

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**ОСОБЛИВОСТІ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ОСІБ, ЩО
ПЕРЕБУВАЮТЬ У КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕННЯХ COVID-19**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»

Каріни БАБІНСЬКОЇ

4 курс денної форми навчання
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Науковий керівник

старший викладач кафедри
практичної психології

Наталія КАЛЬКА

Рецензент

доктор педагогічних наук, доцент

Галина ЛЯЛЮК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«24» травня 2022 р., протокол № 15

завідувач кафедри практичної психології

кандидат психологічних наук

_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів

2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ОСОБИСТОСТІ.....	6
1.1. Основні підходи до трактування поняття «переживання» та «екзистенційні переживання»: філософсько-психологічний аспект.....	6
1.2. Основні види екзистенційних переживань та їхня характеристика	10
1.3. Вплив екзистенційних переживань на адаптаційні можливості особистості у карантинних обмеженнях.....	15
Висновки до Розділу I.....	18
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ У ПЕРІОД КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ.....	19
2.1. Обґрунтування методів, методик та вибірки дослідження.....	19
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	22
2.2.1. Результати описової статистики.....	22
2.2.2. Результати кореляційного аналізу.....	31
2.2.3. Результати факторного аналізу.....	34
Висновки до Розділу II.....	37
ВИСНОВКИ.....	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	41

ВСТУП

Актуальність дослідження. Умови життя у новій реальності, що пов'язана із появою корона вірусу та його новими штамми за останні роки зумовлює все гостріше та інтенсивніше переживання людей у всіх куточках планети. Найбільша проблема полягає у тому, що ніхто не був готовий до такої ситуації, тому переживання стають тривалими та безперервними. Внаслідок цих переживань зростає стресовість життя загалом та нездатність адаптуватися до нових викликів щоденних ситуацій. Відповідно постійно наростаючий стресовий фон життя через невизначеність та необхідність діяти у нових умовах та ситуаціях породжує тривогу, актуалізує страх смерті, породжує монотонію, сім та нудьгу через невизначеність актуальної ситуації та майбутнього.

Дистанційна робота, навчання, режим самоізоляції в ситуації карантинних обмежень породжують напруження, зростання переживання самотності та незадоволення через зменшення соціальних контактів, відсутність позитивних емоцій через можливість повноцінного відпочинку та розваг.

Під час карантинних обмежень особистість переживає великий спектр емоцій і дуже часто негативних. Саме ці емоційні переживання стимулюють появу глибинних екзистенційних переживань, що торкаються ціннісного аспекту життя особистості і відповідно спонукають усвідомлення і осмислення життєво значущих проблем.

Проте карантинні обмеження часто можуть супроводжуватися і позитивними переживаннями, завдяки можливості катарсису, самозаглиблення, насолоди творчість і приносити радість та задоволення через можливість проживання моменту «тут і тепер».

Тому важливими у ситуації карантинних обмежень кожному індивіду навчитися опанувати появу негативних емоцій, регулювати силу,

інтенсивність переживань задля формування стійкості та опірності у ситуаціях стресу та невизначеності спричиненої коронавірусом.

Метою дослідження є визначення на основі теоретико-емпіричного аналізу силу та інтенсивності екзистенційних переживань осіб в умовах карантинних обмежень.

Для досягнення мети поставлено наступні завдання:

1. здійснити теоретичний аналіз філософських та психологічних аспектів екзистенційних переживань особистості;
2. охарактеризувати сутність екзистенційних переживань страху, тривоги, нудьги;
3. окреслити вплив екзистенційних переживань особистості на адаптації до умов нової реальності пов'язаної з пандемією;
4. провести емпіричне дослідження особливостей екзистенційних переживань особистості.

Об'єктом дослідження є переживання особистості.

Предметом є особливості екзистенційних переживань особистості.

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять філософські праці Ф. Brentano, М.Хайдеггера, С. Кьєркегора, К. Ясперса та представників екзистенційної психології В.Франкла, А. Ленгле, М. Бінсвангер, А. Кемпінські, Р.Мей, в яких окреслено розуміння екзистенції та екзистенційних переживань особистості.

Наукові розробки, на яких базуються дослідження переживань особистості належать Л.Виготському, В. Василюку, Б. Теплову, С. Рубінштейну, Дж. Юджину

Методами та методиками дослідження є: методи теоретичного аналізу літератури (аналіз синтез, дедукція, індукція); метод кількісно-якісної обробки отриманих даних, психодіагностичні методики (С-тест (Тест страху), питувальник «Переживання екзистенційної кризи» Т. Сенкевич, Шкала екзистенції А. Ленгле (адаптація Н. Майніної), Госпітальна шкала тривоги та депресії, Шкала диференційних емоцій К. Ізарда.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні і розширенні уявлень щодо особливостей прояву екзистенційних переживань у період карантину пандемії коронавірусу.

Практичне значення дослідження полягає у визначенні особливостей прояву емоцій та переживань, причинених карантинними обмеженнями та окреслення шляхів для пошуку внутрішнього балансу та оптимізації психоемоційних станів особистості.

Надійність і вірогідність дослідження забезпечувалася відповідно методів, що відповідали сформульованій меті та завданням дослідження та кількісному і якісному аналізу отриманих результатів.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, літератури та додатків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Основні підходи до трактування поняття «екзистенційні переживання»: філософсько-психологічний аспект

У певні періоди життя та в певних ситуаціях людина проживає свої емоції максимально глибоко та інтенсивно через повне заглиблення у ситуацію, що сприяє більш повному пізнанню власного «Я».

Термін «переживання» у філософському трактуванні розглядається як «досвід, який сприймається як збагачення власної особистості» [2, с. 127].

У психологічному словнику під терміном «переживання» розуміють загальну назву безпосереднього психічного досвіду індивіда, переживання розуміють як акт і зміст, перше як діяльність, що є причиною виникнення такого переживання, а зміст, як наповнення того що переживається [2, с. 27].

У філософських трактуваннях переживань зустрічаємо розуміння їх як свідомого ставлення до світу (Е. Гуссерль), існування або екзистенцію розглядали як особливу форму переживання (С. К'єркегор) або ж умова живого знання. Ж. Ліотар розглядає переживання як основну умову функціонування свідомості [3].

Загалом, переживання можна розглядати в контексті як процесу так і емоції, тому його можна аналізувати у зрізі особистого буття людини: соціального та екзистенційного.

Ф. Brentano, що сприймання є вкладним переживанням, що складається з уявлень і суджень, а вони в свою чергу актом прийняття або відкидання. У соціальному середовищі людина може переходити від піку емоційних переживань до ситуацій катарсису і просвітлення, що надає їй енергію та сили.

У своїх філософських працях К. Ясперс чітко вказує на відмінність емоцій тих, що людина переживає в екзистенційному просторі від соціального, а саме через спосіб взаємодії, формі протікання та особливостях вираження [36, с. 17].

На думку Ф. Василюка, основоположника психологічної теорії переживань, переживання не тільки емоцією, схожою на тривогу чи печаль, а є особливою внутрішньою діяльністю, «роботою», що допомагає людині справитися із сприйманням певних життєвих подій та обставин. Результатом роботи переживань, на думку Ф. Василюка, є дещо внутрішньо суб'єктивне – душевна рівновага, усвідомленість, умиротворення, нова цінність усвідомлень [2, с. 13]. Тому переживання як процес є результатом перебування особистості в екзистенційному просторі.

Для переживань характерно план безпосереднього переживання, план вираження та план осмислення і кожен відіграє роль у проживанні переживання. Невід'ємною характеристикою переживань є активність особистості та її участі у тих процесах, що відбуваються навколо неї.

Ф. Василюк наводить гіпотезу про багаторівневність побудови переживань, а саме: несвідомий рівень, рівень безпосереднього переживання, рівень усвідомлення та рефлексивний рівень [2, с.185].

Він також розробив концепцію адресованості переживань, що полягає в тому, що існують два полюси переживань: «адресат» (фігура, на яку спрямовано переживання) та «предмет переживання» (те, з чим безпосередньо пов'язано переживання).

У його розумінні переживання – не тільки емоційно забарвлений стан, але й процес його зміни. Особистість відповідальна за свої переживання і активна в управлінні ними для реалізації своїх життєвих потенціалів та інтенцій.

Мисленнєве вираження певного вираженого переживання людини, що виокремлюється з невизначеності якраз видом екзистенційного переживання. Для усвідомлення цього переживання є важливим усвідомлення глибинних процесів існування індивіда.

Щодо трактування психологічного змісту екзистенційних переживань розглянемо наукові доробки провідних психологів.

На думку представника гуманістичної психології А.Маслоу пікові переживання, які роблять людину більш наповненою, цілісною та єдиною забезпечують злагоджене функціонування усіх систем, роблять її більше синергічною, усуваючи внутрішні протиріччя [24, с. 140].

Завдяки цьому людина відчуваючи внутрішню гармонійність легше може злитися зі світом і відчутти єдність. Інтеграція нижчих та вищих рівнів психіки людини визначає її стани страждання і насолоди.

