

Національний університет цивільного захисту України  
Державна служба України з надзвичайних ситуацій

Кваліфікаційна наукова  
праця на правах рукопису

Казакова Єлизавета Сергіївна

УДК 159.9+616.98:578.834(043)

ДИСЕРТАЦІЯ

ТРАНСФОРМАЦІЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ПІД  
ВПЛИВОМ ПРОЛОНГОВАНОЇ ВІТАЛЬНОЇ ЗАГРОЗИ COVID-19

Спеціальність – 053 – Психологія

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,  
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

  
Є.С. Казакова

Науковий керівник

Оніщенко Наталія Вікторівна,  
доктор психологічних наук, професор

Харків 2023

## АНОТАЦІЯ

*Казакова Є.С.* Трансформація ціннісно-смиислової сфери особистості під впливом пролонгованої вітальної загрози COVID-19. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 – Психологія – Національний університет цивільного захисту України, Харків 2023.

Дисертаційна робота присвячена вивченню трансформацій у ціннісно-смисловій сфері особистості в умовах пролонгованої пандемії COVID-19, з'ясуванню основних факторів та умов, які детермінують такі зміни та побудові ціннісних профілів тих, хто постраждав від коронавірусу.

У **вступі** подано загальну характеристику дисертаційної роботи. Обґрунтована актуальність теми дисертації, сформульовано мету роботи та основні завдання дослідження, показано зв'язок роботи з науковими програмами. Наведено дані про особистий внесок здобувача, апробацію роботи та публікації.

У **першому розділі ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ СТАНОВЛЕННЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ** проведено розгляд основних підходів до розуміння ціннісно-смиислової сфери особистості, в яких йдеться про: цінності як ознаку предмета чи явища, яка може задовольнити потреби, бажання, інтереси та захоплення людини (Ф.Е. Василюк, Д.О Леонт'єв, І.В Дьяконов, В. Маслоу); цінності як основу світогляду, моралі, політики, естетичних переконань і смаків, рішень і стимулюючої поведінки людини (М. Л. Панченко); цінності як мотиваційний аспект (О. В. Молчанова, А. Маслоу); цінності як самоактуалізацію та самореалізацію (Є.Є. Вахромов, А. Маслоу, В. С. Мерлін, О. В. Молчанова).

Також, нашу увагу було спрямовано на вивчення детермінант, які впливають на зміни у ціннісно-смисловій сфері особистості. Встановлено, що

трансформаційні зміни в системі цінностей можуть відбуватись під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. Особливо помітними вони стають у період переживання особистістю певних криз та критичних ситуацій. Характер, особливості та напрямок таких трансформацій є здебільшого індивідуальним та залежить від багатокomпонентної системи, яка відображає особистісні характеристики носія або «власника» цінностей.

Поряд із цим слід зауважити, що найбільш помітними можна назвати зміни у ціннісно-смысловій сфері особистості, які відбуваються раптово та справляють потужний вплив на особистість у цілому. Обумовлюють такі трансформації різні категорії: соціальні явища, професійні, вікові, але найяскравіше проявляються ціннісні трансформації, зокрема, із прямим зіткненням зі смертю – як видом вітальної загрози.

Вивчення проблеми вітальної загрози, переживання страху смерті у науковій українській літературі переважно розглядається з позиції особистісних змін в екзистенціально-гуманістичній парадигмі (В. Зливков, П. Лушин, Дж. Петерсон та ін.). Аналізуються детермінанти переживань людиною психотравмуючої ситуації, вивчаються особливості її ставлення до таких екзистенціальних категорій як «життя» та «смерть» (О. Будницька, Д. Лебедев, С. Лебедева, О. Назаров, Н. Оніщенко, О. Садковий). Науковцями повсякчас робляться спроби описати стани та емоції людини, яка пережила важкі випробування (О. Тімченко, С. Миронець, М. Корольчук). При цьому слід зазначити, що окрему площину серед цього напрямку займають наукові дослідження щодо наслідків переживання людиною, надзвичайних ситуацій, зокрема про травматичний стрес у того, хто вижив у війні, про бойовий стрес внаслідок війни та про загальний його вплив на психічне здоров'я особистості й суспільства (О. Блінов, І. Галдецька, О. Золотарьова, В. Осьодло, В. Стасюк, Дж. Холліс, А. Шевчук). Але, незважаючи на велику кількість досліджень з цього

напряму, питання особливостей переживання людиною вітальної загрози в умовах надзвичайної ситуації не можна вважати вичерпаним.

У другому розділі ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19 подано проблему коронавірусної хвороби та пандемії взагалі для всього людства, яка певною мірою виступає надзвичайною ситуацією, так би мовити, нового формату. Ключовим поняттям, що є підґрунтям для характеристики феномену надзвичайної ситуації, є поняття «загроза (життю, здоров'ю, матеріальним цінностям, стабільності, психічному стану, впевненості у майбутньому тощо) для цілісності самої людини».

Умови пандемії COVID-19, які несуть у собі реальну загрозу, призводять до вимушеного переосмислення цінності життя та здоров'я. Як наслідок, відбувається переоцінка ціннісно-смиислової сфери особистості та системи особистих пріоритетів. Через це актуалізація саморегуляції психоемоційної сфери стає важливим завданням для особистості, спрямованим на збереження адаптивних можливостей людини та її психологічного здоров'я.

Також, розкрито етапи емпіричного дослідження, в одному з яких нами було проведено анкетування на предмет вивчення основних проблем під час карантину та самоізоляції. Осіб, які взяли участь у дослідженні, було поділено на 2 основні групи за ознакою ставлення до ситуації навколо пандемії COVID-19 та карантину: до 1-ї групи увійшли респонденти, які дуже складно та важко переживають загрозу вірусу та ситуацію карантину; 2-гу групу склали ті, хто майже не відчув на собі негативного впливу ситуації навколо вірусу та карантину.

У зв'язку із стрімким розповсюдженням коронавірусної хвороби запроваджувались карантинні обмеження, в залежності від «хвилі» піку захворюваності, що і виступило поштовхом для лонгitudного дослідження трансформацій у ціннісно-смисловій сфері особистості, яке проводилось у три етапи: березень 2020 р., жовтень 2020 р., травень 2021 р.

**У третьому розділі ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ЗМІН В МЕЖАХ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПРОЛОНГОВАНОЇ ВІТАЛЬНОЇ ЗАГРОЗИ** результати порівняльного аналізу всіх трьох вимірів дослідження показують, що загальними незмінними цінностями для обох груп досліджуваних залишилися «Безпечність» та «Доброта». Інші цінності зазнали певних перетворювальних впливів. Значущість цінності «Безпечність» свідчить про наявність спільної потреби досліджуваних обох груп у стабільності, гармонійності суспільства та взаємин. Цінність «Доброта» вказує на прагнення до позитивної взаємодії з іншими людьми, афіліації, відповідальності у стосунках, толерантності та любові.

Аналіз трансформацій, які відбулися в ціннісно-смісловій сфері осіб різного віку, показав, що найбільші зміни спостерігаються в осіб молодого віку, найменші – в осіб похилого віку. Життєві прагнення молодих людей стали більш конкретними, менш глобальними. Вони відчули зниження інтересу до життя, знесилення, втрату сенсу, переоцінили здатність керувати власним життям. Особи середнього віку, під час пандемії, усвідомили неможливість контролювати всі події власного життя, набули фаталістичних поглядів на буття. В осіб похилого віку суттєвих змін не відбулося.

Гендерна характеристика основних змін під час лонгitudного дослідження дала такі результати, що чоловіки, незалежно від досліджуваного часового зрізу, мають більш стійкі цінності та сенс життя, хоча у них і проявляються деякі незначні коливання. В той же час жінкам важко даються зміни, але ж якщо вони все ж таки опановують себе та адаптуються до нових умов – отримують великі показники задоволеності життям.

**У четвертому розділі ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЦІННІСНИХ ПРОФІЛЕЙ ОСІБ, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ХВОРОБИ COVID-19 в умовах реальної вітальної загрози коронавірусної хвороби** показала, що

найбільших трансформацій у досліджуваних з важкими переживаннями загрози COVID-19 після перенесеної хвороби зазнали такі складові ціннісно-сміслової сфери, як: цілі життя, локус контролю – Я, традиції, самостійність, гедонізм та влада. Тобто після хвороби респонденти цієї категорії почали більш реалістично сприймати власне життя, об'єктивно оцінювати можливості, прагнути отримати підтримку оточуючих, приймати себе та ситуацію.

Аналіз трансформацій складових ціннісно-сміслової сфери після хвороби на COVID-19 у досліджуваних без важких переживань щодо вірусу показав, що у них домінуючими цінностями стали ті, що пов'язані із підтримкою безпечності середовища; знизилася потреба в досягненнях, відповідальності, успіху, чуттєвих задоволеннях.

Дослідження трансформацій цінностей після хвороби на COVID-19 у респондентів всіх категорій дозволяє констатувати, що перетворення здебільшого стосуються зростання прагнення до безпечного життя, усвідомленості, необхідності створення суспільного небезпечного простору життя, який потребує зниження частки суто егоцентричних потреб та докладання зусиль для вироблення певних спільних норм та правил, дотримання яких унебезпечить людей в майбутньому від поширення нових згубних інфекцій, вірусів тощо.

### **Наукова новизна отриманих результатів.**

#### *1. Вперше:*

- вивчено динаміку ціннісно-сміслової сфери особистості з різним ставленням до пандемії COVID-19;
- проаналізовано сутність трансформаційних змін у ціннісній та сенсо-життєвій сфері особистості до та після захворювання на COVID-19;
- розроблено психологічні профілі осіб із різним типом переживання пандемії COVID-19.

2. *Уточнено та доповнено* перелік соціально-демографічних детермінант, що обумовлюють трансформаційні зміни у межах ціннісно-сислової сфери особистості.

3. *Дістали подальшого* розвитку уявлення про сутність та ознаки трансформаційних процесів у ціннісно-сислової сфери особистості, яка переживає пролонговану загрозу власному життю та здоров'ю.

**Практичне значення одержаних** результатів полягає у використанні отриманих даних у системі психологічного супроводу різних категорій населення, яке постраждало від пролонгованої надзвичайної ситуації з виразним вітальним компонентом, викликаним пандемією.

Отримані результати дозволяють запропонувати психологічні профілі осіб з різним типом реагування на пандемію COVID-19, які можуть бути враховані при розробці рекомендацій щодо подолання особистістю важких психологічних наслідків пандемії.

Результати дослідження використовуються в межах виконавчого комітету Синельниківської міської ради (акт впровадження від 12.04.2023), та медичними працівниками КНП «Міська клінічна лікарня №8» Харківської міської ради, яка спеціалізується на лікуванні гострих та хронічних кардіологічних захворювань (акт впровадження від 17.02.2023), а також працівниками КНП «Міська поліклініка №11» Харківської міської ради (акт впровадження від 07.03.2023).

**Ключові слова:** ціннісно-сислова сфера, карантин, пролонгована вітальна загроза, екзистенціальна загроза, пандемія, копінг-стратегії, травматичний досвід.

## **СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

**Наукові праці, у яких опубліковані основні наукові результати дисертації:**

**Статті у наукових фахових виданнях України, що входять до міжнародних наукометричних баз:**

1. Оніщенко Н.В., Казакова Є.С. Психологічні особливості сприйняття ситуації навколо пандемії COVID-19. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2021. № 2 (2). С. 6 – 18.

*Здобувачу особисто належить проведення емпіричного дослідження, а саме анкетування щодо з'ясування основних проблем, з якими зіткнулись опитані респонденти, а також виділення двох груп респондентів в залежності від сприйняття загрози, викликані пандемією COVID-19; проведення аналізу математичної статистики.*

2. Казакова Є.С. Особливості копінг-стратегій у людей із різним ставленням до вірусу COVID-19. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № 6. С. 82 – 89.

3. Казакова Є.С. Трансформація ціннісно-сислової сфери особистості під впливом вітальної загрози, викликані коронавірусною хворобою COVID 19: гендерний аспект. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1(3). С. 131 – 141.

4. Казакова Є.С. Вплив пандемії COVID-19 на зміни у ціннісно-сисловій сфері: віковий аспект. *Габітус*. 2022. №42. С. 53 – 58.

5. Казакова Є.С. Психологічні особливості прийняття особистістю рішень в умовах вітальної загрози, викликані COVID-19. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73). № 1. С. 122 – 126.

**Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:**



6. Новікова Є.С. Формування смислової сфери особистості офіцерів ДСНС України. *Науково-практична конференція. Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах* 31 жовтня 2019 року. С. 213 (Форма участі заочна)

7. Новікова Є.С. Професійно-психологічний відбір у системі ДСНС України. *V всеукраїнська Науково-практична конференція «Актуальні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України»/Національна академія національної гвардії України* 29.10.2019 року (С. 85 – 87) (Форма участі заочна)

8. Новікова Є.С. Актуальність дослідження ціннісно-смислової сфери особистості. *Міжнародна науково-практична конференція молодих учених «Проблеми та перспективи забезпечення цивільного захисту».* Національний університет цивільного захисту України. 15 – 16 квітня 2020 р. м. Харків. 198 с. (Форма участі заочна)

9. Новікова Є.С. Ціннісні орієнтації в аспекті психологічної науки. *Міжнародна науково-практична конференція, присвячена пам'яті професора С. П. Бочарової «Особистість, суспільство, закон»/Харківський національний університет внутрішніх справ.* 24.04.2020 р м. Харків./ МВС України, Харків Нац. ун-т внутр. справ. – Харків, 2020. – С. 78 – 81. (Форма участі заочна)

10. Новікова Є.С. Динаміка сприйняття загрози вірусу COVID-19: особливості та чинники. *Науково-практична конференція з міжнародною участю «Медико-психологічні та інформаційні аспекти реабілітації і абілітації людини» на базі ДЗ «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр» (Україна, Донецька область, м. Костянтинівка).* 20 жовтня 2020 року: збірник наукових праць за загальною редакцією Заслуженого лікаря України, професора О.А. Панченка. Київ. КВІЦ. 2020.С. 166 – 168. (Форма участі заочна)

11. Казакова Є.С. Актуальність вивчення ціннісно-сміслової сфери особистості під час пандемії COVID-19. *Міжнародна науково-практична конференція молодих учених «Проблеми та перспективи забезпечення цивільного захисту»/Національний університет цивільного захисту України. 15 – 16 квітня 2021 р. м. Харків. С. 206 (Форма участі заочна)*

12. Казакова Є.С. Психосоціальні наслідки від пандемії COVID-19. *І науково-практична конференція «Соціально-гуманітарні проблеми XXI століття: актуальність, багатополлярність, перспектива розвитку» 29 листопада 2022 р. Полтава.(форма участі очна)*

## ABSTRACT

*Kazakova Y.S.* Transformation of the value-sense sphere of personality under the influence of the prolonged vital threat of COVID-19. – A qualifying scientific work on the rights of a manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the specialty 053 – Psychology – National University of Civil Defense of Ukraine, Kharkiv 2023.

The dissertation is devoted to the study of transformations in the value-sense sphere of the individual in the context of the prolonged COVID-19 pandemic, clarifying the main factors and conditions that determine such changes and building value profiles of those affected by the coronavirus.

**The introduction** provides a general description of the dissertation. The relevance of the dissertation topic is substantiated, the work's purpose and the research's main tasks are formulated, and the connection of the work with scientific programs is shown. The data on the personal contribution of the applicant, work approbation, and publications are presented.

**In the first section, THE THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS FOR ESTABLISHING THE VALUE-SEMANTIC SPHERE OF PERSONALITY is:**

values as a sign of an object or phenomenon that can satisfy the needs, desires, interests, and hobbies of a person (F.E. Vasyliuk, D.O. Leontiev, I.V. Dyakonov, I.V. Maslov); values as a basis of the worldview, politics, aesthetic beliefs, tastes, decisions, and stimulating behavior of a person, (M.L. Panchenko); values as a motivational aspect (O.V. Molchanova, A. Maslow); values as self-actualization and self-realization (E.E. Vakhromov, A. Maslow, V.S. Merlin, O.V. Molchanova).

Also, our attention was focused on studying the determinants that influence changes in the value and meaning sphere of the individual. It has been established that transformational changes in the value system can occur under the influence of external and internal factors. They become especially noticeable during the period when a person experiences specific crises and critical situations. The nature, features, and direction of such transformations are primarily individual and depend on a multicomponent system that reflects the personal characteristics of the carrier or «owner» of values.

At the same time, it should be noted that the most noticeable are changes in the value and meaning sphere of a personality that occur suddenly and have a powerful impact on the personality as a whole. Such transformations are caused by various categories: social phenomena, professional, and age-related, but value transformations are most clearly manifested in particular with a direct encounter with death as a kind of vital threat.

The study of the problem of vital threat and the experience of fear of death in the Ukrainian scientific literature is mainly considered from the standpoint of personal changes in the existential-humanistic paradigm (V. Zlyvkov, P. Lushyn, J. Peterson, etc.). The determinants of a person's experience of a psycho-traumatic situation are analyzed, and the peculiarities of his or her attitude to such existential categories as «life» and «death» are studied (O. Budnytska, D. Lebedev, S. Lebedeva, O. Nazarov, N. Onishchenko, O. Sadkovyi). Scientists are constantly trying to describe the states and emotions of a person who has survived severe trials (O. Timchenko, S. Myronets,

M. Korolchuk). At the same time, it should be noted that a separate area in this area is occupied by scientific research on the consequences of human experience of emergencies, in particular, traumatic stress in war survivors, combat stress as a result of war, and the overall impact on the mental health of individuals and society (O. Blinov, I. Haldetska, O. Zolotaryova, V. Osodlo, V. Stasiuk, J. Hollis, A. Shevchuk). However, despite the large number of studies in this area, the issue of the peculiarities of a person's experience of a vital threat in an emergency still needs to be exhausted.

**The second chapter**, THE ORGANIZATION OF AN EMPIRICAL STUDY OF THE TRANSFORMATION OF THE VALUE-SEMANTIC SPHERE OF PERSONALITY IN THE CONDITIONS OF THE COVID-19 PANDEMIC, presents the problem of coronavirus disease and the pandemic in general for all of humanity, which to some extent is an emergency so to speak of a new format. The key concept that serves as the basis for characterizing the phenomenon of an emergency is the notion of a «threat (to life, health, material assets, stability, mental state, confidence in the future, etc.) to the integrity of the person himself or herself.»

The conditions of the COVID-19 pandemic, which pose a real threat, lead to a forced rethinking of the value of life and health. As a result, the value and meaning sphere of the individual and the system of personal priorities are being reassessed. Therefore, actualizing the self-regulation of the psycho-emotional sphere becomes an essential task for the individual aimed at preserving the adaptive capabilities of a person and his or her psychological health.

The author also describes the stages of empirical research, one of which we surveyed to study the main problems during quarantine or self-isolation, which were divided into 2 main groups based on their attitude to the situation around the COVID-19 pandemic and quarantine, where Group 1 includes respondents who are experiencing the threat of the virus and the quarantine situation very difficult and difficult; Group 2 includes those who have hardly felt the negative impact of the situation around the virus and quarantine.

Due to the rapid spread of the coronavirus disease, quarantine restrictions were introduced, depending on the «wave» of the peak incidence, which prompted a longitudinal study of transformations in the value and meaning sphere of the individual, which was conducted in March 2020, October 2020, and May 2021.

**In the third chapter, THE PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE DYNAMICS OF TRANSFORMATIONAL CHANGES WITHIN THE VALUE-SEMANTIC SPHERE OF PERSONALITY IN THE CONDITIONS OF THE PROLONGED VITAL THREAT,** the results of a comparative analysis of all three dimensions show that the general unchanged values for both groups of subjects are «Safety» and «Kindness». Other values have undergone certain transformative influences. The significance of the value «Safety» indicates the existence of a common need of both groups of respondents for stability, harmony in society, and relationships. The value of «Kindness» indicates the desire for positive interaction with other people, affiliation, responsibility in relationships, tolerance, and love.

An analysis of the transformations that have taken place in the value and meaning sphere of people of different ages has shown that the greatest changes are observed in young people, and the least in the elderly. The life aspirations of young people have become more specific and less global. They felt a decrease in interest in life, exhaustion, and loss of meaning, and overestimated their ability to manage their own lives. Middle-aged people realized that they could not control all the events of their lives, and acquired fatalistic views of life. There were no significant changes in the elderly.

The gender characterization of the main changes in the longitudinal study showed that men, regardless of the period studied, have more stable values and meaning in life, although they do show some minor fluctuations. At the same time, women have a hard time with change, but if they do manage to control themselves and adapt to new conditions, they get high levels of life satisfaction.

**The fourth chapter, PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE VALUE PROFILES OF PERSONS SUFFERING FROM COVID-19 IN THE**

CONDITIONS OF A REAL VITAL THREAT OF CORONARY DISEASE, showed that the following components of the value-sense sphere underwent the greatest transformations in the subjects with severe experiences of the COVID-19 threat after the disease: life goals, locus of control-Self, traditions, independence, hedonism, and power. That is, after the illness, respondents in this category began to perceive their own lives more realistically, to objectively assess their capabilities, to seek support from others, and to accept themselves and their situation.

An analysis of the transformations in the components of the value-sense sphere after COVID-19 in subjects without severe experiences of the virus showed that their dominant values were those related to maintaining a safe environment; the need for achievement, responsibility, success, and sensual pleasure decreased.

The study of value transformations after COVID-19 among respondents of all categories suggests that the transformations mainly relate to the growing desire for a safe life, awareness, and the need to create a publicly dangerous space of life that requires a reduction in the share of purely self-centered needs and efforts to develop certain common norms and rules, the observance of which will protect people in the future from the spread of new harmful infections, viruses, etc.

**The scientific novelty of the obtained results.**

1. *For the first time*, the dynamics of the value-sense sphere of a person with different attitudes towards the COVID-19 pandemic are studied.

2. *For the first time*, the essence of transformational changes in a person's value and meaning-life sphere before and after COVID-19 is analyzed.

3. *For the first time*, psychological profiles of people with different experiences of the COVID-19 pandemic have been developed.

4. The list of socio-demographic determinants that cause transformational changes within the value and meaning sphere of the individual is *clarified and supplemented*.

5. The ideas about the essence and signs of transformational processes in the value-sense sphere of a person experiencing a prolonged threat to their own life and health have been *further developed*.

**The practical significance of the obtained results** lies in the use of the data obtained in the system of psychological support for various categories of the population affected by a prolonged emergency with a distinct viral component caused by the pandemic.

Namely, thanks to the analyzed longitudinal transformational changes in the value and sense sphere of the individual before and after COVID-19 in different categories of the population of Ukraine, value profiles of individuals with different types of experience of the COVID-19 pandemic were developed, which served to create recommendations for overcoming the severe psychological consequences of the pandemic.

