

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені В.Н. КАРАЗІНА**

(повне найменування вищого навчального закладу)

ФІЛОСОФСЬКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

(назва факультету)

**Кафедра теоретичної і практичної філософії імені професора Й.Б.
Шада**

(повна назва кафедри)

Кваліфікаційна робота

перший (бакалаврський) рівень вищої освіти
(освітньо-кваліфікаційний рівень)

Тема: **«Безнадійність сьогодення та дилема відчаїв»**

Виконала: студентка IV курсу
група ОФФ-41

Спеціальність: 033 Філософія
(шифр, назва спеціальності)

Освітня програма: Філософія

Марченко А. В.

Керівник Шильман М. Є.

Рецензент Тагліна Ю. С.

Підсумкова оцінка: за національною
шкалою:

кількість балів: _____

Підпис керівника _____

Кваліфікаційну роботу захищено на засіданні Екзаменаційної комісії
Протокол № _____ від « _____ » червня 2025 р.

Голова Екзаменаційної комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ФЕНОМЕН БЕЗНАДІЙНОСТІ У СУЧАСНОМУ СВІТІ.....	6
1.1. Філософське осмислення безнадійності: підходи та наробки.....	6
1.2. Соціальні, економічні та політичні фактори безнадійності	9
1.3. Психологічні аспекти відчуття безнадійності у суспільстві	18
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2. ДИЛЕМА ВІДЧАЇВ.....	24
2.1. Відчай як реакція на безнадійність: типологія та інтерпретації	24
2.2. Екзистенціальний та соціальний виміри дилеми відчаїв.....	27
2.3. Відчай та безнадійність у вимірі культури	33
Висновки до розділу 2	36
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ БЕЗНАДІЙНОСТІ ТА ВІДЧАЮ.....	38
3.1. Можливості трансформації відчаю у нові життєві орієнтири.....	38
3.2. Практики філософського осмислення безнадійності	41
3.3. Роль суспільних інституцій у наданні надії та підтримці людини	44
Висновки до розділу 3	46
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
ДОДАТКИ.....	58

ВСТУП

Актуальність даного дослідження зумовлена, по-перше, сучасними суспільними, політичними та гуманітарними викликами, які загострюють відчуття нестабільності та невизначеності. Пандемія COVID-19, війна Росії проти України, екологічна криза, економічні потрясіння та стрімкі соціальні зміни суттєво вплинули на колективну та індивідуальну свідомість. У такій ситуації дедалі більше людей відчують безнадійність, втрату сенсу життя.

По-друге, дилема відчаїв, тобто вибір між пасивним сприйняттям безнадійності та активним пошуком відповідей на це становище є однією з ключових тем сучасного філософування. Людина в умовах радикальної невизначеності має знайти спосіб жити пропри втрату звичних орієнтирів.

По-третє, особливого значення це питання набуває для українського суспільства за умов війни, яка руйнує не лише матеріальні структури, а й життєві плани, цінності, уявлення про майбутнє і т. п.

По-четверте, неможна не враховувати те, що сучасна медіа-культура, інформаційні війни та маніпулятивні технології часто посилюють відчуття безнадійності, формуючи середовище тривоги, страху та апатії.

Актуальності дослідженню додає також те, що саме сьогодні в Україні водночас співіснують як прояви безнадійності, так і потужні приклади відваги, самопожертви та гідності – і саме дилема між цими станами визначає вектор особистісного та національного майбутнього.

Мета дослідження – аналіз можливостей винайдення обнадійливих способів життя та соціальних практик у просторі між відчаєм та відчайдушністю. Означена мета вимагає вирішення наступних науково-дослідницьких завдань:

- оглянути існуючі підходи філософського осмислення безнадійності;
- виявити соціальні, економічні та політичні фактори безнадійності;
- проаналізувати психологічні аспекти безнадійності у суспільстві;
- оцінити типології та інтерпретації відчаю як реакції на безнадійність;

- з'ясувати екзистенціальний та соціальний виміри дилем відчаїв;
- осмислити втілення ідеї безнадійності у вимірі культури;
- дослідити можливості перетворення відчаю у нові життєві орієнтири;
- виявити роль суспільних інституцій щодо надання надії та підтримки людини.

Об'єкт дослідження – сучасне суспільство в режимі невідбутної ненадійності.

Предмет дослідження – змоги діяльного життя на межі відчаю.

Теоретичну базу дослідження склали праці Августина Аврелія [1], Томи Аквінського [16], Аристотеля [2], М. Гайдеггера [3], Р. Декарта, А. Камю [4], С. К'єркегора [21], Б. Паскаля [9], Платона [10], Ж.-Ж. Руссо [12], Ж.-П. Сартра [13], В. Франкла [17], дослідження сучасних українських філософів та дотичних філософії психологів.

Методологія дослідження. У дослідженні був застосований феноменологічний аналіз, історико-філософський підхід, а також задіяні сучасні міждисциплінарні підходи, зокрема, методи з психології, соціології та культурології.

Новизна роботи полягає у концептуалізації «дилеми відчаїв» як філософсько-психологічного поняття, яке прояснює специфіку та нюанси життєвих виборів людини між геть пасивним зануренням у безнадію та творчим спротивом. Запропоновано новий підхід до аналізу безнадійності не лише як патологічного стану, але й як конструктивного виклику для особистості та суспільства в кризових умовах. Вперше системно було розглянуто феномен безнадійності в українському контексті війни, інформаційного тиску та соціальної травми.

Гіпотеза дослідження. Висунуто гіпотезу, що безнадійність у сучасному суспільстві є не лише деструктивним чинником, але й може слугувати свого роду «детонатором» переосмислення цінностей, моральних орієнтирів та формування нових життєвих стратегій, а дилема між відчаєм

та боротьбою визначає перспективи не лише окремого індивіда, а й цілого суспільства в умовах затяжної кризи.

Теоретичне значення теми полягає у збагаченні філософської та соціо-гуманітарної думки новим підходом до аналізу складного феномену безнадійності. Результати роботи можуть бути використані для подальших досліджень у галузях кризової психології, екзистенційної філософії, соціології масових настроїв і культури в умовах травматичних подій.

Практичне значення дослідження передбачає, що його результати можуть бути використані в освітніх курсах з психології стресу та кризового менеджменту, а також у розробці нових державних програм психологічної підтримки населення в умовах війни та соціальної нестабільності. Отримані результати можуть сприяти створенню порад з інформаційної гігієни, подолання тривоги та мобілізації внутрішніх сил людини у кризові часи.

Структура роботи. Структурно робота складається зі вступу, трьох розділів, які містять у своєму складі підрозділи, висновки, список використаних джерел, а також додатків.

РОЗДІЛ 1

ФЕНОМЕН БЕЗНАДІЙНОСТІ У СУЧАСНОМУ СВІТІ

1.1. Філософське осмислення безнадійності: підходи та наробки

Феномен безнадійності належить до тих тем, що супроводжували філософську думку протягом усього її існування. Від античності до сучасності філософи прагнули осмислити стан людської душі, що переживає втрату надії, сенсу й орієнтирів. Водночас інтерпретація безнадійності в різні історичні епохи мала свої особливості, які відображали світоглядні пріоритети та цінності відповідного часу.

В античній філософії проблема безнадійності осмислювалася через поняття трагічної долі. У творах Платона [10] й Арістотеля [2] акцент робився на невідворотності страждання. На переконання Платона, «ті, хто чинить несправедливість, завжди більш нещасливі, ніж ті, хто страждає від неї» [10, с. 105]. Арістотель зазначав, що «ніщо так сильно не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність» [2, с. 38] та межовості людського буття. Античний стоїцизм закликав приймати випробування долі з гідністю, а епікурейці – шукати спокою у внутрішній рівновазі. Таким чином, безнадійність у античному світі осмислювалася як частина природного порядку речей.

У середньовічній філософії проблема безнадії була тісно пов'язана з релігійними уявленнями про спасіння, гріх і загробне життя. Теологи християнської традиції, зокрема Августин Аврелій [1] і Тома Аквінський [19], наголошували, що справжня безнадія – це відмова людини від Божої благодаті. Августин був переконаний, що «Бо Ти створив нас для себе, і серця наші не знають спокою, поки не знайдуть його у Тобі» [1, с. 27]. Тома Аквінський писав, що «Але оскільки сам акт вільного вибору походить від Бога як від причини, то з цього неодмінно випливає, що все, що відбувається в результаті здійснення вільного вибору, має підлягати божественному провидінню» [19, с. 281]. Гріховність і страждання осмислювалися як

тимчасові випробування, що мають очистити душу та привести до життя вічного. Відчай тут мав негативний статус, так, як він віддаляє людину від Бога.

Ренесанс приніс із собою нове осмислення людської природи, гідності та творчого потенціалу. Філософія того періоду відкинула песимізм, акцентуючи увагу на свободі волі, розумі й можливості людини змінювати власну долю. Проблема безнадійності відходила на другий план, поступаючись місцем оптимістичному уявленню про людину як творця свого життя. Однак цей оптимізм приховував глибокі суперечності, що знову загострилися у добу Нового часу.

Філософія Нового часу актуалізувала тему безнадійності через питання про обмеженість людського розуму та пізнання. Рене Декарт та Блез Паскаль [9] осмислювали людину як істоту, що балансує між нескінченністю і безпорадністю. Паскаль особливо загострив увагу на темі відчаю, вважаючи, що без Бога людина приречена на духовну порожнечу. Його знаменитий «пари» пропонував обрати віру як єдиний вихід із стану екзистенційної невизначеності. Паскаль переконаний, що «пізнання Ісуса Христа захищає нас і від гордості і від відчаю, бо в Ньому ми знаходимо, як свідомість своєї немічності, так і єдиний шлях до її подолання» [9, с. 20].

У добу Просвітництва проблема безнадії знову відступає перед вірою в прогрес, науку та раціональне облаштування світу. Філософи цієї епохи, зокрема Франсуа Вольтер, Дені Дідро, Жан-Жак Руссо, наголошували на можливості побудови справедливого суспільства завдяки розуму й освіті. Проте вже у творах Руссо простежується критика цивілізації, яка відчужує людину від природи та породжує приховану безнадію під маскою зовнішнього комфорту. Руссо вважав, що «печаль, туга, жалю, відчай – це негаразди минуці, що не вкорінюються в душі» [12, с. 78].

Романтизм повернув тематику безнадійності в центр філософського осмислення, наголошуючи на трагічній дисгармонії між ідеалами та дійсністю. Поети й філософи-романтики, як-от Джордж Байрон, Йоганн

Вольфганг Гете, оспівували страждання, внутрішню боротьбу та безвихідь як невід'ємну частину людського буття. Цей період підготував ґрунт для виникнення екзистенційної філософії [18, с. 55].

Екзистенціалізм, що сформувався у ХІХ–ХХ століттях, надав безнадійності статусу фундаментального екзистенційного стану. Данський філософ Сьорен К'єркегор одним із перших окреслив безнадійність як результат втрати автентичного «Я» та відмови від справжнього буття. Він розрізняв кілька форм відчаю – від неусвідомленого до усвідомленого, який відкриває шлях до духовного перетворення. Ось що пише данський філософ про відчай: «Мандрівник, що заблукав, має принаймні надію якось вибратися: місцевість перед ним змінюється, і кожна нова зміна породжує нову надію. Але людина, яка заблукала в самому собі, незабаром помічає, що потрапила в якийсь кругообіг, з якого немає виходу; думки та почуття в ньому змішуються і заважають, і він у розпачі перестає, нарешті, сам розуміти себе» [21, р. 21-22].

Подальші екзистенціалісти – Мартін Гайдеггер [3], Жан-Поль Сартр [13], Альбер Камю [4] – розглядали безнадію як прояв абсурдності світу та свободи людини, позбавленої вищого сенсу. Камю у своїй концепції абсурду вказував, що світ байдужий до людини, а отже, надія на гармонію є ілюзією [4, с. 18]. Водночас, усвідомлення абсурду відкриває можливість прийняти життя таким, яким воно є.

Феномен безнадійності у ХХ столітті набув нових рис у зв'язку з масштабними війнами, геноцидами, тоталітарними режимами. Філософи Франкфуртської школи, зокрема Теодор Адорно та Герберт Маркузе, аналізували стан безнадійності як продукт соціальної несправедливості, ідеологічного контролю та відчуження в капіталістичному суспільстві. Вони вважали, що безнадія – це не лише внутрішній стан, а й соціальний симптом, який має бути подоланий у процесі емансипації.

