

CZU: 159.97:[616.89 + 616.98]

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4889214>**STUDIUL SINDROMULUI LIPSEI SENSULUI VIEȚII ÎN PERIOADA PANDEMICĂ***Elena Aurel RAILEAN, Doina PAVALACHI**Universitatea de Studii Politice și Economice Europene „C. Stere”*

Omul este o ființă socială și, respectiv, are nevoie de interacțiune și comunicare cu alte persoane. În perioada pandemiei COVID-19 au fost impuse un șir de restricții care se referă la autoizolare, distanțiere socială, învățare distanțată etc. Pe măsură ce restricțiile pandemice se mențin, pandemia cere tot mai multe „jertfe” psihologice și sociale, iar starea comportamentală a individului uman se înclină spre identificarea unor noi forme de incluziune socială. În acest articol analizăm răspunsurile a 39 de respondenți la un sondaj online realizat la începutul perioadei pandemice. Scopul sondajului a fost analiza specificului sindromului lipsei sensului vieții în perioada pandemică. Rezultatele sunt structurate și descrise în baza următorilor parametri: preponderența persoanelor entuziasmante și scop orientate; conștientizarea unicității și frumuseții vieții; rolul și locul disperării și frustrării în situația pandemică și managementul personalizat al situației pandemice. Concluzia studiului: adolescenții s-au adaptat rapid la situația pandemică și nu manifestă sindromul lipsei de sens în viață. Cercetările ulterioare vor cuprinde un număr mai mare de respondenți și o arie geografică mai extinsă.

**Cuvinte-cheie:** *fobie socială, pandemia COVID-19, motivație, gol existențial, sindromul lipsei de sens al vieții.*

**STUDYING THE SYNDROME OF MEANING IN LIFE DURING THE PANDEMIC**

The individual is a social being and, therefore, needs interaction and communication with other people. During the Covid-19 pandemic, a series of restrictions was imposed that refer to self-isolation, social distancing, distance learning, etc. As pandemic restrictions persist, the pandemic demands more and more psychological and social “sacrifices”, and the behavioural state of the human individual turn towards the identification of new forms of social inclusion. In this article we analyse the responses of 39 respondents to an online survey conducted at the beginning of the pandemic. The purpose of the survey was to analyse the specifics of the syndrome of lack of meaning in life during the pandemic. The results are structured and described based on the following parameters: the preponderance of enthusiastic and goal-oriented people; the awareness of the uniqueness and beauty of life; the role and place of despair and frustration in the pandemic situation and the personalised management of the pandemic situation. The conclusion of the study: adolescents have adapted quickly to the pandemic and do not show the syndrome of lack of meaning in life. Subsequent research will cover a larger number of respondents and a wider geographical area.

**Keywords:** *social phobia, COVID-19 pandemic, motivation, existential emptiness, meaningless life syndrome.*

**Introducere**

Omul este o ființă socială. La începutul anului 2020 Organizația Mondială a Sănătății a declarat focarul COVID-19 și a recomandat autoizolarea și distanțarea socială ca metode de protecție contra virusului ucigaș. În scurt timp pandemia a cauzat o *criză psihologică globală*, manifestată prin stres psihologic, îngrijorare, anxietate, supărare, agitație etc. Pentru a evita aceste probleme de natură psihologică, Organizația Mondială a Sănătății a recomandat vizualizarea, citirea și ascultarea limitată a știrilor; căutarea informațiilor din surse de încredere; accesarea datelor și informației actualizate în anumite ore ale zilei [1].

Omul se adaptează cu greu la provocările societale. Psihologii educaționali au observat că persoanele care neglijează măsurile de securitate în situațiile dificile nu își schimbă comportamentul social din considerentul că nu pot înțelege sensul adevărat al vieții și, respectiv, nu se pot adapta la provocări pentru schimbări societale. Această stare psihologică poate fi descrisă prin sintagma „lipsă de sens al vieții” (engl. *meaninglessness of life*) – „incapacitatea persoanei de a găsi sau a crea un sens în viață <...> prin vid, înstrăinare, inutilitate și lipsă de scop” [2]. Termenul echivalent este vidul existențial (engl. *existential vacuum*), descris de Frankl [3].

Logoterapia este, în primul rând, o școală a inteligenței și sentimentelor omului referitor la faptul că viața are sens și scop. În al doilea rând, logoterapia constituie o metodă științifică de investigație a adaptării organismului uman la situația stresantă și de îmbunătățire a stării psihologice prin ascultare și metamotivare. Nu în ultimul rând, logoterapia este asociată cu existențialismul grecilor antici și cu fenomenologia gândirii transcendentale, psihanaliza lui Freud și natura spirituală a ființei umane. Din aceste considerente, tehnicile logoterapeutice sunt importante și necesare în situațiile dificile, incerte, sau terminale ale vieții, atunci când este important a conștientiza rolul pozitivismului și „importanța vieții pentru sine și comunitate” [4].

În orice perioadă pandemică sunt impuse restricții pentru a preveni răspândirea bolilor contagioase transmisibile [5]. Studiile în psihologie realizate în perioada COVID-19 indică la contradicția dintre „ordine și dezordine” [6], care se manifestă prin:

- *coeziune socială* – empatie, solidaritate pentru semenii, tendința de a acționa într-o manieră controlată, prin ajutor și susținere reciprocă;
- *diviziune socială și ură* – „oamenii devin temători și își dezaprobă furia asupra celor identificați ca țapi ispășitori” [6, p.694].

Comportamentul individual și social reprezintă o caracteristică a percepției relațiilor interpersonale mai mult sau mai puțin adecvate situației reale. În situațiile stresante există un tip specific de fobie socială față de un dușman invizibil. În astfel de situații omul răspunde la stimulul stresant prin schimbarea bruscă a comportamentului în unul dintre aceste două moduri:

- luptă sau fugă (engl. *the fight-or-flight response*) [7] sau („*fight, flight or freeze*”)[8] – o reacție primitivă, intuitivă și involuntară la o stare incertă, amenințare, pericol etc. care este imprimată adânc în creierul și comportamentul uman;
- afiliere și împrietenire (engl. *tend-and-befriend response*) [8] – în situația în care ne confruntăm cu o amenințare organismul eliberează oxitocina – hormon care ne încurajează să construim și să menținem o rețea socială pentru a reduce stresul și anxietatea și a construi empatie față de propria persoană.

