

УДК 101.1+316

DOI <https://doi.org/10.24195/sk1561-1264/2021-1-13>**Кадієвська Ірина Аркадіївна**

доктор філософських наук, професор,  
завідувач кафедри філософії, політології, психології та права  
Одеської державної академії будівництва та архітектури  
вул. Дідріхсона 4, Одеса, Україна  
ORCID ID: 0000-0002-3134-8574

## ФІЛОСОФСЬКІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ КАРАНТИНУ НА ЖИТТЯ ЛЮДИНИ І СУСПІЛЬСТВА

*У статті проводиться аналіз впливу карантину на життя людини і суспільства в цілому. Виявлено, що ця подія змінила звичний нам світ, посилила старі і породила нові медичні, економічні, політичні, духовні та соціальні проблеми. Різко підвищився рівень індивідуалізації, стрімко звузилася сфера публічного спілкування людей.*

*Із психологічної точки зору весь комплекс вимушених карантинних заходів можна зарахувати до третьої (вищої) категорії стресових ситуацій (за класифікацією Ганса Сельє).*

*Із філософської точки зору сучасна пандемія може розглядатися як цивілізаційна криза, яка несе в собі цілий спектр нових випробувань, небезпек і загроз для всього людства. Карантин як режим ізоляції або самоізоляції людей вчиняє специфічний, часто негативний психологічний вплив, включаючи симптоми травматичного і посттравматичного стресу, що несуть у собі розгубленість і гнів.*

*На думку фахівців, особливу небезпеку карантин може становити для тих громадян, які вже володіють психологічними травмами і які не є соціально захищеними. З одного боку, ми розуміємо, що карантинні заходи є найбільш ефективними засобами стримування пандемії коронавірусу, однак з іншого боку, очевидно, не зовсім достатньо уваги приділяється проблемам збереження психологічного здоров'я населення. Існує широкий спектр психологічних наслідків карантину, включаючи синдром емоційного вигорання, а також посттравматичний стрес, депресію, почуття гніву і страху. І в цьому контексті важливо осмислити, чи були ми готові раптово опинитися в умовах самоізоляції. Більшість людей опинилися психологічно не готовими до різкого згортання сфери публічного спілкування, у результаті чого дослідники зафіксували стрімке поширення песимістичного, трагічного і депресивного світосприйняття на тлі загального зниження соціального настрою з такими характерними супутніми виявами, як паніка, відчай, розгубленість, драматизація і катастрофізація реальності тощо.*

*Із вищесказаного можна зробити попередній висновок, що присутність сфери публічного спілкування традиційно виконує низку корисних адаптаційних психологічних функцій саморегуляції людей.*

*Виявлено, що продуктивне спілкування в усіх сферах життєдіяльності не тільки допомагає обмінюватися інформацією, розуміти одне одного і ділитися накопиченим досвідом, а й задовольняє найважливіші духовні потреби особистості. До таких потреб можна зарахувати прийняття і соціальну підтримку. В трудових і дружніх колективах, в особистих відносинах люди потребують позитивних оцінок, прийняття та підтримки. Людина, позбавлена спілкування, не може повноцінно і гармонійно розвиватися.*

*Необхідно будувати майбутнє, в якому буде якомога більше можливостей для повноцінного задоволення духовних потреб, реальної самореалізації, а також публічного спілкування. А фундаментом спілкування були гуманістичні принципи, норми і цінності взаємоповаги, доброзичливості, творчої взаємодії і любові.*

**Ключові слова:** карантин, суспільство, людина, стрес, духовні потреби.

**Вступ.** Наше століття наповнене швидкістю, широким поширенням техніки, що робить життя людей усе більш протиприродним (природа витісняється техносферою – штучно створеним світом зі своїми умовами, нормами і правилами, фізичною і психічною перевагою).

Тривалий час у сучасному світі спостерігаються тенденції до звуження сфери природного спілкування на тлі розширення різних платформ віртуального та дистанційного спілкування. Сучасна ситуація істотно погіршилася в умовах глобальної пандемії поширення COVID-19. Ця подія змінила звичний нам світ, посилила старі і породила нові медичні, економічні, політичні, духовні та соціальні проблеми.