The results of the study are used within the executive committee of the Synelnykiv city council (implementation act dated 04/12/2023) and medical workers of the KNP "City Clinical Hospital № 8" of the Kharkiv City Council, which specializes in the treatment of acute and chronic cardiac diseases (implementation act dated 02/17 .2023), as well as employees of the KNP "City Polyclinic № 11" of the Kharkiv City Council (implementation act 03/07/2023).

**Keywords:** value-semantic sphere, quarantine, a prolonged vital threat, existential threat, pandemic, coping strategies, traumatic experience.

## **LIST OF PUBLICATIONS OF THE APPLICANT ON THE TOPIC OF THE DISSERTATION**

**Scientific works in which the main scientific results of the dissertation are published:**

**Articles in Ukrainian professional journals included in international scientometric databases:**

1. Onishenko N.V., **Kazakova Y.S.** Psychological Features of Perception of the Situation Around the COVID-19 Pandemic. *Disaster and Crisis Psychology Problems*. 2021. No. 2 (2). pp. 6 – 18.

*The applicant will personally conduct an empirical study, namely a questionnaire to identify the main problems faced by the respondents, as well as the identification of two groups of respondents depending on the perception of the threat caused by the COVID-19 pandemic; analysis of mathematical statistics.*

2. Kazakova Y.S. Peculiarities of Coping Strategies in People with Different Attitudes Toward the COVID-19 Virus. *Dnipro Scientific Journal of Public Administration, Psychology, Law*. 2021. No. 6. pp. 82-89.

3. Kazakova Y.S. Transformation of the Value-Semantic Sphere of Personality Under the Influence of the Vital Threat Caused by Coronavirus Disease COVID-19: Gender Aspect. *Disaster and Crisis Psychology Problems*. 2022. No. 1(3). pp. 131 – 141.

4. Kazakova Y.S. The Impact of the COVID-19 Pandemic on Changes in the Value and Meaning Sphere: an Age Aspect. *Habitus*. 2022. No. 42. pp. 53 – 58.

5. Kazakova Y.S. Psychological Features of Personal Decision-Making in the Conditions of the Vital Threat Caused by COVID-19. *Scientific Notes of Taurida National V.I. Vernadsky University, series «Psychology»*. 2023. Vol. 34 (73). No. 1. pp. 122 – 126.

**Scientific papers certifying the approbation of the dissertation materials:**

6. Novikova Y.S. Formation of the semantic sphere of the personality of officers of the DSNS of Ukraine. *Scientific and practical conference. Philosophical,*



*sociological, psychological, and pedagogical problems of preparing a person to perform tasks in special conditions.* October 31, 2019. p. 213. (Correspondence form of participation)

7. Novikova Y.S. Professional and psychological selection in the DSNS of Ukraine. *V All-Ukrainian Scientific and Practical Conference "Actual Aspects of Psychological Support of Professional Activity of the Security and Defense Forces of Ukraine."* The National Academy of the National Guard of Ukraine on 29.10.2019. pp. 85-87. (Correspondence form of participation)

8. Novikova Y.S. The relevance of the study of the value-sense sphere of personality. *International Scientific and Practical Conference of Young Scientists "Problems and Prospects of Civil Protection"*. National University of Civil Defense of Ukraine on April 15-16, 2020, Kharkiv. p. 198. (Correspondence form of participation)

9. Novikova Y.S. Value orientations in the aspect of psychological science. *International scientific and practical conference dedicated to the memory of Professor S.P. Bocharova "Personality, Society, Law."* Kharkiv National University of Internal Affairs on April 24, 2020, Kharkiv. / Ministry of Internal Affairs of Ukraine, Kharkiv. National University of Internal Affairs. – Kharkiv, 2020. – pp. 78-81. (Correspondence form of participation)

10. Novikova Y.S. Dynamics of perception of the COVID-19 virus threat: features and factors. *Scientific and practical conference with international participation "Medical, psychological and informational aspects of human rehabilitation and habilitation" at the State Institution "Scientific and Practical Medical Rehabilitation and Diagnostic Center" (Ukraine, Donetsk region, Kostiantynivka).* October 20, 2020. Collection of scientific papers under the general editorship of Honored Doctor of Ukraine, Professor O.A. Panchenko. Kyiv. KVIC. 2020. pp. 166 – 168. (Correspondence form of participation)

11. Kazakova Y.S. The relevance of studying the value-sense sphere of personality during the COVID-19 pandemic. *International Scientific and Practical*

*Conference of Young Scientists "Problems and Prospects of Civil Defense."* National University of Civil Defense of Ukraine on April 15-16, 2021, Kharkiv. p. 206 (Correspondence form of participation)

12. Kazakova Y.S. Psychosocial consequences of the COVID-19 pandemic. *Scientific and Practical Conference "Social and Humanitarian Problems of the XXI Century: Relevance, Multipolarity, and Development Prospects."* November 29, 2022, Poltava. (Personal form of participation)

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	22
ВСТУП.....	23
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ СТАНОВЛЕННЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ.....	32
1.1 Психологічні засади вивчення ціннісно-смиислової сфери особистості	32
1.2 Умови та чинники трансформаційних змін у ціннісно-смисловій сфері особистості.....	60
Висновки до розділу I.....	75
РОЗДІЛ II ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19.....	78
2.1 Психологічна характеристика пролонгованої вітальної загрози COVID-19 та її вплив на особистість.....	78
2.2 Етапи дослідження змін у ціннісно-смисловій сфері особистості в умовах пандемії COVID-19.....	86
2.3 Характеристика вибірки дослідження.....	89
2.4 Характеристика методів дослідження.....	91
Висновки до розділу II.....	93
РОЗДІЛ III ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ЗМІН У МЕЖАХ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПРОЛОНГОВАНОЇ ВІТАЛЬНОЇ ЗАГРОЗИ.....	95

3.1 Особливості змін у ціннісно-смісловій сфері особистості в умовах уявної вітальної загрози.....	95
3.2 Особливості змін у ціннісно-смісловій сфері особистості в умовах реальної вітальної загрози (до та після хвороби на COVID-19).....	120
3.3 Лонгітудне дослідження особливостей змін у ціннісно-смісловій сфері у різних категорій населення.....	136
3.3.1 Особливості змін у ціннісно-смісловій сфері у чоловіків та жінок.....	136
3.3.2 Особливості змін у ціннісно-смісловій сфері в осіб різного віку	149
Висновки до розділу III.....	164
<b>РОЗДІЛ IV ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЦІННІСНИХ ПРОФІЛЕЙ ОСІБ, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ХВОРОБИ COVID-19</b>	<b>168</b>
4.1 Психологічні показники змін у здатності особистості до супротиву вітальній загрозі .....	168
4.1.1 Особливості динаміки стратегій подолання особистості в умовах пролонгованої вітальної загрози.....	169
4.1.2 Особливості динаміки толерантності до невизначеності особистості в умовах пандемії COVID-19.....	183
4.1.3 Психологічні особливості ставлення особистості до часової перспективи в умовах вітальної загрози.....	190
4.2 Психологічна характеристика ціннісних профілів особистості в умовах реальної вітальної загрози COVID-19.....	198
4.3 Практичні рекомендації психологам, які надають допомогу особам із важкими переживаннями пандемії COVID-19.....	206
Висновки до розділу IV.....	213
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....</b>	<b>216</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	<b>221</b>

ДОДАТОК А.....	240
ДОДАТОК Б.....	244
ДОДАТОК В.....	252
ДОДАТОК Г.....	256
ДОДАТОК Д.....	261
ДОДАТОК Е.....	264
ДОДАТОК Є.....	277

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

НС – надзвичайна ситуація

ЦСС – ціннісно-смілова сфера

ООС – операція об'єднаних сил

## ВСТУП

**Обґрунтування вибору теми дослідження.** Початок 2020 року приніс не тільки Україні, а всьому світові нове, невідоме сучасному суспільству випробування – пандемію COVID-19. Сама хвороба та швидкість її поширення викликали неабиякі зміни в життєдіяльності кожної людини. Унікальність та головна особливість цієї надзвичайної ситуації полягала в тому, що від цього вірусу страждали всі без виключення – і ті, хто на цю хворобу захворів, і ті, кого безпосередньо вона не зачепила. Наше суспільство вперше зіткнулось із питанням соціальної ізоляції, в наш побут вперше прийшли нові форми та засоби спілкування із близьким оточенням, а дистанційні форми роботи за час карантину стали буденністю. Складність пандемії, а саме невідомість та незрозумілість, які були її супутниками, обумовили актуалізацію трансформаційних процесів у ціннісно-смысловій сфері практично кожної людини. Кожне нове загострення ситуації, кожний новий карантин через COVID-19 «забирали» почуття стабільності та планомірності з нашого буденного життя і детермінували помітні зміни у пріоритетах та потребах суспільства, обумовлювали достатньо швидкі трансформації в системі цінностей кожної людини. Таким чином, людина відчувала нагальну потребу перебудувувати весь свій внутрішній світ, з метою пошуку нових орієнтирів та цінностей.

30 січня 2020 року Всесвітня організація охорони здоров'я оголосила цей спалах надзвичайною ситуацією в галузі громадської охорони здоров'я, що має міжнародне значення, а 11 березня 2020 року – пандемією. Можна сказати, що коронавірусна хвороба та пандемія взагалі для всього людства стали новим видом надзвичайної ситуації. Ключовим поняттям, в аспекті переживання будь-якої надзвичайної ситуації, є феномен загрози – загрози життю, здоров'ю, матеріальним цінностям, стабільності, психічному стану, впевненості у майбутньому тощо. Отже, незрозуміла природа та чинники виникнення вірусу,

невідомі особливості його впливу на організм людини та специфіка його лікування обумовили цілу низку досліджень у межах вирішення даних питань. Враховуючи те, що пандемія зачепила практично всі сфери життєдіяльності людини, вивчення потребувала велика кількість проблем, що виникли через неї. Не стали виключенням й психологічні проблеми, з якими «зустрілись» суспільство взагалі і особистість зокрема.

В нашому дослідженні підіймається питання детермінації певних трансформаційних змін у межах ціннісного компонента у структурі особистості, яка потрапила під вплив пролонгованої надзвичайної ситуації з виразним вітальним компонентом.

Вивчення проблеми вітальної загрози, переживання страху смерті у науковій українській літературі розглядається переважно з позиції особистісних змін в екзистенціально-гуманістичній парадигмі (В. Зливков, П. Лушин, Дж. Петерсон та ін.). Розглядаються детермінанти переживань людиною психотравмуючої ситуації, вивчаються особливості її ставлення до таких екзистенціальних категорій як «життя» та «смерть» (О. Будницька, Д. Лебедев, С. Лебедева, О. Назаров, Н. Оніщенко, О. Садковий). Науковцями повсякчас робляться спроби описати стани та емоції людини, яка пережила важкі випробування (О. Тімченко, С. Миронець, М. Корольчук). При цьому слід зазначити, що окрему площину серед цього напрямку займають наукові дослідження щодо наслідків переживання людиною надзвичайних ситуацій воєнного походження. Серед них, зокрема, питання про травматичний стрес у того, хто вижив у війні, про бойовий стрес внаслідок війни та про загальний вплив на психічне здоров'я особистості й суспільства (О. Блінов, І. Галдецька, О. Золотарьова, В. Осьодло, В. Стасюк, Дж. Холліс, А. Шевчук). Але, незважаючи на велику кількість досліджень з цього напрямку, питання особливостей впливу на людину переживання вітальної загрози в умовах надзвичайної ситуації не є вичерпаним.



Отже, актуальність дослідження зумовлена:

- особливими умовами протікання пандемії як пролонгованої надзвичайної ситуації, що справляє негативний вплив на особистість зокрема та на суспільство взагалі;
- практично відсутніми психологічними дослідженнями особливостей переживання особистістю тривалої надзвичайної ситуації, яка має виразний вітальний компонент;
- необхідністю удосконалення системи психологічної допомоги та підтримки людям, що зазнали негативного впливу пандемії.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами, грантами.**

Дисертаційне дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи Національного університету цивільного захисту України у межах науково-дослідної роботи «Психологія професійного здоров'я працівників сектору безпеки та оборони України» (№ ДР 0120U000003) та пов'язане з реалізацією Постанови КМУ від 11 березня 2020 р. № 211 Київ «Про запобігання поширенню на території України коронавірусу COVID-19» та Наказу Міністерства охорони здоров'я України від 20.04.2021 № 771 «Протокол надання реабілітаційної допомоги пацієнтам з коронавірусною хворобою (COVID-19) та реконвалесцентам». Тема дисертаційного дослідження затверджена Вченою радою Національного університету цивільного захисту України (протокол №2 від 31.10.2019 року). Скорегована та затверджена Вченою радою Національного університету цивільного захисту України (протокол №11 від 28.07.2023 року).

**Мета і завдання дослідження.** Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні особливостей трансформаційних змін ціннісно-сміслової сфери особистості під впливом вітальної загрози, спричиненою пандемією COVID-19.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися такі **завдання дослідження:**

1. Шляхом теоретико-методологічного аналізу існуючих наукових джерел розкрити сутність ціннісно-сміслової сфери особистості та вивчити детермінанти, що обумовлюють її зміни;

2. Обґрунтувати комплекс методів та методик виявлення трансформацій в межах ціннісно-сміслової сфери особистості, яка потерпає від пролонгованої вітальної загрози;

3. Шляхом проведення лонгітюдного дослідження вивчити особливості динаміки трансформацій ціннісно-сміслової сфери, які сталися у різних категорій населення під час пандемії COVID-19;

4. Розробити ціннісні профілі постраждалих від пандемії COVID-19 в аспекті їх здатності до супротиву вітальній загрозі.

**Об'єкт дослідження** - ціннісно-сміслова сфера особистості.

**Предмет дослідження** - трансформаційні зміни в ціннісно-смісловій сфері особистості.

**Гіпотеза дослідження** полягала в тому що вплив пандемії, викликаной вірусом COVID-19, обумовлює низку змін у межах ціннісно-сміслової сфери особистості, особливо при важкому переживанні такої тривалої надзвичайної ситуації.

**Методи дослідження** - на теоретичному рівні увагу було спрямовано на аналіз, систематизацію, узагальнення психологічної наукової літератури з проблеми динаміки змін складових ціннісно-сміслової сфери особистості під час пандемії COVID-19, особливостей, чинників тощо. В результаті теоретичного аналізу описано основні підходи, які представлено у першому розділі дисертаційної роботи.

При емпіричному дослідженні використовувалися методи, які включали анкетування, контент-аналіз, психодіагностичні методики, а саме: *авторську анкету* для дослідження особливостей реагування на ситуацію навколо вірусу COVID-19 та специфіки сприйняття обмежень внаслідок цього; *модифікований*

*варіант методики «Незавершені речення»* для вивчення окремих ознак трансформаційних процесів у ціннісно-смісловій сфері досліджуваних під впливом пандемії; *метод контент-аналізу*, за допомогою якого можна було б виявити в тексті відповідні індикатори досліджуваних явищ і характеристик, заміряти їх і потім адекватно інтерпретувати; *ціннісний опитувальник Ш. Шварца* для дослідження динаміки зміни цінностей як у групах у зв'язку зі змінами в суспільстві, так і для особистості, у зв'язку з її життєвими проблемами; *тест «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) Д.О. Леонтьєва* дозволяє оцінити «джерело» сенсу життя, який може бути знайдений людиною або в майбутньому (цілі), або в сьогоденні (процес), або в минулому (результат), або у всіх трьох складових життя; *копінг-тест Р. Лазаруса* – методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності; *«Шкалу загальної толерантності до невизначеності»* – визначення толерантності до невизначеності як «спектра реакцій (від відкидання до потягу) на стимули, які сприймаються індивідом як незнайомі, складні, мінливі або дають можливість декількох принципово різних інтерпретацій»; *«Опитувальник часової перспективи особистості» Ф. Зімбардо* для визначення часової перспективи особистості та виміру індивідуального відношення до таких часових перспектив як «майбутнє» (сприйняття довготривалої перспективи), «гедоністичне теперішнє» (пріоритет отримувати позитивну стимуляцію у короткотривалій перспективі) та «негативне минуле» (сприйняття власного досвіду як джерела негативних емоцій, позитивно корелює з невротичними особистісними тенденціями), статистичні методи обробки даних здійснювалися за допомогою програми IBM Statistics SPSS 26.

### **Наукова новизна отриманих результатів:**

#### *1. Вперше:*

- вивчено динаміку ціннісно-смісловій сфері особистості з різним ставленням до пандемії COVID-19;

- проаналізовано сутність трансформаційних змін у ціннісній та сенсо-життєвій сфері особистості до та після захворювання на COVID-19;
- розроблено психологічні профілі осіб із різним типом переживання пандемії COVID-19.

2. *Уточнено та доповнено* перелік соціально-демографічних детермінант, що обумовлюють трансформаційні зміни у межах ціннісно-сислової сфери особистості.

3. *Дістали подальшого* розвитку уявлення про сутність та ознаки трансформаційних процесів у ціннісно-сислової сфері особистості, яка переживає пролонговану загрозу власному життю та здоров'ю.

**Практичне значення отриманих** результатів полягає у використанні одержаних даних у системі психологічного супроводу різних категорій населення, яке постраждало від пролонгованої надзвичайної ситуації з виразним вітальним компонентом, викликаним пандемією.

Отримані результати дозволяють запропонувати психологічні профілі осіб із різним типом реагування на пандемію COVID-19, які можуть бути враховані при розробці рекомендацій щодо подолання особистістю важких психологічних наслідків пандемії.

Результати дослідження впроваджені в межах психологічного консультування працівників Синельниківської міської ради (акт впровадження від 12.04.2023), та медичних працівників КНП «Міська клінічна лікарня №8» Харківської міської ради, яка спеціалізується на лікуванні гострих та хронічних кардіологічних захворювань (акт впровадження від 17.02.2023), а також працівниками КНП «Міська поліклініка №11» Харківської міської ради (акт впровадження 07.03.2023).

**Особистий внесок здобувача.** Наведені в роботі наукові матеріали та дані є самостійним внеском автора у вирішені досліджуваної проблеми. Дисертантом самостійно проведено теоретичний аналіз проблеми дослідження, підібрано

методи вивчення поставленої проблеми, виконано всі емпіричні дослідження, зроблено порівняльний кількісний та якісний аналіз отриманих результатів. У друківаних працях дисертанта висвітлено результати проведеного емпіричного дослідження, його аналіз та практичні рекомендації.

Основні положення та результати дисертаційного дослідження отримані автором особисто і наведено в роботах [34 – 39; 79 – 82; 92]. В наукових працях, що опубліковані у співавторстві, особисто здобувачу належать: в роботі [92] - *проведення емпіричного дослідження, а саме анкетування щодо з'ясування основних проблем, з якими зіткнулись опитані респонденти, а також виділення двох груп респондентів в залежності від сприйняття загрози, викликаній пандемією COVID-19; проведення аналізу математичної статистики; [35] – наведено аналіз основних проблем під час карантину або самоізоляції; [36] – проведено дослідження вивчення особливостей копінг-стратегій у населення щодо ситуації навколо захворюваності на COVID-19, надана характеристика основних копінг-механізмів та копінг-стратегій, завдяки яким чоловіки та жінки справляються зі стресом та стресовими ситуаціями; [37] – проведено теоретичний аналіз поняття «цінності», проведено тестування чоловіків та жінок, інтерпретація отриманих результатів, математично-статистична обробка та аналіз отриманих результатів; [38] – вивчено питання змін у ціннісно-смісловій сфері особистості під впливом вітальної загрози, викликаній коронавірусною хворобою COVID-19 у осіб різної вікової категорії; [39] представлено огляд ряду положень психологічної теорії прийняття рішень, розкрито питання прийняття рішень під впливом вітальної загрози викликаній коронавірусною хворобою COVID-19 у осіб різної вікової категорії; [79] – наведено теоретичний аналіз психологічного відбору у системі ДСНС; [80] – наведено причини актуальності вивчення ціннісно-сміслової сфери особистості; [81] – наведено теоретичний аналіз ціннісних орієнтацій особистості; [82] – в залежності від динаміки розповсюдження коронавірусної*

*хвороби, розкрито сприйняття особистістю вітальної загрози, викликаною пандемією COVID-19.*

**Апробація результатів дисертаційного дослідження.** Основні теоретичні положення роботи були представлені: I науково-практичній конференції «Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах» (Харків, 2019); V Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України» Національна академія національної гвардії України (Харків, 2019); Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених «Проблеми та перспективи забезпечення цивільного захисту». Національний університет цивільного захисту України (Харків, 2020); Міжнародній науково-практичній конференції, присвяченій пам'яті професора С. П. Бочарової «Особистість, суспільство, закон». Харківський національний університет внутрішніх справ (Харків, 2020); «Медико-психологічні та інформаційні аспекти реабілітації та абілітації людини» на базі ДЗ «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр» (Україна, Донецька область, м. Костянтинівка) (Київ, 2020); Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених «Проблеми та перспективи забезпечення цивільного захисту». Національний університет цивільного захисту України (Харків, 2021); I науково-практичній конференції «Соціально-гуманітарні проблеми XXI століття: актуальність, багатополарність, перспектива розвитку» (Полтава, 2022).

Результати роботи доповідалися та обговорювалися на науково-методичних семінарах та засіданнях навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту України та на кафедрі психології діяльності в особливих умовах соціально-психологічного факультету Національного університету цивільного захисту України (2019 – 2023 рр.).

**Публікації.** За матеріалами дисертаційної роботи опубліковано 12 наукових робіт, із них 5 статей опубліковано у наукових фахових виданнях із психологічних наук, що входять до міжнародних науко метричних баз Index Copernicus, Academic Research Index – ResearchBib, Ulrich’s Periodicals Directory, Root Indexing, Ulrich Web, Cite Facto тощо; 7 тез доповідей на конференціях.

**Структура і обсяг дисертації.** Дисертаційна робота загальним об’ємом **281** сторінка, складається з анотації, змісту, переліку умовних позначень, вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел зі 157 найменувань і 7 додатків, містить 24 рисунки та 62 таблиці.

## РОЗДІЛ I

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ СТАНОВЛЕННЯ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

#### **1.1 Психологічні засади вивчення ціннісно-сміислової сфери особистості**

Важливу роль у житті кожної людини відіграють цінності й ціннісні орієнтації. Цінності, посідаючи центральну позицію у структурі особистості, істотно впливають на спрямованість людини і зміст її соціальної активності. Саме ціннісні орієнтації утворюють певний вектор, який спрямовує її поведінку та свідомість, сприяє розвитку людини та регулює особистісне становлення. Зміни в системі цінностей людини обумовлюють і зміни в напрямку таких векторів що, у свою чергу, виражається в переосмисленні та пошуку нових сенсів.

