на рівні конкретного індивіда екзистенційна безпека резонує в якості феноменологічного досвіду індивідуальної та колективної свідомості, ментального комплексу індикаторів когнітивного, поведінкового та емоційного. Тому екзистенційну безпеку особистості в умовах війни часто розглядають як адекватний предметним обставинам психоемоційний стан особистості, її суб'єктна ціннісно-смилова позиція, що зумовлює діяльність і поведінку, визначає внутрішню основу соціокультурних зв'язків, детермінує позитивне ставлення до світу та потенціал

для подальшого розвитку, незважаючи на надмірні страждання, втрати, пережиті потрясіння, ресурсне виснаження [1; 3].

Звичайно психологи не можуть лишатися осторонь, тому що екзистенційну безпеку, її зміст може бути покращено за допомогою психологічних інтервенцій, що спрямовані на зміцнення вектору самоідентифікації, збільшення соціальної підтримки та розвиток адаптивних стратегій копіngu. Так, завдяки психотерапевтичній діяльності, націленій на підвищення екзистенційної безпеки, клієнти стали впевненішими, сконструювали виразнішу соціальну ідентичність. Цьому сприяло формування безпечнішого прийняття себе – відчуття екзистенційного визнання “справжнього”, покращення здатності до релаксації (завдяки методам майндфулнесс), обізнаності щодо різних способів керувати розумом і тілом, навички визначення та вираження своїх потреб і почуттів-страждань (через активне слухання та спілкування) [5].

Освіта та саморозвиток з провідним вектором внутрішньої вмотивованості особистості стають наразі особливо значущими ресурсами-складовими у формуванні відчуття екзистенційної безпеки. Останнє – ключовий компонент, а разом і динамічний, психосоціального благополуччя особистості в цілому.

Відтак порушення або втрата особистістю відчуття екзистенційної безпеки здатне негативно вплинути на її ментальне здоров'я (наприклад йдеться про депресивні, тривожні розлади), що разом може диференційовано корелювати з соціальним статусом, фінансовою забезпеченістю, особистісними характеристиками, зокрема й самооцінкою. Людина, яка тривалий час не має інтравідчуття стабільної психологічної захищеності (внутрішнього ресурсу супротиву до негативних впливів), може втратити можливість ефективно функціонувати (навіть бути повністю зруйнованою). Відтак розуміння, прогнозування ризиків і загроз, безпечне прийняття себе є аргументованим і в онтологічному, й в гносеологічному, й аксіологічному аспектах.

Отож феномен безпеки (у даному разі екзистенційної) – складний комплекс, основними умовами-характеристиками якого є: відсутність зовнішньої небезпеки; актуальний психічний стан (пов'язаний із можливістю хоча б мінімального задоволення потреб, емоційним комфортом); особистісний ресурс / внутрішнє відчуття захищеності людини (виявляється в її здатності розпізнавати, прогнозувати реальну небезпеку, а також умінні долати останню завдяки набутим життєвим ресурсам). Наразі феномен екзистенційної безпеки особистості якнайкраще розкривається через категорії “психічне здоров'я”, “стабільна перспективність”, “конструктивний супротив загрозі” й трактується як такий стан, за якого уможливлюються успішний психічний розвиток особистості в умовах адекватного відображення внутрішніх і зовнішніх загроз її ментальному здоров'ю. Екзистенційна безпека прямо корелює зі свободою від психологічного насилля, із задоволенням потреб в особистісно-довірчому спілкуванні, створенням референтної значущості середовища. Тому екзистенційну безпеку особистості презентовано у зв'язку з мобілізацією ресурсів людської психіки у складних і екстремальних умовах (умовах екзистенційних викликів), а реалізація потреби в безпеці – як збереження психологічної цілісності індивіда, наявність у нього

гедоністичного почуття, ефективних сценаріїв подвійного позитиву (до себе й до світу).

Література

1. Брусакова О. В. Екзистенційна безпека особистості в умовах війни. *Особистість, суспільство, війна* : тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Нац. поліція України та ін. Харків : ХНУВС, 2022. С. 32–34.
2. Калиновський Ю. Ю. Ціннісна безпека людини в інформаційному суспільстві. *Захист прав, свобод і безпеки людини в інформаційній сфері в сучасних умовах*: Матеріали другої науково-практичної конференції. 21 травня 2020 р., м. Київ / Упоряд. : С. О. Дорогих, В. Ф. Фурашев, В. Г. Пилипчук, О. В. Петришин. Київ, 2020. С. 190–197. https://ippi.org.ua/sites/default/files/verstka_tezu.pdf
3. Примак Ю. В. Психологічна безпека дітей та молоді у сімейному середовищі. *Проблеми психологічної безпеки сучасної молоді* : монографія ; за наук. ред. О. Ю. Дроздова ; МОН України, Нац. ун-т «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, 2019. С. 34–48.
4. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Книжний Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.
5. Annemette Bondo Lind, Delmar Ch., Nielsen K. Searching for existential security: a prospective qualitative study on the influence of mindfulness therapy on experienced stress and coping strategies among patients with somatoform disorders. *Journal of psychosomatic research*. 2014 Dec. 77 (6). P. 516–521. doi: 10.1016/j.jpsychores.2014.07.015.