Із філософської точки зору сучасна пандемія може розглядатися як цивілізаційна криза, яка несе в собі цілий спектр нових випробувань, небезпек і загроз для всього людства. З одного боку, різні епідемії та пандемії як такі не є чимось новим. Із подібними випробуваннями людство періодично зіштовхується протягом своєї еволюції. І кожен раз подібні події спонукають управлінців, учених, представників найрізноманітніших професій працювати в авральному режимі (майже на межі своїх можливостей). Ми, як і раніше, не перестаємо захоплюватися подвигами видатних вірусологів, епідеміологів, інфекціоністів, які, перебуваючи у своїй роботі на вістрі небезпеки (в т.зв. «червоній зоні»), щодня ризикують власним життям задля порятунку людства. З точки зору гуманістичної філософії подібні приклади не можна залишати без уваги і ставитися до них так, як до чогось буденного. Ми просто зобов'язані відчувати вдячність за ці подвиги, усвідомлювати і цінувати їх глибинну моральну суть. Гуманістична філософія закликає всіх людей знаходити сенс життя в соціально корисних видах діяльності. Але коли ми стикаємося з прикладами, коли люди готові пожертвувати власним життям задля благополуччя, здоров'я і процвітання людства, щасливого майбутнього, ми повинні віддати данину щирого захоплення, поваги і вдячності.

Ми мали можливість особисто випробувати, як уведення карантину змінило звичне середовище життєдіяльності людини і суспільства. Різко підвищився рівень індивідуалізації, стрімко звузилася сфера публічного спілкування людей.

**Результати.** Карантин як режим ізоляції або самоізоляції людей має специфічний (часто негативний) психологічний вплив, включаючи симптоми травматичного і посттравматичного стресу, що несуть розгубленість і гнів.

Реакцію на різні навантаження Г. Сельє назвав стресом. Джерела або фактори стресу він визначив як стресори. До них належать ненависть, заздрість, злість, шум. Стрес регулярно супроводжує сучасну людину, особливо у великих містах. Робота, побут, рутини, тобто одноманітний спосіб життя, швидко нагнітають стан стресу. Скажений ритм життя не дозволяє сучасним людям розслабитися.

Із психологічної точки зору весь комплекс вимушених карантинних заходів можна зарахувати до третьої (вищої) категорії стресових ситуацій (за класифікацією Ганса Сельє).

Із популярної теорії, запропонованої канадським ученим Гансом Сельє, ми знаємо, що до першого типу стресорів автор зараховує т.зв. «повсякденні неприємності», які неминуче присутні в житті кожної людини: у транспорті, магазині, побуті тощо. Зважаючи на індивідуальні особливості особистості, можна констатувати, що рівень адаптивності до таких стресорів може кардинально відрізнятись. Деякі з нас здатні швидко забувати про ці «повсякденні клопоти», тоді як на людей із низьким рівнем адаптивності до стресів ці ситуації мають виражену негативну дію. Психологи-практики, а також лікарі добре знають, як т.зв. «дрібні проблеми» здатні накопичуватися і відбиватися на здоров'ї. Тому в спеціалізованих наукових роботах так багато уваги приділяється цим проблемам у контексті пошуку ефективних методів подолання стресових станів.

До другого типу стресорів Ганс Сельє зараховує т.зв. «значні зміни в житті», з якими періодично зіштовхується кожна людина. Це може бути втрата роботи, одруження або розлучення, зміна звичного місця проживання тощо. Є чимало наукових робіт про те, як «значні життєві зміни» можуть впливати на стан здоров'я і настроїв людей. Особливо цінними можна вважати емпіричні дослідження про існування зв'язку між подібними стресорами і виникненням тих чи інших захворювань. Аналіз цих наукових досліджень об'єктивно показує, що багато людей, які нещодавно розлучилися, були звільнені з роботи, переїхали в інше місто або країну, більш схильні до хвороб. І цей науково встановлений факт хотілося б особливо підкреслити.