У сучасних концепціях безнадійність пов'язується з втратою великих наративів, руйнуванням усталених систем цінностей і фрагментацією

ідентичності. Жан Бодріяр, Фредрік Джеймисон, Жак Дерріда вказували на розмитість сенсів життя у сучасному світі, де людина опиняється в пастці симулякрів і постійного відчуття тимчасовості та нестабільності.

Українська філософська думка також не оминала теми безнадійності. Зокрема, Григорій Сковорода трактував духовну кризу як наслідок віддалення людини від власної природи та істинного «Я». У ХХ столітті Леонід Ушкалов, Валентин Мороз, Мирослав Попович аналізували безнадію в умовах історичних катастроф, втрати національної свободи та соціальної несправедливості.

Сучасна гуманітарні науки пропонують міждисциплінарні підходи до вивчення феномену безнадійності, інтегруючи філософські, психологічні, соціологічні та культурологічні підходи. Це дозволяє не лише описати безнадію як стан чи процес, а й виявити її детермінанти, механізми та потенціал для подолання.

Таким чином, історичні підходи до філософського осмислення безнадійності відображають глибинні зміни у світоглядних засадах людства. Від сприйняття безнадії як частини долі чи гріховності до її трактування як абсурду, соціальної хвороби або кризи сенсів – ця тема залишається актуальною, особливо в умовах глобальної нестабільності сучасного світу.

1.2. Соціальні, економічні та політичні фактори безнадійності

Соціальні чинники безнадійності охоплюють проблеми ізоляції, дискримінації, соціальної нерівності та руйнування традиційних цінностей, що спричиняють відчуження людини від суспільства й втрату довіри до соціальних інститутів. Економічні фактори проявляються у зростанні безробіття, зниженні рівня життя, нестабільності ринку праці та обмеженому доступі до базових соціальних послуг, що породжує почуття незахищеності та відсутності перспектив. Політичні аспекти безнадійності пов'язані з кризою довіри до влади, корупцією, авторитарними тенденціями, політичною поляризацією та військовими конфліктами, які підсилюють

атмосферу невизначеності, беспорядності та відчуття втрати контролю над власним життям і майбутнім країни.

Соціальне середовище, в якому живе людина, формує умови для виникнення чи подолання відчуття безнадії, визначаючи межі її можливостей, соціальних очікувань і ресурсів. Аналіз соціальних чинників дозволяє глибше зрозуміти механізми формування безнадійності на індивідуальному та колективному рівнях.

Одним із ключових соціальних чинників є економічна нестабільність. Безробіття, низький рівень доходів, відсутність можливостей для гідного працевлаштування породжують відчуття незахищеності перед життєвими труднощами. Особливо гостро це проявляється в умовах економічної кризи, коли люди втрачають роботу, заощадження та соціальні гарантії, не маючи впевненості в завтрашньому дні.

Вагомим чинником є політична нестабільність і відсутність довіри до влади. У суспільствах із високим рівнем корупції, авторитаризму або політичного свавілля громадяни відчувають себе безсилими перед системою, яка ігнорує їхні права та потреби. Це породжує масову зневіру, відчуження від політичного життя, а отже – підсилює соціальну безнадійність.

Суттєве значення має соціальна нерівність. Високий розрив між багатими й бідними, обмежені можливості доступу до якісної освіти, медицини, житла створюють у значної частини населення відчуття безвиході. Соціальна мобільність у таких умовах є вкрай низькою, а відтак – люди не бачать реальних шляхів поліпшення свого становища.

Воєнні конфлікти та соціальні катастрофи – ще один потужний чинник безнадійності. Війни, окупації, терористичні акти, природні лиха руйнують соціальні структури, викликають масові втрати, біженство, голод, хвороби. У таких умовах люди стикаються з неможливістю задовольнити базові потреби, що призводить до глибокої соціальної та особистісної кризи.

Великий вплив на формування безнадійності мають медіа та інформаційний простір. Постійне транслювання негативних новин, маніпулятивних меседжів, образів безвиході створює у масовій свідомості атмосферу тривожності та фаталізму. Особливо це посилюється в умовах інформаційних війн, пропаганди, фейків, які руйнують віру людей у стабільність і майбутнє.

Деградація соціальних зв'язків та руйнування традиційних спільнот також є чинником безнадійності. Втрата довіри до родини, сусідів, колег, ослаблення громадських ініціатив, релігійних чи культурних об'єднань призводить до ізоляції людини та послаблення соціальної підтримки. Без такої підтримки особистість стає вразливою до зовнішніх стресів і тривоги.

Важливу роль відіграє дискримінація та соціальна стигматизація. Люди, які належать до маргіналізованих груп (етнічні меншини, люди з інвалідністю, біженці, безпритульні), часто стикаються з упередженням, нерівністю у правах і можливостях. Це породжує в них почуття непотрібності, приниження та безнадії, що унеможливорює їхню соціальну інтеграцію [8, с. 7].

Освітній та культурний рівень суспільства суттєво впливає на соціальні настрої. Відсутність доступу до якісної освіти, брак критичного мислення, пасивне споживання інформації знижують здатність громадян адекватно оцінювати події та протистояти інформаційному впливу. Це сприяє поширенню депресивних настроїв і колективного песимізму.

Криза морально-ціннісних орієнтирів є ще одним чинником поширення безнадійності. Коли у суспільстві відбувається руйнація системи цінностей, люди втрачають орієнтири, за якими могли б будувати своє життя. В умовах моральної невизначеності наростає тривожність, агресія або апатія, що формує в суспільстві атмосферу безнадії.

Соціальна ізоляція та урбанізаційні виклики також впливають на поширення безнадійності. В умовах великих міст люди часто відчують себе відчуженими, ізольованими від суспільного життя. Відсутність міцних

особистих зв'язків, висока конкуренція, анонімність урбанізованого середовища посилюють психологічний тиск і відчуття безвиході.

Особливу роль відіграють порушення у сфері соціального захисту та охорони здоров'я. В умовах, коли люди не можуть отримати якісні медичні послуги, соціальну допомогу, підтримку в кризових ситуаціях, їхня впевненість у завтрашньому дні стрімко зменшується. Відсутність безпеки, як фізичної, так і соціальної, – один із головних чинників безнадійності.

Поколінневий розрив у цінностях та досвіді є чинником, який ускладнює передачу позитивного досвіду подолання криз. Молодь, яка не бачить успішних прикладів, як боротися з труднощами, часто відчуває себе покинутою і незахищеною перед викликами сучасного світу. Це знижує рівень громадянської активності та довіру до соціальних механізмів.

На безнадійність впливають також міграційні процеси. Вимушене переселення, розрив соціальних зв'язків, адаптація в новому середовищі без підтримки і зрозумілих правил підсилюють стан невизначеності та безвиході. Це особливо актуально для біженців, переселенців та трудових мігрантів.

Нарешті, відсутність ефективних механізмів участі громадян у прийнятті рішень знижує суб'єктивне відчуття впливу на власне життя. Люди, які позбавлені права голосу у вирішенні суспільно значущих питань, втрачають довіру до суспільства і його майбутнього, що веде до посилення соціальної безнадійності.

Отже, безнадійність у суспільстві є наслідком взаємодії численних соціальних чинників. Їхня сукупна дія формує соціальне середовище, яке або підсилює, або послаблює цей стан. Аналіз соціальних факторів безнадійності дозволяє не лише глибше зрозуміти природу цього явища, а й розробляти ефективні стратегії його подолання.

Безнадійність є комплексним соціально-психологічним явищем, яке значною мірою формується під впливом економічних чинників. Економічне становище суспільства, рівень життя, можливості працевлаштування та

добробуту безпосередньо впливають на відчуття впевненості людини у власному майбутньому. У кризових економічних умовах безнадійність посилюється, охоплюючи широкі соціальні групи та стаючи загальносуспільним настроєм.

Одним із ключових економічних чинників безнадійності є високий рівень безробіття. Втрата роботи або неможливість працевлаштуватися за спеціальністю чи на гідних умовах породжує у людини відчуття безсилля перед обставинами. Це особливо небезпечно для молоді та людей передпенсійного віку, які відчувають себе зайвими у сучасній економічній системі.

Низький рівень доходів та зростання бідності є ще одним важливим джерелом безнадійності. Коли базові потреби людини – їжа, житло, освіта, медичне обслуговування – не задовольняються через економічні обмеження, виникає хронічний стрес і зневіра у можливість змінити своє становище. Бідність обмежує доступ до соціальних ресурсів і позбавляє людину соціальної мобільності.

Особливу роль відіграє нестабільність економічної ситуації. Постійні зміни у цінах, курсах валют, податках, соціальних виплатах створюють атмосферу непередбачуваності. В умовах економічної турбулентності населення втрачає здатність планувати своє життя, що посилює відчуття безвиході та тривоги за майбутнє.

Соціальна нерівність та розрив між багатими і бідними також є серйозним чинником безнадійності. Коли доступ до ресурсів, освіти, медицини та соціальних послуг є привілеєм обмеженого прошарку суспільства, більшість населення почувається безсилим і приреченим залишатися на нижчих соціальних щаблях.

Вагомий вплив справляє відсутність можливостей для економічного розвитку. У регіонах із депресивною економікою, де відсутні перспективи для бізнесу, інвестицій і нових робочих місць, формується колективне

відчуття застою та приреченості. Люди втрачають мотивацію до навчання, професійного росту та підприємництва.

Нерівномірний розвиток регіонів загострює економічні проблеми та підсилює відчуття безнадійності у сільських та віддалених територіях. Відсутність інфраструктури, медичних та освітніх установ, культурних центрів і підприємств призводить до деградації таких територій і масового відтоку населення [22, р. 57].

Інфляція та девальвація національної валюти безпосередньо впливають на добробут громадян. Знецінення грошей і постійне зростання цін на основні товари та послуги створюють ситуацію економічної нестабільності, що сприяє поширенню депресивних настроїв у суспільстві.

Скорочення соціальних гарантій і державної підтримки особливо негативно позначається на найбільш уразливих верствах населення – пенсіонерах, інвалідах, багатодітних сім'ях. Втрата або обмеження доступу до безоплатної медицини, освіти, житла та соціальних виплат посилює соціальну напругу та безнадійність.

Не менш важливим чинником є тіньова економіка та корупція. Високий рівень тіньових відносин у сфері працевлаштування, бізнесу, доступу до державних послуг формує відчуття несправедливості та безперспективності чесної праці. Корупція демотивує громадян брати участь у соціальному та економічному житті.

Зовнішньоекономічні ризики та санкційний тиск у сучасних умовах також впливають на настрої населення. Економічна ізоляція, обмеження експорту та імпорту, скорочення інвестицій у країну створюють передумови для економічної деградації, що відчувається на рівні кожної родини.

Важливим джерелом безнадійності є трудова міграція. Масовий виїзд працездатного населення за кордон свідчить про відсутність економічних перспектив у країні. Для тих, хто залишається, це стає доказом неможливості досягти стабільності вдома, підсилюючи песимізм і соціальний вакуум.

Нестабільність фінансової системи викликає недовіру до банків, страх втрати заощаджень, неможливість отримати кредит на вигідних умовах. Фінансова невпевненість негативно впливає на підприємницьку активність і довгострокові інвестиції в освіту, житло чи бізнес.

Відсутність доступу до якісної освіти та професійної перепідготовки унеможлиблює адаптацію до сучасного ринку праці. Люди, які не мають можливості здобути актуальні знання та навички, ризикують залишитися без роботи, що поглиблює їхню економічну та соціальну маргіналізацію.

Зростання вартості житла та житлових послуг обмежує можливості молоді створювати сім'ї та жити самостійно. Це призводить до відтермінування важливих життєвих рішень, посилення залежності від батьків і формування почуття безперспективності [24, р. 44].

Підсумовуючи, можна стверджувати, що економічні чинники безнадійності є системними та взаємопов'язаними. Їхній комплексний вплив створює соціальне середовище, яке підриває мотивацію громадян, послаблює соціальну інтеграцію та гальмує економічний розвиток. Усунення цих чинників потребує державної політики, спрямованої на стабілізацію економіки, підтримку соціально незахищених верств і створення умов для рівного доступу до ресурсів та можливостей.

Політичні фактори безнадійності – це складова соціально-психологічного стану суспільства, яка формується під впливом політичного устрою, характеру влади, якості державного управління та громадянських свобод. Політика напряду визначає умови життя громадян, і коли вона втрачає довіру чи демонструє неспроможність вирішувати актуальні проблеми, виникає масове відчуття безнадійності.

Одним із головних чинників є криза довіри до політичних інститутів. Низький рівень підтримки уряду, парламенту, судової системи й місцевих органів влади створює враження несправедливості та безкарності. Громадяни відчують, що їхній голос не має значення, а політики діють у власних інтересах, ігноруючи потреби населення.