Taylor [9] afirmă că producerea oxitocinei poate fi considerată a) biomarkerul situației de distres social care însoțește lacunele sau problemele în relațiile sociale și b) impulsul necesar pentru afilierea socială prin modularea răspunsului la situația stresantă. Oxitocina este responsabilă pentru stabilirea conexiunilor fizice/metaforice, inclusiv virtuale și sumarea reacțiilor psihologice și comportamentale ale persoanelor din diverse grupuri sociale. Prin urmare, în cazul stabilirii contactelor pozitive de afiliere și împrietenire, oxitocina atenuează răspunsul organismului uman la stresul psihologic și biologic, iar în alte situații – poate exacerba un răspuns adecvat. Acest paradox indică spre necesitatea unui studiu riguros al răspunsului organismului uman în situațiile stresante.

Scopul acestui articol rezidă în studiul calitativ și cantitativ al răspunsului organismului uman în situația stresantă cauzată de pandemia COVID-19. Pentru realizarea scopului sunt setate următoarele obiective:

- investigarea importanței studiului logoterapiei în situația pandemică;
- analiza sindromului lipsei de sens în viață în situația pandemică;
- studiul specificului comportamentului în situația pandemică.

În cercetare este aplicat testul psihologic elaborat de Crumbaugh și Maholick [10].

### Importanța logoterapiei în situația pandemică

Orice pandemie implică o situație stresantă cu anxietate, depresie, stres etc. Din cele mai vechi timpuri omul identifică și aplică metode psihologice pozitiviste pentru situațiile stresante. Una dintre aceste metode este logoterapia – cale de adaptare în condiții extreme axată pe conștientizarea sensului vieții. Termenul „*logoterapie*” derivă din latinescul „*logos*” – sens și „*terapie*” – tratamentul unei afecțiuni, boli sau neadaptări.

Știința logoterapiei, dezvoltată de Viktor Frankl, include două dimensiuni: a) cognitiv-comportamentală și b) spirituală [3]. Logoterapia, ca metoda a psihoterapeuților, constituie, de fapt, o aplicare a filosofiei existențialismului în practica clinică. Ideea de bază este că în situațiile dificile ale vieții omul manifestă sindromul nevrozei existențiale – răspunsul la „un gol complet de scop în viață” [10, p.200]. Principala dinamică este „*frustrarea existențială*” creată de un vid al sensului perceput în existența personală și manifestată prin plictiseală. Potrivit lui Frankl, esența motivației umane este „voința de a înțelege”; respectiv, atunci când sensul nu este găsit, individul devine „frustrat existențial”, iar acest lucru poate duce sau nu la psihopatologie (în dependență de dinamica factorilor externi).

Principiile logoterapiei sunt: a) viața are sens în toate circumstanțele, inclusiv în situațiile defavorizate; b) principala forță a motivației este dorința de a găsi sensul în viață; c) omul are libertatea de a alege atitudinal, inclusiv în cazul suferințelor [11]. Logoterapia, ca tehnică psihoterapeutică, indică spre depășirea situației incerte. „Frankl afirmă că în calitate de ființe umane suntem provocați să transformăm o tragedie într-un triumf dacă transcendem situația dificilă în care ne aflăm. Având o viziune obiectivă asupra situației incerte, o putem judeca pentru ceea ce este, apoi o putem trata într-un mod deosebit care va schimba lucrurile în bine” [12]. Prin urmare, logoterapia este eficientă în ameliorarea deficiențelor psihologice și comportamentale cauzate de situațiile dificile ale vieții.

### Lipsa de sens în viață – sindromul existențial al perioadei schimbărilor antropocentrice

Existențialiștii consideră lipsa de sens în viață specificul perioadei în care trăim. Sindromul lipsei de sens în viață se caracterizează prin lipsa de interes sau /și motivație pentru orice tip de activitate. Cu toate că această stare diferă de la un caz la altul și se caracterizează fie prin frustrare existențială, fie prin nevroză existențială sau vacuum existențial, în toate situațiile omul se află în incapacitatea de a găsi sau de a crea un sens în viață, fapt care duce inevitabil la sentimentul de înstrăinare, inutilitate și la lipsa dorinței de a trăi.

În perioada schimbărilor antropocentrice sunt necesare acțiuni de re-modelare a comportamentelor, obiceiurilor și atitudinilor, ținând cont de specificul adaptării și acomodării organismului uman în situațiile dificile prin constituirea unui mediu realist inclusiv pentru toți și conștientizarea gândirii pozitive forțate. Aceste acțiuni de natură psihologică, pedagogică și socială sunt importante pentru a preveni *problemele existențiale* care nu pot fi soluționate prin negarea situației dificile [13].

Una dintre problemele existențiale la etapa schimbărilor antropocentrice este adaptarea la pandemia COVID-19. În opinia lui Hoffman [14], terapia existențial-umanistică reprezintă o găselniță pentru problemele existențiale. Astfel de probleme pot conduce la criză existențială care se manifestă prin crize acute în dezvoltarea psihologică, fiziologică și socială a tinerilor și adulților. La tineri criza existențială indică spre emergența problemelor de identitate și indiferența față de problemele sociale. Criza existențială la adulți este mai complexă și se manifestă prin dorința de a căuta răspunsuri la problemele materiale și spirituale, în special la cele care se referă la moarte, moștenire, realizarea personală și profesională pe parcursul întregii vieți.

Soluția la criza existențială sunt tehnicile logoterapeutice. Forța logoterapiei constă în defocalizarea cercului vicios al vieții și a mecanismelor de feedback negativ. Scara de atitudine referitor la importanța logoterapiei în situațiile incerte a fost special concepută pentru a înțelege gradul în care individul uman poate declara despre „scopul în viață”. Fundamentul a priori al întrebărilor are ca fundal filosofia existențialismului și ipoteza *Ce tip de comportament ar discrimina pacienții de nonpacienți?* Prin urmare, scala de atitudine a fost concepută pe principiul neortodox că, deși teoretic un subiect nu își poate descrie cu acuratețe atitudinile reale față de sensul vieții, în practică pot oferi o aproximare fiabilă a sentimentelor față de sensul vieții.