Очевидно, що реакції на значні зміни в житті і подолання стресу є індивідуальними. Має значення не тільки стресова ситуація, а і ставлення до неї самої людини. Так, наприклад, розлучення для однієї людини може сприйматися трагічно, а для іншої – оптимістично (як початок нового щасливого етапу в житті). Те ж можна сказати про вихід на пенсію, скорочення на роботі тощо.

До третього типу стресорів Ганс Сельє зараховує т.зв. «катастрофи» як певні непередбачувані широкомасштабні явища, такі як війна, стихійні лиха, епідемії, пандемії тощо. Тобто все те, що реально загрожує життю людини і людства. Таким чином, весь комплекс надзвичайних заходів, пов'язаних із карантинном, спричиненим поширенням COVID-19, для багатьох громадян може бути цілком прийнятним (порівняно з тими «катастрофами», про які так наочно і переконливо писав видатний учений Ганс Сельє).

Щоб пояснити свою теорію стресу, професор Сельє вдався до порівняння з автомобілем. Якщо машина не хоче їхати, то причина, як відомо, полягає не в тому, що вона вся стала непридатною, а в тому, що в ній пошкодилась якась деталь. Так само і з людиною. Постійні фізичні і психічні навантаження можуть призводити до фізичних і психічних порушень. У кожній людині, на думку Сельє, є певний резерв життєвої енергії. Якщо життя повне стресів, то вона швидко виснажується, що може призводити до різних фізичних і психічних порушень, до емоційного вигорання. Сельє вважав ненависть, злість, страх і розчарування найсильнішими стресорами. Якщо поставити клітку з мишею поруч із кліткою, в якій сидить кішка, то миша незабаром загине. Постійний страх – стадія виснаження – збій вегетативних реакцій. Часом і люди опиняються в аналогічних ситуаціях. Іноді начальник так тисне на підлеглого, що той відчуває себе мишею в клітці... Порушення у багатьох людей виникає занадто часто і триває занадто довго. Це може мати негативні наслідки [1; 2].

Травматичний стрес становить особливі переживання, результат специфічної взаємодії людини і навколишнього світу. Це нормальна реакція на складні й травмувальні обставини, стан, що виникає у людини, яка пережила щось, що виходить за межі звичайного людського досвіду [5].

В.Г. Ромек, В.А. Конторович виділяють чотири характеристики травми, здатної викликати травматичний стрес:

- 1) подія, що сталася, усвідомлюється, тобто людина знає, що з нею сталося і через що в неї погіршився психологічний стан;
- 2) цей стан зумовлений зовнішніми причинами;
- 3) пережите руйнує звичний спосіб життя;
- 4) подія, що сталася, викликає жах і відчуття безпорадності, безсилля, щоб що-небудь зробити чи змінити [3].

На думку фахівців, особливу небезпеку карантин може становити для тих громадян, які вже володіють психологічними травмами, а також які не є соціально захищеними. Карантин і соціальна ізоляція можуть призвести до депресії, алкоголізму і тривожних розладів. З одного боку, ми розуміємо, що карантинні заходи є найбільш ефективними засобами стримування пандемії коронавірусу, однак з іншого боку, очевидно, не зовсім достатньо уваги приділяється проблемам збереження психологічного здоров'я населення. Існує широкий спектр психологічних наслідків карантину, включаючи синдром емоційного вигорання, а також посттравматичний стрес, депресію, почуття гніву і страху. І в цьому контексті важливо осмислити, чи були ми готові раптово опинитися в умовах самоізоляції.

Організм людини реагує на справжню небезпеку так само, як на її уявну загрозу або просто спогад про неї. Нам відомо, що будь-яка неприємність викликає фізіологічні зміни. Але не слід забувати і про те, що і вже пережиті, і очікувані неприємності також можуть спричинити зміни в організмі.