Особливу роль у поширенні безнадійності відіграє відсутність реальних механізмів впливу громадськості на ухвалення рішень. Якщо вибори сприймаються як формальність або супроводжуються маніпуляціями та фальсифікаціями, люди втрачають віру в демократичні процедури. Це формує у громадян почуття відстороненості від політики та невпевненість у можливості змінити ситуацію.

Авторитарні чи напівавторитарні режими ще більш активно сприяють зростанню безнадійності. Репресивні практики, обмеження свободи слова, цензура, переслідування опозиції створюють атмосферу страху й безправ'я. У такому середовищі люди не відчують захищеності, перспектив і можливостей для самореалізації.

Негативно впливають і політична нестабільність та конфліктність. Часті зміни урядів, парламентських коаліцій, постійні політичні кризи формують відчуття неупорядкованості та хаосу. Громадяни не мають впевненості в завтрашньому дні, оскільки не знають, які рішення ухвалюватиме влада завтра та як це вплине на їхнє життя [22, р. 105].

Важливим чинником є популізм і демагогія у політичному дискурсі. Коли політики замість реальних реформ використовують гучні обіцянки, маніпуляції та загравання з настроями населення, це призводить до зневіри. Після чергових нереалізованих обіцянок населення відчуває себе обдуреним, що поглиблює соціальний песимізм.

Корупція у вищих ешелонах влади чинить нищівний вплив на психологічний стан суспільства. Громадяни сприймають корупцію як прояв системної несправедливості, де багатство і вплив належать вузькому колу осіб. Це формує відчуття безперспективності для пересічного громадянина, який не має доступу до привілеїв.

Вагомим чинником безнадійності є ігнорування політичною елітою соціальних проблем. Коли питання бідності, безробіття, житла, медицини та освіти залишаються поза увагою політиків, населення втрачає віру в

можливість державної допомоги. Люди залишаються наодинці зі своїми проблемами, що посилює відчуття безвиході.

Поляризація суспільства та політична радикалізація теж негативно впливають на соціальні настрої. Посилення конфліктів між різними ідеологічними, регіональними чи соціальними групами призводить до відчуття розколу і загрози стабільності. Люди бояться майбутнього та сумніваються у можливості об'єднати суспільство.

Особливо небезпечною є військова агресія або окупація, які порушують політичну цілісність держави. В умовах війни громадяни стикаються з втратою контролю над власним життям, руйнуванням правових норм, загрозою фізичній безпеці. Це породжує масове відчуття безсилля перед обставинами [14, с. 58].

Відсутність політичної волі до реформ також сприяє безнадійності. Коли держава не проводить системних змін, населення відчуває застій і неможливість змінити своє становище. Це призводить до апатії, втрати громадянської активності та виходу людей із політичного процесу.

Серед чинників безнадійності варто назвати обмеження громадянських свобод – свободи слова, зборів, протестів, доступу до інформації. Відсутність вільної дискусії та контролю над владою породжує страх і депресивні настрої, оскільки люди не можуть вільно висловлювати свої погляди та відстоювати інтереси.

Важливо згадати про відсутність ефективної правової системи та справедливого правосуддя. Коли закони не працюють або застосовуються вибірково, громадяни втрачають довіру до держави як гаранта справедливості. Це створює відчуття незахищеності та правового вакууму.

Окрім цього, зовнішньополітична ізоляція країни або її конфлікти на міжнародній арені посилюють безнадійність. Замороження міжнародних проектів, відмова від участі в глобальних процесах та санкції створюють відчуття закритості та обмеженості можливостей для суспільства.

Підсумовуючи, політичні фактори безнадійності мають глибокий системний характер. Вони формуються як результат взаємодії між політичною владою та громадянами, ефективністю політичних інститутів, рівнем демократії та стабільністю держави. Усунення цих факторів потребує реформування системи влади, забезпечення прозорості, захисту громадянських прав і відновлення довіри до політичного процесу.

1.3. Психологічні аспекти відчуття безнадійності у суспільстві

Безнадійність проявляється як емоційний і когнітивний стан, у якому людина втрачає віру в позитивні зміни, можливість контролювати події та досягати бажаних цілей. У суспільстві цей стан має як індивідуальні, так і колективні форми, що визначають характер соціальних настроїв і впливають на громадську активність.

Основною особливістю безнадійності є її ґрунтування на суб'єктивному відчутті безсилля перед зовнішніми обставинами. Людина в такому стані сприймає своє майбутнє як непередбачуване, загрозливе або фатальне. У психологічному аспекті безнадійність часто супроводжується тривогою, депресією, відчуттям ізоляції та внутрішнього конфлікту. У соціальному вимірі безнадія набуває форм масового песимізму, апатії, недовіри до інституцій та відмови від активної життєвої позиції.

Психологічні дослідження вказують, що стан безнадійності може виникати як реакція на хронічні соціально-економічні труднощі, політичну нестабільність, воєнні конфлікти, екологічні катастрофи або масові порушення прав людини. Особливо небезпечним є поєднання об'єктивних труднощів із інформаційним тиском, який поглиблює тривожність і руйнує здатність до раціональної оцінки ситуації.

Значний внесок у розуміння психології безнадійності зробила теорія вивченої безпорадності Мартіна Селігмана. Він довів, що при регулярному зіткненні з ситуаціями, в яких особа не може вплинути на результат подій, формується стійкий стан пасивності та переконання у власній нездатності

змінити обставини. Це явище особливо поширене в суспільствах із авторитарними режимами та в умовах тривалих криз [23, р. 80].

Коллективна безнадійність має свої особливості та механізми. Вона формується через масові соціальні наративи, які постійно транслюють образи безвиході, занепаду або загрози. У таких умовах люди схильні втрачати довіру не лише до державних інститутів, а й до міжособистісних зв'язків, відмовляючись від участі в суспільному житті. Соціальна апатія стає масовим явищем, а конструктивні ініціативи стикаються з байдужістю чи опором.

Психологія безнадійності у соціумі пов'язана і з порушенням механізмів соціальної ідентифікації. За умов постійного стресу, інформаційної маніпуляції та руйнування соціальних норм людина втрачає почуття приналежності до стабільних спільнот. Це породжує кризу ідентичності, яка підсилює відчуття ізольованості та незахищеності перед світом, що постійно змінюється.

Особливе значення має дослідження взаємозв'язку між безнадійністю та масовими девіантними формами поведінки. Психологічно безнадія може провокувати агресію, вандалізм, зловживання психоактивними речовинами, або навпаки – повну соціальну відчуженість, уникнення відповідальності, відмову від громадської активності. Такі прояви стають механізмом компенсації втраченої суб'єктивної стабільності.

Водночас, психологи вказують, що стан безнадійності в суспільстві є не лише деструктивним, а й потенційно мобілізаційним. У певних умовах він може трансформуватися у пошук нових форм солідарності, альтернативних ідентичностей, неформальних мереж підтримки. Ці процеси можуть стати основою для соціального оновлення та народження нових форм громадської активності.

Важливою складовою психології безнадійності є її інформаційне підживлення. Масова комунікація, особливо в кризових умовах, здатна конструювати реальність, в якій песимізм і безсилля здаються єдино

можливими реакціями. Соціальні мережі та медіа поширюють негативні сценарії, що призводить до загострення тривожних настроїв і руйнування довіри до інституцій та міжособистісних зв'язків.

Окремим аспектом є роль міжособистісних стосунків у формуванні або подоланні безнадійності. Соціальна підтримка, довіра, взаємодопомога, якісна комунікація в родинному та професійному середовищі значно знижують рівень психологічного виснаження та дезорієнтації. Відсутність таких механізмів, навпаки, посилює відчуття ізоляції та приреченості.

У соціальній психології досліджується вплив культурних факторів на сприйняття та вираження безнадійності. У різних культурах домінують свої форми реакцій на кризу: від відкритого протесту до фаталізму або внутрішнього дистанціювання. Це визначає не лише психологічні механізми подолання кризи, а й форми соціальної адаптації.

Якщо соціальне середовище пропонує людині зрозумілі, досяжні й морально прийнятні життєві цілі, то навіть у кризових умовах вона здатна зберігати надію та активність. Натомість відсутність позитивних сценаріїв майбутнього веде до наростання безнадійності як стійкого психологічного стану.

Для подолання безнадійності важливим є формування соціальних практик, що підсилюють суб'єктивне відчуття контролю, залученості та приналежності. Це можуть бути волонтерські ініціативи, громадські об'єднання, творчі й культурні проекти, що дають людині можливість діяти й відчувати свою значущість. Психологічна допомога в таких умовах має бути спрямована не лише на індивідуальну підтримку, а й на відновлення довіри до спільноти [8, с. 17].

До психологічних аспектів відчуття безнадійності у суспільстві належать:

1. Втрата контролю над власним життям – суб'єктивне відчуття безсилля перед обставинами та неможливості впливати на події.

2. Песимістичне бачення майбутнього – переконання, що ситуація не зміниться на краще, а майбутнє є небезпечним або фатальним.

3. Тривожність та емоційна нестабільність – постійне переживання загрози, тривоги, страху та нервової напруги.

4. Соціальна апатія та байдужість – відмова від активної життєвої позиції, участі в громадських чи соціальних процесах.

5. Депресивні стани – почуття безпорадності, пригніченості, втрати сенсу та мотивації до дії.

6. Порушення соціальної ідентичності – відчуття ізоляції, втрати приналежності до стабільних соціальних груп чи спільнот.

7. Недовіра до соціальних інституцій – зневіра у здатності держави, громадських організацій чи лідерів змінити ситуацію.

8. Інформаційна втома та дезорієнтація – нездатність адекватно сприймати або фільтрувати потік негативної інформації.

9. Компенсаторні девіантні реакції – агресія, вандалізм, зловживання психоактивними речовинами, соціальна ізоляція.

10. Дефіцит соціальної підтримки – відсутність довірливих міжособистісних стосунків, що посилює почуття самотності та приреченості [7, с. 80].

Отже, психологія безнадійності поєднує внутрішній досвід особистості з соціальними умовами її існування. Розуміння механізмів цього феномена дозволяє не лише описати його прояви, а й розробити ефективні стратегії індивідуального й колективного подолання. Це особливо актуально в умовах сучасних глобальних і локальних криз, які ставлять під сумнів стабільність звичних соціальних систем.

Висновки до розділу 1

Феномен безнадійності в сучасному світі є складним багатовимірним явищем, що охоплює як індивідуальну, так і колективну свідомість. У сучасних умовах глобальних криз – економічних, соціальних, екологічних і

військових – почуття безнадії все частіше стає домінантним у сприйнятті людиною дійсності. Безнадійність проявляється як в особистісному досвіді, коли людина втрачає віру в можливість впливати на власне життя, так і на суспільному рівні, коли великі соціальні групи відчують брак перспектив, стабільності й безпеки.

Однією з ключових причин загострення феномену безнадійності є надмірна інформаційна перенасиченість, що провокує тривожність, фрагментованість сприйняття та відчуття втрати контролю над подіями. Постійний потік негативних новин, соціальних конфліктів, катастроф та агресії формує атмосферу страху та незахисності перед масштабами загроз. У такому середовищі людина нерідко відчувається дезорієнтованою, втрачає віру у власну спроможність приймати ефективні рішення, що призводить до стану безнадії.

Філософське осмислення безнадійності має глибокі корені – й сучасному світі цей виклик набув ще більшої гостроти через радикальне прискорення соціальних змін, невизначеність майбутнього та втрату традиційних опор. Таким чином, феномен безнадійності можна трактувати як кризу сенсу в умовах глобальної нестабільності.

Особливу увагу сучасні дослідники приділяють соціокультурним чинникам безнадійності. Індивідуалізація, атомізація суспільства, ослаблення горизонтальних зв'язків і солідарності призводять до зростання відчуття самотності та незахисності. Людина, позбавлена підтримки з боку родини, спільноти чи інституцій, набагато гостріше переживає безнадійність. Цей стан посилюється й економічною невизначеністю, соціальною несправедливістю, обмеженістю можливостей для самореалізації та зростання.

Водночас безнадійність не завжди є виключно деструктивною. У низці випадків вона може виступати детонатором внутрішніх пошуків, переоцінки цінностей, формування нових сенсів і життєвих орієнтирів. Деякі психологи та філософи розглядають стан безнадії як межову ситуацію,

що відкриває можливості для духовного зростання та радикальної зміни поглядів. Таким чином, феномен безнадійності набуває амбівалентного характеру – як руйнівного, так і конструктивного.