В теорії А. Маслоу, а саме описі пікових переживань можна зауважити, що саме завдяки їм людина через своє Я-емпіричне здатна реалізувати сенси свого духовного -Я [24].

У трактуванні Л.Виготського переживання нерозривно пов'язані із середовищем і відображають його сприймання людиною: всі особливості особистості і середовища представлені в переживаннях.

Тому у його працях переживання трактується як одиниця свідомості, саме динамічна складова на основі якої побудова свідомості і відповідно переживання. Тому переживання відображає динамічний сьвяток особистості і середовища.

Загалом, він вважав, що переживання представляють особистість в її соціальній ситуації розвитку. Кожне переживання містить внутрішнє ставлення особистості до моменту, який складає її життя і є персональним ставленням індивіда до середовища, в якому він перебуває. Переживання розглядається не тільки, к те, що пережито і прожито суб'єктом, але як вітальний досвід, який набуває особистість, будучи членом суспільства у процесі різноманітних взаємодій зі світом.

Розуміння переживання як процесу за Л. Виготським є показником впливу оточуючого середовища на особистість, а переживання як зміст розкриває внутрішнє ставлення людини до конкретного моменту дійсності. Щодо трактування терміну переживання, то Л. Божович вважає, що вони кристалізуються весь накопичений життєвий досвід людини, починаючи з дитинства. Вона вважає, що за переживаннями стоїть розуміння потреб та

їхнього зв'язку з середовищем, оскільки останнє відповідальне їх задоволення чи незадоволення.

У наукових працях Б. Теплова переживання розглядаються як первинний психологічний факт, в кому інтелект та афект об'єднані в одне ціле, проте вони розглядаються в контексті смислів і цінностей культури, як єдність емоцій та інтелекту [14].

Натомість С. Рубінштейн вважає, що переживання – це індикатор значимості подій, що відбуваються в житті людини. Тому у переживанні першочерговим є не сам по собі предметний зміст, а його значенні в ході життєвих процесів індивіда. Тому переживання виступають як ланка, що пов'язує особистість та світ [15].

У теорії О. Леонтьєва переживання розуміють к форму відношення очікуваного результату діяльності до її мотиву і визначення її смислу. Зазвичай переживання суб'єкта сигналізують особистісний сенс подій його життя, змушують зупинитися в потоку активності та усвідомити цінності та себе у світі. [12, с.178-180].

У представників екзистенційної психології переживання розглядають як мінливий потік відчуттів, що заставляє почувати індивіда щось у конкретний момент. Дж. Юджин вводить також поняття «пікові переживання», що відображають максимальне відчуття повноти буття і всіх потенцій, що забезпечують ріст та само актуалізацію особистості [3].

Тому переживання можна розглядати як базове психологічне почуття і стан, що зумовлений відношенням особистості до оточуючого середовища в значимі для неї моменти життя. Також переживання є процесом зміни і перетворення отриманих життєвих досвідів.

У психологічному сенсі екзистенційні переживання розглядають як базові передумови екзистенції («могти бути», хотіти жити, бути самим собою, прагнути до сенсу тощо).

Так, переживання особистості стосовно «могти бути» полягає у розширенні впливу на обставити і розширенні площі своєї екзистенції. До цих

переживань у такому стані відносять спокій, правду, вірність, надію, силу, віру.

Мотивація життя , що пов'язані із станом подобається жити породжу такі переживання, як самотранценденція, насолода, радість, відповідальність, турбота, захищеність.

1.2. Основні види екзистенційних переживань та їхня характеристика

Пандемічна реальність створила постійний фон для виникнення різноманітних переживань, особливо тих, які зачіпають глибинні підструктури психіки та маю відношення до особистісної екзистенції. Загалом, особливості екзистенційних переживань можна зобразити схемою (Рис.1.1.)



Рис.1.1. Екзистенційні переживання в період карантину

Екзистенційні переживання в період карантинних обмежень сприяють глибинному та ціннісному усвідомленню явищ та подій життя, змінюють уявлення про себе та про світ, спрямовують особистість на аналіз таких процесів, як життя та смерть.

Спектр екзистенційних переживань на фоні пандемії переважно поширеться від негативних (злість, тривога, страх, жах, апатія, сум, ступор, нудьга, самотність, безглуздість існування) до позитивних (любов, спокій, радість тощо).

Сукупність та тривалість негативних переживань породжують страждання як важливий компонент кризових екзистенційних переживань. Страждання транслює важливе особистісне повідомлення «Я страждаю-значить я існую». Як правило, страждання є відображення трагічності існування особистості і водночас життєвого пориву до пошуку щастя та сенсу.

Розглянемо коротко кожне із екзистенційних переживань.

Негативні екзистенційні переживання у ситуації пандемії виникають через незнання актуальної ситуації, нерозуміння її наслідків і майбутнього, суперечливістю інформації та знеціненням і безсенсовістю існування.

Переживання жаху виникає через принципове незнання ситуації і розуміння ступеню загрози.

Нудьга є етапом обезцінення і обезсмищення всього, неможливість зайняти себе справами, відсутність цікавості та сенсу у подіях, що відбуваються.

Відчай відчутність емоційної опори і ресурсів для вирішення стресових ситуацій.

Переживання самотності є результатом усвідомлення власної непотрібності і тотального відчуття нерозуміння або неприйняття зі сторони інших.

Зазвичай під час переживання пандемії, особливо на її перших етапах, загострюється переживання страху, жаху, страху смерті та тривоги.

Проте наявність позитивних екзистенційних переживань, зокрема любов є потужною підтримкою та ресурсом у кризових моментах пов'язаних із пандемією, катарсис сприяє швидкому відновленню та пошуку нового сенсу у

системі координат нової реальності, а творчість дозволяє зануритися і наповнитися важливими ідеями і сенсами і витіснити негативні переживання.

Страх смерті в реаліях пандемії Covid-19 поглиблюється через смертність людей, і відповідно породжує зростання стресу та напруги.

Існує ряд факторів, що підсилюють страх, тривогу та переживання неспокою в умовах пандемії:

- показники та інформація про смертність від коронавірусу;
- втрати, пов'язані з пандемією, але не стосуються смерті (безробіття, фінансові труднощі, погіршення здоров'я);
- соціальне дистанціювання, що стає причиною зменшення емоційної прив'язаності та відчуття турботи і підтримки;
- порушення базових переконань про природу людини, світ та майбутнє (зниження відчуття само ефективності та управління власним життям) [26].

Також виникнення тривоги та страху пов'язаний не тільки страхом зараження, але й можливістю отримати кваліфіковану і своєчасну допомогу. Наявність цих емоцій та зростання їхньої інтенсивності призводить до дезорганізації поведінки, суїцидальних думок та частих панік.

Вирішальне значення у наростанні тривоги має завищення оцінки значимості та ймовірності загрози, а також підвищена реактивність до невизначеності загрози.

Основними складовими моделями невизначеності та оцінки тривоги є: завищені оцінки значимості і ймовірності загрози, підвищена увага до загрози, надмірна обережність, недостатність інформації, поведінкове та когнітивне уникнення, підвищена реактивність до загрози.

Щодо виникнення страху то він може існувати в різних формах і перетікати одна в одну. Реальний страх, що зустрічається при зовнішній загрозі в небезпечних ситуаціях. У випадку такого страху можна спостерігати реакцію втечі, відступу, паніки, гніву та агресії. Екзистенційний страх – це

загальний емоційний досвід к спосіб життя. Невротичний страх виникає у ситуації, коли перериваються імпульси спонукань [27].

Страх можна розглядати як попереджувальний сигнал для «Я», коли конфлікт неможливо подолати і він відкидається. У такому випадку страх можна назвати боротьбою проти смерті всередині життя.

У ситуаціях, де страх повністю опановує людину, з'являється відчай. Відчай є формою безвиході страху, що тотально охоплює людину та всю її особистість, проходячи через сум, тугу та нудьгу.

Екзистенційне значення страху заключається саме в стимулюванні активності. Часто у період переживання пандемії можна говорити про нудьгу, що супроводжується внутрішнім неспокоєм, дратівливістю, готовністю сприймати різноманітну інформацію.

Н.В. Грішина зазначає, що страх під час пандемії має екзистенційну природу і викликаний порушенням психологічних кордонів персонального простору і соціального буття, неможливість планувати майбутнє і реалізувати життєві смисли [10;11;12].

В умовах вимушеної самоізоляції страх викликають такі основні фактори, як фізичне і соціальне дистанційювання, інформація про смерті, поорони, страх смерті рідних і близьких, страх втрати роботи, доходів, суперечлива інформація з приводу небезпеки і заразності вірусом, невизначеність життя після пандемії.

Виникнення тривоги та страхів у випадку коронавірусу пов'язано з відсутністю видимої загрози, утрудненням усвідомлення її локалізації в просторі і часі та розумінням системи проти подолання загрози вірусу. Кожна особа, включаючи рідних може сприйматися к джерело небезпеки та носій вірусу. Тому сукупність таких заходів, як ізоляція, обмеження свободи пересування, недоступність звичних способі відпочинку та розслаблення з однієї сторони сприймаються як запорука безпеки, а з іншої породжують стрес.