У сучасній реальності природного спілкування стає менше, тоді як штучного – навпаки, через що може виникати і посилюватися з часом почуття відчуженості та самотності. Так, наприклад, в однойменному творі талановитого японського автора Харукі Мураками «Після-

морок» дія твору розгортається на жвавій вулиці з нічними закладами. У кафе сидить звичайна дівчина-студентка і читає книгу. На іншому кінці міста ось уже кілька місяців спить її сестра Ері. Її душа заточена в кімнаті, звідки не вибратися, скільки не кричи і не проси про допомогу. Її ніхто не почує, ніхто не зверне уваги. Харукі Мураками як природжений філософ прекрасно розуміє, що для того, щоб відчутти себе так, як Ері (спляча дівчина), не потрібно спати місяцями, а досить просто жити в сучасному місті, в якому виникають постійні стреси і пов'язане з цим поширення синдрому хронічної втоми, що охоплює все більше і більше громадян.

У сучасному місті стало занадто багато взаємної байдужості і відчуження, що за своєю природою більшість людей взагалі дуже погано переносять. І якщо додати до цього масштабне поширення нігілізму, цинізму, недовіри, конфліктності та агресії, то стане цілком очевидно, що вся ця знайома нам сучасна атмосфера надзвичайно згубна для людини. Вона призводить до поширення песимістичного й депресивно-темного світосприйняття, у результаті чого людей, які страждають від відчуття безглуздості буття, стає все більше. Саме так в образі Ері Мураками розкриває всю глибину емоційного вигорання і самотності людей у великому місті. У сучасному мегаполісі, на жаль, усе складніше переживати глибокі почуття, поступово зникає пристрасна любов, безкорислива дружба, а також прагнення до вищих гуманістичним цілей і цінностей. Є лише віртуальна реальність і неодолимий примітивний секс, що, на жаль, здатні лише спустошувати будь-яку людину. Так, поширене в сучасному суспільстві масового споживання емоційне вигорання виражається в психічній та емоційній знемозі і має різноманітні симптоми, серед яких: хронічна втома, дратівливість, тривожність, тимчасова втрата інтересу до роботи і життя в цілому тощо.

Хотілося б акцентувати на деяких духовних проблемах тієї нової реальності, з якою всі ми раптово зіткнулися. В умовах вимушеного карантину, на думку багатьох експертів лікарів, психологів і філософів, більшість людей виявилися психологічно не зовсім готовими до різкого згорання сфери публічного спілкування, в результаті чого дослідники зафіксували стрімке поширення песимістичного, трагічного і депресивного темного світосприйняття на тлі загального зниження соціального настрою з такими характерними супутніми виявами, як паніка, відчай, розгубленість, драматизація і катастрофізація реальності тощо.

**Висновки.** Із вищесказаного можна зробити попередній висновок про те, що присутність сфери публічного спілкування традиційно виконує низку корисних адаптаційних психологічних функцій саморегуляції людей. Спробуємо розібратися більш детально, що становлять ці функції і в чому полягає їх специфічна роль. Не тільки з теорії, а й із практики суспільного життя ми знаємо, яке величезне значення має спілкування в житті кожної людини. Спілкування унікально впливає на процеси розвитку людської психіки. Кожна людина має потребу в доброзичливому і шанобливому спілкуванні та ставленні загалом. І якщо в житті людини присутнє приємне і якісне спілкування (в сім'ї, колективі, дружній компанії тощо), то це дає можливість істотно підвищувати запаси вільної творчої енергії, адже людина, яка має повноцінне живе спілкування, отримує задоволення і якісну психологічну підтримку і розрядку.

Продуктивне спілкування в усіх сферах життєдіяльності не тільки допомагає обмінюватися інформацією, розуміти одне одного і ділитися накопиченим досвідом, а й задовольняє найважливіші духовні потреби особистості. До таких потреб можна зарахувати прийняття і соціальну підтримку. У трудових і дружніх колективах, а також в особистих відносинах люди потребують позитивних оцінок, прийняття та підтримки. Очевидно, що людина, позбавлена спілкування, не може повноцінно і гармонійно розвиватися. Численні випадки т.зв. «людей-мауглі», позбавлених людського спілкування в ранньому дитинстві, можуть бути наочними прикладами, які підтверджують вищесказане.

Необхідно будувати майбутнє, в якому буде якомога більше можливостей для повноцінного задоволення духовних потреб, реальної самореалізації, а також публічного спілкування. А фундаментом спілкування мають бути гуманістичні принципи, норми і цінності взаємоповаги, доброзичливості, творчої взаємодії і любові.