Особливої актуальності ця проблема набуває в українському контексті, де війна, соціальні потрясіння, втрата близьких, руйнування звичних життєвих структур створюють передумови для масових психоемоційних криз. У цих умовах важливо не лише фіксувати наявність безнадійності, а й шукати ефективні шляхи її подолання через підтримку, психологічну допомогу, розвиток спільнот, популяризацію історій людської стійкості та відваги.

Отже, феномен безнадійності в сучасному світі є складним і багатограним явищем, що потребує комплексного осмислення на перетині філософії, психології, соціології та культурології. Його аналіз дозволяє глибше зрозуміти природу людських реакцій на глобальні кризи, а також сприяти виробленню гуманітарних стратегій підтримки та збереження людської гідності в умовах невизначеності та випробувань.

РОЗДІЛ 2

ДИЛЕМА ВІДЧАЇВ

2.1. Відчай як реакція на безнадійність: типологія та інтерпретації

Відчай виникає в ситуаціях, коли людина відчуває втрату контролю над своїм життям або коли майбутнє здається неясним і безперспективним. Цей стан може бути викликаний різноманітними життєвими труднощами, такими як втрати, невдачі, безперспективність у кар'єрі чи відсутність підтримки в критичних ситуаціях. Відчай зазвичай супроводжується глибоким емоційним занепокоєнням, апатією та відчуттям безсилля. Однак важливо зазначити, що відчай може також бути стимулом для розвитку, якщо правильно розуміти та інтерпретувати цей стан.

Типологія відчаю включає кілька ключових форм, що характеризуються різними рівнями глибини та тривалості емоційного досвіду. Перша форма – це ситуативний відчай, що виникає через конкретні життєві події, як-от смерть близької людини, розлучення або значні фінансові труднощі. У цьому випадку відчай є реакцією на стресові фактори, які, хоча й сильні, мають тимчасовий характер. Людина може пережити цей стан, але з часом відновлення є можливим за умов наявності підтримки та внутрішніх ресурсів.

Друга форма – це екзистенційний відчай, який виникає через глибокі питання про сенс життя та власну ідентичність. Цей стан часто супроводжується переживаннями про те, що життя не має мети, або що людина не здатна досягти справжнього щастя чи самореалізації. Екзистенційний відчай може мати тривалий характер і часто є результатом філософських роздумів, криз середнього віку або переживання глибоких особистих втрат. Однак цей тип відчаю може також стати каталізатором для пошуку нових життєвих орієнтирів та мети.

Третя форма відчаю – це хронічний відчай, який стає постійним супутником життя людини. Він може виникнути через тривалі стресові

ситуації, невдачі чи системні проблеми, що не дають змоги вирішити проблему. У такому випадку відчай стає частиною самовідчуття людини, впливаючи на її сприйняття реальності та спонукаючи до відчуття безвиході. На переконання В. Франкла, людина може втратити мотивацію та ентузіазм, що значно ускладнює її здатність діяти та змінювати ситуацію [17, с. 90].

Інтерпретація відчаю залежить від того, як людина сприймає цей стан. Одні вважають відчай руйнівним і негативним досвідом, який призводить до депресії та соціальної ізоляції. Відчай у такому контексті може стати перешкодою на шляху до самореалізації та розвитку. Інші, натомість, розглядають відчай як можливість для особистісного зростання. За умов правильного підходу та підтримки, відчай може стати поштовхом для переосмислення власного життя, для відкриття нових можливостей і здобуття глибшого розуміння себе.

Відчай є неминучим етапом у розвитку людини. Віктор Франкл, зокрема, стверджував, що людина не може уникнути відчаю, але вона може вибрати, як з ним впоратися. За його словами, саме в моменти відчаю людина має можливість знайти сенс у своєму житті через прийняття труднощів і пошук глибинної мети навіть у найтемніші часи. Франкл вважав, що це дозволяє людині долати відчай і знаходити нові орієнтири. [17, с. 91]

Сучасна психологія також пропонує відмінні підходи до інтерпретації відчаю. Психотерапевти часто використовують когнітивно-поведінкові техніки для допомоги людям, які переживають відчай. Зокрема, терапевтичні методи зосереджені на зміні негативних переконань і шаблонів мислення, які призводять до відчуття безнадійності. Вони допомагають людині зрозуміти, що її сприйняття ситуації може бути спотворене, і пропонують стратегії для зміни цього сприйняття, щоб подолати відчай.

Техніки майндфулнес також відіграють важливу роль у боротьбі з відчаєм. Оскільки відчай часто супроводжується переживанням

безнадійності і страху перед майбутнім, майндфулнес дозволяє зосередитися на теперішньому моменті. Це сприяє зменшенню рівня тривоги та зняттю стресу, що дозволяє людині легше впоратися з важкими емоціями. Практики майндфулнес допомагають людині прийняти свої почуття, не намагаючись їх змінити або уникати, що сприяє більш здоровому ставленню до відчаю.

Ще однією важливою інтерпретацією відчаю є його розуміння як поштовху до змін. У цьому контексті відчай розглядається як каталізатор для особистісного зростання, що дає можливість переглянути життєві цінності, встановити нові цілі та знайти нові орієнтири. Людина може використати свій відчай як стартову точку для переосмислення свого життєвого шляху та пошуку нових напрямків розвитку.

Невід'ємною частиною інтерпретації відчаю є соціальна підтримка. Безнадійність часто супроводжується почуттям ізоляції, коли людина відчуває, що не має з ким поділитися своїми переживаннями. У таких випадках важливо мати доступ до соціальних мереж підтримки, де можна отримати емоційну допомогу. Соціальна підтримка допомагає зменшити відчуття безнадійності і дозволяє людині побачити, що є інші можливості для вирішення проблеми.

Крім того, важливим фактором є здатність до адаптації. Відчай може бути симптомом стресу, що виникає при зустрічі з життєвими труднощами, але здатність адаптуватися до нових умов дозволяє зменшити відчуття безнадійності. Люди, які розвивають свою адаптивність і вчаться знаходити шляхи до вирішення проблем, частіше можуть пережити відчай і вийти з нього більш зміцненими [7, с. 117].

Відчай як реакція на безнадійність має вагоме значення для розуміння механізмів людської психіки та адаптації до складних умов. У той час як для деяких людей відчай стає перешкодою, для інших він є стимулом для трансформації і розвитку. Розуміння типології відчаю та його інтерпретацій дозволяє створювати ефективні стратегії підтримки для тих, хто переживає

цей стан, допомагаючи їм знайти нові життєві орієнтири та відновити свою внутрішню силу.

2.2. Екзистенціальний та соціальний виміри дилеми відчай

Екзистенціальна філософія глибоко досліджує питання, що стосуються сенсу життя, свободи вибору, ізоляції та, безумовно, відчаю. Відчай є однією з основних тем, що виникає у контексті екзистенціальних дилем, оскільки він тісно пов'язаний із відчуттям безнадійності, яке, у свою чергу, є важливою складовою людського існування. У межах екзистенціальної філософії відчай розглядається не лише як негативний емоційний стан, але й як потужний інструмент, що може призвести до глибшого розуміння себе та своєї сутності.

Однією з основних тем екзистенціалізму є абсурдність людського існування, яка породжує відчай. Камю у своїй роботі «Міт про Сізіфа» описує абсурд як зіткнення між людським бажанням знайти сенс і безсенсованістю всесвіту. За Камю, відчай є реакцією на усвідомлення цієї абсурдності, однак, на відміну від звичайного уявлення про відчай як щось негативне, Камю стверджує, що саме це усвідомлення може стати кроком до свободи. Людина, яка приймає абсурдність свого існування, здатна створити власний сенс і протистояти відчаю [4, с. 90].

Згідно з екзистенціалізмом, відчай тісно пов'язаний із концепцією свободи. Сартр наголошує на тому, що людина є абсолютно вільною у своїх діях і рішеннях. Однак ця свобода несе в собі важку відповідальність, яка може викликати відчай. Людина не може сховатися за зовнішніми авторитетами або встановленими моральними нормами, і це усвідомлення свободи може призвести до відчуття безпорадності перед величезною відповідальністю за власне життя.

Важливою екзистенціальною дилемою є питання самотності. Відчай може виникати внаслідок глибокої ізоляції людини, коли вона розуміє, що її існування є ізольованим від інших, навіть якщо це відчуття часто не є

очевидним. Гайдеггер, один з основних представників екзистенціалізму, підкреслює, що людина завжди є самотньою в своєму існуванні, і це усвідомлення може призводити до відчаю. Однак Гайдеггер також стверджує, що саме через це відчуття самотності людина може знайти автентичність свого існування.

Іншою важливою темою, що пов'язана з екзистенціальним виміром відчаю, є питання смерті. Смерть, як неминуча частина людського існування, може стати джерелом відчаю. Вона змушує людину усвідомити свою кінцевість і обмеження. Однак екзистенціалісти, такі як Сартр і Гайдеггер, стверджують, що розуміння смерті як кінця дозволяє людині цінувати своє існування і приймати відповідальність за своє життя. Відчай, що виникає внаслідок смерті, є, за словами Сартра, лише частиною процесу формування автентичного «я», яке приймає свою кінцевість.

Екзистенціальна філософія також наголошує на важливості прийняття відчаю. Для екзистенціалістів відчай – це не просто емоційний стан, але й можливість для самопізнання. У свою чергу, відчай, що виникає через усвідомлення неможливості існування без сенсу, стає точкою відліку для формування особистої автентичності. У цьому контексті філософи, такі як Камю і Сартр, стверджують, що вміння жити з відчаєм – це основний крок до повного осмислення і розуміння власного існування.

Відчай у екзистенціалізмі можна також розглядати як реакцію на соціальні обмеження та культурні норми. Сартр та інші екзистенціалісти підкреслюють, що сучасні соціальні системи можуть обмежувати індивідуальну свободу, накладаючи на людину певні стереотипи і зобов'язання. У таких умовах людина може відчувати глибокий відчай, оскільки вона не може реалізувати свою автентичну сутність через зовнішні обмеження. Це веде до екзистенціальної кризи, яка вимагає від людини боротьби з соціальними умовами і знаходження свого власного шляху.

Відчай в екзистенціалізмі також часто розглядається через призму питання ідентичності. Людина, яка переживає відчай, часто ставить питання

про свою ідентичність і мету в житті. Вона стикається з кризою самоідентичності, коли відчуває розрив між тим, ким вона є, і тим, ким вона прагне бути. Це створює внутрішній конфлікт, що може призвести до відчаю. Однак, як стверджують екзистенціалісти, саме цей конфлікт є необхідним етапом на шляху до самореалізації і знаходження істинного «Я».

У контексті екзистенціальних дилем також можна розглянути питання переживання відчаю у молоді. Молоді люди часто стикаються з відчаєм через невизначеність майбутнього, пошук сенсу життя та відповідальності за власні вибори. Відчай у цьому випадку є невід'ємною частиною процесу становлення особистості. Філософи, такі як Сартр, вважали, що молодь має змогу пережити екзистенціальну кризу, яка є результатом пошуку автентичності і сенсу в світі, що здається хаотичним і не визначеним.

Однією з основних ідей екзистенціалізму є те, що відчай можна і потрібно переживати як етап на шляху до глибшого осмислення життя. Відчай, що виникає через розуміння безнадійності, не є кінцевою метою, але стає частиною процесу пошуку сенсу, мети та автентичності в існуванні. В екзистенціалізмі відчай не є абсолютною трагедією, а є тимчасовим станом, через який людина проходить, щоб досягти глибшого розуміння і прийняття себе [7, с. 57].

Підсумовуючи, можна сказати, що відчай в екзистенціальному вимірі є багатограним і складним феноменом, який пов'язаний із фундаментальними питаннями людського існування. Відчай не є лише реакцією на зовнішні обставини, але й результатом внутрішнього зіткнення людини з самою суттю її існування, з її свободою, відповідальністю, самотністю і смертю. Відчай, за екзистенціалістами, є необхідним етапом на шляху до автентичності, до того, щоб побачити сенс в безсенсованому світі і навчитися жити з цією свідомістю.

Відчай є складним і багатограним емоційним станом, який не лише залежить від індивідуальних переживань, але й має значний соціальний вимір. Відчай у контексті соціальних умов виникає не лише як реакція на

особисті труднощі, а й як відповідь на обмеження, що накладаються соціальними структурами, економічними умовами та культурними нормами. У таких випадках відчай часто є відображенням безсилля людини перед соціальними викликами та несправедливістю, яка її оточує. Зрозуміти соціальний вимір дилеми відчаю важливо для визначення того, як соціальні умови можуть формувати, посилювати або навіть подолати цей стан.