Аналіз наукової літератури показує, що існують різні підходи до вивчення проблеми цінностей і ціннісних орієнтацій, на яких зосереджують свою увагу вітчизняні та зарубіжні вчені [98].

Існує більше чотирьохсот наукових визначень та трактувань поняття «цінності». Категорія цінностей походить зі стародавньої філософії [93]. Питання про цей феномен вперше постало у працях філософа Аристотеля. Він стверджував, що цінність зумовлює існування людських уявлень про «бажане» та «належне», виступає як «благо». «Благом» називають або те, що є кращим для кожного суцього, або те, що робить «благами» інші причетні до нього речі, тобто ідею «блага» [93]. Г. Ріккерт у своїх працях стверджував, що головна основа «цінності» повинна перебувати в людській свідомості, виявивши правомірність теорії «цінності» Далі, що потім було відображено в роботі Дж. Дьюї, А. Мейнонгома, Р. Пері, які доповнюють теорію «цінності» і виділяють два



крайні підходи - перший розглядає «цінність» як продукт свідомості, другий - як об'єктивне явище [1].

«Система цінностей» - це та ланка, яка об'єднує суспільство та особистість, задіюючи її до системи суспільних відносин, а також визначає індивідуальну спрямованість людини, сенс її життя й особливості самоствердження та самореалізації [124]. Методологічне підтвердження відповідних ключових понять «цінності» можна знайти в сучасних (філософських та енциклопедичних) словниках, де «цінність» трактується як духовна форма, що існує через морально-естетичні категорії, суспільні ідеали, як критерій оцінки [126].

Цінність підкреслюється як те значення, яке людина надає певним речам, явищам, які складають основу людського ставлення до них. Цінність не можна назвати однозначно істинним чи хибним явищем. Її важливі ознаки є як об'єктивними, так і суб'єктивними. Критерії відбору цінностей завжди відносні й залежать від поточного моменту або історичного контексту, який переносить питання істини в моральний вимір [127].

Система цінностей - це стійка структура, яка включає переконання, пріоритети та принципи, основні напрямки дій. Як стрижневий елемент свідомості, система цінностей є детермінантною особистості та основною детермінантною поведінки. Цінності є джерелом мотивації та еталоном оцінки та самооцінки. На індивідуальному рівні цінності часто визначаються ставленням і поведінкою, а на соціальному рівні – культурними характеристиками [18].

Представники сучасної української філософської думки (І. Бичко, С. Бистрицький, В. Горський, В. Малахов, С. Пролєєв, В. Шинкарук) різнобічно досліджували феномен української духовної культури [8; 14; 92; 94]. Вагомий внесок у розвиток теорії цінності та її класифікації зробили С. Анісімов, В. Андрущенко, О. Дробницький, А. Здравомислов, М. Каган, та інші вітчизняні та зарубіжні вчені (див. табл. 1.1) [92; 94].

Таблиця 1.1. – Варіативність наукових підходів до тлумачення понять «цінність» та «ціннісно-сміслова сфера»

<b>Автор</b>	<b>Визначення</b>
Здравомислов А. [67]	Ціннісні орієнтації – це важливі елементи внутрішньої структури особистості, закріплені життєвим досвідом індивіда й усією сукупністю його переживань. Вони відокремлюють важливе для певної людини від несуттєвого.
Анісімов С.Ф. [47]	Цінність розуміється як «позитивне значення даного предмету або його властивості для конкретного суб'єкта діяльності (індивіда, класу, суспільства)», з точки зору того, наскільки цей предмет здатен задовольняти певну потребу.
Дробницький О. [149]	Виділяє предметні цінності, які визначаються ціннісними характеристиками (або властивостями) предметів і призначені для задоволення потреб, інтересів, устремлень людини; цінності свідомості, що виявляють ставлення особистості до певних подій, явищ. Цінності свідомості містять соціальні та моральні цінності. При цьому вчений відзначає, що моральні цінності є вторинними, похідними від цінностей соціальних і повністю вичерпуються сферою дії соціальних законів.
Бреусенко О.А. [14]	Ціннісно-сміслова сфера особистості має сторони: змістову – ціннісний простір та конкретні феномени: архетипи, індивідуальні ціннісні структури (ціннісні орієнтири, ціннісні норми, ідеали, ціннісні враження, ціннісні уявлення, ціннісні позиції або орієнтації, ціннісні інтроєкти й паттерни, смисли, смислові настановлення, цінності та смисл життя), соціальні ціннісні структури; динамічну (до якої належить макродинаміка сфери в цілому та мікродинаміка окремих феноменів).
Яницький М., Серий А. [3]	Цінності – це багатофункціональний психологічний орган, який визначає ставлення людини до навколишнього світу та самої себе, завдає мету та спрямованість її діяльності, регулює всю її поведінку та вчинки.

Куренна Т. В. [58]	Цінності – це складна, багатовимірна, динамічна, ієрархічно побудована система, вершиною якої виступають духовні цінності та смисл життя.
--------------------	---

Цінності - це особистісні конструкти-поняття, що відображають особистісний сенс і мають певну психологічну енергію, яка активізує поведінку. Значна частина сучасної соціології, соціальної психології, політології та культурологічних досліджень базується на теорії ціннісної орієнтації Герта Гофстеда, яка стверджує, що цінності лежать в основі культури [142].

Цінності формуються протягом перших десяти років життя людини - це перше, чому діти навчаються несвідомо та опосередковано. Можливо, саме тому, що людина не знає більшості своїх цінностей, які вона вважає аксіоматичними поняттями, вона сама чи навіть сторонні люди не можуть на них впливати. Також Г. Гофстед звертає увагу на те, що особистість може змінювати свої цінності в реальній ситуації або експериментальній - тобто обирати поведінку, яка відповідає іншим цінностям, зауважуючи на тому, що такий вибір є зовсім ненавмисним [142].

У теорії Луїджі Рулла цінності розглядаються з іншої точки зору:

- ❖ «Цінності, важливі для мене» - втілюються у своїй діяльності заради чогось важливого для себе тут і зараз;
- ❖ «Цінності, що є важливими самі по собі»;
- ❖ «Цінності, які є природними та неперевершеними».
- ❖ «Природні цінності підпадають під парасольку природніх потреб і включають:
  - а) цінність, яка підтримує біологічне існування організму – здоров'я, задоволення, насичення тощо;
  - б) економічна цінність;
  - в) духовна, пов'язана із задоволенням від краси;

г) соціальне почуття, бажання бути з іншими, потреба в соціальному прийнятті або прагнення до визнання. Ці цінності є невіддільними від власного «Я» [140].

Д. Леонт'єв розглядає *три перехідні форми* існування поняття «цінності»:

1) суспільні ідеали як узагальнення суспільної свідомості й суспільні уявлення про досконалість в усіх сферах життя;

2) матеріальне втілення цих ідеалів у вчинках і творчості особистості;

3) мотиваційна структура особистості («відповідна модель»), що спонукає до предметного втілення у поведінці й діяльності суспільних ціннісних ідеалів [10].

Цінності особистості утворюють певну систему орієнтацій як сукупність значущих явищ, предметів, якостей. Суб'єкт лише відносно вільний у виборі цінностей для власної ціннісної системи. Цей вибір детермінується насамперед ціннісними нормами, що існують у суспільстві, соціальній групі тощо. Орієнтуючись на цінність, суб'єкт орієнтується одночасно і на оцінку «своїх оцінок» з боку суспільства. Ціннісне ставлення суб'єкта до зовнішнього світу опосередковується орієнтацією людини на інших людей, на суспільство в цілому, на вироблені суспільством ідеали, погляди, уявлення і норми, які панують у ньому [135].

Дьяконов І.В. під поняттям «цінність» розумів «якість і властивості» об'єктивно існуючих предметів та явищ, що мають позитивне значення для суспільства в цілому і особистості зокрема. Автор вважає, що «цінність» має складну внутрішню структуру, особливо фізичні, логічні, етичні та естетичні прояви; відповідно до сукупності формальних ознак цінності змінюються на абсолютні значення та відносні, об'єктивні та суб'єктивні; крім того, цінності історично засновані та зосереджені на конкретних ситуаціях соціального та культурного середовища [26].

В. Маслоу також вважав, що цінності є об'єктами актуальних людських інтересів у вигляді їх включеності у сферу потреб і носіїв певних установок. Норми, ідеали, переконання та світоглядні орієнтири разом із цінностями формують внутрішній світ людини, особливо її духовні цінності [76].

В українській мові слово «цінність» часто означає те саме, що і слово «вартість» [113]. Певні цінності відповідають різним сферам людського існування. До цінностей відноситься, насамперед, усе те, що природа дає людині:

- ❖ чисте повітря;
- ❖ вода;
- ❖ корисні копалини;
- ❖ родючий ґрунт;
- ❖ ліси;
- ❖ річки;
- ❖ моря.

*Негативними природними цінностями є брудне повітря, землетруси, вулкани, смерчі та інші природні явища, які заважають господарській діяльності.*

**Цінність** – це стан здоров'я (біологічне, вітальне) організму; його протилежність - хвороба.

**Цінності** - це певні стани розуму (психічні цінності) - відчуття комфорту, піднесення, любові, радості, щастя тощо. Їхніми протилежностями є сумні, нещасні почуття.

**Соціальними цінностями** є зайнятість населення, соціальна злагода, порядок, мир і демократія, які протистоять безробіттю, соціальному лиху, протистоянню, війні [128].

Боришевський М.Й. стверджує, що певна система цінностей втілюється, опредмечується в тих чи інших конкретних феноменах, пов'язаних із відповідними формами життєдіяльності, в якій і здійснюється оволодіння цінностями, їх поступове перетворення з явища – зовнішнього у явище – для себе,

тобто відбувається переведення цінностей суспільних у цінності суб'єктно значущі для самого індивіда [10].

Особливого значення проблема цінностей набуває в дослідженнях академіка НАПН України Т. С. Яценка. Автор стверджує, що усвідомлювані й проголошені цінності не можуть повністю визначати поведінку людини в соціумі. При цьому зосереджує увагу на виявленні розбіжності між тим, що людина свідомо декларує, та результатами дій, які наявні всупереч декларованим цілям і цінностям [137].

Система ціннісних орієнтації формується на багатьох факторах, одним з яких виступає психологічна структура цінностей, яка містить чотири компоненти:

1. пізнавальний;
2. емоційний;
3. поведінковий;
4. духовний.

Ці компоненти містять не тільки оцінні судження про об'єкт або подію чи ситуацію, а й певний спосіб орієнтування, на основі якого формуються критерії ціннісного вибору. Науковці вважають, що такі критерії внутрішніх переваг, або мотиви ціннісного вибору, і є ціннісними уявленнями, оскільки вони, з одного боку, є результатом порівняння потреб індивіда з можливістю реалізувати їх у конкретних умовах, а з іншого – ще не передбачають наявності в індивіда схильності реагувати (діяти) в напрямі цього об'єкта чи ситуації певним чином [8]. Серед усієї ієрархії цінностей вітчизняні психологи виділяють ті, котрі є загальнолюдськими, або глобальними, тобто притаманними максимальній кількості людей. До них відносяться: воля, праця, творчість, гуманізм, солідарність, людяність, сім'я, нація, народ, діти тощо.

Н.Ф. Головатий зазначає, що ціннісні орієнтації формуються у процесі засвоєння людиною певного соціального досвіду і проявляються в його цілях,

переконаваннях, інтересах, тобто у процесі соціалізації [20]. Глибинні ж психологи, зокрема К.-Г. Юнг зазначав, що цінності вмонтовані в архетип людини і є первинною основою для формування цінностей індивідуального несвідомого [144].

Расс Гарріс, терапевт у методі терапії прийняття і зобов'язання, пояснює, що цінності – це найглибші бажання нашого серця щодо того, як ми хочемо взаємодіяти зі світом, з іншими людьми та із собою. Вони відображають те, що особистість хоче розвивати у своєму житті й у собі, що хоче відстоювати. Цінності задають напрямок особистісного життя. Цінності не мусять бути чимось, що нав'язує суспільство чи середовище, людина обирає їх вільно. В АСТ (терапії прийняття і зобов'язання) визначають цінності як «обрані характеристики постійних дій». Нижче представлено, як обрані характеристики постійних дій впливають на формування цінностей (табл.1.2):

Таблиця 1.2. – Характеристики постійних дій, що впливають на формування цінностей

Назва дії	Характеристика дії
<p>1. Ongoing action (постійна дія). Цінності стосуються постійних дій.</p>	<p>В залежності від того, чого хоче людина, на постійній основі треба робити певні дії з буденного життя. Наприклад, бути люблячим і терплячим, ділитися і сприяти, бути хорошим другом, підтримувати здоров'я, бути відкритим і чесним. На відміну від цього, ціллю виступає те, що особистість хоче отримати, мати чи завершити. Також цінності стосуються того, що є тут і тепер, у той час як цілі більше стосуються майбутнього.</p>
<p>2. Global qualities (якості/характеристики).</p>	<p>Якість об'єднує безліч різних способів дії. Часто характеристики чи якості певної дії приходять із питаннями «як»: як особистість хоче виконувати це (завдання, роботу, бути у процесі) або діяти? які особисті якості чи сильні сторони особистість хоче змоделювати? Розкривають такі цінності, як зосередженість, співпраця чи справедливість.</p>

Продовження таблиці 1.2.

<p>3. <b>Desired (обрані).</b> Цінності – це обрані характеристики постійних дій.</p>	<p>Вони про те, як людина хоче поводитися і діяти, та що для неї важливо. «Обраний» не означає «примусовий» чи «нав'язаний». Так, особистість може прагнути чи бажати бачити ці характеристики у своїх діях, але обирати свідомо та вільно.</p> <p>Цінності можуть давати особистості більше сили та надиху, ніж цілі, тому що вони завжди доступні нам. У будь-який момент людина може чинити згідно з цінностями, або нехтувати ними – вибір за особистістю.</p>
---	--

Є ще декілька важливих моментів стосовно цінностей: вони є в теперішньому, а не в майбутньому, як цілі, вони не потребують обґрунтування чи схвалення, є пріоритетними, цінності краще тримати легко (зокрема це стосується очікувань і бажань), цінності обираються вільно [153].

Цінність, зазвичай, є позитивною, перш за все, для задоволення духовних потреб особистості та всього суспільства, хоча у філософсько-етичній літературі існує поняття «негативна цінність». Як продукт духовного виробництва, цінності постають у формі лідерства, соціокультурні норми, вищі принципи, за якими орієнтується суспільство, забезпечення саморегуляції під час подальшого розвитку. Кожне суспільство має певну ієрархію цінностей, але фундаментальні цінності у вигляді національно-культурних ідеалів відіграють важливу роль [12].

Цінність – це ознака предмета чи явища, яка може задовольнити потреби, бажання, інтереси та захоплення людини. Цінності формуються усвідомленням індивідом власних потреб на основі предметів і явищ навколишнього світу. Світові цінності не з'являються, доки людям не стане важко задовільнити свої поточні потреби. І чим проблемнішим є задоволення цієї потреби, тим більшу цінність об'єкта, явища (чи методу) він задовольняє. Наприклад, коли людині справді загрожує хвороба і смерть, здоров'я та життя стають цінністю.



Переконання - це усвідомлені мотиви особистості, які спонукають її діяти відповідно до її ціннісних орієнтацій та ідеалів, тобто в основі переконань особистості лежать її ціннісні орієнтації та ідеали [85].

Завершивши розгляд поняття «цінностей» у філософському вимірі, ми переходимо до розкриття цього поняття у психологічному аспекті.

Психологічні словники визначають цінності як поняття, що фіксує позитивне чи негативне значення будь-якого об'єкта чи явища, одну з форм суспільних відносин; цінність – це специфічне людське, суб'єктивно зацікавлене ставлення людини до речей, процесів, явищ [48] Цінність у психологічній науці розглядається як моменти відносного й абсолютного в її розвитку. Цінності поділяються на матеріальні – перетворені людьми природні багатства; духовні – включають у себе ідеї, філософію, психологію, мораль тощо. Цінності втілюють у собі суспільні ідеали і виступають як еталон належного.

Психологи (К. Абульханова-Славська, І. Бех, Б. Братусь, С. Кон, С. Максименко, Т. Титаренко, В. Ядов та ін.) розглядають різноманітні аспекти понять «цінності»; при цьому вони зауважують, що сфера особистісних цінностей визначає життєві орієнтації особистості й є найважливішими регуляторами поведінки. У цінностях фіксується особлива значущість тих чи тих предметів (матеріальних чи ідеальних) для конкретної особистості [54] Багатьма науковцями мономодальних та мультимодальних наукових шкіл у різні часи цінності розглядалися як психічний феномен, який індивід інтегрує з народження, процес триває протягом дитинства, інтегрується та інтерналізується через стосунки з батьками або тими, хто їх замінив.

Дослідженням цінностей, зокрема, займалися А. Адлер, Л. Альтюссер, В. Бліхар, М. Бліхар, Б. Братусь, В. Василенко, Ф. Василюк, П. Вільямс, Л. Виготський, М. Гайдеггер, М. Гуревич, О. Дробницький, Ф. Знавецький, М. Каган, К. Кастанеді, Г. Католик, Б. Католик, К. Клаксон, Ф. Конверт, А. Маслоу, К. Мангейм, Ф. Ніцше, Р. Перрі, М. Рокіч, А. Ручка, У. Томас,

В. Франкл, М. Шелер, М. Штірнер, Й. Шумпетер, Д. Юм та інші пропонували свої концепції та визначення цінностей. Через цінності опосередковано ми хочемо/можемо/вміємо взаємодіяти зі світом, з людьми, із собою [8; 50 – 51].

Зокрема Л. Панченко вказувала, що ціннісні орієнтації є основою світогляду, моралі, політики, естетичних переконань і смаків, рішень та стимулюючої поведінки людини. Вони є елементом внутрішньої структури особистості, детермінованим життєвим досвідом. Сформована ціннісна орієнтація є «віссю» свідомості, яка гарантує стійкість особистості, що виявляється в її поведінці, інтересах, потребах, переконаннях та ієрархії особистих цінностей, на яких можна базуватися [94].

Ціннісні орієнтації складають основу свідомості й поведінки особистості та безпосередньо впливають на її розвиток. Система ціннісних орієнтацій виступає регулятором розвитку особистості. Крім того, ціннісні орієнтації служать критерієм норм і правил її поведінки, виступають компонентом структури особистості, який відображає життєвий досвід, накопичений особистістю в індивідуальному розвитку, та являє собою серцевину свідомості, з огляду на яку особистість приймає рішення щодо важливих життєвих питань [71].

Джерелом формування ціннісних орієнтацій виступає сенсожиттєва активність особистості, що визначає рівень домагань особистості та її орієнтацію у процесі діяльності на досягнення конкретних цілей. [53].

Ціннісно-сміслова сфера особистості – це найбільш значущі, важливі, цінні для неї духовні цінності, ідеали, ідеї, моральні принципи та норми, які утворюють основу її сенсу життя та змісту утворень сфери спрямованості (світогляду, переконань, віри), яка є змістовою матрицею, відповідною її мотивації [74]. Це, зокрема, означає, що людина не лише сприймає, осмислює, уявляє об'єкти, а й любить чи ненавидить, милується чи обурюється, захоплюється чи з відразою здригається, насолоджується чи гидує, вбачає в

об'єктах не лише утилітарну користь чи шкідливість, а й благо чи напасть, добро чи зло, красу чи потворність, велич чи ницість тощо [74].

У сучасній системі цінностей зростає роль гуманістичних елементів і думок [118]. З точки зору оцінки сучасного періоду українського суспільного розвитку, можна визнати, що історія України, її народу та духовної культури вступила в абсолютно новий період. Це вимагає термінового вирішення завдання формування нової системи цінностей: одні цінності отримали нові умови для трансляції та утвердження, а інші не знайшли сприятливого середовища для відтворення, оскільки пов'язані з минулими історичними періодами. Однак потреби, інтереси та цінності змінюються не так швидко, як думки та переконання. Боротьба старих і нових ціннісних орієнтацій, підвищення вимогливості та формування нових якостей особистості свідчать про зростання ролі системи цінностей [118].

Ціннісні орієнтації виступають як складна інтегративна система, в якій подана вся багатоплановість і багатоаспектність цінності як такої. Цим обумовлюється множинність визначень ціннісних орієнтацій. Так, О. Леонтьєв визначає ціннісні орієнтації як систему ціннісних смислів, а Л. Божович розуміє під ціннісними орієнтаціями внутрішню позицію і спрямованість особистості. Ці два стислі визначення досить об'ємно відбивають зміст ціннісних орієнтацій, підкреслюючи, по-перше, особистісний характер їх формування; по-друге, переводять їх за допомогою смислу у внутрішню структуру особистості; по-третє, вказують на ціннісні орієнтації як на основний елемент «Я-концепції» [135].

Теоретико-методологічну основу навчання аксіології також підтверджують праці українських учених – І. Бега, О. Вишневського, І. Зязюна, В. Кременя, В. Огнев'юка, О. Савченко, О. Сухомлинської та ін. [62].

Вважається, що внутрішня організація ціннісної орієнтації складається з:

- когнітивних (сміслових) компонентів, де когнітивними компонентами особистості є змістовні ідеї, ідеали, переконання, які визначають загальну спрямованість поведінки та діяльності особистості;
- афективних (емоційна оцінка) компонентів – є афективне й оцінне ставлення особистості до себе, свого нового життя, навчання тощо;
- інтенційних (поведінка, діяльність, воля) компонентів, де є поведінкові та дійові системи, напрями діяльності та поведінки в різних соціальних умовах.

Вище зазначені компоненти окремо не взаємодіють, залежать один від одного і функціонують як єдине ціле [5].

Ці положення дають змогу включити в теоретичну модель ціннісно-сміслової сфери особистості як задану систему найважливішої цільової програми особистості, що визначає смислову єдність її поведінки, де спрямованість - невід’ємна психологічна ознака суб’єктивної системи цінностей, ставлення до навколишнього світу, до себе та інших. Позиціонування в полі через ціннісно-сміслові відносини втілюється і визначається вибором мотивацій, методів та засобів спілкування з іншими.