### Metodologia cercetării

Partea practică constă în examinarea opiniei respondenților în baza testului elaborat de Crumbaugh și Maholick. Forma testului reprezintă o scală ordinală constituită din 20 itemi. Ponderele fiecărei scale este de la 1 la 5. Rezultatele au fost analizate după [15]. Astfel, suma datelor obținute a fost comparată cu recomandarea „Un scor mai mic de 50 poate indica faptul că respondenții se confruntă cu un „vid existențial”, lipsă de semnificație sau scop în viață”.

Cercetarea a fost realizată în câteva faze: proiectare și elaborare, realizarea sondajului online și analiza statistică a datelor. Astfel,

- *la faza de proiectare și elaborare* chestionarul semnat de Crumbaugh și Maholick a fost programat în Google Form;
- *la faza de realizare* testul a fost diseminat la un grup strict determinat de respondenți. Timpul de răspuns la întrebările testului este 15-20 minute;
- *la faza de analiză* au fost analizate datele și formulate concluziile.

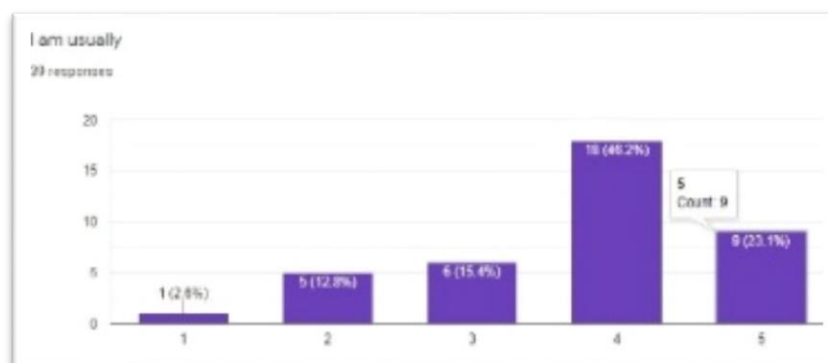
Datele au fost colectate de la 39 de respondenți – tineri de colegiu care cunosc limba engleză. Procedul de studiu al răspunsurilor în baza limitelor scalei ordinare include analiza și sumarea scorurilor finale pentru fiecare item. Scorul final reprezintă suma itemilor și indicatorul pentru formularea concluziei cercetării.

### Rezultatele obținute

#### *Preponderența persoanelor entuziasmante și scop orientate*

Parametrul a fost studiat în baza a patru selecții: a) De obicei, mă plictisesc ... sunt entuziasmat; b) Viața mi se pare complet rutinară ... întotdeauna palpitantă; c) În viață nu am scopuri sau obiective ... am scopuri și obiective clare și d) Experiența mea personală este lipsită de sens ... intenționată și semnificativă.

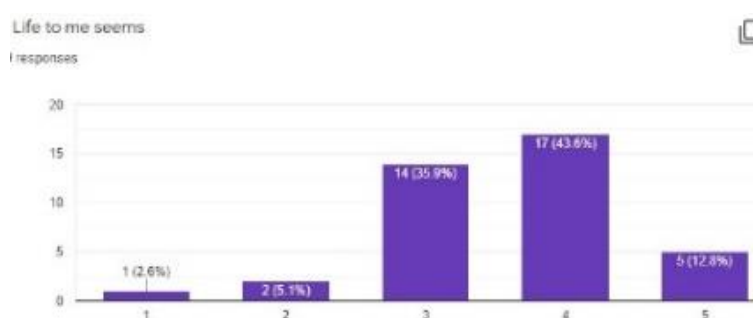
Suma răspunsurilor la prima întrebare este 39 (Fig.1).



**Fig.1.** De obicei, mă plictisesc ... sunt entuziasmat.

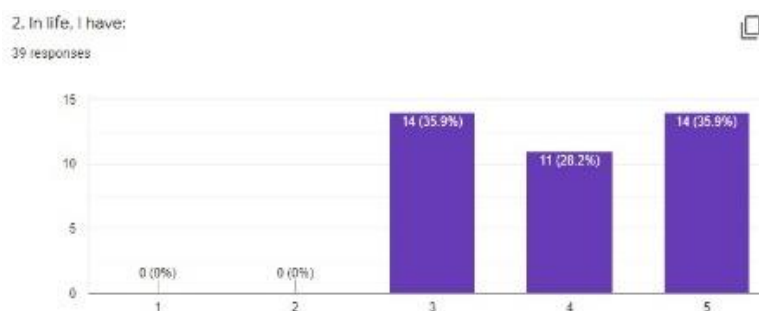
Din figură se observă ponderea persoanelor entuziasmate. În abordare calitativă, persoanele entuziasmate pot controla starea minții în baza interesului și curiozității față de tot ce este nou. Aceste persoane sunt pozitive și au o atitudine adecvată la tot ce li se întâmplă, indiferent de situație. Ele identifică mai ușor sensul lor în viață, acceptă lucrurile așa cum sunt în realitatea existentă și nu sunt deprimare în situațiile dificile. Orice s-ar întâmpla, acești oameni sunt mereu pregătiți pentru noile provocări ale vieții.

Pentru a doua întrebare observăm că 1 respondent a selectat scala 1, 2 respondenți – scala 2, 14 respondenți – scala 3, 17 respondenți – scala 4 și 5 respondenți – scala 5 (Fig.2).



**Fig.2.** Viața mi se pare complet rutinară ... întotdeauna palpitantă.

Această atitudine poate fi explicată prin faptul că categoriile societății au diferite tipuri de temperamente. Temperamentul indică modul în care individul uman reacționează la provocările și schimbările societale. Prin urmare, este explicabil faptul că respondenții diferitor tipuri de temperament percep diferit perioada pandemică. Unii dintre ei sunt într-o rutină continuă, alții – tentați la schimbări de orice gen. Întrebarea a treia se referă la dilema importanței sau lipsei setării scopului și obiectivelor în viață (Fig.3).