Соціальний відчай виникає тоді, коли людина або група людей відчуває себе ізольованою або забутою соціумом. Це почуття відокремленості від спільноти часто виникає в умовах економічної скрути, соціальної нерівності або політичної репресії. В умовах сучасного суспільства, де існує значний розрив між багатими та бідними, відчай стає наслідком несправедливості, яка не тільки знижує якість життя, але й створює відчуття безнадійності у людей, що живуть на периферії соціуму. Такий відчай є реакцією на відсутність можливостей для самореалізації та процвітання.

Соціальний відчай також пов'язаний із відчуттям безсилля в контексті політичних і соціальних змін. Люди, які переживають кризу довіри до державних інститутів, часто відчувають відчай через свою нездатність змінити ситуацію або вплинути на політичні процеси. Це може виникати внаслідок політичної корупції, порушення прав людини або соціальної несправедливості. У таких умовах люди втрачають віру в систему, що повинна б була гарантувати їх права та можливості для розвитку, і це веде до виникнення глибокого відчаю. Відчай може бути також наслідком відчуття того, що голос окремої особи не має значення в контексті глобальних політичних процесів [22, р. 105].

Соціальний відчай можна спостерігати також у контексті соціальних криз, таких як війни, біженські кризи або стихійні лиха. Люди, які опинилися в епіцентрі таких подій, часто переживають глибокий відчай, оскільки їхнє життя є під загрозою, а їхні можливості для адаптації та виживання вкрай обмежені. У цих умовах відчай стає наслідком фізичної та

психологічної травми, а також усвідомлення неможливості вплинути на навколишню реальність. Війни, конфлікти та природні катастрофи руйнують соціальні структури, що призводить до відчуження і глибокої безнадійності серед постраждалих осіб.

Економічні кризи, безробіття, бідність також є важливими чинниками, що можуть викликати соціальний відчай. Люди, які не мають стабільного доходу або можливості забезпечити свої основні потреби, часто переживають відчай через відсутність соціальної мобільності та перспектив на майбутнє. Вони відчують себе виключеними з суспільного життя і втрачають віру в можливість змінити свою ситуацію. У такому соціальному контексті відчай є не лише індивідуальним переживанням, а й колективним явищем, яке може поширюватися серед великих груп населення, сприяючи соціальній напрузі та нестабільності.

Окрім цього, соціальний відчай часто виникає через відчуття втрати ідентичності в умовах швидких змін, таких як глобалізація та технологічний прогрес. У цих умовах люди можуть відчувати себе втраченими, не здатними адаптуватися до нових соціальних реалій. Поглиблення нерівності між країнами та регіонами, а також зміна традиційних соціальних норм можуть викликати у людей відчуття страху та безсилля, що виражається у відчаї. Втрата звичних соціальних ролей і структур, нестабільність робочих місць і безперервне намагання адаптуватися до змінюваного світу стають факторами, що підсилюють соціальний відчай [22, р. 200].

З соціального виміру відчаю важливо також відзначити проблему соціального маргіналізму. Люди, які опинилися на соціальних та економічних перехрестях, часто переживають відчай через те, що не можуть знайти своє місце в суспільстві. Це відноситься до різних груп: бідних, бездомних, людей з обмеженими можливостями, національних та етнічних меншин, жінок, які стикаються з дискримінацією, а також до ЛГБТ-спільнот. Такі групи часто відчують себе ізольованими від основного соціуму, що призводить до глибокого відчаю. Їхнє становище

характеризується соціальною вразливістю, низьким соціальним статусом та обмеженими можливостями для соціальної мобільності.

Додатково, соціальний відчай може мати інтергенераційний характер, коли певні покоління переживають кризу через недосягнуті соціальні стандарти чи традиції. Наприклад, покоління, яке переживає економічну депресію або період високого безробіття, може передавати свої відчуття безнадійності та відчаю наступним поколінням, що ще не встигли знайти своє місце в суспільстві. Цей феномен підсилюється, коли молодь, що переживає економічну та соціальну нестабільність, не бачить перспектив для свого розвитку, що може призвести до тривалого циклу відчаю в межах родини чи навіть суспільства в цілому.

Соціальний відчай також знаходить своє вираження через вплив соціальних мереж та масових медіа. Пропагування ідеалів успіху та краси, особливо через соціальні мережі, може спричиняти відчай у тих, хто не відповідає цим стандартам. Люди, які не можуть відповідати високим вимогам сучасного суспільства, часто переживають відчуття нікчемності та безсилля. Соціальні мережі, створюючи ілюзію ідеального життя, тільки підсилюють відчуття безнадійності та недосягнутого ідеалу у багатьох користувачів.

Проте соціальний відчай може бути також джерелом колективних змін. Багато соціальних рухів і протестів виникають як реакція на відчай, що охоплює значну частину населення. Наприклад, рухи за громадянські права, боротьба з расизмом чи феміністичні рухи часто беруть початок з глибокого соціального відчаю, спричиненого нерівністю та несправедливістю. Відчай, який переживає значна частина суспільства, може стати каталізатором для боротьби за зміни і перетворення соціальних умов.

Соціальні інститути можуть також відігравати роль у боротьбі з відчаєм. Психологічна підтримка, соціальні програми, реабілітація та підтримка маргіналізованих груп можуть допомогти зменшити соціальний відчай, надаючи людям можливість для реінтеграції в суспільство та

відновлення сенсу життя. Програми для безробітних, забезпечення доступу до освіти та охорони здоров'я, соціальні служби можуть зменшити відчай, покращуючи якість життя та даючи можливість людям знайти нові орієнтири.

Загалом, соціальний вимір відчаю є важливим аспектом, який стосується не лише індивідуальних переживань, але й глобальних соціальних процесів. Відчай є результатом соціальних і економічних умов, що оточують людину, і його подолання потребує комплексного підходу, що включає як індивідуальні стратегії, так і зміни на рівні суспільства.

2.3. Відчай та безнадійність у вимірі культури

Відчай відіграє значну роль у культурі, літературі та мистецтві. Це почуття, яке часто виникає на тлі безнадійності, має глибокі корені в людських переживаннях і стає потужним інструментом для висвітлення внутрішнього світу людини, її боротьби з обставинами та сенсом життя. Відображення відчаю в культурі відображає не лише особисті переживання, а й загальнолюдські проблеми, що стосуються кризових моментів в історії, соціальних катастроф та індивідуальних трагедій.

Одним із найбільш яскравих відображень відчаю в культурі є література, де це почуття виступає як центральний мотив багатьох творів. Відчай у класичній літературі часто асоціюється з екзистенційними питаннями про сенс життя і мету існування.

Відчай у літературі також набуває форм трагедії, що описує падіння героїв через їхню внутрішню боротьбу або зовнішні обставини. Відомий приклад – трагедія Вільяма Шекспіра «Гамлет», де головний герой перебуває у стані глибокого відчаю і безнадійності через втрату батька та моральний розпад навколишнього світу. Його монологи, зокрема знамените питання «Бути чи не бути», відображають екзистенційну кризу, що проникає в душу людини, коли вона стикається з безнадійністю перед життям та смертю.

Мистецтво, як і література, вражає своєю здатністю передавати відчай через різні форми виразу. Картини, скульптури, архітектурні споруди можуть не тільки зображати зовнішню реальність, а й відображати глибокі емоційні стани, що відображають людську боротьбу з безнадійністю. Наприклад, у художніх творах німецького експресіонізму, таких як роботи Едварда Мунка, можна побачити яскраві приклади відчаю. Його знамените полотно «Крик» відображає не тільки емоційну напругу, а й глобальний відчай, що охоплює всю людську істоту в умовах сучасного світу.

Мистецтво абстракціонізму також має глибокий зв'язок з відчаєм, оскільки воно розглядає хаос, невизначеність і відчуження, що можуть виникати при втраті сенсу у світі. Роботи художників, таких як Василь Кандинський або Пабло Пікассо, часто містять символіку, що відображає боротьбу з внутрішнім відчаєм, що виникає від людської нездатності знайти порядок в оточуючому світі. Абстракція стає способом висловлення емоційної порожнечі, коли колір, форма та композиція передають глибокий психічний розлад і розпад внутрішнього світу.

У живопису також існує низка творів, які фокусуються на відчаї через показ страждань людства в умовах війни, катастроф або політичних репресій. Один із найбільш знакових прикладів – картина Пікассо «Герніка», що стала символом безнадійності людства під час війни. Вона відображає страх, страждання та відчай, спричинені війною, руйнуванням та насиллям. Цей твір став не лише художнім, а й політичним маніфестом, що звертається до глядачів з закликом осмислити безжальність війни та її наслідки для людства.

Відчай також знаходить своє вираження в кінематографі, де режисери створюють картини, що піднімають питання безнадійності і глибокої внутрішньої кризи персонажів. Один із найяскравіших прикладів – фільм Франсіса Форда Копполи «Апокаліпсис сьогодні», де війна у В'єтнамі показана через призму індивідуальних трагедій солдатів, що знаходяться в постійному відчаї. Головні персонажі фільму, як і в класичних трагічних

історіях, намагаються знайти сенс у беззмістовності війни, що лише поглиблює їхні відчуття безнадійності.

У музиці також можна знайти численні приклади відчаю, особливо в таких жанрах, як блюз, рок або індастріал. Музика відображає болісні емоції, що виникають у відповідь на кризові ситуації або втрату. Відомі композиції, як «Tears in Heaven» Еріка Клептона або «Hurt» Nine Inch Nails, відображають особисті переживання авторів щодо трагедії, втрати та безнадійності, що просвічується через меланхолійний настрій і тексти, сповнені глибокої емоційної важкості [8, с. 20].

Культура також активно відображає відчай через музичні твори, які займаються соціальними питаннями та наголошують на безнадійності існування в умовах соціальних катастроф, політичних репресій чи загрози глобальних катастроф. Музичні твори таких напрямків, як панк-рок або хіп-хоп, не лише передають біль, а й стають маніфестами протесту проти системи, яка породжує відчай у серцях людей. Це відображає глибокий зв'язок між відчаєм, соціальними умовами та індивідуальним протестом.

Екзистенціалісти, зокрема Сартр і Гайдеггер, розглядали відчай як невід'ємну частину людського існування. Вони стверджували, що відчай – це не лише результат безнадійності, а й шлях до глибшого розуміння власної свободи та самореалізації. Для екзистенціалістів відчай був моментом осмислення власного існування та підготовкою до прийняття власної долі [3, с. 15; 13, с. 7].

Культура, література та мистецтво виступає як важливий інструмент для дослідження теми безнадійності. Усі ці форми виразу допомагають не лише зрозуміти, як люди переживають кризу, але й розкривають глибину психологічних процесів, що відбуваються під час боротьби з цими важкими емоціями. Через мистецтво та літературу ми можемо глибше осмислити, як відчай стає частиною людського досвіду, і як він може бути використаний для трансформації особистості та соціуму.

Висновки до розділу 2

Дилема відчаїв – це поняття, яке використовується для опису ситуації, в якій будь-яке можливе рішення або вибір супроводжується високими ризиками чи втратами, створюючи глибоке почуття безвиході. Концепція цього феномена має широке застосування в політиці, міжнародних відносинах, праві, психології та філософії. Зазвичай вона виникає у випадках, коли суб'єкт змушений діяти в умовах гострого конфлікту інтересів, браку ресурсів чи загрози катастрофічних наслідків незалежно від обраного шляху. Дилема відчаїв спонукає до пошуку нестандартних рішень або компромісів, однак часто вона також призводить до ескалації конфлікту чи паралічу волі.

Передумовами виникнення дилеми відчаїв є обмеженість ресурсів, зовнішній тиск, системні кризи або внутрішні суперечності, які ставлять особу чи колектив перед вибором між двома чи більше однаково небажаними варіантами. У міжнародній політиці прикладом таких передумов може бути безпекова дилема, коли посилення обороноздатності однієї держави сприймається іншими як загроза, провокуючи гонку озброєнь. В економічній сфері подібна дилема виникає тоді, коли держава мусить обирати між суворою економією для стабілізації бюджету та стимулюванням економіки через зростання боргу. У кожному випадку передумови дилеми змушують суб'єкт діяти в умовах, де і бездіяльність, і активні кроки можуть мати серйозні негативні наслідки.

Прояви дилеми відчаїв можуть бути різними залежно від сфери застосування. В політичному контексті це може бути радикалізація рішень, політична поляризація або посилення авторитарних тенденцій. В економіці проявами дилеми стають кризи платоспроможності або фінансова паніка. На рівні особистості дилема відчаїв проявляється в ситуаціях гострої моральної чи екзистенційної кризи, коли жоден вибір не гарантує збереження цінностей чи базових умов життя. Часто прояви дилеми

супроводжуються високим рівнем стресу, зниженням довіри до інститутів або відчуттям втрати контролю над подіями.