За останні роки феномен самотності у контексті пандемії корона вірусу почав сприйматися як вимушена самотність у формі самоізоляції, проте її переживання посилюються через зменшення фізичної взаємодії з іншими.

Проте самотність кожною особою переживається по-різному і залежить від контексту ситуації, а саме особистого життєвого досвіду, наявності ресурсу, цінності і важливості соціальних контактів, способів подолання стресових ситуацій.

У період пандемії виокремлюють два види самотності відповідно до типу ізоляції:

- спричинену емоційною ізоляцією і пов'язану із відсутністю прив'язаності до конкретної людини;
- спричинену соціальною ізоляцією – відсутність достатнього кола спілкування та міжособистісних зв'язків при наявності потреби в ньому [26].

Також виокремлюють три види самотності у результаті пануючої пандемії: усамітнення в якості добровільної відмови від оточуючого світу і перехід у простір власної самотності (проте в майбутньому вихід з нього); ізоляція, обумовлена впливом зовнішніх факторів, яка передбачає призупинення звичних контактів та екзистенційна самотність, що передбачає зосередження на внутрішніх переживаннях [14, с. 27].

Внаслідок ізоляції багато людей заглиблювалися у спілкування за допомогою соціальних мереж проте воно призводило до поглиблення форми екзистенційної самотності, оскільки такий спосіб спілкування не рятував від потреби у спілкуванні.

Саме початковий етап пандемії і карантинних обмежень через соціальну дистанцію спричинив гостре переживання емоційного відчуження, емоційну деривацію і внаслідок цього переживання самотності та непотрібності. У цей період страх смерті породив страх перед життям.

Аналізуючи наявність екзистенційних переживань у період коронавірусу Covid-19 пов'язано із прагматикою виживання в умовах невизначності і відповідно гострими емоційними реакціями на ситуацію

1.3. Вплив екзистенційних переживань на адаптаційні можливості особистості у карантинних обмеженнях

Адаптивна поведінка в умовах карантинних обмежень, а саме дотримання правил соціального дистанціювання, масковий режим, домашня ізоляція, уникнення непотрібних поїздок зменшують не тільки швидкість передачі вірусу, але й пом'якшують появу фобічних явищ, що допомагає раціональніше сприймати ситуацію, пов'язану із пандемією.

З позиції когнітивно-поведінкового підходу поведінкова адаптація передбачає когнітивну адаптацію (збереження основних переконань і способів осмислення кризи) і зменшує прояви тривожності у наявній ситуації пандемії.

Л. Хофманн дослідив, що ситуація пандемії корона вірусу актуалізувала такі явища в особистіних переживаннях індивіда, як екзистенційна провина, смисловтрата, екзистенційна тривога та ізоляція. Відповідно це значним чином повпливало на звичний ритм життя і стало причиною дезадаптаційних явищ.

Проте кілька років карантинних обмежень все ж таки дають можливість для можливості відновлення, а саме набуття нового стану, що інтегрує пережитий досвід, який відповідно можна розглядати як посттравматичний ріст.

А. Бленд також розглядає пандемію корона вірусу як можливість для особистісного та колективного росту шляхом створення нового культурного нарративу, що базується на усвідомленні та турботі.

Така ситуація може стати надійною платформою для прийняття непостійності життя і подолання егоцентричної замкнутості і формування почуття співпереживання і потреби підтримки інших.

Соціальне дистанціювання в умовах карантинних обмежень є можливістю і шансом для сповільнення і переживання універсальної данності екзистенційної самотності, що дає можливість усвідомлення глибокої причетності до світу і бажання діяти в інтересах суспільства відповідно розвиток співчуття до себе та до інших.

Пошук нових сенсів у ситуації ковідної реальності дає можливість для пошуку більш ефективних способів життя і формуванню паттернів поведінки.

Саме екзистенційний досвід через наявність екзистенційних переживань та усвідомлень смерті, свободи, самотності і смислу дає можливість базового та глибшого розуміння світу і ціннісно-смісловим регулятором поведінки на різних етапах і відповідно впливу на ритм життя.

Екзистенційний досвід, наділяючи враження від світу, глибоким особистісним сенсом, може призводити до зміни сприйняття світу і самого себе.

Карантинні обмеження безперечно змінюють устрій життя і призводять до формування карантинного способу життя і відповідно переживання сенсорної деривації, ізоляції, одноманітності, монотонії, переформатування дозвілля, гіподинамію, нудьгу, тугу, емоційний дискомфорт. Проте налагодження оптимальної системи заходів через переформатування звичного способу життя, налагодження режиму активності, регуляція сну, переформатування стосунків з оточенням допоможе сформувати адекватні навички для адаптації до карантинних обмежень [25].

У період адаптації до нових карантинних вимог важливими для особистості виступають такі риси, як дисциплінованість, відповідальність, спостережливість, саморганізованість, акуратність, аскетизм, винахідливість та креативність.

Тому система координат життєвого простору особистості в умовах пандемії та постдемії повинна базуватися на таких основних векторах:

I вектор – глобалізм та локалізація. Стратегія руху особистості від глобального до локального або ж прагнення до відокремлення. Тут важливим залишається орієнтація та індивідуалізм і сімейні цінності.

II вектор – простір індивідуальних виборів – це конвейер і крафт. Крафт передбачає орієнтацію на ексклюзив, індивідуальність та інакшість, а конвейер на масовість та знеособлення. Тому орієнтація на конвейер дає відчуття власної цінності, в той час як спрямованість на конвеєр стимулює визнання цінності іншого [24, с. 36].

Тому в умовах пандемії на перший план виходять необхідність опанування власних емоційних станів, побудови ефективної стратегії поведінки, формування системи внутрішньої регуляції та детермінації життєдіяльності

Дослідники підкреслюють, що в умовах сьогодення тенденція до кооперації є продуктивніша за ізоляцію, оскільки пандемія вкотре підкреслила гостру потребу у взаємозалежності.

Тому формування взаємної поваги, врахування потреб один одного, вибудовування нових цінностей та стандартів на індивідуальному рівні допоможуть ефективно справлятися з усіма явищами та станами, що виникають внаслідок пандемії.

Конструювання нового досвіду в умовах пандемії повинен забезпечити адаптацію особистості до змін, як на когнітивному, так і на матеріальному рівнях.

Переживання кризи повинно відбуватися шляхом зміни світоглядних настанов людини, розширення смислових контекстів або ж вибудовування і зміцнення нових каркасів смислових систем.

Висновки до Розділу I

Пандемія корона вірусу та карантинні обмеження стали складним особистісним випробуванням для кожного порушення безпеки, усвідомлення

конечності життя, втрата свободи через обмеження фізичного та соціального простору, усвідомлення сенсу існування загострили екзистенційні переживання особистості, а саме страх смерті, самотність, тривогу, нудьгу, тугу та монотонію.

Пережитий досвід хвороби через зараження незрозумілим вірусом, наслідки хвороби, спостереження за досвідом переживання хвороби іншими актуалізував горе, втрату та страх.

Невизначеність та страх за виживання різко підвищили рівень екзистенційної тривоги, посилили сенсорну та емоційну депривацію.

Через посилення обмежень в карантин, постійне відчуття небезпеки актуалізуються переживання самотності та свободи, безпорадності, екзистенційної провини, неможливості надати необхідну підтримку рідним та близьким.

Внаслідок цього особистість може переживати колосальні розчарування та втрату довіри до світу і справедливий перебіг життєвих процесів, оскільки карантинні обмеження пандемії корона вірусу позбавили людей звичних способів структурування життя, обмежили доступ до ресурсів та один до одного.

Тому в умовах карантинних обмежень важливе формування життєстійкості, що підвищує адаптацію та опірність та допомагає протистояти інтенсивному стресовому фону, що породжується через наявність нових штамів, та сприяє збереженню фізичного та психоемоційного здоров'я особистості.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ У ПЕРІОД КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ

2.1. Обґрунтування методів, методик та вибірки дослідження

У емпіричному дослідженні взяло участь 55 осіб, серед них 30 жінок та 25 чоловіків. Вік досліджуваних від 25 до 60 років.

Дослідження проводилося у січні 2022 року. Серед досліджуваних були особи, які двічі хворі на Covid -19 (10 осіб), один раз хворіли – 37 осіб та жодного разу не хворіли (8 осіб).

Станом на січень 2022 р. серед досліджуваних 35 вакцинованих двома дозами, 12 – однією дозою, 8 – невакцинованих.

Психодіагностичним інструментарієм емпіричного дослідження було обрано наступні методики:

- С- тест (Тест страху)
- Опитувальник «Переживання екзистенційної кризи» Т. Сенкевич.
- Шкала екзистенції А. Ленгле (адаптація Н. Майніної).
- Госпітальна шкала тривоги і депресії.
- Методика «Шкала диференційних емоцій» К. Ізарда [15].