**Список використаних джерел**

1. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва : Прогресс, 1979. 48 с.
2. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. Москва : МЕДГИЗ, 1991. 54 с.
3. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. Санкт-Петербург : Речь, 2004. 256 с.
4. Фрейд З. Психология Я и защитные механизмы. Москва : Педагогика, 1993. 144 с.
5. Черепанова Е. Психологический стресс: помощи себе и ребенку. 2-е изд. Москва : Изд. центр Академия, 1997. 95 с.

**References**

1. Selye G. Stress bez distressa (Stress without distress). Moscow, 1979. 48 p.
2. Selye G. Ocherki ob adaptacionnom syndrome (Essays on the adaptation syndrome). Moscow, 1991. 54 p.
3. Romek V. G. Psihologicheskaya pomosh v krizisnuh situaciyah (Psychological assistance in crisis situations). St. Petersburg, 2004. 256 p.
4. Freid Z. Psihologiya Ya i zashitnye mehanizmu (Psychology and defense mechanisms). Moscow, 1993. 144 p.
5. Cherepanova E. Psihologicheskij stress: pomogi sebe i rebenku (Psychological stress: help yourself and your child). Moscow, 1997. 95 p.

**Kadiievskia Iryna Arkadiivna**

Doctor of Philosophy, Professor,  
Head of the Department of Philosophy, Political Science, Psychology and Law  
Odesa State Academy of Civil Engineering and Architecture  
4, Didrikhsona str., Odesa, Ukraine  
ORCID ID: 0000-0002-3134-8574

**PHILOSOPHICAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS  
OF THE IMPACT OF QUARANTINE ON HUMAN LIFE AND SOCIETY**

*The article analyzes the impact of quarantine on human life and society as a whole. It was revealed that this event changed the world we are used to, aggravated old and gave rise to new medical, economic, political, spiritual and social problems. The level of individualization has sharply increased, the sphere of public communication of people has rapidly narrowed.*

*From a psychological point of view, the whole complex of promptly introduced forced quarantine measures can be safely attributed to the third (the highest category of stressful situations according to the classification of Hans Selye).*

*From a philosophical point of view, the modern pandemic can be viewed primarily as a civilization crisis, which carries a whole range of new tests, dangers and threats for all of humanity. Quarantine, as a regime of isolation or self-isolation of people, has a specific, often negative psychological impact, including symptoms of traumatic and post-traumatic stress, which carry confusion and anger. According to experts, quarantine can be especially dangerous for those citizens who already have psychological trauma. We understand that quarantine measures are the most effective means of containing the coronavirus pandemic, but obviously, insufficient attention is paid to the problems of maintaining the psychological health of the population. There are a wide range of psychological consequences of quarantine, including burnout syndrome, as well as post-traumatic stress disorder, depression, anger and fear. And in this context, it is important to reflect on whether we were ready to suddenly find ourselves in self-isolation. Most people turned out to be psychologically unprepared for a sharp curtailment of the sphere of public communication. As a result, the researchers recorded the rapid spread of pessimistic, tragic and depressive dark outlook on the background of a general decline in social mood, with such characteristic concomitant manifestations as panic, despondency, confusion, dramatization etc.*

*From the foregoing, a preliminary conclusion can be drawn that the presence of the sphere of public communication traditionally performs a number of useful adaptive psychological functions of self-regulation of people.*

*It was revealed that productive communication in all spheres of life not only helps to exchange information, understand each other and share accumulated experience, but also satisfies the most important spiritual needs of the individual. These needs include acceptance and social support. In work and friendships, as well as in personal relationships, people need positive assessments, acceptance and support. a person deprived of communication cannot develop fully and harmoniously.*

*It is necessary to build a future in which there will be as many opportunities as possible for the full satisfaction of spiritual needs, real self-realization, as well as public communication. Humanistic principles, norms and values of mutual respect, benevolence, creative interaction and love were the foundation of communication.*

**Key words:** *quarantine, society, person, stress, spiritual needs.*