Один із ключових аспектів дилеми відчаїв полягає у тому, що вона руйнує звичні механізми прийняття рішень. В умовах дилеми відсутність чіткої лінії поведінки змушує інститути або особистості діяти імпульсивно або застосовувати крайні заходи, часто нехтуючи довгостроковими наслідками. Це посилює вразливість системи і може призводити до ефекту доміно, коли одна невдала дія провокує серію наступних криз. Здатність ідентифікувати стан дилеми відчаїв на ранніх стадіях є критично важливою для розробки стратегій пом'якшення її наслідків.

Важливим механізмом подолання дилеми відчаїв є стратегічне планування, гнучкість політик і розвиток альтернативних сценаріїв розвитку подій. Іноді пошук третього шляху або створення нових можливостей через інновації чи коаліції дозволяє вийти з ситуації без катастрофічних втрат. У міжнародних відносинах, наприклад, такими інструментами можуть стати переговори, багатосторонні угоди чи ініціативи довіри. В особистісному вимірі – це може бути зміна цілей, переконань або перегляд пріоритетів.

Таким чином, дилема відчаїв є складним багатовимірним явищем, яке виникає на стику об'єктивних обмежень і суб'єктивних оцінок ситуації. Її вивчення має важливе значення для розуміння кризових процесів, пошуку ефективних шляхів управління конфліктами та запобігання руйнівним сценаріям розвитку. Аналіз передумов, проявів та можливих шляхів виходу з дилеми дозволяє не лише глибше зрозуміти її природу, але й ефективніше діяти в умовах невизначеності та стресу, що особливо актуально у світі сучасних глобальних викликів.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ БЕЗНАДІЙНОСТІ ТА ВІДЧАЮ

3.1. Можливості трансформації відчаю у нові життєві орієнтири

Відчай – це емоційний стан унаслідок переживання труднощів, неуспіхів чи втрат, коли людина втрачає відчуття контролю над ситуацією та надію на майбутнє. Однак цей стан може стати потужним імпульсом для змін і трансформацій. Згідно з теорією емоційної стійкості, відчай не є кінцевим станом, а лише етапом у процесі адаптації до складних життєвих обставин. Трансформація відчаю в нові життєві орієнтири є можливістю не лише подолати кризи, але й знайти нові шляхи самореалізації та розвитку.

Перша можливість трансформації відчаю пов'язана з розвитком внутрішньої стійкості. Це здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи емоційну рівновагу та прагнення до змін. Через відчай людина може усвідомити свої внутрішні ресурси, зрозуміти, які життєві цінності є для неї важливими. Це дає змогу переосмислити своє життя і знайти нові орієнтири, які вносять сенс і мотивацію в майбутнє.

Другий аспект трансформації відчаю пов'язаний з пошуком сенсу в стражданнях. Екзистенціальна психологія та філософія пропонують стратегії для знаходження сенсу в переживанні відчаю. Франкл у своїй теорії логотерапії стверджував, що навіть в умовах важких випробувань, таких як ув'язнення в концентраційному таборі, люди можуть знаходити сенс. Через усвідомлення цього сенсу, відчай може бути перетворений у мотивацію до дій, пошуку нових шляхів і мети [17; с. 45].

Третій важливий аспект – це переосмислення стосунків з іншими людьми. Відчай часто виникає через відчуття ізоляції, непотрібності чи відсутності підтримки. Проте він може спонукати людину переглянути свої стосунки і знайти нові способи взаємодії з оточенням. Це може включати як поглиблені зв'язки з родиною та друзями, так і нові соціальні зв'язки, що допомагають людині відновити відчуття належності та підтримки.

Трансформація відчаю також може бути пов'язана з розвитком творчого потенціалу. Коли людина переживає відчай, це часто супроводжується сильним емоційним переживанням, яке може стати потужним джерелом творчої енергії. Через творчість, будь то написання, живопис, музика або інші форми самовираження, людина може знайти вихід із емоційної кризи. Творчість не лише допомагає людині виразити свої почуття, але й відкриває нові горизонти для розвитку [8, с. 15].

Ще однією важливою стратегією є акцент на фізичному відновленні. Дослідження показують, що фізична активність, навіть у простих формах, таких як прогулянки чи йога, може сприяти покращенню психічного стану. Відчай часто супроводжується відчуттям втоми та виснаження, і фізичне відновлення допомагає зняти напругу, повернути енергію і зосередитись на нових цілях.

Психологічне сприйняття відчаю також є важливим кроком у його трансформації. Ось чому терапевтичні підходи, такі як терапія прийняття та зобов'язань, пропонують практики, що дозволяють людині не лише приймати своє відчуття відчаю, але й використовувати його як інструмент для подальшого розвитку. Через прийняття своїх емоцій людина отримує свободу для дії і перехід до нових життєвих орієнтирів.

Трансформація відчаю також включає в себе перегляд життєвих переконань і цінностей. Часто відчай виникає через те, що людина стикається з суперечностями між своїми переконаннями та реальністю. Змінивши ці переконання, можна побудувати нову перспективу, яка дає відчуття контролю та спокою. Важливо усвідомити, що життєві труднощі можуть бути можливістю для змін, а не лише перешкодою.

У цьому контексті важливе значення має й здатність відпустити минулі образи та переживання. Відчай часто виникає через тривалі емоційні травми або незавершені справи з минулого. Процес прощення – як себе, так і інших – може стати потужним інструментом для відновлення внутрішнього спокою і відкриття нових орієнтирів [5, с. 105].

Можливості трансформації відчаю також включають в себе розвиток нового відношення до невдач. У суспільстві часто існує стереотип про невдачу як про щось негативне. Однак багато психологів і філософів наголошують, що невдачі – це невід'ємна частина процесу навчання та розвитку. Трансформуючи відчай у новий погляд на невдачі, людина може змінити ставлення до труднощів і використовувати їх як ресурс для росту.

Інша важлива стратегія – це фокус на теперішньому моменті. Відчай часто виникає через занурення в минуле чи надмірне занепокоєння щодо майбутнього. Техніки майндфулнес допомагають людині зосередитись на теперішньому моменті, знижуючи рівень стресу та тривоги. Це дозволяє людині побачити можливості для змін, що відкриваються саме тут і зараз.

Трансформація відчаю також включає в себе розвиток соціальної відповідальності. Переживаючи відчай, людина може відкрити для себе важливість допомоги іншим. Волонтерська діяльність або участь у соціальних проектах допомагає не лише іншим, але й самому індивіду, надаючи відчуття значущості та участі в чомусь більшому.

Техніки само-підтримки і позитивного самоконтролю можуть допомогти людині змінити своє ставлення до життя. Важливим кроком є регулярна оцінка своїх досягнень і успіхів, що дозволяє зберігати оптимізм і знижувати рівень тривоги та відчаю. Ці практики допомагають людині зберігати впевненість у собі та своїх силах.

Отже, відчай є складним, але не кінцевим станом. Завдяки різноманітним підходам, таким як пошук сенсу, розвиток творчого потенціалу, переосмислення життєвих цінностей і підтримка здорових зв'язків, можна перетворити відчай у потужний рушій для змін і розвитку.

3.2. Практики філософського осмислення безнадійності

Вивчення безнадійності є важливою темою для розуміння людського існування, життєвих труднощів та шляхів їх подолання.

1. Екзистенціалізм: вивчення безнадійності через призму екзистенційної філософії, де філософи, такі як Сартр і Камю, аналізують безнадійність як частину людського існування. Вони стверджують, що кожна людина має змогу знайти сенс навіть у безглуздому світі.

2. Феноменологія: дослідження безнадійності як суб'єктивного досвіду. Феноменологи аналізують, як люди переживають безнадійність, які емоції і переживання виникають при цьому.

3. Стоїцизм: стоїчні філософи, такі як Сенека та Марк Аврелій, навчають знаходити внутрішній спокій через прийняття того, що ми не можемо змінити, і зосереджуватися на тому, що ми можемо контролювати. Стоїки пропонують практики для того, щоб долати відчуття безнадійності через зміну внутрішнього ставлення до ситуації.

4. Нігілізм: філософія нігілізму аналізує ідею, що в житті немає об'єктивного сенсу або мети, і на основі цієї ідеї можна розглядати безнадійність як природну складову існування.

5. Теорії смислу життя: філософи, як Франкл, пропонують практики знаходження сенсу навіть у стражданнях. Франкл, зокрема, стверджує, що люди можуть знайти сенс у своїх переживаннях, навіть коли вони відчують безнадійність [17, с. 77].

Психологічні практики

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): включає техніки для переробки негативних переконань і думок, що спричиняють відчуття безнадійності. Пацієнтам допомагають розпізнати та змінити патерни мислення, що ведуть до песимізму.

2. Терапія прийняття та зобов'язань (АСТ): спрямована на прийняття труднощів як частини життя та навчання людей жити згідно з їхніми цінностями, навіть за умов труднощів та безнадійності.

3. Екзистенційна терапія: фокусується на проблемах існування, таких як смерть, свобода, ізоляція та безнадійність, допомагаючи клієнтам знайти сенс навіть у складних ситуаціях.

4. Медитація та майндфулнес: використання медитативних технік для зменшення стресу та занепокоєння, а також для розвитку внутрішньої стійкості в умовах безнадійності.

5. Психологічне консультування та підтримка: регулярні сесії з психологом, де клієнти можуть висловлювати свої переживання, отримувати підтримку та інструменти для управління емоціями [6, с. 105].

Ці практики допомагають людині зрозуміти та трансформувати переживання безнадійності через зміну внутрішніх переконань, ставлення до життя та прийняття своєї ситуації.

Таким чином, безнадійність – це складне і важке переживання, яке може виникати внаслідок життєвих труднощів, втрат чи відчуття безвиході. Психологічне осмислення безнадійності спрямоване на допомогу людям у подоланні цього стану через розуміння причин і пошук шляхів змінити ставлення до ситуації. Однією з основних психологічних практик є когнітивно-поведінкова терапія, яка допомагає змінити негативні переконання та переконання про безнадійність. Вона допомагає пацієнтам розпізнавати і змінювати патерни мислення, що ведуть до песимізму, замінюючи їх на більш реалістичні та конструктивні.

Іншою важливою практикою є терапія прийняття та зобов'язань, яка навчить людину приймати труднощі як невід'ємну частину життя, не намагаючись уникати або контролювати їх. Замість того, щоб боротися з безнадійністю, терапія зосереджується на тому, як людина може діяти відповідно до своїх цінностей, навіть коли вона переживає складні моменти. Це дозволяє вийти за межі негативного досвіду і знаходити сенс навіть у найбільш безвихідних ситуаціях.

Філософське осмислення безнадійності, зокрема через призму екзистенціалізму, пропонує глибше занурення в проблеми людського існування, такі як смерть, ізоляція, свобода та сенс життя. Екзистенційні філософи, як Камю та Сартр, вважають безнадійність невід'ємною частиною людського буття, але наголошують на тому, що людина має можливість

знаходити сенс і свободу навіть в умовах абсурдності та безглуздості життя. Для них важливою є ідея того, що людина сама надає сенс своєму існуванню, не покладаючись на зовнішні обставини.

Стоїцизм, одна з давніх філософських шкіл, також пропонує методи, що допомагають долати безнадійність. Стоїчні філософи, такі як Сенека та Марк Аврелій, вчили, що важливо зосереджуватися на тому, що можна контролювати, і приймати те, що неможливо змінити. Вони вважали, що внутрішній мир досягається через усвідомлення обмеженості нашого контролю над зовнішнім світом і через прийняття того, що більшість подій у нашому житті є поза нашим впливом.

Зрештою, сучасні психологічні та філософські практики не тільки дозволяють людям знизити відчуття безнадійності, але й допомагають знаходити внутрішній сенс навіть у важких ситуаціях. Терапія прийняття, стоїцизм та екзистенціалізм дають можливість зрозуміти, що безнадійність є частиною нашого досвіду, але також відкривають шляхи для того, щоб її подолати. Важливо навчитися жити в гармонії з невизначеністю і стражданням, знаходячи в цьому свою силу та здатність до зростання.

3.3. Роль суспільних інституцій у наданні надії та підтримці людини

Суспільні інституції відіграють важливу роль у формуванні надії та підтримці людини на всіх етапах її життєвого шляху. Вони створюють основи для соціальної стабільності, розвитку індивіда, а також забезпечують ресурси для подолання життєвих труднощів. Суспільні інституції, такі як сім'я, освіта, система охорони здоров'я, ринок праці, релігійні та культурні організації, впливають на психологічне та емоційне благополуччя людей, надаючи їм можливості для самореалізації та адаптації до змін.