Виходячи з наведених теоретичних положень, з метою дослідження змісту та характеристик семантичного поля цінності особистості, можна зауважити, що модель особистості ціннісно-сміслової сфери має складові, які представлені на рисунку 1.1:

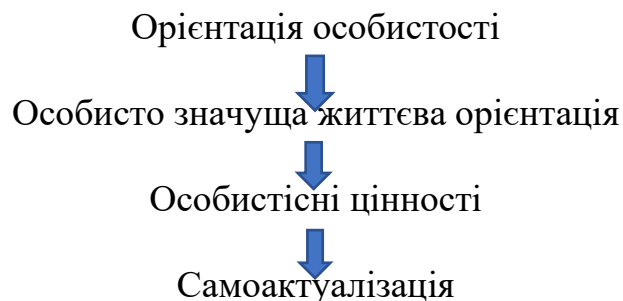


Рис.1.1. Складові ціннісно-сміслової сфери особистості

- 1) **Орієнтація особистості** - вектор, що представляє ціннісно-смісловий домен особистості (первинні типи орієнтації), умови чи поведінку, які залежать від певних факторів психологічного чи соціального характеру, з дещо змінними властивостями.
- 2) **Особисті цінності**. Цей компонент визначає домінування певного типу особистісних цінностей, зокрема розваг, здоров'я, фінансового благополуччя, насолоди красою тощо, цінностей досягнення, тобто соціального статусу та управління людьми, визнання та поваги; або соціальні цінності, зокрема спілкування, допомога та благодійність, любов, вивчення нового у світі тощо. Особистість, залежно від впливу розуму та певних факторів, може певним чином коригувати власні ціннісні орієнтації, тобто вдосконалювати й розвивати ціннісно-сміслову поле. Зміна напряму індивідуальної ціннісної орієнтації буде представлена вектором у семантичному полі цінності особистості, тобто зсувом у певному напрямку.
- 3) **Особисто значуща життєва орієнтація**. Ця складова містить кілька принципово важливих положень для вивчення змісту ціннісно-сміслові сфери особистості, а саме: наявність у особистості життєвих цілей, задоволеність особистості характером і самореалізацією свого життя, здатність особистості вибирати та керувати власною долею. Ступінь розвитку особистості у вищезгаданих положеннях свідчить про ясність і визначеність сенсу особистісної життєвої орієнтації.
- 4) Важливим показником змісту смислової області цінностей особистості є **самоактуалізація**. Як показники розвитку потенціалу особистості, реалізації власних здібностей, ступеня індивідуальної самореалізації та її спрямованості дають змогу виявити особливості ціннісно-сміслові сфери особистості.

Вивчення змісту орієнтацій особистості дозволяє виявити основні орієнтації думок і бажань суб'єкта, оцінити та передбачити поведінку людини в конкретних ситуаціях. Визначення ціннісної орієнтації поділяє орієнтацію

окремих людей і груп на певні загальнолюдські цінності, цілі та спосіб життя, ступінь їхньої важливості для людини та загальне ставлення до певної поведінки.

Вплив нової соціальної ситуації, періоду, протягом якого особистість перебуває, проявляється у позитивному розвитку морально-естетичних настроїв, нових соціальних ролей (економічних, професійних, громадянських, сімейних тощо); встановлення міжособистісних стосунків. Закріплення чи перебудова старих, формування нових тенденцій та інтересів визначають життєві перспективи та змістовні життєві орієнтації [133].

Вибір існує тоді, коли людина потрапляє в нову соціальну ситуацію з невизначеною або нестабільною системою цінностей, що негативно впливає на подальший розвиток її життєвих переконань, що призводить до абсолютного руйнування раніше встановлених цінностей. Тому новий соціальний статус, нова роль, нова атмосфера, нові умови життя істотно впливають на розвиток ціннісного та смислового поля особистості, створюючи основу для подальшого закріплення існуючої ієрархії цінностей особистості, переосмислення, зміни ціннісної орієнтації або становлення фундаменту.

Таким чином, кожна складова семантичної області цінностей особистості відображає якісні характеристики ставлення індивіда до предметів, об'єктів і явищ світу, а також до самого себе [133]. Вони відображають внутрішній світ особистості, який неодмінно залежить від зовнішніх умов розвитку особистості. Структурну модель особистісної ціннісної семантичної області неможливо описати з точки зору ієрархії, оскільки кожен елемент цієї структури належить до вищого рівня організації. Кожен компонент цієї структури взаємопов'язаний та взаємозалежний, тоді як характеристики кожного компонента залежать від зовнішніх умов, в яких перебуває людина [133].

Отже, у філософії та науковій психологічній літературі широко й різнобічно висвітлено питання, пов'язані з цінностями, ціннісними орієнтаціями та ціннісно-сисловою сферою особистості.

Спираючись на вивчення поняття «цінності» та «ціннісно-сміслові орієнтації» таких дослідників, як М. Боришевський, Н. Головатий, Д. Леонт'єв, Л. Рулла, М. Рокіч, В. Франкл [11; 19; 26; 41; 153], за основу, в нашій роботі ми беремо таке тлумачення «ціннісно-сміслові сфери особистості», де ціннісні орієнтації є важливою соціально-психологічною формою, яка впливає на всі сфери життя людини. Вони виражають свідоме ставлення людини до соціальної дійсності, визначають мотивацію її вчинків.

Ціннісна орієнтація є результатом вибіркового засвоєння людиною соціальних цінностей як стимулів власної поведінки. Реалізація цінностей може призвести як до внутрішньої інтеграції через самосприйняття і свідоме вирішення конфліктів, так і до соціальної інтеграції через співпрацю та пов'язану з нею продуктивну діяльність [68]. Наявність таких систем цінностей є чинником специфічної організації власного соціального простору та психосоціального часу індивіда, що, у свою чергу, сприяє подальшій реалізації цих цінностей. Ці явища стимулюють процес самоактуалізації і становлять його сутність [16].

Також додамо, що поняття життєвого шляху, сенсу життя, екзистенціальних цінностей, життєвої позиції, життєвих планів і проєктів відносно давно аналізувалися у психології з різних аспектів. Зокрема до цієї проблеми зверталися Б.С. Братусь, О.М. Леонт'єв, К.В. Карпінський, Т.М. Титаренко, В.Е. Чудновський, В. Франкл та ін. [61; 129; 131; 134]. Вважається, що феноменом, що об'єднує життєвий шлях людини в єдине ціле, є сенс життя як надзвичайно важлива цінність, без якої людина не може жити далі (хоча може існувати). Саме наявність сенсу дає відчуття екзистенціальної природи переживання буття. Усвідомлення того, що власне життя просякнуте глибоким змістом, наявністю мети та цінності свого існування, дає змогу зрозуміти власний життєвий шлях як унікальну та обмежену часову перспективу, яка спонукає цінувати кожен мить свого життя [131].

За словами Віктора Франкла, пошук сенсу існування є «рушійною силою людського життя, а не «вторинною раціоналізацією» інстинктивного потягу. Це унікальний сенс, який має бути відкритий самою людиною, лише таким чином вона зможе набувати значення, яке задовольняє людську волю до сенсу» [129].

Поняття «сенс» нерозривно пов'язане з людьми, які гармонійно розвиваються. Значення - це вираження ставлення суб'єкта до явищ об'єктивної дійсності, змін навколишнього світу, власної діяльності та поведінки інших, результатів творення, краси навколишнього світу. Прагнення людини до сенсу є однією з найважливіших людських потреб, і її задоволення залежить від здатності брати на себе відповідальність і впевненості у здатності керувати своєю долею.

Фундаментальним показником існування особистісного сенсу є усвідомлення життя. Усвідомлення життя є необхідною і достатньою умовою розвитку людини, яка є людиною творчою і стійкою. Ключовим показником існування особистісного сенсу є сенс життя [70].

#### Види цінностей та їх класифікація

Проаналізувавши основні підходи в межах розуміння феномену цінностей особистості, перейдемо до детального вивчення їх видів та класифікацій.

У психологічному аспекті існують класифікаційні моделі, в яких цінності структуруються за предметом або змістом об'єктів, на які вони спрямовані (соціально-політичні, моральні, економічні та ін.); за суб'єктом ставлення (суспільні, цінності соціальних груп, колективні, індивідуальні). Розрізняють і класифікують цінності за різними критеріями та підставами: об'єктивних характеристик процесів і явищ (матеріальні і духовні): суб'єкту (цінності суспільства, групи, індивіда); типу відносин (цінності моральні, правові, економічні, політичні, релігійні) і т.д. [57; 68 – 69; 84; 97; 116].

У таблиці 1.3 наведено класифікації цінностей у психологічному їх аспекті.



Таблиця 1.3. – Психологічна класифікація цінностей (за Є.Л Носенко)

<b>Класифікація цінностей</b>	<b>Складові</b>
Абсолютні	доброта, любов, правда, справедливість, гідність, свобода, чесність
Національні	патріотизм, національна гідність, державотворчі прагнення, історична пам'ять, змагання до єдності
Громадянські	права і свободи, обов'язки, соціальна гармонія, повага закону
Сімейно-родинні	подружжя вірність, турбота про дітей, стосунки у сім'ї, пам'ять предків
Особистісні	риси характеру, поведінка, стиль приватного життя

Серед численних класифікацій цінностей поширеним є розмежування цінностей на дві групи:

- 1) колективістські – вони об'єднують цінності, які відповідають способу життя в колективі;
- 2) індивідуалістські – включають цінності, які характеризують інтереси конкретного індивіда [84].

А. М. Макаревич пропонує систему цінностей соціального суб'єкта уявити у вигляді **чотирьох блоків цінностей**:

- 1) смисложиттєві (уявлення про добро і зло, благо, щастя);
- 2) універсальні: вітальні, демократичні, суспільного визнання, міжособистісного спілкування, особистого розвитку;
- 3) партикулярні: традиційні, релігійні, урбаністичні;
- 4) колективістські [116].

І. І. Лапін акцент робить на життєві цінності, називаючи їх **базовими цінностями** (ціннісними поняттями) і пропонує наступний їх набір.

1. Життя людини як вища цінність, самоцінність.

2. Свобода в сучасному, ліберальному значенні цього терміна як «свобода для ...» реалізації соціально позитивних потреб і здібностей індивіда.

3. Моральність як якість поведінки людини відповідно до загальнолюдських морально-етичних норм.

4. Спілкування в сім'ї, із друзями та іншими людьми, взаємодопомога.

5. Сім'я, особисте щастя, продовження роду.

6. Робота як самоцінний сенс життя і як засіб заробітку.

7. Благополуччя – доходи, комфорт свого життя, здоров'я.

8. Ініціативність, підприємливість, здатність виразити себе, виділитися.

9. Традиційність – повага до традицій, потреба «жити як всі», залежність від оточуючих обставин.

10. Незалежність, здатність бути індивідуальністю, жити за своїми критеріями.

11. Самопожертва як готовність допомагати іншим, навіть на шкоду собі.

12. Авторитетність – здатність впливати на інших, мати владу над ними, конкурувати і досягати успіху, перемоги.

13. Законність як встановлений державою порядок, який забезпечує безпеку індивіда, рівноправність його відносин з іншими.

14. Вільність як архаїчна «свобода від ...», свобода обмежень волевиявленню індивіда, що тяжіє до всюдозволеності [116].

У сучасній вітчизняній літературі з культурології свій варіант класифікації цінностей пропонує Б. Єрасов (див. табл. 1.4) [57].

Таблиця 1.4. – Класифікація цінностей (за Б. Єрасовим)

Класифікація цінностей	Складові
Вітальні	життя, здоров'я, безпека, добробут та ін.;

Продовження таблиці 1.4.

Соціальні	сім'я, дисципліна, працьовитість, підприємливість, багатство, рівність, патріотизм та ін.;
Політичні	цивільні свободи, законність, конституція, світ та ін.;
Моральні	добро, любов, честь, порядність, повага до старших, любов до дітей і т.п.;
Релігійні	Бог, Святе Письмо, віра та ін.;
Естетичні	краса, стиль, гармонія та ін.

М. Рокіч розрізняє два класи цінностей: *термінальні та інструментальні*, які представлені у таблиці 1.5 [69]:

Таблиця.1.5. – Класифікація цінностей (за Мілтоном Рокічем)

<b>Класифікація цінностей</b>	<b>Складові цінностей</b>
Термінальні	визначає як переконання в тому, що якась кінцева мета індивідуального існування (наприклад, щасливе сімейне життя, мир у всьому світі) з особистої й суспільної точок зору варта того, щоб до неї прагнути;
Інструментальні	як переконання в тому, що якийсь образ дій (наприклад, чесність, раціоналізм) є, з особистої та громадської точок зору, кращим у будь-яких ситуаціях. По суті, розділення термінальних та інструментальних цінностей виробляє вже досить традиційне розрізнення цінностей-цілей і цінностей-засобів

Зауважимо, що ця класифікація була використана Ш. Шварцем для розробки опитувальника, задля чого автор використав методику Мілтона Рокіча, якісно модифікувавши, розширивши і вдосконаливши її концептуальну базу. Шварц вивів основні осі вимірювання цінностей культури з трьох найважливіших питань, з якими стикається суспільство у всіх країнах. Під цінностями Шалом Шварц мав на увазі «пізнані» потреби, безпосередньо залежні

від культури, середовища, менталітету конкретного суспільства. В основі опитувальника Ш. Шварца лежить теорія, згідно з якою всі цінності поділяються на соціальні та індивідуальні [68].

Таблиця 1.6. – Основні осі вимірювання цінностей. Ш.Шварц

Ось вимірювання	Тлумачення осі вимірювання	
	Різновид осі	Протилежний вид
1. Автономія – включеність	Ця вісь вимірювання характеризує психологічну природу кордонів між індивідом і групою. Якою мірою люди автономні, або, навпаки, включені в їх групи? В автономних культурах люди розглядаються як самостійні істоти (сутності), що мають свої психологічні межі. Вони повинні виражати свої власні переваги, почуття, ідеї, проявляти особисті здібності і знаходити сенс у власній унікальності. Виділяються два типи автономії.	
	1) Інтелектуальна автономія заохочує індивідів самостійно слідувати власним ідеям та інтелектуальним устремлінням. Прикладами важливих цінностей у таких культурах є відкритість до нових ідей, допитливість та креативність.	2) Афективна автономія заохочує індивідів прагнути до переживання емоційно позитивних почуттів. Важливі цінності включають задоволення, захоплюванність різноманітністю життям. У культурах, які акцентують таку цінність, як включеність людини, розглядаються як істоти (сутності), включені в колективне життя. Сенсу життя їм додають, насамперед, соціальні відносини, ідентифікація з групою, участь у загальному житті та прагнення до загальних цілей. Такі культури прагнуть підтримки статусу і обмежують дії, які можуть зруйнувати групову солідарність. Важливі цінності – соціальний порядок, повага до традицій, безпека, підпорядкування і мудрість.
2. Рівність – ієрархія.	Найважливіша проблема суспільства – забезпечити відповідальну соціальну поведінку, спонукати людей враховувати благополуччя інших і координувати з ними свої дії, розуміти їх неминучу взаємозалежність один від одного.	

## Продовження таблиці 1.6.

	<p>Ціннісна рівність вважає, що люди повинні розглядати інших як людських істот, морально рівних таких що мають базові потреби. Соціальний характер людей виявляється в тому, що вони повинні відповідально співпрацювати один з одним і проявляти турботу про благополуччя кожного. Важливі цінності в таких культурах – рівність, соціальна справедливість, чесність, схильність до допомоги, відповідальність, лояльність.</p>	<p>Протилежний полюс даної осі виміру – ієрархія. Вважається, що нерівний розподіл влади, ролей і ресурсів є логічним і розумним. У процесі соціалізації люди приймають ієрархічний розподіл ролей як саме собою зрозуміле і погоджуються з обов'язками і правилами, які вони накладають на людину. При цьому підкреслюється відповідальність людей за виконання приписаних їм ролей в ієрархічній системі. Важливі цінності – соціальна влада, авторитет, підпорядкування і добробут.</p>
3. Гармонія – Оволодіння.	Третя соціальна проблема – як люди регулюють свої відносини зі світом природи і соціальним світом.	
	<p>Цінність «гармонія» підкреслює необхідність ладнати з іншими людьми і фізичним оточенням, цінувати мир та гармонію в суспільстві та природі, намагатися зрозуміти і прийняти світ (а не змінювати його, не управляти, щоб не експлуатувати). Важливі цінності – мир у світі, світ краси, єдність із природою, захист навколишнього середовища.</p>	<p>Оволодіння – протилежний погляд суспільства на дану проблему. Відповідно до цієї цінності заохочується активне самоствердження, спрямоване на оволодіння і зміну природного та соціального оточення для того, щоб досягти групових чи особистих цілей. Особливо важливі цінності – честолюбство, успіх, мужність, компетентність.</p> <p>Цінність «оволодіння» є високою в культурах, які є прагматичними, прихильними до прогресу і змін, які припускають, що проблеми можуть бути вирішені, якщо ми докладемо достатньо зусиль. Якщо певна ціннісна орієнтація культури виявляється у крайньому ступені, вона виявляє свою темну сторону. Проблеми в суспільстві виникають через відсутність протилежної цінності. Наприклад, вкрай сильний акцент на включеність стирає індивідуальність, а вкрай сильний акцент на автономію розриває життєво важливі соціальні зв'язки.</p>

В цілому теорія Шварца визначає три біполярних осі для вимірювання культури, які являють собою альтернативні рішення кожної з трьох проблем, з якими стикається суспільство:

1. Включеність – автономія;
2. Ієрархія – рівність;
3. Оволодіння – гармонія [68].

Соціальний акцент на тип цінності, представлений на одному полюсі осі вимірювання, зазвичай супроводжується знеціненням типу на протилежному полюсі. Тест створено на основі Я-концепції Манфреда Куна [68].

Важливо враховувати поділ цінностей залежно від суб'єкта, який є їх носієм. Йдеться про:

1) цінності особистого життя, індивідуальні. Це життя, здоров'я, свобода волі, дружба, кохання, сім'я, добробут, освіта, повага, таланти, захоплення. В разі відчуження особи від соціальних інститутів, особливо правових, індивідуальні цінності іноді відіграють головну роль у виборі лінії поведінки;

2) групові цінності. Фіксують приналежність особи до тих або інших малих чи великих соціальних груп. Це солідарність з іншими членами групи, співпраця, допомога, чистота віри, вірність рідній культурі та мові, музика, стиль поведінки, одяг тощо.

В.С. Мерлін, на основі експериментів, виділив чотири групи ціннісних орієнтацій:

1. Орієнтації на цінності взаємодії, де найбільш значущими для людини є цінності розвитку, пізнання, цікава робота, друзі, впевненість у собі.

2. Орієнтації на цінності індивідуальної самореалізації, де значущими є цінності розвитку, пізнання, свободи, творчості, продуктивне життя.

3. Орієнтації на загальнолюдські цінності особистісного щастя, де значущими є любов, здоров'я, щасливе сімейне життя, матеріально забезпечене життя, життєва мудрість.

4. Орієнтації на цінності соціальної успішності, де значущими цінностями є продуктивне життя, цікава робота, матеріально забезпечене життя, соціальне визнання [59].

Є ще один вид класифікацій, пов'язаний з ціннісними орієнтаціями побічно, але він доповнює загальну картину цінностей – через сильні сторони особистості (сильні риси). Це класифікація гідностей і чеснот «Цінності у дії» (VIA Classification of Strengths and Virtues), розроблена представниками позитивної психології К. Петерсоном та М. Селігманом (табл. 1.7) [152].

Таблиця 1.7. – Класифікація «цінностей» (за К. Петерсоном та М. Селігманом)

Цінності/чесноти	Позитивні риси
Мудрість	Креативність, допитливість, відкритість досвіду, любов до навчання, усвідомлення перспективи
Сміливість	Хоробрість, наполегливість, чесність, ентузіазм
Гуманність	Любов, доброта, соціальний інтелект, готовність і вміння підтримувати доброзичливі стосунки з оточуючими
Справедливість	Громадянськість ( <i>citizenship</i> ), справедливе ставлення до оточуючих, лідерство
Помірність	Вибачливість ( <i>forgiveness and mercy</i> ); скромність, стриманість, саморегуляція
Трансцендентність	Цінування краси і видатних досягнень; вдячність, надія, гумор, духовність

Цінності мають соціальний характер, виробляються і засвоюються у суспільстві у процесі соціалізації особистості й є одночасно орієнтиром (цінності-ідеали) і регулятор (цінності-норми) людських вчинків. Наявність системи цінностей – показник зрілості особистості [130].

Звертаючись до типологій цінностей, відмітимо багатоаспектність цього питання.

По-перше, залежно від сфер суспільства виділяються *економічні, політичні, культурні, правові цінності*.

По-друге, за способом існування – *матеріальні та духовні*.

По-третє, духовні підрозділяються на *наукові, релігійні, естетичні, моральні та філософські цінності*.

По-четверте, стосовно діяльності людей виділять:

- цінності-цілі та цінності-кошти;
- предметні цінності, що задовольняють певні потреби людей, і суб'єктивні цінності (норми, встановлення спілкування та поведінки).

По-п'яте, цінності окремої особи поділяються на три групи:

- вітальні – здоров'я, сім'я, секс, діти;
- прагматичні – матеріальний достаток, соціальний статус, кар'єра;
- духовні – любов, добро, істина, краса та ін.

По-шосте, за рівнем цінності поділяються на *особистісні* – соціальні групи – *етнічні* – локальних цивілізацій – *загальнолюдські*.

По-сьоме, стосовно природи нині як самостійну групу виділяють *екологічні* цінності [130].

Дослідниця Левківська К. В. представила узагальнені відомості про тлумачення категорії «цінність» у психології, зокрема:

- Цінність як значущість, усвідомлена людиною; цінність виконує функцію орієнтації особистості в оточуючому середовищі;
- Цінність як спосіб вибіркового сприйняття особистістю навколишнього світу;
- Цінність як складна ієрархічна система, у структурі якої знаходяться мотиви, потреби, світогляд, свідомість особистості; виконує функції регулятора активності;
- Цінності як особистісний смисл життєдіяльності;
- Ціннісні орієнтації як абстрактні ідеї, що виражають людські переконання про зміст поведінки;
- Цінності як переконання, як бажані людиною цілі та спосіб поведінки [60].



Цінності виконують функції, що визначаються за сферами впливу на світогляд і діяльність людини:

1. Аксіологічна – цінність є умовою процесу життєдіяльності людини та етапом оформлення людського знання.

2. Світоглядна – цінність є однією з форм відображення дійсності, є важливим чинником формування світогляду в силу своєї людиновимірності.

3. Соціальна – цінність виступає як інструмент або форма міжособистісних відносин у суспільстві, як сфера і спосіб пристосування людей до умов вже існуючої соціальної дійсності. Цінність також є певним алгоритмом та програмою творчої переробки суспільства, вона прямо впливає на характер і напрямок його змін.

4. Культурно-репродуктивна – цінність є способом передачі та репродукції матеріалів культури. Це можливість для їх збереження, розповсюдження і відтворення.

5. Культурно-формотворча – цінність виступає як джерело і засіб створення нових культурних форм і типів культури взагалі.