**Fig.3.** În viață, nu am scopuri sau obiective ... am scopuri și obiective clare.

Răspunsurile obținute atestă faptul că majoritatea respondenților au un scop bine stabilit și obiective clare (indiferent de situația pandemică în care au fost colectate răspunsurile). Conform teoriei lui Abraham Maslow despre ierarhizarea nevoilor fundamentale ale umanității, scopurile și obiectivele vin din plăcerea instinctivă

de a fructifica la maximum capacitățile proprii pentru a deveni din ce în ce mai bun. În opinia noastră, răspunsurile obținute în perioada pandemică indică lipsa crizei existențiale a tinerilor care tind să-și valorifice potențialul prin formarea abilităților noi și dezvoltarea competențelor (în cazul cercetat toți tinerii erau studenți!).

Următoarea întrebare se referă la dilema dacă experiența personală este lipsită de sens sau este intenționată și semnificativă. Răspunsurile prezentate în Figura 4 denotă faptul că majoritatea respondenților declară o experiență scop orientată și, respectiv, semnificativă.

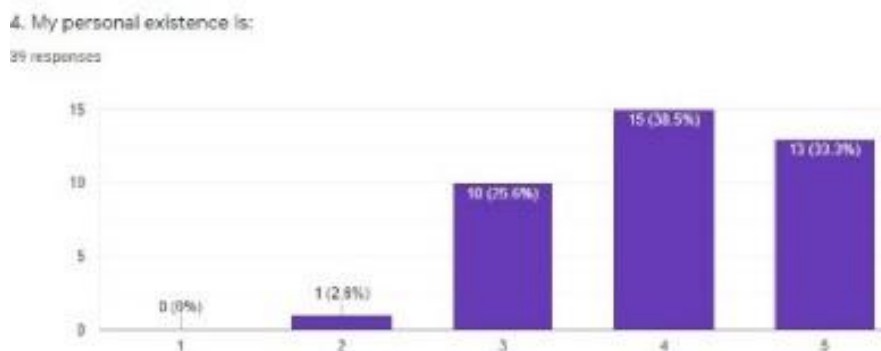


Fig.4. Experiența mea personală este lipsită de sens ... intenționată și semnificativă.

Respondenții sunt conștienți de faptul că experiența personală este cea mai importantă pentru viața de zi cu zi. Pandemia, desigur, și-a pus amprenta peste planuri și oportunități, însă cert e că tinerii conștientizează importanța obținerii experienței personale, indiferent de situația în care se află temporar. Prin urmare, situația pandemică este percepută de tineri ca ceva temporar și care nu poate să-și pună amprenta asupra sensului vieții.

#### Conștientizarea unicității și frumuseții vieții

Mulțimea întrebărilor include: a) Fiecare zi este exact aceeași ... constant nouă și diferită; b) Dacă aș putea alege, aș prefera să nu mă nasc niciodată ... vreau nouă vieți la fel ca aceasta; c) După pensionare aș fi fidel sensului vieții mele ... aș face unele dintre lucrurile interesante pe care mi le-am dorit întotdeauna, d) În atingerea obiectivelor vieții, nu am realizat niciun progres ...am progresat până la împlinirea completă a scopului.

Prima întrebare din această categorie se referă la modul în care percepem zilnic frumusețea vieții. La această întrebare opiniile respondenților s-au dispersat, dar, totuși, se observă o înclinare spre abordarea pozitivă a sensului vieții (Fig.5).

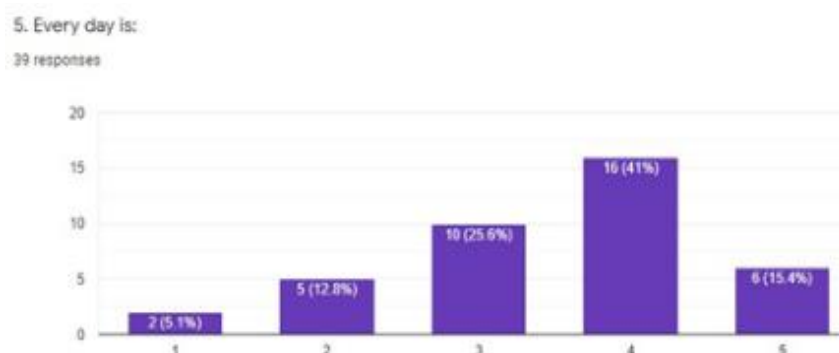
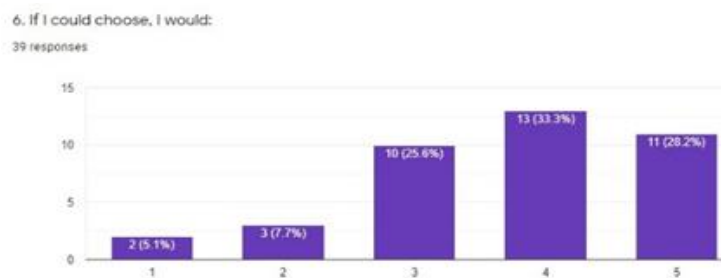


Fig.5. Fiecare zi este exact aceeași ... constant nouă și diferită.

Înțelegerea modului de percepere zilnică a frumuseții vieții este foarte diferită și depinde, în mare măsură, de genotip și fenotip. Întrucât schimbările societale/ frumusețile vieții / experiențele unice în viață sunt categorii globale, cu o claritate limitată în educația tinerilor, percepția acestor categorii depinde de nivelul individual de conștientizare a unicității și frumuseții vieții.

Următoarea întrebare se referă la dilema dacă omul are dreptul să aleagă viața sau să-și construiască o viață cu sens. Cu mici excepții, respondenți consideră că oamenii pot să-și construiască viața cu sens (Fig.6).