Однією з найважливіших суспільних інституцій, що безпосередньо впливає на формування надії, є сім'я. Вона є першим соціальним середовищем, де індивід отримує підтримку, турботу та безпеку. Сімейні

стосунки здатні як забезпечити емоційну підтримку, так і стимулювати особистісний розвиток. Завдяки сім'ї людина може сформувати в себе відчуття належності та значущості, що є важливими компонентами надії та оптимізму в житті.

Наступною важливою інституцією є система освіти. Школи, університети та інші освітні установи створюють умови для розвитку інтелектуальних здібностей і соціальних навичок, що допомагає молодим людям знаходити своє місце в суспільстві. Освіта не лише дає знання, але й відкриває двері до кар'єрних можливостей, соціальних зв'язків, а також підтримує самооцінку та віру у власні сили. Вона формує у індивіда переконання, що розвиток та вдосконалення можливі, а також дозволяє усвідомити потенціал для змін у житті [18, с. 47].

Система охорони здоров'я є ще однією інституцією, що безпосередньо впливає на фізичне та психічне благополуччя людини. Надання медичних послуг, психологічної допомоги та реабілітації допомагає людям відновлювати свою життєву енергію після хвороб, травм або стресових ситуацій. Психологічна підтримка в медичних установах також має важливе значення для тих, хто переживає важкі емоційні моменти, адже вона дає можливість людям побачити надію на покращення стану та повернення до нормального життя.

Ринок праці є важливим елементом у створенні надії через економічну стабільність і соціальну інтеграцію. Професійна діяльність дозволяє людині відчувати свою корисність, заробляти на життя і забезпечувати матеріальні потреби. Ринок праці також дає можливість для професійного росту, соціального просування і реалізації особистих амбіцій. Таким чином, стабільність і розвиток кар'єри є одними з основних факторів, що підтримують надію на краще майбутнє.

Державні органи, через соціальні програми, фінансову допомогу, а також захист прав громадян, відіграють важливу роль у підтримці соціальної справедливості та рівності. Вони забезпечують певну міру

соціального захисту, яка є необхідною для тих, хто перебуває у складних життєвих обставинах. Зокрема, соціальні допомоги, пенсії, підтримка малозабезпечених та безробітних дають людині можливість зберігати гідність та надію на краще майбутнє, незважаючи на труднощі.

Релігійні та культурні інституції також грають значну роль у формуванні надії через духовну підтримку та створення середовища для самовираження. Релігія дає можливість віруючим знайти внутрішній спокій, впевненість у вищому сенсі життя, а також допомагає пройти через важкі випробування. Релігійні організації часто надають практичну допомогу у вигляді благодійних програм, що також сприяє соціальній підтримці.

Культурні інституції, такі як театри, музеї, бібліотеки та арт-групи, створюють простір для самовираження і емоційного розвитку. Культура допомагає людині знайти відраду в мистецтві, виразити свої почуття і переживання через творчість. Вона також є важливим джерелом надії, оскільки надає можливість відчувати зв'язок з іншими людьми, з історією та традиціями, що створює відчуття стабільності та підтримки [20, р. 106].

Правова система також є важливою інституцією для підтримки надії, оскільки вона забезпечує справедливість і захист прав людини. Люди, які стикаються з правовими труднощами, можуть звернутися до судових органів або правозахисних організацій, щоб знайти захист від несправедливості. Відчуття, що є механізми для відновлення справедливості, створює внутрішній спокій і допомагає людині зберігати віру в можливість зміни ситуації на краще.

Міжнародні інституції, зокрема ООН, Міжнародний Червоний Хрест, а також інші гуманітарні організації, надають підтримку людям, які постраждали від воєн, природних катастроф або соціальних криз. Їхня діяльність допомагає зберігати надію в умовах глобальних потрясінь. Вони забезпечують не лише гуманітарну допомогу, але й сприяють розвитку міжнародного співробітництва та солідарності, що допомагає людям відчувати підтримку на міжнародному рівні.

Соціальні мережі та медіа також стали важливими інституціями, що впливають на формування надії. Вони дозволяють людям обмінюватися досвідом, підтримувати один одного в кризових ситуаціях та отримувати важливу інформацію. Медіа здатні не лише інформувати, але й надихати, показуючи історії людей, які подолали труднощі, що є потужним стимулом для тих, хто знаходиться в складних умовах.

Науково-дослідні установи та інноваційні організації надають нові можливості для розвитку та вирішення складних соціальних і технологічних проблем. Завдяки науковим досягненням у галузях медицини, екології, технологій люди мають можливість знайти вирішення проблем, що сприяє формуванню оптимістичного погляду на майбутнє [22, р. 135].

Таким чином, суспільні інституції є основними акторами в створенні надії та підтримки людини. Вони не лише надають практичну допомогу в умовах криз, але й сприяють розвитку позитивного ставлення до життя, забезпечуючи умови для особистісного і соціального зростання. Роль кожної з інституцій полягає в тому, щоб допомогти людині знайти своє місце в суспільстві та зберігати віру в можливість змін на краще.

Висновки до розділу 3

Безнадійність і відчай є глибоко руйнівними психологічними станами, які можуть виникати як реакція на надмірні стреси, тривалі кризи, втрату сенсу життя чи постійну невдачу у досягненні важливих цілей. Ці емоції здатні суттєво знижувати життєву активність людини, викликати пасивність, соціальну ізоляцію, а в крайніх випадках – призводити до депресії або суїцидальних тенденцій. Саме тому пошук шляхів подолання безнадійності та відчаю є важливою задачею як для індивідуальної психології, так і для суспільних практик підтримки вразливих груп населення.

Одним із основних способів протистояти безнадійності є формування реалістичних цілей і планів. Коли людина бачить перед собою конкретні

досяжні завдання, навіть невеликі, це створює відчуття контролю над власним життям і зміцнює віру в можливість змін. Важливо розділяти великі цілі на менші кроки, що дозволяє поступово досягати результатів і підтримувати мотивацію. Такий підхід активно використовується в когнітивно-поведінковій терапії як ефективний інструмент боротьби з депресивними станами.

Другим важливим напрямом є активізація соціальних зв'язків. Спілкування з родиною, друзями або участь у групах підтримки допомагають людині не відчувати себе самотньою в своїх проблемах. Соціальна взаємодія забезпечує емоційну підтримку, обмін досвідом та можливість отримання корисних порад. Особливу роль у подоланні відчаю відіграє емпатичне ставлення з боку оточуючих, яке допомагає людині знову повірити у власну цінність та значущість.

Психологічною технікою, яка виявила високу ефективність у боротьбі з відчаєм, є розвиток навичок усвідомленості та рефлексії. Практики медитації, техніки «уважного усвідомлення» (mindfulness) сприяють зниженню рівня тривожності, стабілізації емоційного стану і кращому розумінню власних думок і почуттів. Вміння бути присутнім «тут і зараз» допомагає людині зменшити навантаження негативних прогнозів на майбутнє, які часто є джерелом безнадійності.

Ще одним напрямом є зміцнення особистісної стійкості через розвиток позитивного мислення і віри у власні сили. Цього можна досягти шляхом фокусування на успішних прикладах подолання труднощів, формування установок на зростання та навчання, а також через використання технік самопідтримки, таких як ведення щоденника вдячності або практика самоспівчуття. Сила позитивних переконань допомагає зменшити вплив деструктивних думок та стимулює активну поведінку.

Нарешті, важливою умовою подолання безнадійності є визнання необхідності професійної допомоги у складних випадках. Звернення до психотерапевта, психолога чи кризового консультанта дозволяє отримати

спеціалізовану підтримку, знайти глибинні причини відчаю та розробити індивідуальну стратегію виходу з кризи. Професійне втручання особливо необхідне тоді, коли відчай супроводжується стійкими симптомами депресії чи суїцидальними думками.

Отже, подолання безнадійності та відчаю потребує комплексного підходу, який поєднує внутрішні зусилля особистості із зовнішньою підтримкою. Ключовими елементами є активна позиція, соціальна інтеграція, розвиток усвідомленості та позитивного мислення, а також своєчасне звернення за професійною допомогою. Систематична робота у цих напрямках дозволяє не тільки подолати кризові стани, але й розвинути нові ресурси для повноцінного й гармонійного життя.

ВИСНОВКИ

Таким чином, за підсумками даного дослідження ми дійшли наступних висновків (відповідно до завдань, поставлених у вступі):

1. Історико-орієнтовані підходи охоплюють широкий спектр поглядів, що розвивалися залежно від епохи та культурного контексту. У античності стоїки розглядали безнадійність як наслідок неправильного ставлення до речей, які не підконтрольні людині, і пропонували досягати внутрішнього спокою через прийняття неминучого. У середньовічній філософії поняття безнадійності часто асоціювалося з релігійними уявленнями про втрату божественної благодаті чи відчуття духовної пустки. Новий час приніс у розуміння безнадійності елементи екзистенціалізму: філософи побачили у неї стан та ситуацію людини перед обличчям абсурду, смерті та свободи.

У контексті постмодернізму безнадійність часто розглядається як наслідок руйнування великих ідейних проєктів, втрати стабільних основ для самоідентифікації та розчарування в універсальних істинах. Психологічна філософія акцентує увагу на можливостях подолання безнадійності через пошук сенсу життя або через створення особистісних наративів. У сучасних дослідженнях дедалі більше уваги приділяється тому, як безнадійність може не лише руйнувати, але й слугувати імпульсом для переосмислення життєвих цілей, активізації творчості та розвитку нових моделей буття.

2. Соціальні фактори пов'язані з відчуттям ізоляції, відсутністю підтримки та неможливістю реалізації особистого потенціалу в суспільстві. Високий рівень соціальної нерівності, дискримінація, маргіналізація певних груп населення та розрив між очікуваннями і реальністю створюють умови для поширення почуття безвиході. Крім того, зниження рівня довіри до суспільних інституцій, відсутність перспектив для молоді та кризові явища у сфері освіти та охорони здоров'я сприяють загостренню соціального песимізму, що підриває соціальну стабільність.

Економічні та політичні фактори також відіграють ключову роль у формуванні безнадійності. Економічна нестабільність, високий рівень безробіття, низькі зарплати та нерівномірний розподіл ресурсів створюють відчуття незахищеності та неможливості впливати на власне майбутнє. Політична нестабільність, корупція, авторитарні тенденції та брак дієвих механізмів участі громадян у прийнятті рішень посилюють недовіру до влади та породжують відчуття безсилля перед соціальними й економічними викликами. У таких умовах безнадійність стає не лише індивідуальним, а й колективним феноменом, що впливає на суспільну динаміку та формує загальну атмосферу суспільного песимізму.

3. Психологічні аспекти тісно пов'язані з індивідуальним сприйняттям можливостей впливати на власне життя та оточуючу реальність. Безнадійність часто виникає як наслідок тривалого перебування в умовах стресу, втрати контролю над подіями та відчуття відсутності перспектив. Вона проявляється через зниження мотивації, втрату інтересу до діяльності, апатію та розвиток депресивних станів. На рівні окремої особистості безнадійність блокує ініціативу, послаблює здатність приймати рішення та руйнує віру в можливість позитивних змін.

У суспільстві загальне відчуття безнадійності може перетворитися на масовий психологічний стан, який поширюється через соціальні мережі, медіа та міжособистісні комунікації. Це породжує атмосферу загальної невіри, посилює тривожність і агресивність у міжгрупових відносинах. Водночас, психологи відзначають, що у кризових ситуаціях певна частина суспільства може навпаки активізувати пошук сенсу, створювати нові форми солідарності та взаємо-підтримки, що є потенційним ресурсом для подолання колективної безнадійності. Таким чином, психологічна динаміка суспільства у відповідь на кризу є складною і багатовимірною.

4. Типологія відчаю передбачає розмежування різних форм цього емоційного стану залежно від джерел, глибини переживань та способів їхнього прояву. Згідно з психологічними і філософськими концепціями,

можна виділити екзистенційний відчай (пов'язаний із втратою сенсу життя), ситуативний відчай (зумовлений конкретними подіями чи невдачами) та хронічний відчай (як стійкий емоційний фон унаслідок тривалого стресу або депресії). Також відчай може бути спрямованим на себе (самозвинувачення, саморуйнування) або на зовнішній світ (злість, розчарування в суспільстві). Різні типи відчаю по-різному впливають на поведінку людини – від повної апатії до імпульсивних дій.