6. Комунікативна – цінність за своєю суттю орієнтована на комунікацію, що є важливою умовою реалізації та існування цінностей. Іншими словами, мова і комунікація в цінності онтологізуються.

7. Транс-історична – виникає через часову тривалість цінностей. Якщо цей проміжок часу є досить тривалий, то певна цінність може сприйматися в якості абсолютної [78].

Зауважимо, що і досі класифікація цінностей залишається науковою проблемою. Єдиного підходу до вирішення питання немає. Вважається, що найзагальнішою основою класифікації цінностей виступають: сфери громадського життя, носії цінностей, ієрархія цінностей. Основні сфери громадського життя зазвичай містять три групи цінностей: матеріальні, соціально-політичні й духовні.

**Матеріальні цінності** – це ціннісне значення природних об’єктів і предметних цінностей, тобто засобів праці й речей — безпосереднього споживання. Природні цінності: природне благо, що міститься в природних багатствах. Предметні цінності, створені людиною: споживча вартість продуктів праці (корисність взагалі), культурна спадщина минулого, що виступає у вигляді предметів багатства, сучасників і предметів релігійного поклоніння.

**Соціально-політичні цінності** – це ціннісне значення соціальних і політичних явищ, подій, політичних актів та дій.

*Соціально-політичні цінності:* соціальне благо, що є в суспільно-політичних явищах, і прогресивне значення історичних подій (революцій, угод, договорів та ін.). Критеріями ціннісного значення в таких випадках виступають суспільне благо, політична воля, братерство, світ та ін.

**Духовні (суб’єктивні) цінності** – це нормативна, рекомендаційно-оціночна сторона явищ суспільної свідомості, що виражається через відповідні форми, служить нормативною формою орієнтації людини в соціальній та природній реальності. Відомо, що ідеї, погляди можуть бути справжніми, істинними і помилковими, але від цього вони не перестають бути цінностями.

**Моральні цінності** – явища моральної культури, за допомогою яких задовольняються суспільні та індивідуальні потреби в подоланні суперечностей між поведінкою особи й інтересами суспільства. Моральними цінностями вважається те, що задовольняє моральним запитам суб’єктів, що приносить їм моральне задоволення. Моральні цінності відображають не тільки сформоване реальне буття, але й потреби в більш досконаліх формах громадського життя.

Моральні цінності – своєрідне вираження ідеалів, прагнення до здійснення яких підсилює практично діючий характер моральних орієнтацій. Моральні орієнтації виступають як міра відповідності людським діям, відносинам, соціальним і моральним вимогам реальних можливостей досягнутого етапу

суспільного прогресу. На основі моральних цінностей формується нормативно-ціннісна орієнтація особи.

**Естетичні цінності** – предмети і явища природи, доступні людському пізнанню; сама людина (її вигляд, дії, вчинки, поведінка); речі, створені людьми і створена друга природа, продукти духовної діяльності; витвори мистецтва. Наявність об'єктів, що володіють цінністю, залежить від того, в яку конкретну систему соціально-політичних відносин включені, які ідеали служать критерієм оцінки. Основні види естетичних цінностей – прекрасні, піднесені і їх протилежності – потворне і низьке. Особливу групу естетичних цінностей становлять трагічне і комічне, що характеризують ціннісні засоби різних драматичних ситуацій у житті людини, образно моделюються в мистецтві.

**Релігійні цінності.** Незважаючи на те, що релігійна свідомість спотворено відбиває дійсність, релігійні ідеї, догми, культові обряди та ін. свого ціннісного значення не втрачають, тому що виконують повністю певні світоглядні, регулятивні, комунікативні та інші завдання.

**Пізнавальні гносеологічні цінності** – це ціннісне значення процесу і результатів пізнавальної діяльності людини, насамперед, знань, в усьому їх різноманітті. Ступінь їх значущості визначається мірою адекватності, правильності відображення у свідомості суб'єкта об'єктивної реальності, а також ефективністю знань у розвитку суспільного виробництва. Ціннісне значення усіх видів достовірних знань – природничо-наукових, технічних, суспільних, фундаментальних і прикладних в умовах сучасної науково-технічної революції має тенденцію до неухильного зростання [55].

## 1.2 Умови та чинники трансформаційних змін у ціннісно-смісловій сфері особистості

Ціннісно-смістова сфера особистості займає місце на перетині двох великих предметних областей: мотивації, з одного боку, та світоглядної структури свідомості – з іншого. Ціннісно-смістова сфера – це ядро особистості з її неповторною картиною світу [9].

Ціннісна та смістова орієнтація особистості формується і розвивається у процесі її соціалізації. На різних етапах соціалізації їх розвиток є неоднозначним і визначається такими факторами, як сімейне та інституційне виховання та навчання, професійна діяльність, соціально-історичні умови. Мотивації, інтереси, цілі, ідеали, переконання, світогляд, які беруть участь у формуванні особистісних орієнтацій, виражають зв'язок особистих суспільних рішень з реальністю [9].

Як вже зазначалось, психологічним механізмом формування і розвитку ціннісно-смістової орієнтації є психологічні особливості у процесі індивідуального становлення особистості, насамперед мислення, пам'ять, емоція та воля, які існують у формі інтеріоризації соціальної цінності, ідентифікації. Ціннісно-смістова орієнтація визначає центральну позицію особистості, впливає на спрямованість і зміст суспільної діяльності, загальне ставлення до навколишнього світу і себе, надає змісту і спрямованості діяльності людини, визначає її поведінку і вчинки [100].

Зауважимо, що формування ціннісних орієнтацій особистості здебільшого відбувається під впливом суспільства через засвоєння суспільних цінностей. Це відбувається кількома шляхами:

1. Первинна соціалізація в сім'ї, коли дитина вбирає цінності свого безпосереднього оточення.

2. Соціально організована система виховання – дошкільні заклади, школа, навчальні, культурні заклади, система ідеологічного впливу.

3. Вплив різних формальних та неформальних груп, насамперед оточення ровесників, чії цінності можуть відрізнятися від суспільних та сімейних.

4. Власний досвід, коли людина «випробовує» засвоєні ціннісні орієнтації на їх відповідність своїй індивідуальній визначеності [64].

В попередньому параграфі ми вказували на те, що одним із найвідоміших авторів вивчення цінностей був М. Рокіч. Саме він розглядав цінності як різновид стійкого переконання, що певна мета або спосіб існування є кращим, ніж інший. Природа людських цінностей, за М. Рокічем:

1. загальне число цінностей, що є надбанням людини, порівняно невелика;
2. всі люди володіють одними і тими ж цінностями, хоча і в різній мірі;
3. цінності організовані в системи;
4. витоки людських цінностей простежуються в культурі, суспільстві та його інститутах, і в особистості;
5. вплив цінностей простежується практично у всіх соціальних феноменах, які заслуговують на вивчення.

Функціональні значення цінності в соціумній свідомості та ціннісні орієнтації у свідомості індивідуальній є ідентичними. Це такі функції:

- ✓ диференційна (відокремлення одиничного і встановлення його статусу);
- ✓ інтегративна (визначення спільного, такого, що об'єднує окремі явища);
- ✓ систематизуюча (координування окремих явищ у детермінаційні системи);
- ✓ смисловизначальна (орієнтування у встановленні причинно-наслідкових зв'язків);

- ✓ цільовизначальна (співвідношення з ідеальним, абсолютним);
- ✓ консервуюча (збереження досвіду, його «кодування»);
- ✓ комунікаційна (забезпечення спільної комунікативної основи у спілкуванні людей, націй, соціокультурних формацій);
- ✓ коригуюча функція (імперативний вплив на життя людини і соціуму, їх норматизація, певна модуляція).

Як зазначалось раніше, досить суперечливими серед науковців є питання класифікації ціннісних орієнтацій, їх формування та значення для розвитку особистості (Л.О. Коберник) [6].

Аналіз теоретичних засад проблеми ціннісних орієнтацій, їх природи та змісту став підґрунтям для обґрунтування психологічної структури ціннісної орієнтації, яку подає у своїх дослідженнях П. Ігнатенко (див. рисунок 1.2):



Рис. 1.2. Психологічна структура ціннісної орієнтації П. Ігнатенко

Взаємодія цих психологічних структур та соціальних умов, в яких відбувається діяльність людини, і складає, на думку вченого, соціально-психологічний механізм ціннісних орієнтацій особистості [33].

Цінності формуються в результаті усвідомлення соціальним суб'єктом своїх потреб у співвідношенні їх із предметами навколишнього світу. Систему цінностей соціального суб'єкта можуть складати життєві уявлення про добро і зло, щастя, мету та сутність життя та універсальні уявлення. Вищий рівень у системі цінностей займають ціннісні орієнтації – важлива складова структури

особистості, яка має у своїй основі мотиваційний, когнітивний, емоційний та оціночний компоненти; це елементи внутрішньої структури особистості, які формуються і закріплюються життєвим досвідом індивіда у процесах соціальної адаптації та соціалізації. Вони відділяють значуще для окремо взятої особистості від несуттєвого через сприйняття чи несприйняття певних цінностей.

У ціннісних орієнтаціях цінність виконує роль своєрідного орієнтира і відповідного регулятора поведінки та діяльності людини у предметній і соціальній дійсності. А особистість орієнтується на ті цінності, які найбільше їй потрібні в цей час і в перспективі, відповідають її інтересам та цілям, імпонують її досвіду. Ціннісні орієнтації проявляються і розкриваються через оцінювання себе, інших, життєвих обставин, через уміння структурувати життєві ситуації, приймати рішення в конфліктних ситуаціях та знаходити вихід у проблемних [25].

Між потребою і цінністю – двома головними детермінантами ціннісної орієнтації – існує значна часова і просторова відстань, на якій відбувається процес, опосередкований соціально-психологічними властивостями особистості, суспільними умовами та іншими чинниками. Активну участь у цьому процесі беруть, зокрема:

- ❖ установка – зайнята особистістю позиція, що виявляється у ставленні до об'єкта потреби, у готовності до дії, настроєності на неї, інтереси, мотиви, цілі, ідеали;

- ❖ свідомість (самосвідомість) як здатність особи усвідомлювати свої потреби, інтереси, бажання, прагнення, контролювати і регулювати їх згідно з моральними нормами й оцінками;

- ❖ переконання – впевненість, оптимістична віра в успішність реалізації носієм цінності конкретних потреб та інтересів; вибір як показник остаточної визначеності в певній цінності [119].

Сформувавши свою ціннісну картину світу, людина зберігає її незмінною упродовж усього життя. Формується вона переважно на етапі соціалізації індивіда, що передує періоду зрілості. **Надалі система цінностей людини змінюється лише у кризові періоди.** Це стосується здебільшого структури цінностей і відображає зміни пріоритетів, внаслідок чого одні цінності стають більш значущими, інші – поступаються їм місцем.

Ціннісна орієнтація особистості, яка пов'язує внутрішній світ людини з навколишньою дійсністю, утворює складну багат шарову ієрархію. Система ціннісних орієнтацій є одним із найважливіших компонентів структури особистості, що стоїть на узбіччі між сферою її мотиваційних потреб і системою особистісних смислів. Тому особистісна ціннісна орієнтація відіграє подвійну роль. З одного боку, ціннісно-орієнтована система виступає як вищий контрольний орган, який контролює всіх підбурювачів людської діяльності, визначає прийнятні шляхи реалізації. З іншого боку – як внутрішнє джерело мети життя людини, воно є для нього найважливішим і просякнуте особистим змістом.

З точки зору формування системи ціннісних орієнтацій особистості, найбільш цікавим є період підліткового та юнацького віку, коли соціальний розвиток організовується під час навчання у закладі вищої освіти. Особлива увага приділяється конкретній ситуації розвитку побуту та культури. Особливо в цій віковій групі починає визначатися стійке коло інтересів, що є психологічною основою ціннісних орієнтацій молоді [19].

Серед різноманітних ціннісно-сміслових орієнтацій особистості виділяють змістовну життєву орієнтацію, яка відображає зміст і ступінь розуміння особистістю домінуючого і найважливішого у своєму житті [62].

Ціннісно-сміслова спрямованість має динамічний характер. Особистість, залежно від умов і впливу певних факторів, може певним чином коригувати власні ціннісні орієнтації, тобто вдосконалювати, розвивати ціннісно-сміслову сферу. На зміну напряму ціннісних орієнтацій особистості буде відповідно



вказувати вектор ціннісно-сміслової сфери особистості, тобто зміщуватися в певному напрямку. Прийняття і розвиток цінностей – тривалий процес. Ціннісна свідомість породжує цінності, а на основі цінностей формуються ціннісні орієнтації, які, у свою чергу, представляють свідому частину системи смислів особистості [17].

Життя людини поділяється на три частини: до першої має відношення спрямованість на предметно-продуктивне пізнання та перетворення довкілля; друга спрямована на людське спілкування; до третього періоду відносяться: самореалізація, самоактуалізація людини [150]. На думку автора В. Моргунова, найголовнішими кризами особистості є криза новонародженості, криза дитинства, що має перехід до шкільних віків, та криза молодості, що визначає перехід до самостійного дорослого життя [150]. Приблизно такі ступені проходить особистість у межах розвитку та формування власної ціннісно-сміслової сфери та випробовує різні трансформаційні зміни в її межах. У додатку А наведено вікові особливості розвитку ціннісно-сміслової сфери особистості.

Окремо, в межах питання формування цінностей, розташовані фактори, що лежать у площині професійного становлення та кар'єрних орієнтирів особистості. Найбільш широко та комплексно це питання розкрито у дослідженнях Е. Шейна. Він виділив **вісім кар'єрних «якорів»:**

1. професійна компетентність;
2. менеджмент;
3. автономія;
4. стабільність місця роботи;
5. стабільність місця проживання;
6. служіння, виклик;
7. інтеграція стилів життя;
8. підприємництво [60].

Відмітимо, що властива особистості система професійних ціннісних орієнтацій виконує ряд функцій. Зокрема виокремлюють такі фундаментальні функції: сенсоутворююча, оцінно-регулятивну та соціально-орієнтуючу.

В. Сластьонін, Г. Чіжакова підкреслюють, що професійно-ціннісні орієнтації є ядром цілісності особистості, що виражають якісну характеристику смислової структури свідомості фахівця, служать критерієм реалізації соціальної та професійної активності [154].

Процес формування ціннісних орієнтацій пов'язаний і з впливом соціальної взаємодії особистості, виховання, навчання, внутрішніх і зовнішніх чинників. Формування ціннісних орієнтацій вважається одним із психологічних аспектів зрілості особистості. Безумовно, неодмінними чинниками формування професійно-ціннісної орієнтації є політична ситуація у країні, представлення професій засобами масової інформації, зміни в соціальній культурі, посередні стосунки із близькими та їх ставлення до обраної професії. Кожен із цих факторів певним чином впливає на особистість, змушує її пристосовуватися до умов зовнішнього середовища, на який може впливати як думка оточуючих, так і його власні упередження. При цьому варто пам'ятати, що вплив на вже майже сформовану особистість має особистісний характер [73].

Знаходження сенсу життя допомагає людині у виявленні й реалізації свого призначення. Незважаючи на те, що сенс життя є детермінантною розвитку особистості, він може не завжди відповідати змісту професійної діяльності. Звичайно, найбільш сприятливим випадком є такий, коли сенс життя і професії збігаються. Однак є можливим і інший варіант, коли вони є протилежними один одному. Зазначене положення веде до нестійкості особистості, підвищеної тривожності, втрати власного Я [130].

Зміни в системах цінностей зазвичай вивчають шляхом порівняння деяких цінностей, типів цінностей або ціннісних орієнтацій та їх оцінок у часі або між поколіннями. За кількома рідкісними винятками, практично немає досліджень,

зосереджених на трансформації ціннісних структур або на зміні відносин між різними цінностями [130].

Відтак зростає значення аксіологічних досліджень та сфера застосування аксіологічного підходу. Особливого значення набувають дослідження впливу сучасних змін аксіологічних орієнтирів на освітні пріоритети вищої школи. Процес ціннісних трансформацій у принципі не є прямолінійним і однозначним, а напруга між традицією та сучасністю залишається основою системи цінностей європейських суспільств.

Системи сформованих ціннісних орієнтацій носять соціальний та індивідуальний характер, тому що накопичують важливий, окремий та неповторний досвід кожного учасника суспільних відносин. Також слід зауважити, що трансформація цінностей та ціннісно-сміслової сфери особистості відбувається під впливом соціальних умов і, як зазначала В. Водзинська, досліджуючи ціннісні орієнтації в поєднанні з установками та взаємовідносинами, доповнює та акцентує, що «ціннісні орієнтації є конкретним проявом відношення особистості до фактів дійсності», а також є чіткою системою ставлення особистості до наявних явищ дійсності, як у нашому випадку стосовно відношення та впливу на особистість COVID-19 [17].

Аналіз спеціальної літератури дає підстави стверджувати, що мінливий світ, процеси, що в ньому відбуваються, – зіткнення глобалізації та національної самоідентифікації, інноваційних тенденцій і збереження традиційних цінностей, не можуть не зумовлювати зміну аксіологічних орієнтирів [110]. При цьому формування ціннісних преференцій особистості, конструювання засобами ціннісної освіти ціннісно-сміслової сфери людини створює вагомі передумови для її залучення у бажаний морально-етичний простір.

Поряд із цим слід зауважити, що найбільш помітними можна назвати зміни у ціннісно-смісловій сфері особистості, які відбуваються раптово та чинять потужний вплив на особистість у цілому. Обумовлюють такі трансформації різні

категорії: соціальні явища, професійні, вікові, але найяскравіше проявляються ціннісні трансформації, зокрема із прямим зіткненням зі смертю – як вид вітальної загрози [135].

*Детермінанти трансформацій в ціннісно-смісловій сфері особистості.*

Як вже зазначалось раніше, ціннісно-смістова сфера як центральне утворення особистості є складною, багаторівневою, динамічною структурою. Вона зазнає змін під впливом кризових чинників, як зовнішньої, так і внутрішньої природи. Існує низка факторів, які впливають на зміни ціннісно-смістової сфери особистості.

Один із таких факторів – життєва криза. Життєва криза – це глибоке переживання людиною стану неможливості продовжувати звичне життя, пов'язаного з необхідністю переоцінки колишніх життєвих цінностей і сенсу, зміною самосприйняття та знаходження прийняттого виходу із ситуації, що склалася. Зауважимо, що процес її переживання, як і його завершення, не завжди є конструктивним чи оптимальним для людини. Причиною кризи стає складна життєва ситуація (зумовлена як зовнішніми факторами, так і внутрішніми ситуативними змінами), що унеможлиблює продовження життєвого шляху особистості (реалізацію її цілей, цінностей і сенсу) звичним способом [156].

Вивчаючи це питання, ми проаналізували напрацювання різних вчених щодо впливу кризових станів на особистість. В.М. Заїка пропонує розглядати такі їх види: «адаптаційний синдром», «реакції людини на фруструючі ситуації за напрямом і за типом», «типи реагування на конфліктні ситуації», «coping behaviour», «шляхи оволодіння мудрістю буття» [30; 120; 133; 145]

Головним висновком є те, що у процесі подолання життєвих криз особистість трансформується, йде накопичення досвіду та зміна ціннісно-смістової сфери.

Зауважимо, що В.М. Заїка, аналізуючи результати досліджень різних вчених, що займались вивченням питання кризи, об'єднав різні її класифікації в одну загальну, в залежності від критерію:

- 1) за критерієм особистісного розвитку: нормативні й ненормативні кризи;
- 2) за критерієм тривалості: мікрокризи – кілька хвилин, короткочасні – до 4 – 6 тижнів, довготривалі – роки;
- 3) за критерієм результативності: конструктивні та деструктивні;
- 4) за діяльнісним критерієм: – кризи операціонального аспекту життєдіяльності: «не знаю, як жити далі»; – кризи мотиваційно-цільового аспекту: «не знаю, для чого жити далі»; – кризи смислового аспекту: «не знаю, навіщо взагалі жити далі»;
- 5) за критерієм глибини переживань: поверхові, середні та глибокі;
- 6) за критерієм складності: кризи, що викликані однією подією, багатовимірні кризи, котрі зачіпають майже всі аспекти індивідуального життя;
- 7) за критерієм детермінованості: кризи, що викликані інтрапсихічними факторами; кризи, що викликані ситуативними факторами;
- 8) за критерієм передбачуваності: передбачувані (вікові); непередбачувані («кризи-сюрпризи») та проміжні;
- 9) за критерієм впливу: мотивуючі (адаптивні); критичні (дезадаптивні); латентні кризи;
- 10) за критерієм просторово-часових орієнтацій: кризи життєвих помилок (минуле), ситуативні кризи (теперішнє), термінальні кризи (майбутнє);
- 11) за формою реалізації діяльності: кризи особистісної автономії, духовні кризи, кризи сенсу життя;
- 12) за рівнем засвоєння діяльності: кризи становлення особистості (навчання), рольові кризи (відтворення), кризи самореалізації (творчість) [30].

Т.М. Титаренко вказує, що «водночас життєву кризу доцільно розглядати і як рушійну силу особистісного зростання, дорослішання» [120].

Кризую можна назвати такий віраж на життєвому шляху людини, коли під загрозою опиняється життєвий задум, проєкт майбутньої світобудови. Також кризу можна визначити як тривалий внутрішній конфлікт із приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення.

Кризи, що їх переживає кожна особистість, бувають нормальними (нормативними, прогресивними) та аномальними (ненормативними, регресивними) (табл. 1.8) [120; 133].

Таблиця 1.8. – Види кризи (за Т.М. Титаренко)

Вид	Тлумачення
<b>Нормальна криза</b>	<p>Це існування людини у межах норми, закономірні перехідні етапи в її становленні та розвитку (вікові кризи, нормативні сімейні кризи та ін.).</p> <p>Вікові розлади, що супроводжують вікові кризи, мають не досить тривалий, найчастіше – непатологічний характер. Для оточуючих, та навіть для самої людини, ці розлади можуть бути майже непомітними. Прикладами нормальних криз можуть бути закономірні етапи розвитку сім'ї (одруження, народження дитини, вступ дітей до школи та ін.). Негативні емоційні кореляти кризового стану: напруженість, тривога, депресивні симптоми.</p>
<b>Аномальна криза</b>	<p>Це загострення суперечностей психіки людини, спричинене складними, несприятливими життєвими обставинами. Ненормативні кризи мають незапланований і автономний характер. Вони виникають у складних життєвих умовах, коли людина переживає події, що раптово змінюють її долю. Такі події можуть відбуватися у родинному, професійному, особистому житті (зрада, розлучення, раптова втрата роботи, катастрофа, смерть близької людини тощо). Особливо болісно переживаються життєві колізії після серії випадкових невдач, під час зростання загального незадоволення собою, власною долею, своєю діяльністю, супутником життя та ін.</p>

Під час переживання життєвої кризи можуть відбуватися трансформації елементів ціннісно-сміслової сфери особистості; відбувається акумулювання досвіду, його структурування; розвиток вольових якостей, таких, як: наполегливість, організованість, цілеспрямованість, терпіння, витримка тощо; активізація власних можливостей, творчих здібностей людини; розширення кола форм і засобів існування; і, нарешті, усвідомлення наявності сформованих у неї особистісних змін і власної продуктивної самореалізації [96].