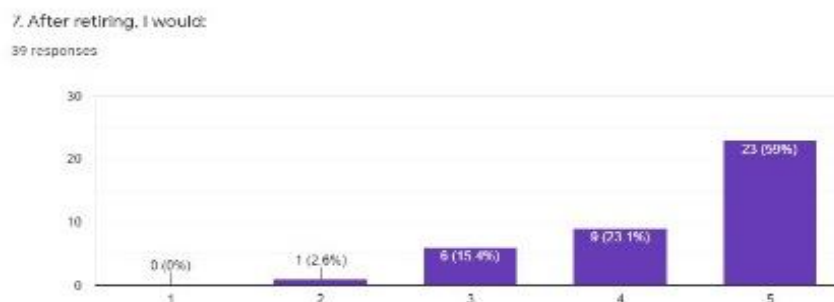




**Fig.6.** Dacă aș putea alege, aș prefera să nu mă nasc niciodată ... vreau nouă viață la fel ca aceasta.

În abordare calitativă, fiecare este responsabil pentru propria viață și acceptarea / respingerea valorilor. Faptul cum percepem viața este direct proporțional cu deciziile luate pe parcursul întregii vieți, precum și cu modul de asumare a deciziilor, cu oportunitățile, experiențele, scopurile, preferințele și dorințele noastre. Cu alte cuvinte, ordinea sau dezordinea în viață nu constituie o alegere conștientă.

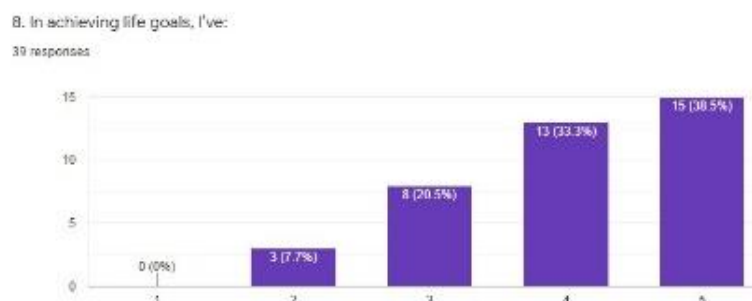
Acest item are ca scop investigarea atitudinii respondenților față de oportunitățile vieții. După cum se observă din diagrama atașată, majoritatea respondenților ar dori să facă ceva mai interesant decât ceea ce fac în prezent. Considerăm că acest rezultat constituie un indicator al conștientizării oportunităților limitate (Fig.7).



**Fig.7.** După pensionare aș fi fidel sensului vieții mele ... aș face unele dintre lucrurile interesante pe care mi le-am dorit întotdeauna.

Conform datelor, respondenții cunosc monotonia realității vieții, dar și faptul că viața oferă multiple oportunități de dezvoltare. Faptul că majoritatea respondenților sunt în posesia unui grad substanțial de „scop” și nu manifestă un comportament descompus de factorii dinamici ai schimbărilor societale este îmbucurător. Indicele observabil indică spre persistența dorinței de schimbare decizională și comportamentală. În același timp, divergențele dintre atitudinile respondenților în situația pandemică elucidează necesitatea de a studia limitele dintre prezența și lipsa motivației intrinseci / extrinseci asupra calității deciziilor.

Răspunsurile obținute la următoarea întrebare constituie o confirmare a concluziilor precedente. Sensul vieții poate fi echivalat cu progresul, respectiv, cu capacitatea de adaptare la provocările societale (Fig.8).



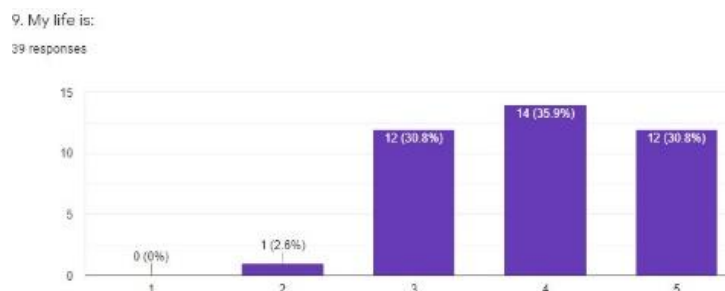
**Fig.8.** În atingerea obiectivelor vieții, nu am realizat niciun progres ... am progresat până la împlinirea completă a scopului.

Studiul conținutului și complexității motivației intrinseci / extrinseci constituie o problemă importantă în situația schimbărilor antropocentrice. Răspunsul la această întrebare va permite comprehensiunea modului în care factorii externi au impact asupra capacității și calității deciziilor în situațiile incerte.

### Rolul și locul disperării și frustrării în situația pandemică

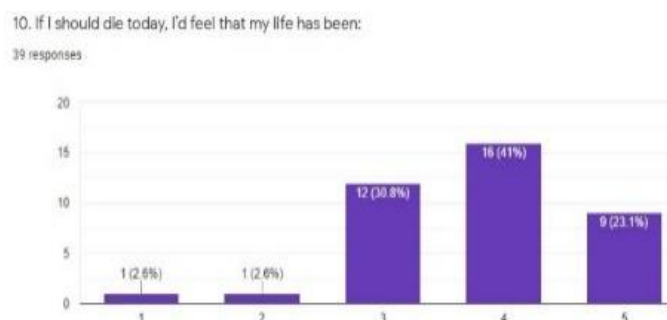
Acest parametru este analizat în baza următoarelor sintagme: a) Viața mea este goală, plină doar de disperare ... plină de lucruri incitante; b) Dacă aș muri astăzi, aș simți că viața mea a fost complet lipsită de valoare ... merită de a fi trăită foarte mult; c) Gândindu-mă la viața mea, mă întreb adesea de ce exist ... văd întotdeauna motivele pentru care sunt aici și d) Pe măsură ce privesc lumea din viața mea, lumea mă încurcă complet ... se potrivește cu viața mea.

La prima întrebare din această categorie nu avem niciun răspuns care ar indica anxietate în situația pandemică COVID-19. Din contra, respondenții notează că viața este plină de lucruri incitante (Fig.9).