Тест страху (С-тест) дає можливість оцінити рівень страху та приналежність особистості до певного типу відповідно до рівня страху. Тест містить 60 тверджень. Опрацьовуючи відповіді на твердження, можна виокремити наступні типи:

- гіпер альфа;
- альфа-сміливий;
- бета-впевнений;
- гама-сумніваючийся;
- тета-тривожний;
- омега –тремливий;
- гіперомега.

Опитувальник «Переживання екзистенційних криз», розроблений Л. Сенкевич містить 100 тверджень, які розподіляються з наступними шкалами:

1. незадоволеність собою;

2. незадоволеність своїм минулим;
3. незадоволеність своїм майбутнім;
4. відчай, страждання і почуття провини;
5. безсенсовість соціальних зв'язків;
6. безсенсовість роботи і кар'єри;
7. обезцінювання людського життя;
8. самотність;
9. незахищеність;
10. проблеми свободи і відповідальності.

Оцінки в межах кожної шкали розподіляються наступним чином:

- інтервал від -20 до -5– низький ступінь вираження критерію;
- інтервал від -5 до +5– середній ступінь вираження критерію;
- інтервал від +5 до +20– високий ступінь вираження критерію.

Методика «Шкала екзистенції» А. Ленгле (адаптація Н. Майніної) містить 46 запитань, які вимірюють ступінь екзистенційної наповненості особистості, тобто наповненості життя та задоволеності собою у цьому житті. Методика містить 4 субтести, які вимірюють:

- самодистанціювання (SD) – здатність людини відійти та дистанціюватися від самої себе внаслідок чого є можливість глянути на себе та ситуацію збоку.
- самотрансценденція (ST) – здатність відчувати, що є важливим та правильним з точки зору цінностей, здатність бути з іншими людьми;
- свобода (F) – здатність усвідомлювати та реалізовувати свої можливості;
- відповідальність (V) (ступінь реалізованості власних можливостей).

Сума самодистанціювання і самотрансценденції утворює параметр Person ($SD+ST=P$),

Сума свободи і відповідальності утворює параметр Екзистенція ($F+V=E$),

Сума параметрів екзистенції та Person дає показник екзистенційної наповненості особистості ($P+E=G$).

Госпітальна шкала тривоги та депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS) дає можливість визначити оцінити силу прояву симптомів тривоги та депресії. У шкалу входять 14 тверджень, які відповідно розділяються на 2 підшкали: шкала тривоги та шкала депресії.

Методика «Шкала диференційних емоцій» К. Ізарда представлена 30 монополярними шкалами, що відображені прикметниками, які відповідають різним відтінкам емоцій. Для оцінки кожної із 10 базових емоцій використовують наступні шкали:

Досліджувані оцінюють міру вираженості кожного емоційного переживання за п'ятибальною шкалою.

Також підраховують наступні індекси емоцій:

- Індекс позитивних емоцій.

(ІПЕ)- $\sum I, II, III$ (Інтерес + Радість + Здивування).

- Індекс гострих негативних емоцій (ІГНЕ).

ІГНЕ = $\sum IV, V, VI, VII$ (Горе + Гнів + Відраза + Презирство).

- Індекс тривожно-депресивних емоцій (ІТДЕ)

ІТДЕ = $\sum VIII, IX, X$ (Страх + Сором + Вина) [15].

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

2.2.1. Результати описової статистики

За результатами опрацювання методики С- тест виявлено, що у досліджуваних домінуючими є гама-сумніваючийся тип (40%), тета-

тривожний (36%) та бета-впевнений (18%) типи, повністю відсутні представники гіпер-альфа, гіперомега та альфа сміливого типів (Рис.2.1).



Рис.2.1. Показники С-тесту

Так, представники бета-впевненого типу демонструють середній рівень тривожності, володію опірністю, проте в ситуаціях загрози психіка може проявляти тенденції нестійкості. Здані реально оцінювати ступінь загрози. Можуть проявляти належний рівень контролю. Слід зазначити, що представниками цього типу у вибірці є лише вакциновані особи, тобто для них вакцинація є додатковим заходом, який вселяє їм впевненість та безпеку. Можна переконливо твердити, що ці особи є людьми з помірним вираженням, як страху так і тривоги.

Досліджувані, представники, гама сумніваючого типу, внутрішньо переживають сильні страхи та тривоги, проте зовнішньо намагаються не демонструвати їх. В окремих ситуаціях можуть демонструвати високий рівень хвилювання і тривоги, перебільшуючи рівень небезпеки і загроз. Надмірна тривожність часто може виражатися у метушливості.

Тета-тривожний тип схильний до появи страхів та високого рівня тривоги, проте намагається їх зовнішньо маскувати, що проявляється у надмірній емоційній напруженості. Рівень тривожності у таких осіб вище норми. Як правило поведінка у різноманітних ситуаціях будується за

принципом уникнення небезпеки і мінімальних ризиків, що проявляється у надмірній обережності. Часто можуть бути панічні атаки або нервові зриви.

Загалом, щоб оцінити показники тривоги і депресії у вибірці проаналізуємо їх статистичні показники (Рис.2.2.)

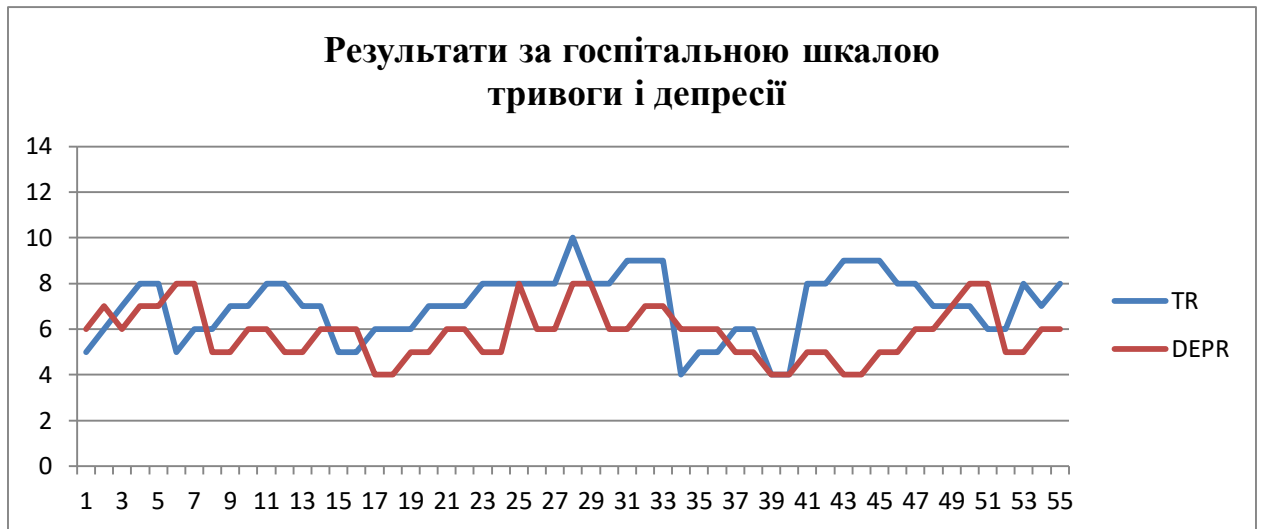


Рис.2.2. Показники за госпітальною шкалою

Так, у межах норми (від 0 до 7 балів) знаходиться більшість досліджуваних, проте виражені показники тривоги і депресії (8-10 б.) спостерігаються у певної кількості досліджуваних, клінічно вираженого показника депресії (вище 11 б.) не спостерігається у жодного із респондентів.

Слід зазначити, що у досліджуваних вищий рівень тривожності, аніж депресії, тобто ситуація карантинних обмежень не викликає гострих депресивних проявів, проте породжує постійне хвилювання та неспокій через можливість захворіти коронавірусом.

Показники шкал за опитувальником «Переживання екзистенційних криз», розподілилися наступним чином (Рис.2.3.):



Рис.2.3. Показники «переживання екзистенційної кризи» за Л. Сенкевич

У даному опитувальнику виділено три ступені вираженості кожного показника шкали: низький ступінь вираження критерію; середній ступінь вираження критерію та високий ступінь вираження критерію.

Так, серед досліджуваних низьким ступенем вираженості характеризуються шкали «Безсенсовість роботи та кар'єри», «Обезцінювання життя».

У ситуації карантинних обмежень досліджувані не втрачають усвідомлення цінності життя, намагаються його наповнювати сенсами. Також варто зазначити, що робота та кар'єра у цей час також займають важливе місце і навпаки перетворюються у важливий сенс у зрізі ситуації, яку переживає особистість. По-перше, робота дає відчуття фінансової стабільності та причетності і включеності в життя, а по-друге є можливістю втечі та переключенням від негативних переживань.

Середня вираженість належить шкалам «Незадоволеність своїм минулим», «Незадоволеність своїм майбутнім», «Самотність», «Безсенсовість соціальних зв'язків».