Трансформація (від лат. *transformatio* – перетворення) – процес розвитку особистості, в ході якого вона набуває цілісності й завершеності. Синонімами трансформації є також такі поняття, як: зміна, перетворення, модифікація, метаморфоза, оновлення, конверсія, пертурбація, трансфігурація тощо [86].

Додамо, що кризова ситуація, в найзагальнішому вигляді, визначається як ситуація, що породжує дефіцит сенсу в подальшому житті людини, як ситуація неможливості реалізації внутрішніх необхідностей свого життя (мотивів, прагнень, цінностей тощо).

Ф. Е. Василюк виділяє такі типи критичних ситуацій:

- стрес – неможливість реалізації «вітальних» тут-і-тепер установок;
- фрустрація – непереборні труднощі в реалізації життєво необхідних мотивів;
- конфлікт – суб'єктивно нерозв'язне протиріччя мотивів та цінностей;
- криза – ситуації, що сприяють неможливості реалізації життєвих задумів.

Відмінності у чотирьох типах ситуацій пояснюються з позицій різних онтологічних підходів, в описі різних типів активності та внутрішньої необхідності. Автор зазначає, що критична ситуація має складну внутрішню динаміку, а типи ситуацій взаємовпливають один на одного. Практичне значення такої типології залишається незмінним – вона дає змогу чітко диференціювати характер критичної ситуації, що обумовлює оптимальні способи надання допомоги людині [2].

Кінцевим наслідком кризи, у випадку успішного подолання та отримання позитивного об'єктивного результату, поєднаного з особистісним зростанням і суб'єктивним переживанням власного успіху й особистісної цінності та цілісності, є зміцнення почуття впевненості в собі, власної вартості, а також позитивної трансформації самої особистості. Поряд із цим відбувається збагачення психологічних ресурсів людини, включення в її «репертуар» нових адаптаційних стратегій поведінки [88].

Наступним феноменом, на який звертають увагу вчені у процесі вивчення трансформаційних змін у межах ціннісно-сислової сфери особистості, є **загроза**. Загроза – це деструктивний фактор, що становить небезпеку для існування, функціонування та розвитку об'єкта, що захищається. Загальна структура загрози – сукупність об'єкта загрози, джерела загрози та прояву загрози. Характеристики загрози: місце знаходження джерела загрози, ймовірність реалізації, тип джерела, вигляд об'єкта [29]. Найпоширеніші характеристики ситуацій з елементами загрози ми пов'язуємо з використанням крайніх понять [63].

Зауважимо, що на сьогодні в межах психологічної науки, а саме – кризової та екстремальної психології – категорію загрози прийнято розглядати щонайменше з двох позицій: вітальна загроза та екзистенціальна (екзистенційна) загроза [75].

**Вітальна загроза** тлумачиться як загроза життю чи існуванню людини. Таким чином, «вітальною» можна вважати загрозу саме для фізичного суб'єкта (без втручання в духовний контекст його існування). У людини, яка опинилась у середовищі надзвичайної (екстремальної) ситуації (ситуації реальної небезпеки), насамперед загострюється потреба у фізичній безпеці. Найчастіше вітальна загроза – короткочасне явище. Відчуття вітальної загрози замінює інше – відчуття **екзистенціальної загрози**. Загалом під терміном «екзистенціальна загроза» розуміють загрозу, яка ставить під сумнів подальше існування об'єкта в



його якісно ціннісному стані, вимагаючи вжиття невідкладних, надзвичайних заходів, які можуть урятувати суб'єкт від загибелі [63].

Першими питаннями вивчення екзистенціальної загрози займалися О. Вевер та Б. Бузан. Під розумінням «екзистенціальна загроза» виступає загроза, яка ставить під сумнів подальше існування об'єкта в його якісно ціннісному стані, тим самим вимагаючи вжиття невідкладних, надзвичайних заходів, які можуть врятувати об'єкт від загибелі [122].

В. Франкл виділяє ряд причин виникнення екзистенціальної загрози: реальна загроза життю, усвідомлення своєї смертності, зміна звичного способу життя, невизначеність майбутнього, ізолюваність і самотність, пошук сенсу життя. Також він виділяє точкову ознаку екзистенціальної кризи – «недільний невроз» [94]. Це пригнічений стан і відчуття порожнечі, відсутність сенсу життя, яке настає, як тільки немає термінових справ.

Екзистенціальна криза – це стан тривоги або почуття глибокого психологічного дискомфорту при питанні про сенс існування. Найбільш поширений у культурах, де основні потреби виживання вже задоволені. Причини: реальна загроза життю, усвідомлення своєї смертності, зміна звичного способу життя, невизначеність майбутнього, ізолюваність та самотність, пошук сенсу життя.

Проблеми вітальної загрози, переживання страху смерті у науковій літературі розглядаються переважно з позиції особистісних змін в екзистенціально-гуманістичній парадигмі (В. Зливков, П. Лушин, Дж. Петерсон та ін.) [32]. Вченими також вивчаються детермінанти переживань людиною психотравмуючої ситуації, досліджуються особливості її ставлення до таких екзистенціальних категорій як «життя» та «смерть» (О. Будницька, Д. Лебедев, С. Лебедева, О. Назаров, Н. Оніщенко, В. Садковий, О. Садковий) [90; 102].

Науковцями повсякчас робляться спроби описати стани та емоції людини, яка пережила важкі випробування (О. Тімченко, С. Миронець, М. Корольчук)

[91]. При цьому, слід зазначити, що окрему площину серед цього напрямку посідають наукові дослідження щодо наслідків переживання людиною надзвичайних ситуацій, зокрема про травматичний стрес у того, хто вижив у війні, про бойовий стрес внаслідок війни та про загальний вплив на психічне здоров'я особистості й суспільства (О. Блінов, І. Галдецька, О. Золотарьова, В. Осьодло, В. Стасюк, Дж. Холліс, А. Шевчук) [104]. Але, незважаючи на велику кількість досліджень із цього напрямку, питання особливостей переживання людиною вітальної загрози не є вичерпаним.

Зауважимо, що зміна соціальних умов, зміна суспільних ціннісних орієнтирів ведуть до того, що механізм відтворення ціннісних орієнтацій перестає бути провідним, поступаючись адаптаційним механізмам [23]. Наприклад, в осередку будь-якої надзвичайної ситуації відбувається трансформація смислової структури особистості: людина намагається знайти сенс життя, як із метою усвідомлення, інтерпретації здобутого досвіду, так і для продовження власного буття. Участь людини у надзвичайній ситуації впливає на розвиток смисложиттєвих орієнтацій особистості – базового утворення її ціннісно-смислової сфери. Так, внаслідок Чорнобильської катастрофи сталися відчутні зміни в системі ціннісних орієнтацій ліквідаторів наслідків аварії. За допомогою методу факторного аналізу було визначено чотири специфічних компоненти системи ціннісних орієнтацій у ліквідаторів, а саме: ціннісні орієнтації, спрямовані на досягнення безпеки та миру, ціннісні орієнтації, спрямовані на ефективну професійну і повсякденну діяльність, ціннісні орієнтації, спрямовані на саморозвиток [23].

Отже, трансформаційні зміни в системі цінностей можуть відбуватись під впливом зовнішніх та внутрішніх факторів. Особливо помітними вони стають у період переживання особистістю певних криз та критичних ситуацій [148]. Характер, особливості та напрямок таких трансформацій є здебільшого

індивідуальним та залежить від багатокomпонентної системи, яка відображає особистісні характеристики носія або «власника» цінностей.

## **Висновки до розділу I**

Дослідження сутності ціннісно-смыслових орієнтацій особистості у філософсько-соціологічних та психолого-педагогічних науках дає нам можливість констатувати, що ціннісно-смыслові орієнтації становлять складне утворення, що синтезує ціннісні орієнтації та особистісні смисли.

Аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури дозволяє зробити висновок, що цінності, ціннісна структура розглядаються як особистісне утворення і є динамічним компонентом у структурі особистості. Ціннісні орієнтації аналізуються у зв'язку з життєдіяльністю особистості, її статусом у соціальній структурі суспільства, у зв'язку з формуванням ціннісного ставлення і професійної спрямованості, духовних цінностей, сімейно-шлюбних відносин тощо.

Різні цінності різною мірою є соціальними, а деякі є втіленням інших цінностей. Люди засвоюють певні цінності, й їхні потреби задовольняються. Ціннісна ієрархія регулює діяльність людини і знаходиться на перетині сфери мотиваційних потреб і структури світогляду свідомості, є важливим фактором розвитку особистості.

Ціннісні орієнтації є важливою соціально-психологічною формою, яка впливає на всі сфери життя людини. Вони виражають свідоме ставлення людини до соціальної дійсності, визначають мотивацію її вчинків.

Ціннісна орієнтація є результатом вибіркового засвоєння людиною соціальних цінностей як стимулів власної поведінки. Реалізація цінностей може призвести як до внутрішньої інтеграції через самосприйняття і свідоме вирішення конфліктів, так і до соціальної інтеграції через співпрацю та пов'язану

з нею продуктивну діяльність. Наявність таких систем цінностей є чинником специфічної організації власного соціального простору та психосоціального часу індивіда що, у свою чергу, сприяє подальшій реалізації цих цінностей. Ці процеси стимулюють процес самоактуалізації та становлять його сутність.

Вибір існує тоді, коли людина потрапляє в нову соціальну ситуацію з невизначеною або нестабільною системою цінностей, що негативно впливає на подальший розвиток її життєвих переконань, що призводить до абсолютного руйнування раніше встановлених цінностей. Тому новий соціальний статус, нова роль, нова атмосфера, нові умови життя істотно впливають на розвиток ціннісного та смислового поля особистості, створюючи основу для подальшого закріплення існуючої ієрархії цінностей особистості, переосмислення, зміни ціннісної орієнтації або становлення фундаменту. Виникає нове ставлення до особистого життя, щоб зламати старе.

Аналізуючи досліджувану літературу, за основу ми беремо визначення ціннісно-сислової сфери особистості, яка пов'язує внутрішній світ особистості з навколишньою дійсністю, що утворює складну багат шарову ієрархію. Система ціннісних орієнтацій є одним із найважливіших компонентів структури особистості, що межує між сферою мотиваційних потреб та системою особистісних смислів.

Пандемія COVID-19 – масштабна екзистенціальна криза, яка під загрозою повного знищення змінила людство – устрій життя, суспільство, цінності, культуру, побут, відносини одного з одним. Через обмеженість впливу на перебіг обставин та подій змінюється людство та відношення до життя в цілому – тобто змінюється світ перед загрозою вимирання.

Отже, слід зауважити, що найбільш помітними можна назвати зміни у ціннісно-сислової сфері особистості, які відбуваються раптово та справляють потужний вплив на особистість у цілому. Обумовлюють такі трансформації різні категорії: соціальні явища, професійні, вікові, але найяскравіше проявляються

ціннісні трансформації, зокрема, із прямим зіткненням зі смертю – як вид вітальної загрози.

## РОЗДІЛ II

# ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСФОРМАЦІЇ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

### 2.1 Психологічна характеристика пролонгованої вітальної загрози COVID-19 та її вплив на особистість

Життя сучасної людини проходить у контексті нестабільних умов, що призводять до соціальних, біологічних, смислових і життєвих змін. Ці зміни можуть викликати мобілізуючий і дестабілізуючий ефект, який призводить до потенційної напруги та зниження ефективності діяльності людини [21]. Життєві труднощі по-різному впливають на поведінку людей: одні під впливом стресу мобілізуються, знаходять резервні особистісні ресурси, досягають успіху, а інші – навпаки, впадають у стан апатії, байдужості, намагаються сховатися, бояться змінювати що-небудь [42]. Так, у 2019 році світова спільнота зіткнулась із новим для сучасного суспільства випробуванням – пандемією, яка була зумовлена коронавірусною інфекцією COVID-19 [41].

Пандемія (грец. Πανδημία «весь народ») – надзвичайно сильна епідемія яка поширилась на території країн, континентів; вищий ступінь розвитку епідемічного процесу. Пандемія є найбільш небезпечною формою, тобто епідемія, що охоплює переважну частину світу [27]. Зазвичай під пандемією мають на увазі хворобу, яка набула масового, повального характеру, що вражає значну частину всього населення, спочатку, майже все населення. Відповідно до критеріїв ВООЗ, пандемія – поширення нового захворювання у світових масштабах [45]. Наприклад, пандемія грипу відбувається, коли з'являється новий вірус грипу, який поширюється по всьому світу, і більшість людей не мають

імунітету. Звертаючись до історичних фактів, ми хочемо продемонструвати епідемії та пандемії, які пережило людство (див. додаток Б).

Спалах коронавірусної інфекції COVID-19 (пневмонія нового типу) почався в кінці грудня 2019 року. У жителів міста Ухань провінції Хубей центрального Китаю виявили перші випадки пневмонії невідомого походження. Захворювання було пов'язане з місцевим ринком тварин і морепродуктів [46].

31 грудня 2019 року влада Китаю повідомила про спалах невідомої пневмонії до Світової Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) [95].

30 січня ВООЗ визнала спалах нового коронавірусу надзвичайною ситуацією у сфері охорони здоров'я, що має міжнародне значення [95].

11 лютого 2020 року захворювання отримало назву нової коронавірусної пневмонії – COVID-2019 (офіційна назва SARS-CoV-2) [46].

Поточна статистика по коронавірусу на 25.02.2021 (в усьому світі):

Всього заражень – 113 200 193;	
Смертельні випадки – 2 510 867	2,2 %
Видужали – 88 802 775	78,5 %
Зараз хворіють – 21 886 551	19,3 %.

Ці показники є досить великими, і на даному етапі хвороба лише прогресує [46].

З перших днів ускладнення ситуації внаслідок пандемії було розпочато низку досліджень. Кризові явища, пов'язані з пандемією, поступово охопили усе більше сімей. Дослідження показують, що сімейні процеси можуть захищати від ризику в контексті COVID-19, сприяти підвищенню стійкості через спільні сімейні вірування, взаємність стосунків [132].

Батьки, які стикаються з надзвичайними рівнями невизначеності і страху у своїх дітей, намагаються підвищувати рівень емоційної безпеки, генеруючи почуття надії, підживлюючи позитивні взаємини [87]. Пандемічна ситуація впливає на самооцінку особистості, її самореалізацію, почуття спорідненості з

іншими. Увага зосереджується на міжособистісних страхах втратити значення для інших, у зв'язку із тривалим фізичним і соціальним дистанціюванням [138; 141].

Розглядаються такі соціальні чинники психологічного благополуччя як економічна невизначеність, очікуване зниження добробуту [99; 121], проблеми із працевлаштуванням, загроза безробіття, зміни умов праці під час карантину [151]. Втрата економічної стабільності, безумовно, впливає на переживання людиною небезпеки, на зростання тривоги із приводу майбутнього, адже зменшується здатність відчувати власну стабільність, безперервність та звичну ідентичність. Коли люди втрачають роботу чи працюють дистанційно, їм суттєво бракує психологічної та соціальної підтримки, яку вони отримували на робочому місці [31; 61].

Характеризуючись такими особливостями, ця надзвичайна ситуація, з неабияким вираженим вітальним компонентом, зумовила необхідність впровадження цілої низки превентивних та запобіжних заходів для суспільства, які, у свою чергу, рятуючи життя кожної людини, напряду впливали на його якість. Основними такими заходами стали **карантин та соціальна ізоляція** [103].

*Карантин* і вимушена відмова від нормального життя викликають зустрічі із самими собою – усе те, чого ми уникаємо, відкладаємо на потім, забуваємо й ховаємо – це проявляється. Питання, які виникають у будь-якій кризовій ситуації, не залишають нас у спокої: Як я живу – це свідомий вибір і здійснення мрії чи випадковість і звичка? За що боретесь? на що ти витрачаєш час? Чи подобається мені життя до карантину? Мій партнер? Мій друг? У чому сенс життя? Чи зробив я все, для чого прийшов у цей світ? [24].

Ми опиняємося в екзистенціальній кризі «життя і смерті», де безкінечні серіали, онлайн-курси, алкоголь, друзі, хобі не можуть врятувати нас. Масова



культура, характерна для кінця XX – початку XXI століття, звичка шукати підтримки у зовнішньому світі сьогодні лише заважає.

У ситуації захворювання, пов'язаного з вітальною загрозою, відбувається зіткнення хворого з реальністю, з фізичною та соціальною обмеженістю життя людини. У хворого відбувається крах життєвих очікувань, переоцінка сенсу життя та цінностей загалом. Ці переживання виявляються у смутку, тузі, страху невідомості, безсиллі, самотності – все це говорить про наслідки ізоляції [13].

У психологічній науці проблема наслідків соціальної депривації залишається недостатньо вивченою. Однак в її дослідженнях на сьогодні можна виділити чотири послідовні періоди:

1) «Емпіричний» – починається приблизно з другої половини XIX ст. і триває до 30-х років XX ст. У цей час фактично тільки накопичуються дані, без чіткого їх аналізу та систематизації [136].

2) «Мобілізаційний» – 30-ті і 40-ві роки XX в. Його початковою віхою стали праці так званої віденської школи. Т. Мюллер зі своїми співробітниками систематично вивчала психічний розвиток дітей в різних несприятливих умовах життя [136].

3) «Критичний», який припадає приблизно на 50-ті роки XX ст. Суть його, на відміну від другого, полягає в тому, що було з'ясовано існування ряду ситуацій, в яких виникала соціальна депривація. Вивчати депривації почали в умовах сім'ї [136].

4) «Експериментально-теоретичний», який почався в 1960-ті роки. Від попередніх періодів відрізняється більш глибоким вивченням взаємодії між організмом і соціальним середовищем в умовах депривації [136].

В цілому можна сказати, що **соціальна депривація** – це специфічні відхилення від реальних соціальних норм поведінки і спілкування, які

утворилися на основі відсутності певних умов соціалізації та можливостей всебічно освоювати соціокультурні суспільні цінності [24].

Також **соціальну ізоляцію** розглядають як соціальне явище, при якому відбувається відторгнення індивіда або соціальної групи від інших індивідів або соціальних груп у результаті припинення або різкого скорочення соціальних контактів і взаємин [115].

Виділяють такі **види соціальної ізоляції** (за ініціатором):

- **Примусова** (*ініціатор – суспільство*) – індивіда чи соціальну групу ізолюють у місцях позбавлення волі; це один із факторів існування кримінальних субкультур або контркультур. Приклади: в'язниці, лікарні з примусовим лікуванням.

- **Добровільна** (*ініціатор – індивід*) – ізоляція людини або соціальної групи відбувається під дією двох факторів: 1) за власним бажанням або переконанням; 2) через вплив суб'єктивних факторів. Приклади: ченці, пустельники, хікікоморі (фізична ізоляція від суспільства); замкнутість / скритність / недовіра при спілкуванні з людьми (чиста соціальна самоізоляція).

- **Мимовільна, вимушена ізоляція** (*ініціатор – випадок*) – відбувається через дію випадкових об'єктивних факторів: незаплановане тривале перебування в безлюдному місці або у ворожому / чужому / незнайомому соціальному середовищі, хвороба. Як правило, така ізоляція (місце перебування) є тимчасовою і припиняється індивідом за першої ж можливості.

- **Розрив відносин, бойкот** (*ініціатор – група*) – інші учасники соціальної групи мінімізують будь-яке, навіть формальне спілкування з індивідом (як правило, через порушення ним норм даного суспільства). У мобільних групах закінчується добровільним відходом індивіда з групи або його вигнанням [115].

Соціальна ізоляція є одночасно потенційною причиною і симптомом емоційних або психологічних проблем. Під причиною розуміється нездатність взаємодіяти з навколишнім світом [114]. Як симптом, періоди ізоляції можуть

бути хронічними або епізодичними, в залежності від будь-яких циклічних змін настрою, особливо в разі клінічної депресії.

На сьогодні сучасні вчені виділяють наступні **типи соціальної ізоляції**:

✓ **Повна ізоляція** – повністю відсутні як особисті контакти з іншими людьми, так і опосередковані способи спілкування (телефон, лист). Така ізоляція від всього суспільства переживається людиною як важке випробування. Захисною реакцією психіки зазвичай є роздвоєння особистості («розмови із самим собою»). Як різновид повної ізоляції, ми розглядаємо поодинокі ув'язнення (на прикладі американського журналіста Джейсона Резаяна з газети «Washington Post», який перебував в іранській в'язниці 544 дні, де певний час знаходився саме в одиночній камері. Він розповідав, що саме спорт у камері завдовжки 2,5 метри, читання книги та планування майбутнього допомогли йому тримати стабільний психоемоційний стан). Тобто будь-яка діяльність, віра в майбутнє та конкретні дії в певній ситуації можуть дати сили пережити кризову подію і мати стабільний психологічний стан [147].

✓ **Фізична ізоляція** – не маючи можливості (бажання) особистої зустрічі, індивід вільно спілкується через технічні засоби зв'язку – телефон, пошту, Інтернет. Телефонному (і відео-) зв'язку, як дуже близькому до безпосереднього спілкування, надається перевага або ігнорується відповідно бажання або уникнення особистих зустрічей.

**Формальне (ділове, побутове) спілкування** – індивід є повноправним членом групи, однак (у нього в цій групі) мінімум неформального спілкування, тобто – соціальних контактів. Є нормою для функціональних груп (робота, навчання, організації) та незнайомих людей. Такий тип ізоляції від всіх оточуючих людей відбувається в разі потрапляння в повністю інше середовище (переїзд в інше місто, тимчасово, до входження в одну з груп; або надовго – в разі відторгнення індивіда в закритій групі) [24].

**Соціальна ізоляція** – це стан повної або майже повної відсутності контакту між людиною і суспільством. Вона відрізняється від самотності, яка відображає тимчасову і мимовільну відсутність контакту з іншими людьми у світі. Соціальна ізоляція може бути проблемою для людей будь-якого віку, хоча симптоми можуть відрізнятися в залежності від вікової групи. Соціальна ізоляція має подібні характеристики як у тимчасових випадках, так і у випадках історичної ізоляції протягом усього життя. Всі види соціальної ізоляції можуть включати в себе перебування вдома протягом тривалого періоду часу, відсутність спілкування із сім'єю, знайомими або друзями і / або умисне уникнення будь-яких контактів з іншими людьми, коли такі можливості дійсно виникають [92]. Індивіди часто бувають ізольовані від інших або від частин себе, але в основі цих відокремленостей лежить ще більш глибока ізоляція, пов'язана з самим існуванням – ізоляція, яка зберігається навіть за умов задовільного спілкування з іншими індивідами, плюс чудове знання себе й інтегрованості.