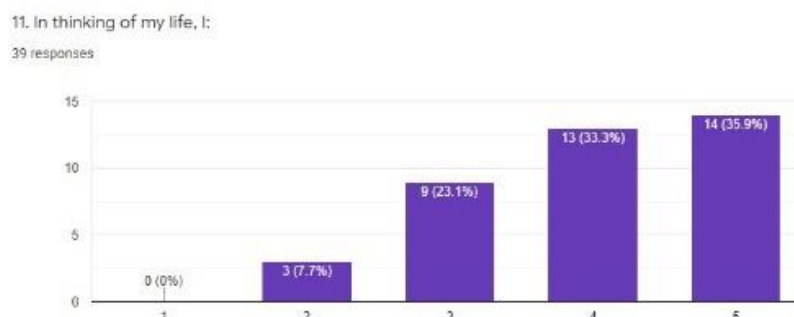
**Fig.9.** Viața mea este goală, plină doar de disperare ... plină de lucruri incitante.

Orice circumstanță în viață este de a ne face mai buni, în ceva anume. Respondenții au curajul să meargă mai departe, cu scopuri clare și activități importante pentru ei, necăutând la pandemie. Ei nu percep situația pandemică ca ceva care ar opri cursul și sensul vieții. Și la următoarea întrebare răspunsurile se înclină spre acceptarea pozitivă a sensului vieții. Majoritatea respondenților sunt de părere că viața are sens în orice situație și merită a fi trăită, indiferent de schimbările antropocentrice (Fig.10).



**Fig.10.** Dacă aș muri astăzi, aș simți că viața mea a fost complet lipsită de valoare ... merită de a fi trăită foarte mult.

Existența omului pe pământ este o călătorie, scopul căreia este identificarea sensului vieții și formarea ca om. Fiecare este în situația de a descoperi potențialul și resursele interioare pentru a explora oportunitățile. Respondenții sunt conștienți de unicitatea și rolul unic pe pământ. Ei cunosc motivele pentru care sunt născuți și nu au întrebări existențialiste de felul Cine sunt eu? Pentru ce exist? Aceste concluzii derivă din răspunsurile la următoarea întrebare. Majoritatea respondenților declară că văd motivele existenței lor (Fig.11).



**Fig.11.** Gândindu-mă la viața mea, mă întreb adesea de ce exist ... văd întotdeauna motivele pentru care sunt aici.

Respondenții sunt empatici și toleranți cu alți membri ai societății. Majoritatea dintre ei consideră că oamenii din societate se potrivesc și, respectiv, contribuie la constituirea sensului vieții (Fig.12).

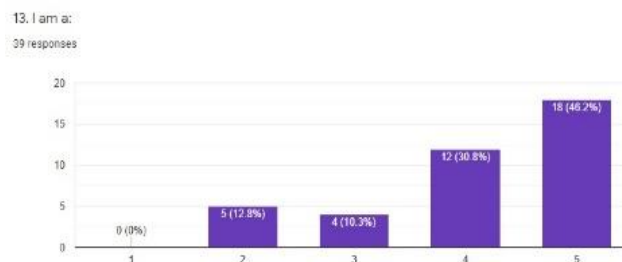


**Fig.12.** Pe măsură ce privesc lumea din viața mea, lumea mă încurcă complet ... se potrivește cu viața mea.

Și totuși, construcția imaginară a sensului vieții ține de forța de incluziune socială a fiecăruia dintre noi. Omul ca ființă socială nu poate exista în lipsa unei societăți și mediu incluziv. În același timp, în lumea contrariilor și a dialecticii materialiste în care existăm incluziunea socială va fi mereu însoțită de excluziune – o manifestare a legii trecerii de la schimbările cantitative la schimbările calitative. Ipotetic, rezultatele elucidate indică spre trecerea de la industrializare și digitalizare la o nouă calitate a societății umane, în care schimbările antropocentrice locale vor fi analizate și soluționate din perspectivă globală.

#### *Managementul personalizat al situației pandemice*

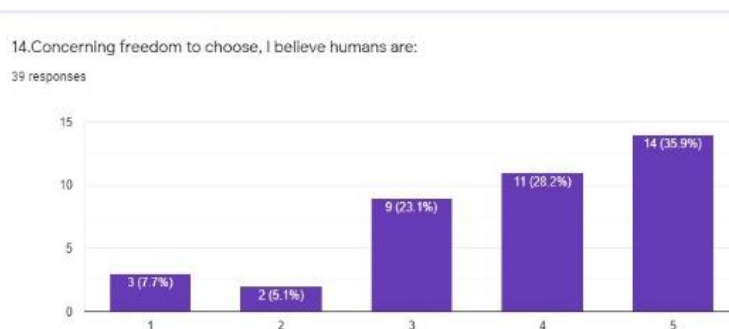
În situația pandemică fiecare este responsabil de managementul vieții sale și a celor apropiați. Însă, un management adecvat presupune implicare și dezvoltare. O confirmare a acestei idei o obținem din Figura 13.



**Fig.13.** Sunt o persoană foarte iresponsabilă ... o persoană foarte responsabilă.

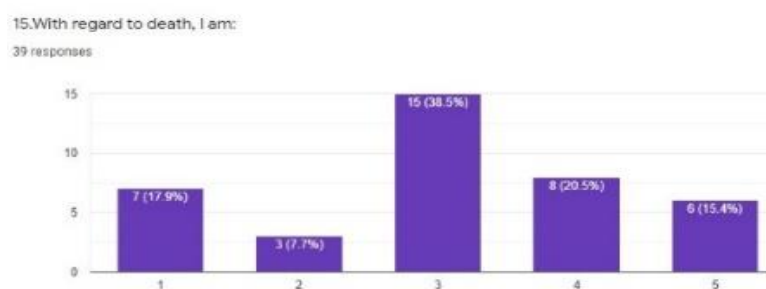
Situațiile imprevizibile și incerte, cum ar fi pandemia sau calamitatea naturală, constituie un imbold pentru a fi mai responsabil față de acțiunile și deciziile luate. Teoretic, oamenii au nevoie de management personalizat, practic suntem incluși în modelul managementului prestabilit, în care responsabilitatea constituie un indicator al sustenabilității dezvoltării umane. Din aceste considerente, conștientizarea necesității educării persoanelor responsabile este un imperativ al școlii moderne pe care îl putem testa prin întrebări provocatoare. Una dintre aceste întrebări este opinia respondenților referitor la libertatea alegerilor în viață. Conform datelor din Figura 14, majoritatea respondenților afirmă că au dreptul la toate alegerile în viață.





