

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ В УМОВАХ ТРИВАЛОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Цибух Людмила Миколаївна

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри менеджменту охорони здоров'я та психології
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

Цибух Анастасія Сергіївна

*здобувачка вищої освіти
Одеський національний медичний університет
м. Одеса, Україна*

У сучасному світі, де панує висока нестабільність і тривала невизначеність через війну, пандемії та економічні кризи, психічне здоров'я людини стикається з серйозними випробуваннями. Втрата звичних орієнтирів, неможливість планувати на довгі терміни і розмивання звичного образу світу значно підвищують ризик появи екзистенційної кризи.

Питання полягає в тому, що більшість наявних досліджень зосереджені на гострих стресових розладах, тоді як психологічні механізми переживання саме тривалої невизначеності, особливо в контексті пошуку сенсу, залишаються недостатньо вивченими, що ускладнює розробку ефективних стратегій психотерапевтичної допомоги.

Проблематика в більшості наукових досліджень зосереджені на гострих стресах, однак механізми, що допомагають переживати тривалу невизначеність, особливо в частині пошуку сенсу, залишаються мало вивченими. Це ускладнює створення дієвих методів психотерапії. Класики, як Ірвін Ялом, з його ідеями «даностей буття» – смерті, свободи, ізоляції та абсурду життя – та Віктор Франкл, який говорив про «екзистенційний вакуум» і ноогенні неврози, глибоко розглядали цю проблему. Українські дослідники, зокрема В. Климчук і О. Музика, наголошують на суб'єктно-ціннісному підході, розглядаючи кризу як момент перелому, що може призвести як до деградації, так і до особистісного зростання.

Методика «Шкала екзистенції» (ESK) А. Ленгле і К. Орглера допомагає оцінити здатність людини відійти від ситуації, побачити її з боку та знайти свободу рішень у стресі. Проте залишається недостатньо зрозумілим, як саме соціальна фрустрація (за Л. І. Вассерманом) пов'язана з екзистенційною кризою серед тривалої невизначеності.

Особливість тривалої невизначеності в тому, що вона одночасно блокує природні захисні механізми психіки, адже майбутнє неможливо передбачити, та запускає глибокі рефлексивні процеси. Згідно з екзистенційною теорією, людина «приречена на свободу», але коли невизначеність триває, ця свобода тягне на собі тягар, бо будь-який вибір втрачає статус «правильного», бо ми не можемо передбачити віддалені наслідки рішень. Це викликає так званий «параліч волі». Соціальна фрустрація, що вимірюється за шкалою Вассермана, набуває хронічного характеру – людина відчуває невдоволеність не просто якимось аспектом життя, а життям загалом. Виникає конфлікт між потребою у сенсі і руйнуванням шляхів його здобуття.

У емпіричному дослідженні взяли участь 56 респондентів дорослого віку (30 жінок та 26 чоловіків), які протягом останніх 12 місяців перебували в умовах тривалої невизначеності, пов'язаної з професійною, соціальною або політичною нестабільністю.

Психодіагностичні методики були в роботі з респондентами ключовими інструментами для досягнення результату. Методики наступні:

1. Методика «Індекс прагнень» (оцінка домінування зовнішніх / матеріальних цілей над внутрішніми/ сенсовими);

2. Методика «Рівень соціальної фрустрованості» (РСФ) Л. І. Вассермана (модифікація В. В. Бойка);

3. Методика «Шкала екзистенції» (Existenzskala, ESK) (діагностика персональної та екзистенційної виповненості).

Близько 68% учасників мали високі рівні соціальної фрустрації (3,5–4 бали на РСФ) та знижені показники самотрансценденції (ESK), що вказує на втрату здатності виходити за межі складної ситуації.

Жінки: Демонструють вищий «Індекс прагнень» до гедоністичних цінностей (отримання задоволення тут і зараз). Переживання кризи характеризується емоційним виснаженням та пошуком підтримки у близьких стосунках ($p = 01$).

Чоловіки: Показують вищий рівень екзистенційної фрустрації за субшкалою «свобода» (ESK), що проявляється у відчутті безсилля змінити ситуацію та схильності до фаталізму.

Знайдено зворотний зв'язок між показником «екзистенційна наповненість» (ESK) і соціальною фрустрацією ($r = -0.72$, $p < 0.01$), що означає: чим менше людина здатна знаходити сенс у житті, тим більшою

є її фрустрація. При цьому зміст цілей («Індекс прагнень») не пов'язаний із рівнем екзистенційного наповнення.

Отже, гострим фактором, що підсилює екзистенційну кризу в довготривалій невизначеності, є відчуття внутрішньої порожнечі, яке виникає через неможливість самотрансцендувати – творити, любити чи приносити страждання сенсом. Тривала невизначеність не є причиною кризи сама по собі, вона лише виступає каталізатором прихованих вразливостей людини, чутливої до відсутності життєвого сенсу.

Підсумовуючи, тривала невизначеність створює унікальний екзистенційний контекст, що веде до хронічної соціальної фрустрації і активізації кризових механізмів. Виявлено різницю між статтями: жінки частіше «втікають у гедонізм» як захист, а чоловіки – концентруються на почутті безсилля.

Центральною задачею психотерапії стає не стільки подолання невизначеності, скільки відновлення здатності знаходити сенс життя. Перспективним напрямом є розробка тренінгів, які допоможуть людям розвивати екзистенційну гнучкість і адаптуватися до невизначеності.

Література:

1. Вассерман Л. І. Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (PCФ) / модиф. В. В. Бойка. Діагностика рівня соціальної фрустрації. 2016. URL: <https://studfile.net>.

2. Музика О. Л. Криза творчої особистості: суб'єктно-ціннісний підхід до типології. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2001. С. 63–72.

3. Kimhi S., Eshel Y., Marciano H., Adini B. Unveiling factors shaping distress levels over 2.5 years of enduring adversity. *Scientific Reports*. 2024. Vol. 14, № 1. Art. 17456. DOI: 10.1038/s41598-024-68635-w

4. Smithson M., Shou Y., Dawel A., Calear A. L., Farrer L., Cherbuin N. The Psychological Benefits of an Uncertain World: Hope and Optimism in the Face of Existential Threat. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Art. 749093. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.749093

5. Frankl V. E. The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy. New York : New American Library, 1969. 179 p.

6. Schnell T., Krampe H. Meaningfulness protects from and crisis of meaning exacerbates general mental distress longitudinally. *BMC Psychiatry*. 2022. Vol. 22, № 1. Art. 285. DOI: 10.1186/s12888-022-03921-3

7. Yalom I. D. Existential Psychotherapy. New York : Basic Books, 1980. 524 p.