Інтерпретація відчаю у науковій традиції варіюється від його розгляду як патологічного явища до визнання його невід'ємною складовою процесу самосвідомості й пошуку нового сенсу. У психоаналітичному підході відчай часто трактують як сигнал про глибокі внутрішні конфлікти або незадоволені потреби. Екзистенційна філософія підкреслює, що відчай може стати каталізатором особистісного розвитку, якщо людина здатна усвідомити свої справжні прагнення та взяти на себе відповідальність за власне життя. Таким чином, відчай розглядається не тільки як деструктивна сила, а й як потенційний імпульс до внутрішньої трансформації.

5. Екзистенціальний вимір стосується глибокого особистісного переживання безнадійності та кризи сенсу життя. У цьому контексті відчай розглядається як реакція на усвідомлення кінцівки буття, обмеженості людських можливостей та неможливості досягти абсолютної істини чи вічного щастя. Екзистенціалісти підкреслювали, що зіткнення людини з абсурдністю існування може викликати стан відчаю, проте водночас відкриває шлях до вільного вибору та автентичної самореалізації. Таким чином, екзистенціальний вимір дилеми відчаїв є не лише проявом слабкості, а й передумовою глибокої внутрішньої перебудови особистості.

Соціальний вимір проявляється у зв'язку між індивідуальними емоційними станами та суспільними процесами. Безнадійність і відчай можуть набувати масового характеру в умовах політичних криз, економічної нестабільності або соціальної несправедливості, коли люди відчують втрату контролю над власним життям та відсутність перспектив

у межах наявних соціальних структур. У такому контексті дилема відчаїв відображає не тільки особистий вибір між пасивністю і активністю, а й потребу у зміні суспільних умов, що породжують загальну атмосферу безсилля. Відтак, подолання відчаю потребує не лише внутрішньої роботи над собою, а й трансформації соціальних відносин і практик.

6. Ідея безнадійності глибоко вкорінена у культурі, літературі та мистецтві, виступаючи реакцією на складні історичні події, соціальні кризи та особистісні драми. Мотиви розчарування, самотності та пошуку втраченого значення є характерними для модерністської літератури ХХ століття, що намагалась передати тривожний дух епохи через психологічну глибину персонажів та фрагментарність наративу.

У мистецтві ідея безнадійності втілюється через експерименти з формою, кольором і змістом щоб передати внутрішній стан людини, розірваної між прагненнями та реальністю. Особливо яскраво ці настрої відображає експресіонізм, де через деформацію образів і трагічну символіку художники намагалися зобразити душевний біль і тривогу. У кінематографі, музиці та театрі також знаходилися форми втілення безнадійності – від похмурих тональностей у саундтреках до мінімалістичних сценічних постановок, які підкреслювали пустку й відчуження.

7. Перетворення відчаю у нові життєві орієнтири є складним, але водночас важливим процесом внутрішньої роботи особистості. Відчай, попри свою руйнівну силу, може слугувати каталізатором глибинних змін, адже він оголює порожнечу старих цінностей і переконань, змушуючи людину шукати новий сенс і визначати інші пріоритети. Психологічні підходи наголошують, що навіть у найважчих обставинах людина здатна переосмислити свою ситуацію і знайти в ній виклик для зростання. У цьому контексті важливими є розвиток рефлексії, підтримка внутрішньої стійкості та відкритість до нових можливостей, які можуть виникати навіть у кризових обставинах.

На суспільному рівні можливість трансформації відчаю пов'язана із створенням умов для соціальної підтримки, розвитку культури солідарності та формування позитивних колективних наративів. Коли людина відчуває, що не залишилася сам-на-сам із труднощами, а є частиною спільноти, здатної разом шукати вихід, з'являється основа для подолання відчаю і побудови нових перспектив. Такі процеси сприяють формуванню нових життєвих орієнтирів, заснованих на ідеях спільної відповідальності, взаємопідтримки і прагнення до більш справедливого та гуманного суспільства. Відтак, трансформація відчаю стає не лише особистим досягненням, а й частиною ширших соціальних змін.

8. Сучасна психотерапія розглядає безнадійність як наслідок втрати контролю, ізоляції чи незадоволених базових потреб, тому ключовими підходами є когнітивно-поведінкова терапія, логотерапія та екзистенційна терапія. Вони допомагають людині ідентифікувати деструктивні переконання, віднайти особистісні ресурси для подолання кризи й сформулювати нові життєві цілі. Філософське осмислення безнадійності фокусується на розумінні її як неминучого аспекту людського існування та пошуку шляхів трансценденції цього стану. Безнадійність постає не лише як емоційна реакція, а як точка зіткнення з абсурдом і кінцівкою життя, що стимулює людину до автентичного самоствердження. Філософські практики передбачають глибоку рефлексію, прийняття меж буття і пошук власного сенсу поза загальноприйнятими стандартами. Отже, філософське і психологічне осмислення безнадійності взаємодіють, пропонуючи людині шляхи внутрішньої трансформації та оновлення.

9. Суспільні інституції відіграють важливу роль у створенні надії та підтримки людини, оскільки вони формують соціальне середовище, яке може або підтримувати, або посилювати відчуття безнадійності. Інституції освіти, охорони здоров'я, соціального забезпечення та правосуддя створюють основи для забезпечення рівних можливостей, розвитку потенціалу особистості та надання допомоги в кризових ситуаціях. Зокрема,

системи соціальної підтримки, як-то програми допомоги незаможним, психологічні служби та громадські організації, є важливими інструментами, які допомагають людям подолати труднощі, відновити віру у себе та отримати необхідну підтримку в моменти стресу чи втрати надії.

Однак важливо зазначити, що ефективність таких інституцій залежить від їх здатності до адаптації та чутливості до змін у суспільстві. Наприклад, в умовах політичних або економічних криз інституції мають бути готові до швидкого реагування, надаючи не тільки матеріальну, але й психологічну підтримку. Це включає в себе створення умов для емоційної стабільності громадян, підтримку соціальної згуртованості через культуру солідарності та спільного розвитку. Таким чином, інституції, що надають підтримку, повинні не лише зменшувати соціальні нерівності, але й активізувати громадянське суспільство, формуючи атмосферу надії і взаємо-підтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августин Святий. Сповідь / пер. з латини Ю. Мушак. Київ : Основи, 1997. 319 с.
2. Арістотель. Поетика : [трактат] / Пер. з старогрец. Б. Тена ; передм. та примітки Й. Кобова. Харків : Фоліо, 2018. 153 с.
3. Гайдеггер М. Дорогою до мови / М. Гайдеггер ; пер. з нім. В. Кам'янець. Львів : Літопис, 2007. 232 с.
4. Камю А. Спід і лице / Альберт Камю ; [пер. з фр. Р. Осадчука, О. Жупанського, Є. Марічева]. Харків : Фоліо, 2022. 155 с.
5. Козакевич І. О. Франкфуртська школа критичної теорії та її вплив на розвиток світової політико-філософської думки : дис. ... канд. політ. наук : 23.00.01 / Козакевич Ірина Олегівна ; ПрАТ "ВНЗ "Міжрегіон. акад. упр. персоналом", Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2017. 228 арк.
6. Максимов М. В. Психолого-педагогічні умови розвитку рефлексії у дітей : монографія / М. В. Максимов ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. 412 с.
7. Массанов А. В. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості : монографія / А. В. Массанов ; Півден. наук. центр АПН України. Одеса : М. П. Черкасов, 2010. 371 с.
8. Мидько А. А. Особливості особистісної детермінації переживання безнадійності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Мидько Андрій Анатолійович ; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2021. 25с.
9. Паскаль Б. Думки про релігію. Львів : Місіонер, 1995. 170 с.
10. Платон. Апологія Сократа / пер., прим. Й. Кобів. Харків : Фоліо, 2017. 407 с.
11. Полудьонний І. Як це, війна? Психологічний досвід повномасштабного вторгнення. Київ : Наш Формат, 2024. 213с.

12. Руссо Ж.-Ж. Сповідь / пер. В. М. Верховня. Київ : Техніка, 2013. 634 с.
13. Сартр Ж. Нудота : Роман, п'єси / Ж. Сартр ; пер. з фр.: А. В. Бубликов [та ін.] ; передм. В. І. Фесенко ; Ін-т літ. ім. Т. Г. Шевченка НАН України. Харків : Фоліо, 2006. 351 с.
14. Столярчук О. А. Життєві кризи особистості: психологічний путівник / О. А. Столярчук ; Київ. ун-т ім. Бориса Грінченка. Кременчук : НОВАБУК, 2023. 125с.
15. Тихолаз А. Г. Геракліт. Київ : Абрис, 1995. 158 с.
16. Тома Аквінський. Коментарі до Арістотелевої «Політики» / пер. з латини О. Кислюк ; авт. передм. В. Котусенко. Київ : Видавництво Соломії Павличко «ОСНОВИ», 2003. 796 с.
17. Франкл В. Е. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойської. Харків : Клуб сімейного дозвілля, 2018. 159 с.
18. Ярошенко Т. М. Проблема страждання в філософсько-етичній спадщині А. Шопенгауера і С. К'єркегора: компаративний аналіз : Дис... канд. філос. наук: 09.00.05 / Ярошенко Тетяна Миколаївна ; Львівський національний ун-т ім. Івана Франка. Львів, 2003. 210 арк.
19. Aquinas St. T. Christian Classics Ethereal Library. URL: <https://www.ccel.org/ccel/a/aquinas/summa/cache/summa.pdf> (date of access: 01.06.2025).
20. Fromm E. Escape from Freedom. New York: Henry Holt and Company, 1994. 302 p.
21. Kierkegaard S. The seducer's diary / trans. from danish by H. V. Hong, E. H. Hong. Princeton, New Jersey : PRINCETON UNIVERSITY PRESS, 2013. 162 p. URL: <https://pdfcoffee.com/the-seducerx27s-diary--pdf-free.html>.
22. Mudrycka D. Happiness Journal / Dasza Mudrycka. Dnipro : Serednyak TK, 2020. 272p.

23. Seligman Martin E. P. «Can Happiness be Taught?». *Daedalus*, Spring 2004. 180 p.
24. *The world book of happiness* / ed. by Leo Bormans. London : Marshall Cavendish, 2012. 350 p.

ДОДАТКИ

Наукові визначення безнадійності та відчаю

Термін	Визначення	Автор/Джерело
Безнадійність	Стан, в якому людина відчуває неможливість змінити ситуацію, втрату віри у можливість позитивних змін у майбутньому.	Сімона де Бовуар, екзистенціалізм
Безнадійність	Відчуття, що зусилля людини не принесуть результату, а всі спроби змінити ситуацію будуть марними.	Альбер Камю, «Міт про Сізіфа»
Безнадійність	Емоційний стан, коли людина не бачить шляхів для вирішення проблем, що призводить до відчуття безвиході та апатії.	Еміль Дюркгайм, соціологія
Безнадійність	Психологічний стан, при якому людина втрачає віру в позитивні зміни, вважаючи, що майбутнє буде таким же, як і теперішнє.	Арнольд Лазарус, стрес і копінг
Безнадійність	Відчуття безсилля, яке виникає, коли людина не вірить, що її дії можуть змінити ситуацію, що оточує її.	Мартін Селигман, теорія learned helplessness
Безнадійність	Емоційна реакція на відсутність контролю над ситуацією, що призводить до сприйняття себе як безсилового в умовах змін.	Джудіт Орлофф, емоційний інтелект
Безнадійність	Відчуття, що майбутнє несе в собі лише більше труднощів та	Енн Фрейд, психоаналіз

	страждань, без можливості поліпшення.	
Відчай	Глибоке почуття втрати, розчарування, яке виникає після усвідомлення, що ситуація безнадійна і неможливо її змінити.	Жан-Поль Сартр, екзистенціалізм
Відчай	Психологічний стан, що супроводжується відчуттям втрати сенсу життя, безвиході, відсутності можливості досягти цілей.	Віктор Франкл, логотерапія
Відчай	Емоційна реакція на безнадійність, що викликається відсутністю можливості змінити життєву ситуацію або перспективи.	Мартін Гайдеггер, феноменологія
Відчай	Внутрішнє відчуття трагедії, що виникає, коли індивід усвідомлює абсурдність свого існування та неможливість контролювати життя.	Альбер Камю, «Міт про Сізіфа»
Відчай	Стан глибокого емоційного болю, що супроводжується відчуттям розриву з іншими людьми та відсутністю підтримки ззовні.	Філіп Зімбардо, соціальна психологія
Відчай	Психологічний феномен, при якому людина втрачає надію на позитивний результат своїх зусиль і відчуває глибоке емоційне виснаження.	Роберт Бернс, когнітивна терапія

Відчай	Глибоке переживання безвиході, яке виявляється в панічних, депресивних або агресивних реакціях на життєві обставини.	Джон Болбі, теорія прив'язаності
---------------	--	----------------------------------