Безперечно, карантинні обмеження накладають відбиток на соціальну сферу, а саме можливість живого спілкування та зустрічей, тому наявність середніх показників самотності та безсенсовості соціальних зв'язків є цілком обґрунтованою та очевидною, оскільки для безпосередніх зустріч і соціальних контактів є багато страхів і обмежень внаслідок чого гостріше переживається відчуття самотності. Щодо незадоволеності минулим та майбутнім оцінка цих

часових відрізків в період переживання карантинних обмежень також очевидною. Оглядаючись на минуле, тобто карантин, що тривав близько двох років більшість респондентів негативно оцінюють цей час та незадоволені ним, а в силу невизначеності ситуації та появи нових штамів корона вірусу не здатні повноцінно планувати власне майбутнє.

Високими показниками характеризуються шкали «Незадоволеність собою», «Відчай, провина», «Незахищеність», «Проблеми свободи і відповідальності». Як бачимо, карантин підсилює переживання, що стосуються Я-концепції, що відображаються на показниках незадоволення собою, оскільки через зміну ритму життя, специфіку взаємодії і комунікації змінюється ставлення та уявлення про власне «Я».

Емоційні переживання, що супроводжують осіб, що перебувають в карантині, зосереджені на незахищеності, провині та відчаї, що є наслідок нестабільності ситуації коронавірусу, виснаженість тривалим карантинном, відсутністю чіткого розуміння власних життєвих перспектив в рамках постійних карантинних обмежень.

Щодо таких гострих проблем особистості, як свобода та відповідальність, як бачимо вони також переживаються досліджуваними на високому рівні.

Детально розглянемо показники за шкалами методики «Шкала екзистенції», оскільки вона точно відображає відчутність-наявність певних екзистенційних переживань. Подано короткий зміст та характеристику кожної із шкал (Таблиця 2.1.)

Таблиця 2.1.

Шкали методики «Шкала екзистенції»

№ з/п	Шкала	Основна функція	Характеристика
1.	Самодистанціювання (SD)	Сприймати	Тверезість, реалістичність, здатність до сприйняття себе та відокремлення від інших
2.	Самотрансценденція (ST)	Відчувати	Мати резонанс з власними цінностями
3.	Свобода (F)	Вибирати	Наважуватися робити вибори і мати для цього сміливість
4.	Відповідальність (V)	Діяти	Реалізовувати вибір та здійснювати конкретні дії

За результатами кількісної обробки результатів дослідження з'ясовано, що показники самодистанціювання коливаються в межах середнього рівня (Рисунок 2.4.)

Шкала «Самодистанціювання»

(здатність дистанціюватися від самого себе)


 Відсутність вільного внутрішнього простору Наявність вільного внутрішнього простору

Рис.2.4.Шкала «Самодистанціювання»

Оскільки самодистанціювання передбачає створення внутрішнього простору і середній рівень його прояву вказує на здатність сприйняття і ясність у розумінні ситуації. До цього відноситься і здатність особистості дистанціюватися стосовно себе, що відображається у вмінні бачити і рефлексувати відносно ситуацій.

Шкала «Самотрансценденція»

(здатність відчувати цінності, ясність в почуттях)

✘ ✕
Емоційна необов'язковість

Здатність глибоко переживати

Рис.2.5.Шкала «Самодистанціювання»

Самотрансценція вимірює внутрішню емоційність як здатність переживати близькість до чогось або когось, співпереживати, жити заради когось/чогось, орієнтуватися на смисл, а не тільки на ціль, переживати цінності та емоційно відгукуватися на них, сприймати глибокі внутрішні відношення, екзистенційну значущість.

У досліджуваних даної вибірки можна відзначити нижче середнього рівень прояву самотрансценції, що вказує на емоційну бідність стосунку зі світом. Життя не наповнене почуттями, вони дещо формалізовані. Внаслідок цього особи переживають безпорадність, невпевненість, нездатність визначитися з потребами та бажаннями у житті. У ситуації карантинних обмежень такі стани є цілком зрозуміли, оскільки в такі моменти життя ставиться на «паузу» та ускладнюється можливості щодо продуктивності планування і його наповнення емоціями.

Шкала «Свобода»

Шкала «Свобода»

(здатність знаходити реальні можливості для дій, створювати їх ієрархію відповідно до цінностей)

✘ ✕
Нездатність до рішень

Сміливість у рішеннях і виборах

Рис.2.6.Шкала «Свобода»

Нижче середнього показник за шкалою «Свобода» вказує на невпевненість, нерішучість наявність сумнівів. Причиною такого прояву може бути тривожна форма реакції особистості через наявність страхів та невпевненості (Рис.2.6.).

Депресивна форма реакції підкреслює той факт, що особа не може включатися в активні дії через відсутність сили.

Істерична форма реакції вказує на велику кількість можливостей людини, але нездатність та неможливість визначитися як їх реалізувати. Відповідно може виникати відчуття «розгубленості» і «розбитості».

Якщо в особи відчуття екзистенційності, то вона здатна до переживання пасивної фаталістичної життєвої установки.

Шкала «Відповідальність»

(готовність відповідати за вибір)

✘
✘
 Безвідповідальність Відповідальність, персональна включеність, почуття обов'язку

Рис.2.8.Шкала «Відповідальність»

Високий показник відповідальності для даної вибірки свідченням високого рівня почуття обов'язку та автентичності поведінки (Рисунок 2.8.). Тобто досліджувані здатні демонструвати відповідальність за події, що відбуваються в їхньому житті

Шкала «Екзистенційність»

(здатність рішуче і відповідально включатися в життя)

✘
✘
 Нерішучість, утруднення в організації життя Рішучість в житті

Рис.2.9.Шкала «Екзистенційність»

У представників даної вибірки спостерігається зростання показника шкали «Екзистенційність» (Рисунок 2.9.). У даному випадку $F < V$, що вказує на готовність включатися в життєві процеси, проте наявні проблеми з обмеженнями і почуттям відповідальності, що можуть призводити до емоційних навантажень та переживання депресивних станів.

Загальний показник (G) даної методики вказує на здатність справлятися з собою та світом, внутрішні можливості щодо усвідомлення і відповідності зовнішнім потребам і власним цінностям (Рисунок 2.10.).

Шкала «G-показник»

(наповненість смыслом екзистенція даної особистості)



Персональна екзистенція

Рис.2.10.Шкала «Загальний показник»

Нижче середнього загальний показник може про недостатню екзистенційну наповненість респондентів (Рисунок 2.10.). Тому перебуваючи в карантині їм складно черпати зовнішні і внутрішні ресурси для наповненості власного життя справжніми сенсами.

За результатами опрацювання методики «Шкала диференційних емоцій» К. Ізарда побудовано профіль емоцій для представників вибірки (Рисунок 2.11.)

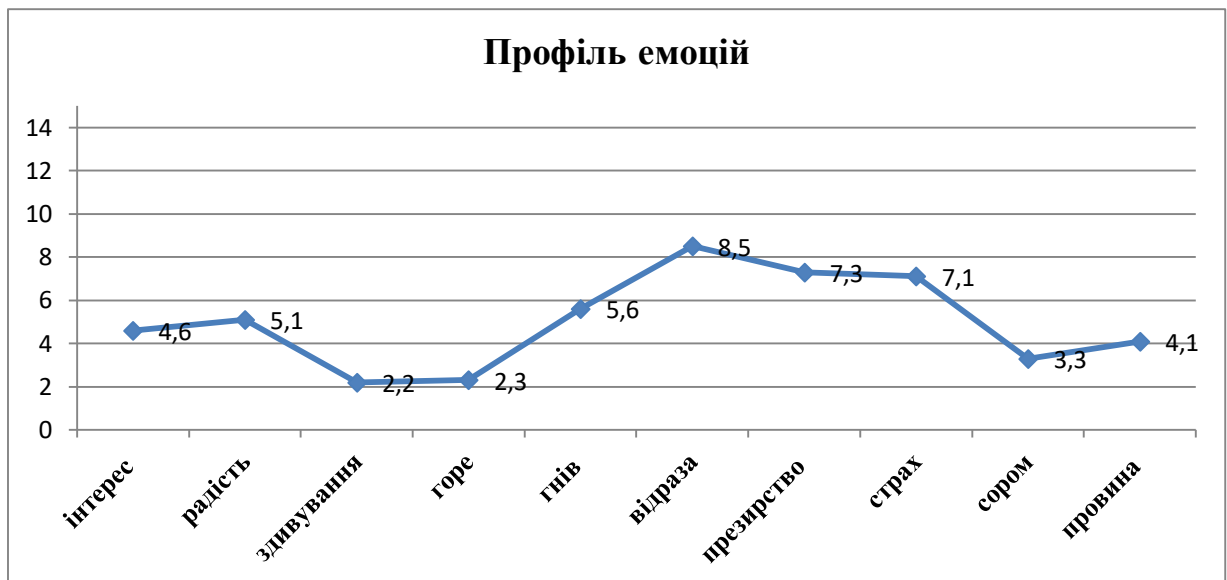


Рис.2.11.Профіль емоцій

Зазначимо, що серед домінуючих емоцій у досліджуваних виокремлено відраза, презирство та радість. Можна припустити, що ситуація карантинних обмежень спричинила саме такі емоційні прояви та реакції у респондентів.

