

Секція: Психологічні науки

Крижанівська Юлія Вячеславівна

студентка спеціальності «Психологія»

Національного університету «Львівська політехніка»

м. Львів, Україна

Науковий керівник:

Свідерська Ольга Іванівна

кандидат політичних наук,

старший викладач кафедри теоретичної та практичної психології

Національний університет «Львівська політехніка»

м. Львів, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ УСКЛАДНЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ У ЧАС КАРАНТИНУ

Досить часто у сучасної людини виникає безліч питань пов'язаних із смисловим навантаженням життєвого шляху: ким я є у цьому світі; яке моє справжнє покликання; що робити далі; яку ціннісну сутність мають мої досягнення і т. д. Показово, що усі ці питання є провідними у житті людини, яка знаходиться у стані екзистенційної кризи. Перебуваючи у процесі пошуку сенсу свого існування, особистість може зіштовхнутись із розумінням беззмістовності життя й того, що у великій мірі наповнення його сенсами залежить передусім від неї самої, від системи виборів котрі вона робить, що може бути достатньо складним у світі сучасних можливостей.

Важливо зазначити, що проблема екзистенційної кризи має достатньо глибокі витoki свого дослідження. Головні положення знайшли своє відображення у напрацюваннях В. Франкла, І. Ялома, С. К'єркегора, Жан Поль Сатра, К. Ясперса, А. Камю, М. Хайдеггера, Л. Шестова, Ф. Ніцше, М. Шелера та інших. До прикладу, Віктор Франкл, австрійський філософ та

психотерапевт у своїх роботах описує явище екзистенційної фрустрації, яке є широко поширене у сучасному світі, та зумовлене усвідомленням відсутності сенсу буття [1].

Екзистенція криза, може стати результатом позитивних перемін у житті людини, таких як зміна професії чи переосмислення своїх життєвих цінностей та орієнтирів, але й також це може призвести до стану глибокої депресії чи навіть самогубства. Ось чому ця проблема є вкрай актуальна у наш час. Питання пов'язані із сенсом буття можуть бути спричинені не тільки переходом на наступний етап життя, але й вагомою життєвою подією, що носить негативний характер, депресивними станами, тривожними розладами, а також тривалим переживанням негативних емоцій.

Центр контролю та профілактики захворювань США надав статистику, у якій показано, що кількість смертей, пов'язаних із самогубством, збільшилась на 25% починаючи з 1990 року. Головною причиною такого стрімкого росту вчені вважають розчарування у власному існуванні, а саме екзистенційну кризу. Також емпіричні дослідження пов'язують нестачу сенсу із алкогольною та наркотичною залежністю, депресією і тривожними розладами [2].

Основою нашого дослідження є концепція екзистенційної кризи, запропонована американським психологом І. Яломом. У своїх напрацюваннях автор виділяє чотири базові екзистенційні переживання, пов'язані зі смертю, свободою, ізоляцією та беззмістовністю [5]. Смерть є очевидною і найбільш усвідомлюваною даністю, та є головним джерелом як невротичної тривоги, так і екзистенційної. Під свободою І. Ялом передбачає відсутність зовнішньої структури – людина сама є творцем власного світу та несе персональну відповідальність за своє життя. Усвідомлення цього факту вступає у конфлікт із людською потребою в структурі. Третій екзистенційний конфлікт лежить між власною ізоляцією і потребою в

контакті та захисті: людина приходиться самотньою у цей світ, і самотньою його покидає. Останній конфлікт, про який пише І. Ялом, полягає в у пошуках людини сенсу власного життя всупереч тотальній беззмістовності Всесвіту, в якому їй довелося існувати.

На нашу думку, ситуація із карантинним обмеженням передусім може торкатися саме цих аспектів. Людина, залишена сама на себе, у ситуації, коли у багатьох країнах було заборонено відвідувати навіть рідних, однозначно почала відчувати себе позбавленою свободи, атомізованою, або й зовсім відкинутою.