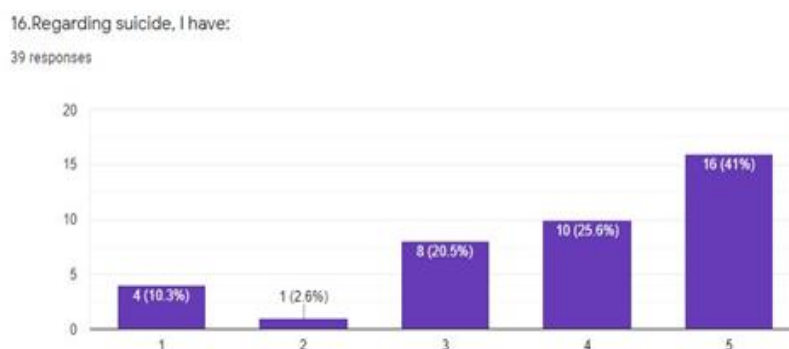
**Fig.14.** În ceea ce privește libertatea de a alege, cred că oamenii sunt complet legați de capacitățile ereditare și ale mediului ... liberi să facă toate alegerile în viață.

Respondenții nu au frică de moarte, indiferent de situația creată. Cu alte cuvinte, datele sondajului online atestă că creșterea zilnică a numărului de infectări și promovarea intensă a acestor date de mass-media nu este și nici nu poate fi un impuls pentru panică socială și, respectiv, un indicator al fobiei sociale (Fig.15).



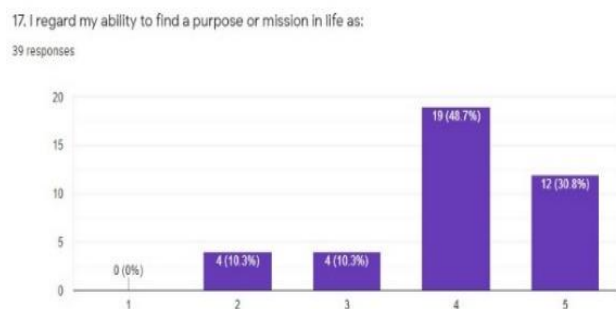
**Fig.15.** Cât privește moartea, sunt nepregătit și speriat ... pregătit și nu am frică.

Acceptând moartea ca realitate a existenței umane, respondenții sunt pregătiți psihologic de schimbările antropocentrice. Intuitiv, ei conștientizează că panica și fobia sunt declanșatoare de boli psihosomatice. În situația pandemică respondenții manifestă capacitatea de a-și cârmui emoțiile, acționând tactic și înțelept, fără a fi predispuși spre sinucidere sau alte acțiuni anormale. Din contra, sunt pozitivi și încearcă să ofere recomandări convingătoare pentru neadaptabili (Fig.16).



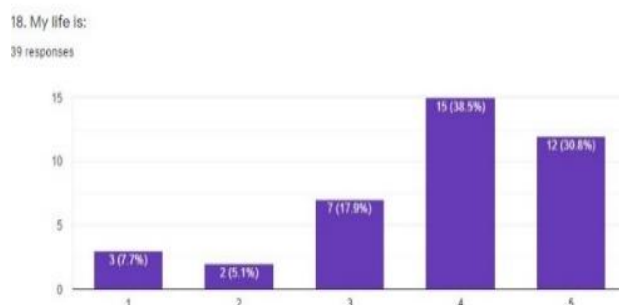
**Fig.16.** În ceea ce privește sinuciderea, m-am gândit serios la asta ca la o ieșire ... nu m-am gândit și să nu vă gândiți niciodată.

Adaptarea la situația reală este o strategie de succes pentru situațiile critice și incerte. Modalitatea de adaptare pozitivă la astfel de situații reprezintă tactica adaptării, axată pe inteligență emoțională. Pentru respondenții chestionați manifestarea și controlul sinelui reprezintă sursă pozitivismului. Prin urmare, optimismul și crezul într-o viață mai bună este comoara generației de astăzi care se manifestă prin abilitatea de a identifica scopul și misiunea Eului în viață, un echilibru dintre starea fizică, mintală și spirituală (Fig.17).



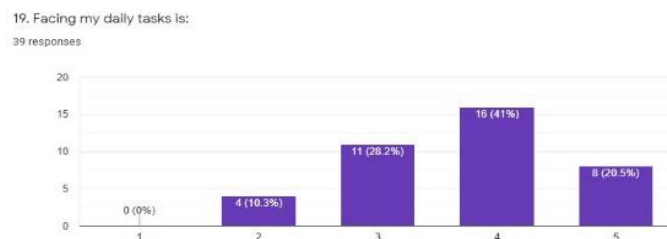
**Fig.17.** Consider că abilitatea mea de a găsi un scop sau o misiune în viață este nulă ... foarte dezvoltată.

Concluziile anterioare sunt valide și pentru răspunsurile la întrebarea a 18-a. Totuși, respondenții sunt conștienți de faptul că viața pe pământ este determinată preponderent de impactul factorilor externi asupra organismului uman și de modul în care răspundem la provocările antropocentrice (Fig.18).



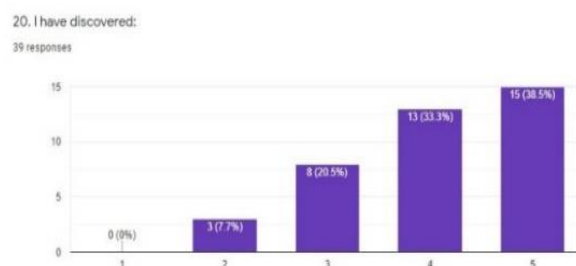
**Fig.18.** Viața mea îmi scăpă din mâini... este controlată de factorii externi.