Більшість з них переживають такі емоції, як гостре невдоволення ситуацією, у якій їм потрібно шукати вихід та адаптуватися, а вона стає невизначеною та непрогнозованою. Проте наявність емоції радості свідчить про джерела позитивних емоцій навіть у цьому непростому періоді.

Загалом, варто відмітити домінування індексу негативних емоцій, а саме сукупності таких емоцій, як горе, гнів, відраза та презирство (Рисунок 2.12.).



Рис.2.12. Індекси за шкалою диференційних емоцій

Кожна із цих емоцій є підтвердженням негативних переживань досліджуваних у цей період. Так, горе може бути пов'язано із втратою когось із рідних та близьких, гнів та відраза є гострими реакціями на ситуацію обмежень, у якій опиняється особистість під час карантину.

Неможливість планувати своє життя, повноцінно відпочивати та продуктивно працювати, орієнтація на дистанційну роботу чи навчання породжують домінування гострих негативних емоційних реакцій і станів.

Відповідно ці емоції чинять емоційний дисбаланс та порушують адаптаційні можливості особистості у ситуаціях карантинних обмежень.

2.2.2. Результати кореляційного аналізу

У результаті проведеного кореляційного аналізу виявлено наступні кореляційні зв'язки між шкалами методик, а саме:

шкала «Екзистенція» має прямі зв'язки із шкалами «Радість», «Тривога», «Проблема свободи і відповідальності» і «Страх» (Рис.2.13.)

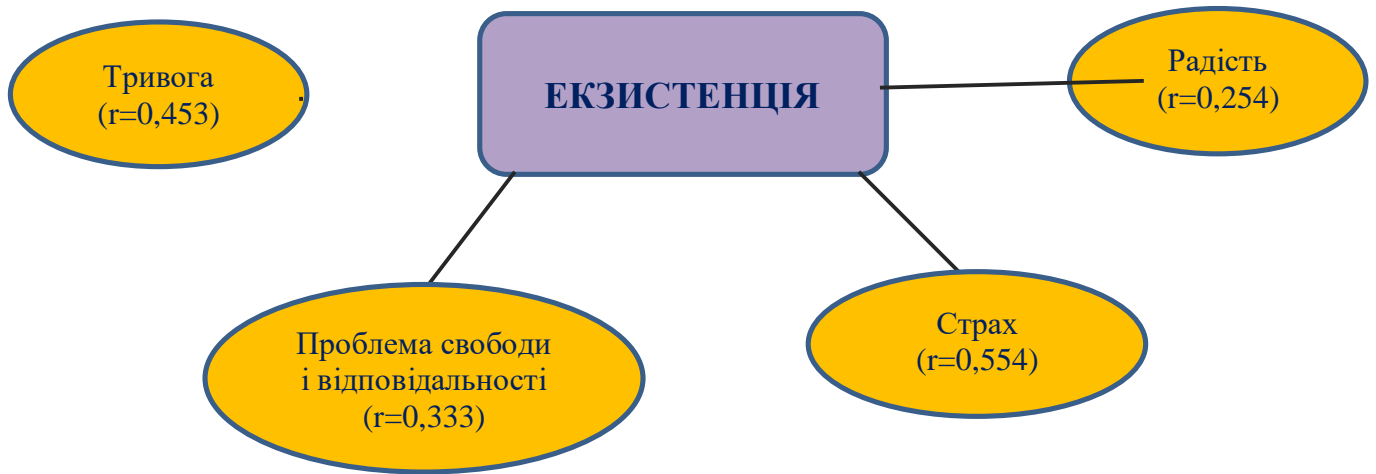


Рис.2.13. Кореляційна плеяда за шкалою «Екзистенція»

Ці зв'язки свідчать, що екзистенція дає можливість переживати особистості радість, оскільки робить життя наповненим та усвідомленим, проте поряд із цим мають місце емоційні прояви страху, тривоги, оскільки осмислення життєвих процесів додає емоційної напруженості і загострює також переживання свободи та відповідальності як категорій, що стосуються зрілої особистості. У час карантинних обмежень проблема екзистенції постає дуже гостро відповідно впливаючи на появу вищезгаданих емоційних проявів.

Шкала «Самодистанціювання» має непрямі зв'язки із шкалами «Незадоволеність собою», «Радість», і «Відраза» (Рис.2.14.)



Рис.2.14. Кореляційна плеяда за шкалою «Самодистанціювання»

Отже, прояв самодистанціювання впливає на зменшення невдоволеності собою, оскільки цей процес допомагає особистості по-іншому подивитися на себе та ситуацію. Також зменшуються прояви відрази та радості.

Також у результаті кореляційного аналізу з'ясовано, шкала «Самотрансценденція» має прямий зв'язок із шкалою «Радість» і непрямий – зі шкалою і «Страх» (Рис.2.15.)



Рис.2.15. Кореляційна плеяда за шкалою «Самотрансценденція»

Самотрансценденція впливає на усвідомлення процесів минулого і відповідно збільшується міра та сила обезцінювання досліджуваними свого минулого. Тобто, через заглиблення у ці процеси особистість критично починає сприймати сласне минуле. Проте слід зазначити, що самотрансценденція впливає на зниження почуття провини та відчаю і забезпечує можливість проживання інших емоцій.

Шкала «Загальний показник» має прямі зв'язки із шкалами «Тривога» та «Депресія» (Рис.2.16.).

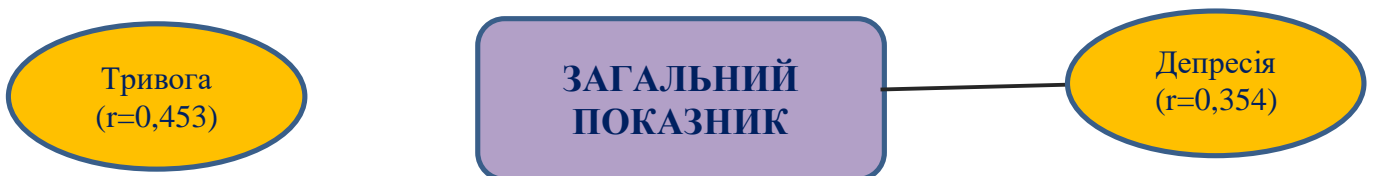


Рис.2.16. Кореляційна плеяда за шкалою «Загальний показник»

Загальний показник, що відображає усвідомлення життя та його процесів відповідно сприяє зростанню таких емоційних переживань, як тривога та депресія, адже глибинне пізнання себе у світі безперечно не проходить без появи таких емоційних станів.

У час коронавірусу екзистенційні процеси та явища спричиняють ще гостріше переживання тривоги та депресії, оскільки проблема життя-смерть для особистості постає вкрай актуально.

Шкала «Свобода» має прямі зв'язки із шкалами «Тривога» та «Незадоволеність собою» (Рис.2.17.).



Рис.2.17. Кореляційна плеяда за шкалою «Свобода»

Зазначимо, що показник свободи пов'язаний із тривогою та незадоволеністю собою, проте від суттєво зменшує їх прояви у випадку зростання можливостей вияву свободи.

Шкала «Обезцінювання життя» має прямий зв'язок зі шкалою «Гнів» та обернені зв'язки зі шкалами «Радість», «Інтерес», «Відповідальність» (Рис.2.18.).

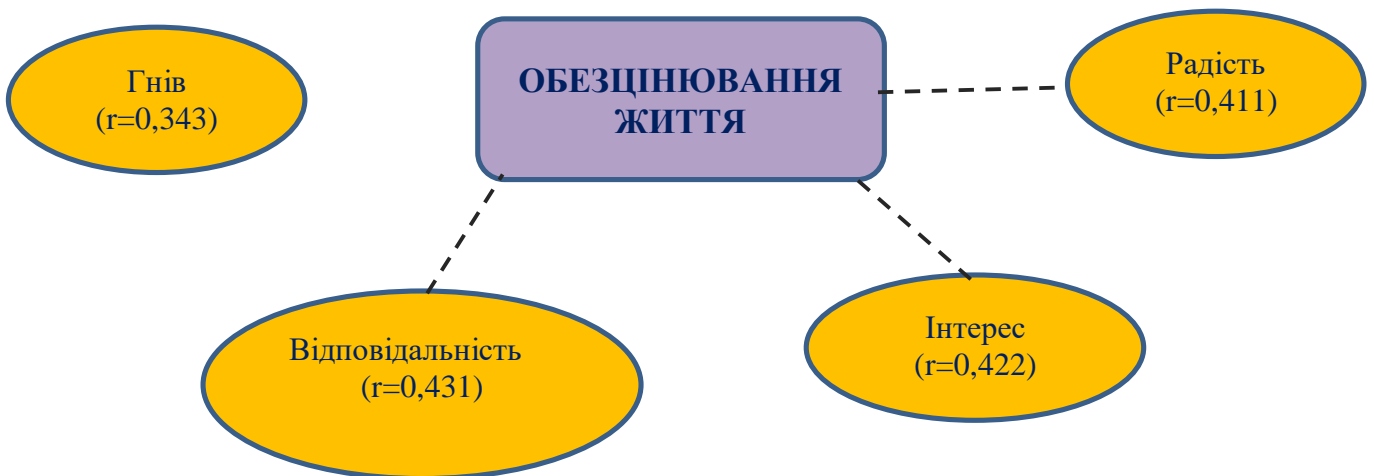


Рис.2.18. Кореляційна плеяда за шкалою «Обезцінювання життя»

Оскільки цінність життя та її переживання та усвідомлення є важливим екзистенційним переживанням, то цілком очевидним є зв'язок із емоцією гніву, оскільки людині важливо зберігати та розуміти цінність життя, проте у випадку ситуації з корона вірусом розуміння важливості та значущості життя кардинально змінюється, що в свою чергу породжує гнів. Також обезцінювання життя впливає на зменшення прояву таких емоцій, як радість

та інтерес та зниження прояву такої особистісної характеристики, як відповідальність.