*Екзистенціальна ізоляція* пов'язана із прірвою між собою та іншими, через яку немає мостів. Вона також позначає ще більш фундаментальну ізоляцію – відокремленість між індивідом і світом. Екзистенціальна ізоляція – це площина самотності, до якої багато шляхів. Конфронтація зі смертю і свободою неминуче приведе індивіда в цю площину [87].

Міжособистісна ізоляція, зазвичай пережита як самотність – це ізоляція від інших індивідумів. Задоволенню соціальної взаємодії можуть перешкоджати багато чинників: географічна ізоляція, недостатність відповідних соціальних навичок, конфліктні почуття по відношенню до близьких, особистісний стиль. Важливу роль у міжособистісній ізоляції відіграють культуральні фактори. Занепад підтримують близькість інституцій – великої родини, стабільного сусідського оточення, церкви, місцевої торгівлі, сімейного лікаря – неухильно призводить, принаймні у Сполучених Штатах, до наростаючого міжособистісного відчуження [15]. Внутрішньоособистісна ізоляція – це процес,

за допомогою якого людина відокремлює одну від одної частини самої себе. З. Фрейд використовував термін «ізоляція», щоб описати захисний механізм, особливо помітний при маніакальному неврозі, коли неприємний досвід відділяється від пов'язаного з ним афекту і його асоціативні зв'язки перериваються, так що він ізолюється від звичайних процесів мислення. Гаррі Стак Салліван особливо цікавився феноменом, за допомогою якого людина виключає досвід зі сфери усвідомлення і / або робить частини психіки недоступними для «я» [15].

Він називав цей процес «дисоціацією» (відмовившись від терміна «витіснення») і надавав йому центрального значення у своїй схемі психопатології. У сучасній психотерапії поняття «ізоляції» використовується не тільки по відношенню до формальних захисних механізмів, а у разі випадкової згадки будь-якої форми фрагментації «я». Таким чином, внутрішньоособистісна ізоляція має місце тоді, коли людина придушує власні почуття або прагнення, приймає «потрібно» і «слід» за власні бажання, не довіряє власним судженням або сама від себе блокує власний потенціал [114]. Історія та відмінності таких понять, як: «пандемія», «карантин», «ізоляція» представлені у додатку В.

Карантин і вимушена зупинка звичного життя ініціювали зустріч із собою – все, від чого люди бігли, відкладали на потім, забували та приховували, – виявляють зараз у собі. Зауважимо, що в таких умовах людська психіка дуже складно переносить будь-яку невідомість і зміну життєвого укладу [94].

Як показує аналітика подібних глобальних цивілізаційних криз, людство завжди переходить на інший рівень розвитку науки і техніки, переосмислює ставлення до людини та її роль, змінює форми організації суспільства та принципи світового порядку [94]. У будь-якій екзистенціальній кризі керує дихотомія «життя і смерть», яка пропонує розвилку: свобода, творчість чи деградація та пасивна поведінка, іншими словами – ми завжди маємо вибір –

ставати кращими і творити новий світ, або піддатися страхам і чекати, коли хтось для нас та за нас його змінить [94].

Отже, повертаючись до теми нашої роботи, можна зазначити, що пандемія COVID-19 – це ситуація, яка характеризується потенційною ймовірністю зіткнення людини зі смертю. Це, у свою чергу, зумовлює почуття безпорадності та неможливості впливати чи змінити ситуацію і трактується як вид вітальної та екзистенціальної загрози. В цьому випадку людина мало може контролювати перебіг подій, щось планувати, прогнозувати та взагалі жити буденним життям.

Спираючись на наведене вище, зауважимо, що в межах нашого дослідження особливу увагу буде приділено впливу на особистість пандемії COVID-19 як надзвичайної ситуації тривалої та/або пролонгованої дії. При цьому додамо, що така надзвичайна ситуація має характер вітальної загрози, яка, в свою чергу, поділяється, на 2 аспекти: реальний та уявний: реальний – це той, що виступає безпосередньою загрозою життю чи здоров'ю людини (не вивчена хвороба, яка має швидке поширення та великий відсоток летальних випадків; уявний– це та вітальна загроза, яка не проявила себе у буквальному сенсі, але викликає хвилювання щодо поширення хвороби та існування високої ймовірності захворіти, і внаслідок хвороби, померти.

## **2.2 Етапи дослідження змін у ціннісно-смісловій сфері особистості в умовах пандемії COVID-19**

На основі результатів теоретичного аналізу проблеми було розроблено програму емпіричного дослідження. Дослідження особливостей трансформації ціннісно-смісловій сфері особистості в умовах пролонгованої вітальної загрози відбувалося у три етапи:

1. *На першому етапі* було сформульовано мету та завдання роботи, розроблено детальний план дослідження та здійснено підбір психодіагностичного інструментарію, який повною мірою відповідає меті та завданням дослідження. Подальшу увагу було спрямовано на аналіз, систематизацію, узагальнення психологічної наукової літератури з проблеми динаміки змін складових ціннісно-сміслової сфери особистості під час пандемії COVID-19, особливостей, чинників тощо. В результаті теоретичного аналізу описано основні підходи, які представлено у першому розділі дисертаційної роботи.

2. *На другому етапі* було проведено психодіагностичне дослідження, що дозволило визначити основні демографічні характеристики досліджуваних; особливості сприйняття загрози пандемії; стани та проблеми, які виникали упродовж першого карантину (березень – травень 2020 р.); трансформацію ціннісних пріоритетів до та після карантину; чи перехворіли респонденти на COVID-19 тощо.

За результатами цього дослідження була сформована вибірка з 142 осіб, з яких 67 чоловіків та 75 жінок, віком від 24 до 75 років.

Подальший розвиток пандемічної ситуації у світі показав, що вірус продовжує вражати людей, у зв'язку з чим в Україні був тричі подовжений карантин (з 22 травня до 31 липня 2020 р., з 1 серпня до 19 грудня 2020 р., з 19 грудня 2020 р. до 31 серпня 2022 р.). Саме це дало поштовх та змогу провести лонгітюдне дослідження, що було спрямоване на вивчення трансформацій ціннісно-сміслової сфери, які відбулися у різних категорій досліджуваних під час пандемії COVID-19; особливості ставлення до пандемії COVID-19 та чинників, які його обумовлюють. Психодіагностичні «зрізи» робилися відповідно до динаміки поширення/згасання коронавірусної хвороби серед населення України (таблиця 2.1).

Таблиця 2.1. – Характеристика етапів лонгітюдного дослідження

Часовий відрізок	Причини
1. Березень – квітень 2020 року	У цей час тривав перший карантин, багато людей хворіли, знаходилися в соціальній ізоляції, повинні були пристосовуватися до нових життєвих викликів, було зафіксовано перші летальні випадки внаслідок COVID-19 (278 смертельних випадків за два місяці).
2. Жовтень 2020 року	У цей час знов зросла захворюваність на COVID-19. Офіційно зафіксовано 7196 смертельних випадків за місяць (у вересні – 4129).
3. Травень 2021 року	Стався новий спалах коронавірусної хвороби, наприкінці місяця смертність досягла 50536 осіб (у квітні – 44085).

На цьому етапі було досліджено особливості трансформацій ціннісно-сміслової сфери в умовах пандемії COVID-19 у різних категорій респондентів. Також досліджувалися особливості стратегій копінг-поведінки, рівень толерантності до невизначеності та часова перспектива осіб із різним ставленням до пандемії COVID-19.

За результатами цього дослідження було сформовано вибірку, опис якої представлено в таблиці 2.2.

3. *На третьому етапі* на основі результатів психодіагностичного дослідження було розроблено психологічний профіль осіб із різним типом реагування на пандемію COVID-19, обмежувальні заходи (карантин, локдаун) та на основі дослідження особливостей стратегій копінг-поведінки, рівня толерантності до невизначеності та часової перспективи осіб із різним ставленням до пандемії COVID-19 було сформульовано рекомендації з подолання важких психологічних наслідків пандемії.



### 2.3 Характеристика вибірки дослідження

У березні – травні 2020 року було проведено анкетування, метою якого стало отримання інформації щодо демографічних характеристик досліджуваних: освіти, місця роботи, а також особливостей сприйняття загрози вірусу та пандемії COVID-19 (станів, які виникали упродовж карантину (ізоляції); основних проблемних ситуацій карантину; як змінилися ціннісні пріоритети до та після карантину; чи хворіли на COVID-19, з'ясування, хто хворів тощо). Після фільтраційної обробки анкет, яка передбачала виділення досліджуваних із полярним відношенням до пандемії COVID-19 та карантину та визначення тих, хто перехворів на COVID-19, залишилося **142 особи**, яких було поділено на 2 групи за ознакою ставлення до ситуації навколо пандемії COVID-19 та карантину (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2. – Характеристика вибірки

Характеристика	Кількість	Стать	
		чоловіки	жінки
<b>1-ша група</b> – це ті досліджувані, які вказали на те, що дуже складно та важко переживають загрозу вірусу та ситуацію карантину	84 особи	33 чоловіки	51 жінки
<b>2-га група</b> – це ті, хто майже не відчув на собі негативного впливу ситуації навколо вірусу та карантину	58 осіб	34 чоловіки	24 жінки

Так, **1-ша група** – це ті досліджувані, які вказали на те, що дуже складно та важко переживають загрозу вірусу та ситуацію карантину – 84 особи: 33 чоловіки, 51 жінка, віком від 24 до 75 років; **2-га група** – особи, які майже не

відчули на собі негативного впливу ситуації навколо вірусу та карантину – 58 осіб: 34 чоловіки, 24 жінки, віком від 24 до 75 років.

Зауважимо, що додатковим розподілом вибірки виступало виділення категорії респондентів, які перехворіли на COVID-19. Для цього було здійснено процедуру встановлення наявності підтверженого діагнозу в медичній установі не менш ніж через місяць після одужання: 1-ша група – перехворіли 46 осіб (25 чоловіків, 21 жінка) віком від 24 до 75 років; 2-га група – перехворіли 30 осіб (10 чоловіків, 20 жінок) (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3. – Додатковий розподіл вибірки дослідження

Характеристика	Хворіли на COVID-19		Вік респондентів
	чоловіки	жінки	
1-ша група – це ті досліджувані, які вказали на те, що дуже складно та важко переживають загрозу вірусу та ситуацію карантину	46		Від 24 до 75 років
	25	21	
2-га група – ті, хто майже не відчув на собі негативного впливу ситуації навколо вірусу та карантину	30		
	10	20	

Вибірка досліджуваних є врівноваженою за основними демографічними показниками (стать, вік, хворіли на COVID-19). Загальна кількість досліджуваних – 142 особи. Вибір та розподіл респондентів саме за цими характеристиками обумовлені метою, об'єктом та завданнями дослідження для визначення особливостей трансформації ціннісно-сміслової сфери в умовах тривалої травматизації, якою є пандемія COVID-19.

## 2.4 Характеристика методів дослідження

Для реалізації мети та завдань дослідження було розроблено програму емпіричного вивчення процесу трансформації ціннісно-сміслової сфери особистості в умовах пандемії COVID-19, яка передбачала використання комплексу загальнонаукових методів:

1) Теоретичних, що спрямовані на аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, інтерпретацію та систематизацію напрацювань вітчизняних та зарубіжних науковців із проблематики дослідження ціннісно-сміслової сфери особистості; чинників, які впливають на її трансформацію.

2) Емпіричних, які включали анкетування, контент-аналіз, психодіагностичні методики.

3) Математично-статистичні, спрямовані на кількісний та якісний аналіз отриманих результатів дослідження, що містили: описові статистики (знаходження середніх величин, мінімальних, максимальних значень та відсоткових навантажень тощо); порівняння двох незалежних вибірок; порівняння трьох вибірок. Математично-статистичні методи використовувалися для аналізу результатів дослідження, та їх обробка здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми SPSS for Windows 15 (табл. 2.5).

У роботі використовувалися психодіагностичні методики, представлені у таблиці 2.4 з їх основною метою використання, а більш детальний їх опис наведено у додатку Г.

Таблиця 2.4. – Комплекс психодіагностичних методик, які використовуються у дослідженні

Методика	Мета
<b>1. Авторська Анкета</b> (Додаток Д)	Для дослідження особливостей реагування на ситуацію навколо вірусу COVID-19 та специфіки сприйняття обмежень внаслідок цього.

Продовження таблиці 2.4.

<b>2. Модифікований варіант методики «Незавершені речення»</b>	Для вивчення окремих ознак трансформаційних процесів у ціннісно-смисловій сфері досліджуваних під впливом пандемії.
<b>3. Метод контент-аналізу</b>	Основною метою контент-аналізу є знаходження таких процедур, за допомогою яких можна було б виявити в тексті відповідні індикатори досліджуваних явищ і характеристик, заміряти їх та потім адекватно інтерпретувати.
<b>4. Ціннісний опитувальник Ш. Шварца</b>	Для дослідження динаміки зміни цінностей як у групах у зв'язку зі змінами в суспільстві, так і для особистості у зв'язку з її життєвими проблемами.
<b>5. Тест «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) Д. Леонтьєва</b>	Дозволяє оцінити «джерело» сенсу життя, який може бути знайдений людиною або в майбутньому (цілі), або в сьогоденні (процес), або в минулому (результат), або у всіх трьох складових життя.
<b>6. Копінг-тест Р. Лазаруса.</b>	Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій.
<b>7. «Шкала загальної толерантності до невизначеності»</b>	Визначення толерантності до невизначеності як «спектра реакцій (від відкидання до потягу) на стимули, які сприймаються індивідом як незнайомі, є складними, мінливими або дають можливість декількох принципово різних інтерпретацій.
<b>8. «Опитувальник часової перспективи особистості» Ф. Зімбардо</b>	Визначення часової перспективи особистості та виміру індивідуального відношення до таких часових перспектив як «майбутнє» (сприйняття довготривалої перспективи), «гедоністичне теперішнє» (пріоритет отримувати позитивну стимуляцію у короткотривалій перспективі) та «негативне минуле» (сприйняття власного досвіду як джерела негативних емоцій, позитивно корелює з невротичними особистісними тенденціями).

Обробка даних здійснювалася за допомогою статистичної програми IBM SPSS Statistics (версія 26).

Таблиця 2.5. – Методи статистичної обробки даних, використані в дослідженні

Метод	Мета
Критерій Колмогорова – Смірнова	Перевірка отриманих даних на відповідність рівномірному розподілу частот
Критерій $\chi^2$ -Фрідмана	Порівняння трьох вимірів (лонгітюдне дослідження)
t-критерій Стьюдента	Порівняння двох незалежних вибірок
U-критерій Манна-Уїтні	Порівняння трьох незалежних вибірок
Критерій T-Вілкоксона	Порівняння двох залежних вибірок
Дисперсійний аналіз	Виявлення стійких смислових зв'язків між змінними

## Висновки за розділом II

Отже, можна зазначити, що пандемія COVID – 19 це та ситуація, яка є близькою до зіткнення зі смертю – почуття безпорадності та неможливості впливати чи змінити ситуацію: як вид екзистенціальної загрози. В цьому випадку людина мало може контролювати перебіг подій, щось планувати, прогнозувати та взагалі жити буденним життям.

В межах нашого дослідження особливу увагу приділено впливу на особистість пандемії COVID-19 як надзвичайної ситуації тривалої та/або пролонгованої дії. Така надзвичайна ситуація має характер вітальної загрози, яка, у свою чергу, поділяється на 2 аспекти: реальний та уявний: *реальний* – це той, що виступає безпосередньою загрозою життю чи здоров'ю людини (не вивчена хвороба, яка має швидке поширення та великий відсоток летальних випадків; *уявний* – це та вітальна загроза, яка не проявила себе у буквальному сенсі, але викликає хвилювання через поширення хвороби й існування високої ймовірності захворіти і, внаслідок хвороби, померти.

З метою вивчення впливу пандемії COVID-19 на психологічний аспект особистості було проведено анкетування – для отримання інформації щодо

демографічних характеристик досліджуваних; освіти; місця роботи; особливостей сприйняття загрози вірусу та пандемії COVID-19; станів, які виникали упродовж карантину (ізоляції); основних проблемних ситуацій карантину; як змінилися ціннісні пріоритети до та після карантину; чи хворіли на COVID-19, з'ясування, хто хворів тощо.

Після фільтраційної обробки анкет, яка передбачала виділення досліджуваних із полярним відношенням до пандемії COVID-19 та карантину та визначення тих, хто перехворів на COVID-19, залишилося **142 особи**, яких було поділено на 2 групи за ознакою ставлення до ситуації навколо пандемії COVID-19 та карантину. Дослідження базувалось на лонгitudному вивченні впливу пандемії COVID-19 на різні категорії населення протягом трьох хвиль карантинних заходів на території України.

### РОЗДІЛ III

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ЗМІН У МЕЖАХ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПРОЛОНГОВАНОЇ ВІТАЛЬНОЇ ЗАГРОЗИ

### 3.1 Особливості змін в ціннісно-смісловій сфері особистості в умовах уявної вітальної загрози

Психологічна допомога у протидії вірусним захворюванням передбачає розвиток контролю за емоційно-почуттєвими станами у населення. Під час пандемії COVID-19 емоційні реакції населення проявляються від занурення в переживання (паніка, розгубленість, провина перед тими, хто важко захворів або помер) до заперечення (відчуження, іронія, сарказм, звинувачення постраждалих). Однак ці ставлення не є конструктивними, оскільки людина не перебуває у стані емоційної врівноваженості, спокою, тому її рішення та дії можуть бути хибними.

Для дослідження особливостей реагування на ситуацію навколо вірусу COVID-19 та специфіки сприйняття обмежень внаслідок цього було проведено анкетування. З метою вивчення окремих ознак трансформаційних процесів у ціннісно-смісловій сфері досліджуваних під впливом пандемії було використано модифікований варіант методики «Незавершені речення».

Переважає більшість опитаних 1-ї групи вказала на те, що їх життя за період пандемії через COVID-19 дуже змінилось. Так, майже 57 % респондентів зазначили, що стали по-іншому сприймати звичні до карантину речі, більше цінувати те, що мають, стали більш відповідальними у своїх планах на майбутнє. В 2-й групі серед опитаних 73,68 % відмітили, що в їх житті, у зв'язку з карантинном, нічого не змінилось. І лише 26,32 % опитаних 2-ї групи вказали на

те, що стали більше уваги звертати на звичні до карантину речі. Результати анкетування відображено в таблицях 3.1, 3.2.

Далі був розглянутий перелік проблемних ситуацій або труднощів, які стали для опитаних найбільш складними під час карантину (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1. – Основні проблемні ситуації під час карантину (%)

<b>Перелік ситуацій</b>	<b>1-ша група n=84</b>	<b>2-га група n=58</b>	<b>φ</b>	<b>p-рівень</b>
Обмеження у спілкуванні	5,17	25,51	1,58	0,0506
Заборона на відвідування публічних місць	7,62	26,52	1,57	0,0503
Виникнення міжособистісних конфліктів із членами родини	22,54	3,27	1,60	0,0513
Відсутність роботи	21,24	7,69	1,06	0,0339
Невизначеність ситуації	8,97	22,19	1,03	0,0330
Матеріальні труднощі	34,76	14,82	1,62	0,0519

Аналіз отриманих у результаті анкетування даних щодо визначення основних проблем під час карантину або самоізоляції показав, що досліджуваними 1-ї групи найбільш важко переживалися матеріальні труднощі внаслідок карантину – більше третини опитаних (34,76 %). Крім того, негативний вплив на опитаних справили такі проблеми як відсутність роботи на період карантину (21,24 %) та виникнення конфліктів з членами родини – 22,54 %. Фінансові втрати можуть бути значною проблемою під час карантину, адже люди не можуть працювати і повинні перервати свою професійну діяльність без попереднього планування; наслідки цього є тривалим чинником стресу. За результатами різних досліджень фінансові втрати внаслідок карантину



створювали серйозні соціально-економічні проблеми та були визнані фактором ризику виникнення симптомів психологічних розладів.

Для досліджуваних 2-ї групи (22,19 %) стресовою виявилась невизначеність ситуації, а саме те, скільки вона буде тривати, коли та як будуть розвиватись події, які обмеження ще можуть бути введені тощо. Поряд із цим, респондентів цієї групи турбували обмеження, які стосувались відвідування публічних місць (26,52 %) та обмеження у спілкуванні – 25,51 %.

Отже, з наведених результатів зрозуміло, що для першої групи найгострішими можна назвати питання, пов'язані із забезпеченням соціально-побутових потреб, що може стати непрямим маркером незадоволеної потреби в безпеці. Для більшості опитаних другої групи на перші позиції виходять міжособистісні стосунки та включеність в систему соціальної взаємодії.

Окрім усього, за допомогою додаткового опитування респондентів на предмет вивчення специфіки переживань карантинних обмежень було виявлено деякі особливості. Так, більшістю тих обстежуваних, хто під час карантину працював вдома дистанційно, відмічались складнощі в організації нового режиму дня та включеність у новий ритм і формат роботи. Особливо стресогенними виявилися ситуації суміщення процесу виконання власної роботи та догляду за дітьми, які в цей час проходили шкільну програму також дистанційно. Такі ситуації, за словами опитаних, обумовлювали виникнення конфліктів, зростання напруженості та провокували емоційне вигорання майже у всіх членів родини.

Аналізуючи стани, які відмічали у себе досліджувані під час загострення ситуації навколо COVID-19, було встановлено, що для тих респондентів, які вказали, що не просто переживають ситуацію навколо вірусу (1-ша група), найбільш властиво демонструвати напруженість (22,41 %), страх (20,69 %) та виснаження (17,25 %) (див. табл 3.2). Респонденти 2-ї групи найчастіше відмічали у себе розгубленість (17,95 %), виснаження (15,38 %) та страх (15,38 %) (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2. – Характеристика станів, які виникали у респондентів при загостренні ситуації навколо поширення вірусу (%)

Стани	1-ша група n=84	2-га група n=58	φ	p-рівень
Страх	34,69	13,38	1,66	0,0532
Розгубленість	28,62	17,95	0,83	0,0266
Невизначеність	23,79	32,82	0,70	0,0225
Роздратованість	33,58	20,26	1,04	0,0333
Напруженість	42,41	32,82	0,75	0,0179
Пасивність	23,45	9,13	1,12	0,0358
Виснаження	27,25	25,38	0,15	0,0046
Байдужість	5,36	10,26	0,38	0,0122

Напруженість можна назвати «постійним супутником» загрозливих ситуацій, які відрізняються невизначеністю та непередбачуваністю. Цей стан певною мірою є маркером виникнення тривоги щодо ситуації навколо людини.