Activitățile și sarcinile zilnice constituie un *must to do*. Răspunsurile respondenților ne permite să afirmăm că viața constituie un dar divin, care trebuie păstrat pentru a contribui la armonia vieții pe pământ [17].



**Fig.19.** Înfrentarea sarcinilor mele zilnice este o experiență dureroasă și plictisitoare ... o sursă de plăcere și satisfacție.

Sursa zilnică de plăcere și satisfacție constă în a trăi viața la maximă intensitate. Respondenții sunt tentați în a vedea frumosul în toate situațiile vieții, pozitive și mai puțin pozitive. Răspunsul la ultima întrebare confirmă o dată în plus că majoritatea respondenților au un scop bine stabilit în viață (Fig.20).



**Fig.20.** Nu am descoperit nicio misiune sau scop în viață ... am un scop satisfăcător de viață.

Persoanele care își cunosc scopul și drumul în viață nu pur și simplu există, dar trăiesc cu adevărat. Sensul vieții se manifestă chiar și atunci când apar unele dificultăți, cum ar fi pandemia.

### Concluzii

Cartea lui Frankl referitor la sensul vieții are un impact puternic asupra dezvoltării psihologiei educaționale și evaluării personalității. Cât de importantă este testarea și analiza sensului vieții în condițiile pandemiei COVID-19? Pentru a răspunde la această întrebare a fost elaborat un sondaj online, scopul căruia este investigarea opiniei respondenților referitor la caracteristicile sensului vieții.

Sondajul online a fost construit în baza chestionarului dezvoltat de Crumbaugh și Maholick "Purpose in life". Testul include 20 de întrebări și o scală atitudinală de autoevaluare. Scala include 5 poziții, extremele căreia sunt specificate prin enunț. Datele au fost colectate de la 39 de respondenți. Pentru analiza răspunsurilor s-a ținut cont de următoarea recomandare: *Un scor mai mic de 50 poate indica faptul că vă confrunțați cu un „vid existențial”, cu lipsa sensului sau a scopului în viața voastră*. Sumând datele observăm o cifră mai mare de 50, fapt ce permite să constatăm că respondenții nu manifestă sindromul lipsei de sens și, respectiv, reacția caracteristică la stimulul negativ nici la nivel de frustrare existențială și nici ca nevroză existențială. În continuare cercetările se vor axa pe analiza răspunsurilor respondenților în alte perioade ale crizei pandemice. Este important a preciza situațiile antropologice în care se manifestă fobia socială, specificul reacțiilor umane la situațiile cauzate de provocările și schimbările societale globale, precum și strategiile de educare a diferitor categorii de persoane pentru adaptare efectivă în situațiile incerte și stresante.

### Referințe:

1. World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the covid-19 outbreak. (2020). <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>
2. Existential vacuum (2020). Apa dictionary of psychology. <https://dictionary.apa.org/existential-vacuum>
3. FRANK, V. *Man's search for meaning. An Introduction to Logotherapy*. Beacon Press, 1992. <https://www.booksfree.org/mans-search-for-meaning-by-viktor-e-frankl-pdf/>
4. HUTZELL, R.R. Meaning and purpose in life: assessment techniques of logotherapy. In: *The hospice journal*. 1986, 2, 4, p.37-50.
5. HICKOK, K. *What is a pandemic?* Life Science, 2020. <https://www.livescience.com/pandemic.html>
6. REICHER, S., STOTT, C. On order and disorder during the COVID-19 pandemic. In: *British Journal of Social Psychology*, 2020, no59, p.694-702.
7. MARAZZITI, D., Stah, S. The relevance of Covid-19 pandemic to psychiatry. In: *World psychiatry*, 2020, 19, 2, p.261, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7215065/>
8. DOWTHWAITE, L. *Crisis communications: Facing COVID-19 together could lead to positive psychological growth*. Social space. 2020, [https://ink.library.smu.edu.sg/cgi/viewcontent.cgi?article=1197&context=lien\\_research](https://ink.library.smu.edu.sg/cgi/viewcontent.cgi?article=1197&context=lien_research)
9. TAYLOR, S. E. Tend and bifrend: biobehavioral bases of affiliation under stress. In: *Current directions in psychological sciences*, 2006, 15, 6, p.273-276.
10. CRUMBAUGH, J., MAHOLICK, L. *An experimental study in existentialism: the psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis*, p.200-207. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.505.6866&rep=rep1&type=pdf>
11. XU, J. Logotherapy: A balm of gilead for aging? In: *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 2010, 22, 3, p.180-195.
12. SHANTALL, T. How Am I to Address Your Problems? The Methods and Techniques of Logotherapy. In: *The Life-changing Impact of Viktor Frankl's Logotherapy*. Springer, Cham, 2020, p.141-171.
13. SPETANA, J. *Prevention of existential problems, as a response to threats to personal existence in the modern world. Threat to the individual in the contemporary society*. Academia WSB, 2020.
14. HOFFMAN, L. Existential-Humanistic Therapy and Disaster Response: Lessons from the COVID-19 Pandemic. In: *Journal of Humanistic Psychology*, 2020, p.1-22.
15. DAVIES G., KLAASSEN D., LÄNGLE A. Purpose in Life Test. In: *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer, Dordrecht, 2014, p.227-311.
16. RAILEAN, E. Education Ecosystems in the Anthropocene Period: Learning and Communication. In: *Handbook of Research on Ecosystem-Based Theoretical Models of Learning and Communication*, 2019, p.1-19. Hershey, PA: IGI Global. doi:10.4018/978-1-5225-7853-6.ch001

### Date despre autori:

**Elena Aurel RAILEAN**, doctor, conferențiar universitar, Universitatea de Studii Politice și Economice Europene „Constantin Stere”.

**Email:** elenarailean32@gmail.com

**ORCID:** 0000-0002-7893-9742

**Doina PAVALACHI**, masterand în Științele Educației.

**ORCID:** 0000-0003-1954-8167

Prezentat la 22.02.2021