2.3.2 Результати факторного аналізу

Результати багатофакторного аналізу дали змогу виокремити зв'язки між певними факторами методик та об'єднати їх в окремі фактори. Так, було виокремлено три фактори: «Емоційні стани та екзистенція», «Я-концепція та екзистенція» і «Емоції та сенс життя» (Таблиця 2.2.).

Таблиця 2.2.

Розподіл факторів за результатами факторного аналізу

Фактори	Фактор 1 Емоційні стани в екзистенції	Фактор 2 Я – концепція та екзистенція	Фактор 3 Емоції та сенс життя
незадоволеність собою	,031	,722	,001
незадоволеність своїм минулим	,073	,810	-,178
незадоволеність своїм майбутнім	-,159	-,006	,132
відчай, страждання і почуття провини	,248	-,156	-,149
безсенсовість соціальних зв'язків	,185	,021	,880
безсенсовість роботи і кар'єри	,297	-,139	,742
обезцінювання людського життя	,051	-,137	-,129
самотність	,768	-,124	-,080
незахищеність	,850	,293	,191
проблеми свободи і відповідальності	-,051	-,075	,199
тривога	,118	,297	,762
депресія	,165	,800	,731
інтерес	-,193	-,286	-,771
радість	-,116	,021	,239
здивування	,130	-,021	,037
горе	,019	-,116	-,067
гнів	,282	,165	,077
відраза	-,097	-,203	,092
презирство	,204	-,214	-,039
страх	,709	0,433	,107
сором	,231	,027	-,026
провина	,322	,350	,014
самодистанціювання	,141	,001	,131

самотрансценденція	,452	-,039	-,090
свобода	0,304	-,304	,566
відповідальність	,264	-,369	,532
екзистенція	,888	-,233	,234
персональність	,256	,082	,592
загальний показник	,538	,813	-,064
Відсоток пояснювальної дисперсії, %	12,01	11,05	8,02

Перший чинник, який було виокремлено, пов'язаний з екзистенцією (факторне навантаження – 0,881), незахищеністю (факторне навантаження – 0,850), самотністю (факторне навантаження – 0,768), та страхом (факторне навантаження –0,709). Назва цього чинника «Емоційні стани та екзистенція». Чинник пояснював 12,01 % дисперсії.

Інтерпретуючи отриманий результат можна стверджувати, що усвідомлення власного існування у період корона вірусу, а саме у ситуації карантинних обмежень породжує появу таких емоцій і станів, як страх та незахищеність та самотність. Безперечно, це свідчить, що більшість респондентів саме переживаючи страх у ситуації пандемії стикаються із такими станами, як незахищеність, що відповідно пов'язана із втратою безпеки. Самотність, що супроводжується ситуацію карантинних обмежень може мати, як позитивний зріз, тобто можливість самозаглиблення та концентрація на собі, так і відчуття непотрібності і відсутності контактів.

Другий чинник, який було виокремлено, пов'язаний з незадоволеністю собою (факторне навантаження – 0,722), незадоволеністю своїм минулим (факторне навантаження – 0,810), депресією (факторне навантаження – 0,800) і загальним показником (факторне навантаження – 0,813). Назва цього чинника «Я-концепція та екзистенція». Чинник пояснював 11,05 % дисперсії.

Екзистенційні стани в момент карантинних обмежень спричиняють появу змін в сфері самосвідомості, а саме у сторону незадоволення собою та своїм на тлі процесів, що спричинені корона вірусом, викликають негативні

переживання, а саме депресивні стани, що викликані впливом вищезгаданих факторів.

Третій чинник, який було виокремлено, пов'язаний із безсенсовістю соціальних зв'язків (факторне навантаження – 0,880), безсенсовістю роботи і кар'єри (факторне навантаження – 0,742), тривогою (факторне навантаження – 0,762), депресією (факторне навантаження – 0,731) та інтересом (факторне навантаження – -0,731). Назва цього чинника «Емоції та сенс життя». Чинник пояснював 8,02 % дисперсії.

Слід зазначити, що переживання сенсу життя, породжуючи пролонговані психічні стани спричиняє також появу емоцій, а саме зростання тривоги та депресії, що є очевидним у зрізі ситуації, у якій опиняються респонденти, що пов'язана із відчуттям постійної загрози життю і здоров'ю та зростаючій невизначеності у ситуації, коли постійно з'являються нові штами коронавірусу, що унеможлиблює швидку та успішну адаптацію осіб до ситуації пандемії.

Висновки до Розділу II

За результатами проведеного емпіричного дослідження, а саме використання описової статистики кореляційного та факторного аналізу визначено:

За результатами визначення основних параметрів шкал екзистенції з'ясовано: показники самодистанціювання коливаються в межах середнього рівня, нижче середнього рівень прояву самотрансценденції, нижче середнього рівень прояву свободи, високий показник відповідальності ти нижче середнього загальний показник, що поєдну у собі показник персональності та екзистенційності.

У результат кореляційного аналізу шкала «Екзистенція» має прямі зв'язки із шкалами «Радість», «Тривога», «Проблема свободи і відповідальності» і «Страх»; шкала «Самодистанціювання» має непрямі зв'язки із шкалами «Незадоволеність собою», «Радість», і «Відраза»; шкала «Самотрансценденція» має прямий зв'язок із шкалою «Радість» і непрямий – зі шкалою і «Страх»; шкала «Загальний показник» має прямі зв'язки із шкалами «Тривога» та «Депресія»; шкала «Свобода» має прямі зв'язки із шкалами «Тривога» та «Незадоволеність собою»; шкала Обезцінювання життя» має прямий зв'язок зі шкалою «Гнів» та обернені зв'язки зі шкалами «Радість», «Інтерес», «Відповідальність»

Результати багатофакторного аналізу дали змогу виокремити зв'язки між певними факторами методик та об'єднати їх в окремі фактори. Так, було виокремлено три фактори: «Емоційні стани та екзистенція» (екзистенція, самотність, незахищеність, страх), «Я-концепція та екзистенція» (незадоволеність собою, незадоволеність своїм минулим, депресія. Загальний показник) і «Емоції та сенс життя» (безсенсовість соціальних зв'язків, безсенсовість роботи і кар'єри, тривога, депресія, інтерес).

ВИСНОВКИ

За результатами здійсненого теоретичного аналізу проблеми екзистенційних переживань у період пандемії COVID-19 з'ясовано, що вона спричинила пошук та усвідомлення нових сенсів, консервування емоцій, безсенсовість існування, втрату почуття безпеки, місцями відсутність віри та безнадію щодо майбутнього.

Пандемія спричинила низку гострих кризових переживань, як от тривога, безнадія, депресія, самотність, страх тощо.

Наявність глибинних екзистенційних переживань спричинила суттєву зміну картини світу особистості, усвідомлення власного «Я» у світі, особистісні установки, ставлення до смерті та осмисленість життя в цілому.

Внаслідок переживання глибокого страху та постійної тривоги загострилося усвідомлення та розуміння таких базових і важливих цінностей, як свобода, відповідальність, страх смерті і жага життя.

Особливу увагу слід звернути на актуалізацію різноманітних емоцій у період переживання карантинних обмежень, а саме гнів, горе, страх, моногонія, туга та нудьга.

Перебування на самоті та переживання незахищеності та непотрібності посилюють негативне мислення, зосередженість на проблемах, драматизацію ситуації та неспокій.

Ситуація сприйняття особистістю нової реальності вимагає конструювання нової картини світу, прийняття ризиків та формування врівноваженості.

Тому важливим особистісним завданням у період пандемії COVID-19 є трансценденція Я, вихід за межі можливого, розвиток емпірії та рефлексії, що сприятиме глибинному розумінню ситуації та конструктивному налаштуванню на її сприймання і відповідно пошук ефективної стратегії поведінки у ситуації карантинних обмежень.

За результатами проведеного емпіричного дослідження, а саме використання описової статистики кореляційного та факторного аналізу визначено:

Домінуючими емоціями у досліджуваних виокремлено відразу, презирство та радість.

Основними типами переживання страхів є гама-сумніваючийся та тетатривожний тип, менші показники отримав бета-впевнений тип.