Раптова і неочікувана пандемія covid-19 разом із довготривалою самоізоляцією стала справжнім випробовуванням для населення цілого світу. Тотальна непередбачуваність і невизначеність створена цією хворобою пронизує кожний аспект людського життя. У відповідь на стрімке розповсюдження вірусу, більшість країн почало впроваджувати певні запобіжні заходи задля зниження поширення хвороби. До них відносяться тимчасове припинення роботи навчальних закладів, зупинка бізнесів, не задіяних у забезпеченні життєдіяльності суспільства, також заборона масових розважальних заходів, обмеження міжособистісного спілкування та обов'язковий масочний режим. Окрім цього, значна кількість країн оголосила обов'язкову міру «залишайся вдома» для всього населення за виключенням працівників охорони здоров'я. З продовженням пандемії стало очевидним, що така ситуація у всьому світі несе негативний вплив не тільки на фізичне здоров'я людини, але й також стала справжньою загрозою психологічному здоров'ю.

Вивчаючи напрацювання зарубіжних дослідників, нам вдалося виявити стрімке зростання психічних захворювань та погіршення загального психологічного самопочуття під час пандемії. Депресія, апатія, проблеми зі сном, погані настрої та тривожні розлади стали звичайними повсякденними явищами у житті значної частини суспільства. Усе це, як

було сказано вище, може стати чинниками, які призведуть до появи екзистенційної кризи, а пандемія, у свою чергу, це так би мовити умова, при якій вони мають посилений вплив на стан особистості.

Дослідження, проведене Y. Huang і N. Zhao у Китаї, виявило значну поширеність генералізованого тривожного розладу, симптомів депресії та погіршення сну: 35.5%, 20.1% і 18.2% відповідно [6]. У США розповсюдженість симптомів депресії серед населення усіх вікових категорій під час пандемії covid-19 є значно вищою, якщо точніше – більше ніж у 3 рази у порівнянні із до пандемічним періодом [3]. Серед населення Марокко у перший місяць карантину у 54% опитаних респондентів було виявлено легку та помірну депресію в той час як інші 46% населення страждало від середньої та важкої її форми [4]. Такі вражаючі цифри серед марокканців пояснюються їх низькою стресостійкістю, зумовленою відсутністю таких потрясінь, у порівнянні з тими країнами, де надзвичайні ситуації трапляються час від часу (H1N1, SARS, Zika, атаки 11 вересня, Хіросіма, Чорнобиль) .

Отже, велика кількість досліджень пов'язує соціальне дистанціювання, самоізоляцію та самотність з погіршенням як фізичного стану здоров'я, так і психологічного.

Екзистенційна криза, підсилена цілим рядом психологічних проблем, з якими стикнулося людство у період пандемії covid-19, може бути взята до уваги, як зіткнення особистості із 4 екзистенційними конфліктами описаними І. Яломом.

Підсумовуючи викладене, хочемо звернути увагу на те, що все- таки велика кількість досліджень пов'язує соціальне дистанціювання, самоізоляцію та самотність із погіршенням як фізичного стану здоров'я, так і психологічного. Самоізоляція, постійне перебування вдома, необмежена кількість вільного часу разом із незліченною кількістю соціальних мереж, у яких кожного дня з'являються все більш лякаючі новини та прогнози,

занурили значну частину населення у стан перманентного стресу й тривоги. Усе це – виявилось впливовими чинниками, які підштовхнули значну частку населення у стан екзистенційної кризи, що стало ще одним не простим випробовування для людства у цей і без того складний проміжок часу.

Література

1. Віктор Ф. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків: КЛУБ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ, 2018. 160 с.
2. Clay R. Suicides Have Increased. Is This an Existential Crisis? The New York Times, 2018. URL: <https://www.nytimes.com/2018/06/23/opinion/sunday/suicide-rate-existential-crisis.html>
3. Ettman K. Prevalence of Depression Symptoms in US Adults Before and During the COVID-19 Pandemic // Jama Network Open, 2020. URL: <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2770146>
4. The psychological properties of the Arabic BDI-II and the psychological state of the general Moroccan population during the mandatory quarantine // Caspian Journal of Environmental Science, 2020. URL: https://cjes.guilan.ac.ir/article_4334_c2df8395d8b758d7bb58e654df906aa
5. Yalom I. Existential Psychotherapy. 1980. 544 с.
6. Yeen H. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional study // Psychiatry research, 2020. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7152913/>