У більшості респондентів показники тривоги та депресії зберігаються у межах норми, клінічно вираженого показника депресії (вище 11 б.) не спостерігається у жодного із респондента.

За результатами визначення основних параметрів шкал екзистенції з'ясовано: показники самодистанціювання коливаються в межах середнього рівня, нижче середнього рівень прояву самотрансценденції, нижче середнього рівень прояву свободи, високий показник відповідальності ти нижче середнього загальний показник, що поєднує у собі показник персональності та екзистенційності.

У результат кореляційного аналізу шкала «Екзистенція» має прямі зв'язки із шкалами «Радість», «Тривога», «Проблема свободи і відповідальності» і «Страх»; шкала «Самодистанціювання» має непрямі зв'язки із шкалами «Незадоволеність собою», «Радість», і «Відраза»; шкала «Самотрансценденція» має прямий зв'язок із шкалою «Радість» і непрямий – зі шкалою і «Страх»; шкала «Загальний показник» має прямі зв'язки із шкалами «Тривога» та «Депресія»; шкала «Свобода» має прямі зв'язки із шкалами «Тривога» та «Незадоволеність собою»; шкала Обезцінювання життя» має прямий зв'язок зі шкалою «Гнів» та обернені зв'язки зі шкалами «Радість», «Інтерес», «Відповідальність»

Результати багатofакторного аналізу дали змогу виокремити зв'язки між певними факторами методик та об'єднати їх в окремі фактори. Так, було виокремлено три фактори: «Емоційні стани та екзистенція» (екзистенція, самотність, незахищеність, страх), «Я-концепція та екзистенція» (незадоволеність собою, незадоволеність своїм минулим, депресія. Загальний показник) і «Емоції та сенс життя» (безсенсовість соціальних зв'язків, безсенсовість роботи і кар'єри, тривога, депресія, інтерес).

За результатами проведеного дослідження мети досягненої усі завдання виконано.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИ ДЖЕРЕЛ:

1. Болдырева Н.А. Особенности функционирования эмоциональной сферы в период пандемии. *Пандемия коронавируса: вызовы современности*. Сборник материалов Научно-практической конференции, 26 ноября 2020 г. Москва, 2020. С.103-108.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания: моногр. М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. 344 с.
3. Вахромов Е. Е. Проблема переживания в европейской философии второй половины XIX– начала XX века. Крымская электронная библиотека. URL: http://krelib.com/istorija_filosofi/8052 (дата обращения: 5.06.2010).
4. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М.: Изд-во Моск. ун-та. 1976. 142 с.
5. Волошина Л., Лeko Б., Кушніра Л. Сенс життя, екзистенційна психотерапія і COVID-19. Психосоматична медицина та загальна практика. №4. 2020. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/269#title-0>
6. Воронов В.М. Пандемия COVID-19 как экзистенциальное и культурное событие: группы, культурные границы и феномен настроения (на примере российского общества). *Журнал Фронтирных Исследований*. 2021. № 1. С.41–68.
7. Гагарин А. С. Одиночество как экзистенциал античной философии (от Гесиода до Аристотеля). *Научный ежегодник Института философии и права Уральского отделения Российской академии наук*. 2014. Т. 14. Вып. 1. С. 43-60.
8. Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення : матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару “Горизонти посттравматичного особистісного життєтворення”, м. Київ [електронний документ] / ред. кол. : Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. К. : ІСПП НАПН України, 2020. 100 с.
9. Гофман А. Б. Солидарность или правила, Дюркгейм или Хайек? О двух формах социальной интеграции. *Социальная солидарность и альтруизм: социологическая традиция и современные междисциплинарные*

- исследования: сборник научных трудов / отв. ред. Д. В. Ефременко. М.: Институт научной информации по общественным наукам РАН, 2014. С. 16-100.*
10. Гришина Н.В. Экзистенциальный оптимизм и пессимизм. *Психологическая газета*. URL: <https://psy.su/feed/8315/> (дата обращения: 28.06.2020).
 11. Гришина Н.В. Экзистенциальная психология. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2018. Знаков 2014.
 12. Гришина Н.В. Экзистенциальная психология в поисках своего вектора развития. *Психологические исследования*. 2015. № 42 (8). URL: <http://psystudy.ru>
 13. Дюбоз Т. Когда COVID-19 встречает надежду: экзистенциальные вызовы новой пандемии. URL: <https://monocler.ru/kogda-covid-19-vstrechaet-nadezhdu>
 14. Изард Е. Эмоции человека. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980. 440 с.
 15. Иоселиани А. Д., Анисимов Е. С. Одиночество в пандемии COVID-19 *Манускрипт*. 2021. Том 14. Выпуск 5. С. 908-911
 16. Знаков В.В. Теоретические основания психологии понимания многомерного мира человека. *Вопросы психологии*. 2014. № 4. С. 16–29.
 17. Калька Н.М., Одинцова Г.Ю. Екзистенційні переживання особистості під час карантину пандемії коронавірусу в Україні. *FUNDAMENTAL AND APPLIED RESEARCH IN THE MODERN WORLD*. Збірник тез VI Міжнародної науково – практичної конференції, 20-22 січня 2021 р. Бостон, США. С.515-520.
 18. Кем я хочу быть во время Covid-19. Психологи на В17. URL: <https://www.b17.ru/blog/249269>
 19. Ковпак Д.В. Кризис и пандемия – опасности и возможности. *Психологическая газета*. URL: <https://psy.su/feed/8211/>
 20. Коронавирус и карантин: немецкий врач о влиянии самоизоляции на психику. URL: <https://amp.dw.com/ru/коронавирус-и-карантин-немецкий-врач-о-влиянии-самоизоляции-на-психику/a-52915023>

21. Кохановский В. П. 10. Маслоу А. Психология бытия. М.: Рефл-бук.; Киев: Ваклер, 1997. 304 с. 11.
22. Крюкова Т.Л. Психология совладания с одиночеством. *Психологические исследования*. 2016. Т. 9, № 49. С. 1. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2016v9n49/1338-kryukova49.htm>
23. Манахов С. В., Грединарь А. А. Экзистенциальное одиночество в контексте переживания ситуативного одиночества. *Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических и педагогических исследований: сборник трудов Международной научно-практической конференции «XV Левитовские чтения»* (г. Москва, 15-16 апреля 2020 г.): в 3-х т. М.: Московский государственный областной университет, 2020. Т. 2. С. 270-275.
24. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. М.: Смысл, 2015. 496 с.
25. Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя ; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка колектив авторів]. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. 243 с.
26. Психологія переживання глобальної пандемії: досвід України і світу: матеріали Міжнародного науково-практичного Workshop, 23.04 2021 / [за наук. ред. Л.Є. Просандаєвої, О.В. Костюченко]. Київ : Київський національний університет культури і мистецтв, 2021. 40 с.
27. Психологические проблемы смысла жизни и акме: Электронный сборник материалов XXV Международного симпозиума / Отв. ред.: Г.А. Вайзер, Т.А. Попова, Н.В. Кисельникова/ М.: ФГБНУ «Психологический институт РАО», 2020 -315 с.
28. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. М.: Прогресс, 1979. 392 с.
29. Рудницька С. Ю. Пандемія: конструювання особистісного досвіду Досвід переживання пандемії covid-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка: матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 року/. *Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога*

- і підтримка*». 15 травня 2020 року «Дистанційні психологічні дослідження в умовах пандемії covid-19 і карантину» / [за наук. ред. М.М. Слюсаревського, Л.А. Найдюнової, О.Л. Вознесенської]. К. : ІСПП НАПН України, 2020. С.19-21.
30. Субботский Е.В. Самоизоляция и парадоксы сознания. *Психологическая газета*: профессиональное интернет-издание. URL: <https://psy.su/feed/8270/>
31. Тёлле Р. Психиатрия. Минск: Вышэйшая школа, 1999. 496 с.: ил. 13.
32. Федосенко Е.В. Жизнь после карантина: психология смыслов и коронавирус CoViD-19. *Психологические проблемы смысла жизни и акме: Электронный сборник материалов XXV Международного симпозиума* / Отв. ред.: Г.А. Вайзер, Т.А. Попова, Н.В. Кисельникова - М.: ФГБНУ «Психологический институт РАО», 2020. С.34-47.
33. Фонарев А. Р. Развитие личности в процессе профессионализации. *Вопросы психологии*. 2004. № 6. С. 72–83. 14.
34. Франкл В. Сказать жизни «Да!»: психолог в концлагере. М: Альпина Нон-фикшн, 2009. 239 с.
35. Хаф Н. Экзистенциальные переживания. URL: <https://natalija-khaf.livejournal.com/68893.html>
36. Чередниченко И.П. Переживание в экзистенциальном пространстве *Гуманитарный вектор*. 2010. № 2 (22) С.188-196.
37. Ясперс К. Духовная ситуация времени. Смысл и назначение истории. Психологическая библиотека. URL: [Psylib.ru./http://psylib.org.ua/books/yaspk01/index.html](http://psylib.org.ua/books/yaspk01/index.html)