Стосовно переживання страху слід відмітити, що зазвичай респонденти мали на увазі страх заразитися на вірус та/або страх за своїх близьких і рідних, які можуть захворіти. Досліджувані зазначали, що в разі виникнення будь-яких симптомів, які можуть трактуватись як ознаки COVID-19, вони відчували неабияке хвилювання та тривогу.

Стан виснаження або астеничний синдром, в нашому випадку, може вважатись наслідком перевантаження – як фізичного, так і психічного, емоційного. В аспекті перебування людини в умовах постійного психо-емоційного напруження виснаження є очікуваним симптомом. Поряд із цим, слід вказати, що виникнення цих станів, крім усього, зумовлене особливостями ситуації навколо COVID-19, а саме – специфікою інформаційного поля навколо вірусу. З початку виникнення епідемії ми спостерігаємо як дефіцит, так і

надлишок інформації; надходження інформації з неперевіраних джерел; неточність висвітлення ситуації навколо вжитих заходів щодо припинення поширення вірусу; відсутність чітких інструкцій для населення тощо. Зазначені особливості можуть також вважатись і чинниками розгубленості як стану, якому властиві плутанина, неповне розуміння ситуації, неясність того, що відбувається.

Відмічені особливості можуть бути свідченням і того, що в сучасному суспільстві загальний рівень напруження є також достатньо високим, адже дія низки обмежень, обумовлених карантинном, не припиняється. Можна навіть сказати, що людина, перебуваючи в ситуації вимушеної ізоляції, переживає соціальну депривацію. Особистість не може у необхідному обсязі підтримувати важливі для неї міжособистісні контакти. Обмежується можливість людини брати участь у соціальних процесах, які до карантину були буденністю. Внаслідок цього, можуть мати місце і тривожні, й депресивні розлади.

Далі респондентам із 1-ї групи (тим, хто відмітив, що складно переживає ситуацію навколо пандемії), було запропоновано написати продовження до незавершеного речення: «Після пандемії моє життя...». 2-га група досліджуваних такого завдання не отримала, адже її учасники на початку дослідження вказали, що практично не відчули на собі негативного впливу обмежень у зв'язку з поширенням вірусу COVID-19.

Під час інтерпретації творів використовувався контент-аналіз, у результаті якого у відповідях було виокремлено наступні вектори:

1. «*Хочу все змінити*» (35,90 %) – абстрактна відповідь, яка не містить конкретики. Зазвичай такі бажання не стають цілями та дуже рідко реалізуються повністю. Коли людина говорить про «все», то вона здебільшого не розуміє до кінця, що саме вона має на увазі. В таких випадках, скоріш за все, у людини не сформоване уявлення, по-перше, про своє майбутнє; по-друге, про власні сили (як фізичні, так і психологічні) та можливості. Крім того, такі відповіді можуть бути сигналом зміненого психоемоційного стану людини, під

впливом якого змінюється й об'єктивність сприйняття як себе, так і ситуації навколо.

2. *«Хочу знайти нову роботу»* (25,64 %) – такий варіант «виходу» з пандемії, на наш погляд, демонстрували ті респонденти, які, можливо, були вкрай незадоволені своєю професією та під час карантину зазнали значних матеріальних негараздів. При цьому до пандемії, за їх свідченнями, рішучих дій до зміни профілю діяльності за ними не спостерігалось. Саме пандемія, з карантинном та цілою низкою обмежень, надали змогу людині зупинитись та поміркувати над існуючим положенням речей в її житті. Зауважимо, що таку відповідь ми спостерігали й у тих респондентів, які не говорили про значні матеріальні труднощі під час карантину. Ця ситуація стала для них переламною з позиції використання кризи як можливості переоцінки та зміни власної життєдіяльності.

3. *«Хочу повернути все, як було до карантину»* (23,08 %) – така позиція також мала місце бути, хоча й у меншій кількості опитуваних. Можна припустити, що ці респонденти, на відміну від тих, хто обрав попередній варіант розвитку подій, були задоволені своїм повсякденним життям, своїм вибором та самим собою. Обмеження та карантин, в даному випадку, могли стати ситуацією для порівняння та надали можливість об'єктивно оцінити спосіб свого життя.

4. *«Хочу самовдосконалюватись»* (15,38 %) – цей варіант обрали для себе лише декілька осіб. Карантин та ізоляція, в нашому випадку, або могли стати перешкодою для розвитку людини, або стали відправним пунктом для усвідомлення особистістю необхідності розвиватись та змінюватись. Такі досліджувані за наявності, як завжди здається, постійної можливості чимось займатись для себе, завжди це відкладають на потім. В такі моменти вони не замислюються над тим, що колись такої можливості може не стати. Саме тому в даному випадку могло бути прийняте таке рішення – рішення розвиватись та зростати.

Дослідження особливостей реагування на виникнення та поширення коронавірусу та оцінки людиною свого життя в умовах пандемії показало, що на всі ці прояви безпосередньо впливає специфіка сприйняття ситуації навколо пандемії. Встановлено, що чим більш драматично людина сприймає загрозу «зустрітися» з вірусом, чим важче їй даються всі обмеження внаслідок цього, тим більш радикальними можуть бути її рішення щодо способу власного життя зокрема, та світогляду взагалі. У свою чергу, напруження, страх та виснаження можна назвати постійними супутниками психоемоційного стану людини, яка важко переживає ситуації, що пов'язані з вірусом COVID-19.

Переживання вірусної загрози руйнує усталені цінності, деякі люди втрачають смисли, які тривалий час були провідними. Трансформація ідеалів, цінностей, смислів та невідповідність між ними може породжувати ціннісно-сміслові протиріччя – внутрішні конфлікти, що зумовлені дією декількох суперечливих установок особистості. Зазвичай ціннісно-сміслові протиріччя усвідомлюються, переважно, за їх наслідками – відчуттям фрустрації, вгасанням інтересу, поганим настроєм, зниженням емоційної та фізичної активності, нестачею мотивації до діяльності тощо.

В умовах самоізоляції, що пов'язана з вірусом COVID-19 та карантинном, люди по-іншому розподіляють свій час, змінюються їх можливості у професійній діяльності (не всі можуть повноцінно виконувати професійні обов'язки вдома), у значній мірі зростає цінність життя і здоров'я, а отже інші цінності та смисли відходять на другий план. Багатьом людям необхідність перебувати у вимушеній ізоляції спричиняє значний дискомфорт. Тобто, те, що було цінним раніше, згодом може почати вступати у протиріччя з життєвими смислами, ідеальними уявленнями й адекватним сприйняттям ситуації. Таким чином, замість упорядкованої системи світосприйняття, ідеалів, цінностей і смислів у людини може формуватися ціннісно-смісловий дисонанс.

Дослідження динаміки трансформації цінностей за допомогою «Ціннісного опитувальника» Ш. Шварца в осіб із різним ставленням до пандемії COVID-19 відбувалося упродовж 2020 – 2021 років, відповідно до ситуації з коронавірусною хворобою та завданнями дослідження. Отримані результати представлено в таблицях 3.3–3.7.

Таблиця 3.3. – Показники динаміки трансформації цінностей в осіб із важкими переживаннями загрози вірусу та карантину (1-ша група) (середній ранг)

Тип цінностей	1-й вимір (березень – квітень 2020 р.)	2-й вимір (жовтень 2020 р.)	3-й вимір (травень 2021 р.)	$\chi^2_r$	W
Конформність	6,54	6,07	5,27	57,624	0,343
Традиції	5,75	5,25	5,49	53,256	0,317
Доброта	5,96	5,54	4,85	<b>109,704</b>	<b>0,635</b>
Універсалізм	6,38	6,04	5,45	<b>89,376</b>	<b>0,532</b>
Самостійність	5,50	5,30	5,12	49,224	0,293
Стимуляція	6,62	5,05	4,20	<b>122,136</b>	<b>0,727</b>
Гедонізм	4,10	4,44	5,16	<b>120,792</b>	<b>0,719</b>
Досягнення	6,04	5,71	5,30	<b>77,784</b>	<b>0,463</b>
Влада	7,12	6,86	6,65	43,344	0,258
Безпечність	3,74	3,26	2,95	<b>113,904</b>	<b>0,678</b>

Примітки: W Кендала (розмір ефекту):  $0,00 \leq W < 0,10$  – несуттєвий;  $0,10 \leq W < 0,30$  – малий;  $0,30 \leq W < 0,50$  – середній;  $0,50 \leq W < 1,00$  – великий.

При аналізі та інтерпретації отриманих результатів ми спиралися не лише на значущість відмінностей між показниками, але й на розмір ефекту (W), тому що саме він дозволяє довести цінність результатів дослідження та їх практичну значущість. Розмір ефекту відображає силу взаємозв'язку між явищами, величину різниці ознаки між групами, відповідність теоретичної моделі

емпіричним даним та дозволяє оцінити корисність, важливість, цінність, осмисленість такого відношення. Результати, які відображено у таблиці 3.3, дозволяють констатувати, що протягом 2020 – 2021 років у досліджуваних, які мають важкі переживання, що пов'язані із загрозою вірусу COVID-19 та карантину (1-ша група), суттєво трансформувалася система ціннісних орієнтацій, а саме: більш значущими стали «Безпечність» ( $W = 0,678$ ), «Стимуляція» ( $W = 0,727$ ), «Універсалізм» ( $W = 0,532$ ), «Доброта» ( $W = 0,635$ ); «Досягнення» ( $W = 0,463$ ); менш значущим став «Гедонізм» ( $W = 0,719$ ).

Тобто під час пандемії COVID-19 досліджувані 1-ї групи почали більше цінувати безпечність та стабільність суспільства, стосунки з іншими людьми та власну безпеку. Це саме ті аспекти життя кожної особистості, які спотворила пандемія та карантин. Жодна людина не могла (і досі не може) почувати себе в безпеці щодо можливості захворіти, втратити роботу (дохід), значущі стосунки з іншими та почуття психологічної безпеки, яке забезпечує емоційну рівновагу і розвиток. Основою почуття психологічної безпеки є фізіологічна безпека, тобто відсутність загроз життю і здоров'ю; економічна безпека (фінансові можливості) та соціальні контакти. Саме це почуття опинилося під загрозою з початку пандемії, тому досліджувані прагнуть його відновити. Потрібно звернути увагу на те, що початковий високий рівень переживань стосовно пандемічної ситуації сприяв зростанню цінності безпечності та передбачуваності суспільного життя.

Також більш цінною із плином часу та розвитком ситуації з COVID-19 у досліджуваних 1-ї групи виявилася потреба у новизні: подіях, які захоплюють, надихають, справляють враження. Ми вважаємо, що, в першу чергу, мається на увазі брак позитивних емоцій та новин, який спостерігався упродовж пандемії, яка мала і має безпрецедентно високий рівень публічності, ступінь висвітлення у ЗМІ, підвищеного інформаційного впливу. Люди загалом та досліджувані зокрема втомилися від почуттів тривоги та страху, вони прагнуть радощів, натхнення, щастя. Тому більш цінним стало мати можливість займатися

улюбленими справами, вільно спілкуватися з іншими, подорожувати, отримувати враження, працювати у колективі тощо.

У респондентів 1-ї групи суттєво зріс рівень усвідомлення цінності благополуччя людей взагалі, захисту суспільства та природи. Важливість цього процесу важко переоцінити. Люди починають розуміти, що світ потребує турботливого ставлення до себе, тому що він крихкий, вразливий. Пандемія COVID-19 вплинула на зміну точки зору деякої частини людей стосовно взаємодії з природою планети, зміщення акцентів із тотально споживчого ставлення до оточуючого світу на ресурсне, зберігаюче. Високий початковий рівень переживань, напруги стосовно пандемії певною мірою сприяв формуванню свідомого ставлення до оточуючих, суспільства та природного середовища завдяки саме страху втратити все.

З цим, напевне, пов'язана трансформація у ставленні до близьких людей, родинного середовища. Карантин істотно вплинув на стосунки у деяких родинах. На жаль, частині родин не вдалося зберегти гарні стосунки та, навіть, саму сім'ю. Вимушена ізоляція, постійне знаходження в одному приміщенні іноді представників різних поколінь, хвороби дітей, батьків, рідних похилого віку не найкращим чином впливають на взаємини. Але інша частина родин стала міцніше, люди усвідомили цінність не лише власного благополуччя, а й благополуччя рідних, тому що сім'я – це система, в якій неможливо бути щасливим самотужки. Деякій частині населення пандемія допомогла зрозуміти, що турботливе ставлення до близьких, піклування, прийняття, любов – це шлях до гармонійних стосунків та спільного життя.

Поряд із цим у досліджуваних 1-ї групи спостерігається значуще зниження цінності чуттєвих задовольень, насолоди від них. Ми вважаємо, це сталося за рахунок зростання духовності, альтруїзму, яке зумовлене переживаннями, пов'язаними з пандемією, карантинном. Можна розглядати цей процес як посттравматичне зростання, що фокусує увагу на сильних сторонах особистості,



її ресурсах, здатності психіки адаптуватися, справлятися з негараздами і перетворювати їх на потенціал для змін. З іншого боку, це може бути результатом фрустрації, депресивних станів та невротизації, які придушують фізичні, тілесні потреби, негативно впливають на лібідо, спотворюють відношення до їжі, порушують сон тощо, можуть призводити до соматичних захворювань.

Таким чином, у 1-й групі досліджуваних, які мають важкі переживання щодо вірусу COVID-19 та карантину, спостерігаються зрушення в усвідомленні цінностей: безпеки та стабільності життя; можливості отримувати нові враження; благополуччя суспільства та захисту природи; гармонійності родинних стосунків; альтруїзму. Треба звернути увагу, що досліджувані цієї групи із самого початку в цілому були більш уразливими до зовнішніх впливів та внутрішніх переживань через те, що вони мали сильні та глибокі негативні почуття, які пов'язані з пандемією. Тому трансформації, які сталися в їх ціннісній сфері, більшою мірою відображають потреби у захисті, міцних взаємозв'язках з оточуючими/родиною, перетворенні середовища на безпечне тощо.

Таблиця 3.4. – Показники динаміки трансформації цінностей в осіб без важких переживань загрози вірусу та карантину (2-га група) (середній ранг)

Тип цінностей	1-й вимір (березень- квітень 2020 р.)	2-й вимір (жовтень 2020 р.)	3-й вимір (травень 2021 р.)	$\chi^2_r$	W
Конформність	6,85	7,65	7,80	<b>77,836</b>	<b>0,671</b>
Традиції	7,25	7,05	7,30	27,028	0,233
Доброта	6,25	6,10	5,85	21,576	0,186
Універсалізм	7,42	7,89	7,10	42,920	0,370
Самостійність	2,25	2,30	2,50	28,188	0,243
Стимуляція	2,30	2,95	2,25	43,848	0,378
Гедонізм	5,41	5,55	7,54	<b>89,436</b>	<b>0,771</b>

Продовження таблиці 3.4.

Досягнення	2,85	3,49	3,55	<b>71,108</b>	<b>0,613</b>
Влада	4,75	4,51	4,65	17,400	0,150
Безпечність	3,85	3,05	2,75	<b>85,956</b>	<b>0,741</b>

Примітки: W Кендала (розмір ефекту):  $0,00 \leq W < 0,10$  – несуттєвий;  $0,10 \leq W < 0,30$  – малий;  $0,30 \leq W < 0,50$  – середній;  $0,50 \leq W < 1,00$  – великий.

Результати дослідження осіб без важких переживань загрози вірусу та карантину (2-га група), які представлені в таблиці 3.4, вказують, що у них суттєво зменшилася цінність: «Конформності» ( $W = 0,671$ ), «Гедонізму» ( $W = 0,771$ ), «Досягнень» ( $W = 0,613$ ) та зросла цінність «Безпечності» ( $W = 0,741$ ).

Зниження значущості такої цінності як конформність означає, що під час пандемії досліджувані почали відчувати себе більш вільними від обмежувальних впливів суспільства, інших людей. Для них стало менш важливим відповідати соціальним очікуванням та стримувати власні спонукання. Справа в тому, що високий рівень конформності, конформізму робить людину дуже вразливою до маніпулятивних впливів мас-медіа та гальмує або, навіть, припиняє власний аналіз ситуації, яка склалася. Тому зниження конформності може сприяти захисту ментального простору особистості, її психіки від тиску недобросовісних ЗМІ та «людей-панікерів», дозволяє зберігати критичне сприйняття будь-якої інформації, не піддаватися загальним настроям, мати та захищати власну точку зору. Ми вважаємо, що це є характерним для людей, які із самого початку не переймалися проблемою пандемії, зберігали критичність мислення та власну точку зору стосовно подій.

Зниження значущості гедонізму як цінності у досліджуваних 2-ї групи, на нашу думку, пояснюється тим, що чуттєві задоволення є важливими на тлі загального психологічного благополуччя людини. У важких обставинах, коли є вітальна загроза, особистість починає більше звертатися до духовної складової

життя, а саме: взаємодопомоги, підтримки один одного, усвідомлення цінності здоров'я та життя кожної людини тощо. Вивільняється енергія для творчості, продуктивної діяльності, спілкування із близькими, долання негативних внутрішніх переживань, допомоги нужденним. Крім того, люди, які критично оцінюють ситуацію, повинні боротися за збереження робочого місця або власної справи, перебудовувати бізнес, робочі взаємини і т. п., що потребує використання великої кількості життєвої енергії, тому насолода життям відкладається на невизначений термін.

Також у динаміці змін менш важливими стали для досліджуваних 2-ї групи особистісні досягнення та успіх, які відповідають соціальним стандартам. Тобто досліджувані стали більшою мірою усвідомлювати власні критерії успіху. Вони намагаються протидіяти зовнішнім тискам, нав'язаним моделям успіху, налаштовані на пошук власних ресурсів та шляхів самореалізації. На наш погляд, це викликано тим, що під час пандемії та карантину під впливом загрозливих подій та інформації частина населення переглянула ті соціальні стандарти стосовно уявлень про досягнення та успіх, що існували в суспільстві, та усвідомили їх обмеженість. Крім того, ситуація з коронавірусною хворобою та карантинном потребувала трансформації умов, змісту діяльності, освоєння нових методів, засобів її реалізації, відповідно й нових критеріїв успішності. Особи без важких переживань стосовно коронавірусу зберігали емоційну стійкість, критичність мислення, тому їм було легше спрямувати енергію в конструктивне русло, підтримувати звичний рівень активності та навіть розвиватися далі.

Зростання цінності безпеки у досліджуваних цієї групи, загалом почуття безпеки безпосередньо пов'язане із зовнішніми та внутрішніми подіями, які відбулися за звітний період. Незважаючи на відсутність важких переживань, пов'язаних із пандемією COVID-19 та карантинном, досліджувані відчували на собі вплив загрозової ситуації, її обмежувальний характер та бачили її вплив на інших людей, навіть на цілі країни. Ми вважаємо, що саме жорсткі обмеження, в

першу чергу, зумовили усвідомлення значущості безпечного середовища для досліджуваних. Хвилювання за близьких людей, родину, друзів, власне здоров'я також сприяли цьому процесу. Крім того, наявність зовнішньої загрози зазвичай потребує активізації захисних ресурсів особистості, тобто ті зусилля, які людина могла б спрямувати на творення, вона повинна витратити на підтримку оптимального психологічного стану.

Таким чином, дослідження динаміки змін у ціннісній сфері осіб без важких переживань загрози вірусу та карантину показало, що трансформаційному впливу більшою мірою піддалися ті цінності, які пов'язані з безпекою середовища, суспільними тисками та обмеженнями, особистими досягненнями та чуттєвими насолодами. Слід зауважити, що від самого початку пандемії особи цієї категорії були більш захищеними завдяки власному ставленню до ситуації. Вони зберігали критичність мислення, сприйняття інформації, внутрішню рівновагу, адекватне ставлення до можливості захворіти, оптимістичний настрій на одужання та продовження продуктивної життєдіяльності. Саме тому трансформація їх ціннісної сфери має більш соціальний вектор, спрямованість на покращення ситуації, творче перетворення оточуючого середовища.

Таблиця 3.5. – Порівняльний аналіз показників цінностей досліджуваних у першому вимірі (березень – квітень 2020 р.) (бали)

Тип цінностей	Особи з важким переживанням загрози COVID-19 n=84	Особи без важких переживань загрози COVID-19 n=58	t	p-рівень
Конформність	6,54	6,85	1,406	0,037
Традиції	5,75	7,25	<b>2,625</b>	<b>0,005</b>
Доброта	5,96	6,25	1,414	0,174
Універсалізм	6,38	7,42	1,819	0,224

Продовження таблиці 3.5.

Самостійність	5,50	2,25	<b>5,461</b>	<b>0,000</b>
Стимуляція	6,62	2,30	<b>7,230</b>	<b>0,000</b>
Гедонізм	4,10	5,41	1,789	0,220
Досягнення	6,04	2,85	<b>9,800</b>	<b>0,000</b>
Влада	7,12	4,75	<b>8,145</b>	<b>0,000</b>
Безпечність	3,74	3,85	0,493	0,068

Результати порівняльного аналізу першого виміру ціннісних орієнтацій досліджуваних 1-ї та 2-ї груп (табл. 3.5) показали, що існують значущі розбіжності між показниками за шкалами «Традиції» ( $p \leq 0,005$  за t-критерієм Стьюдента); «Самостійність» ( $p \leq 0,000$ ); «Стимуляція» ( $p \leq 0,000$ ); «Досягнення» ( $p \leq 0,000$ ); «Влада» ( $p \leq 0,000$ ).

Цінність «Традицій» є більш значущою для досліджуваних 1-ї групи, тобто особи з важкими переживаннями загрози вірусу та карантину поважають соціальні звичаї, дотримуються їх, відчують себе частиною групи, спільності, суспільства, поведуться у відповідності до певних норм соціальної спільноти більшою мірою, ніж досліджувані 2-ї групи. На нашу думку, це є для них ресурсом збереження певної рівноваги, завдяки усвідомленню, що деякі речі залишаються незмінними у будь які часи.

Для досліджуваних 2-ї групи більш значущими є цінності: «Самостійність», «Стимуляція», «Досягнення» та «Влада». Це вказує на те, що особи без важких переживань загрози вірусу та карантину схильні до аналізу та самостійного мислення, результатами яких є вибір способів дій, вони мають потребу в автономії та незалежності від зовнішніх впливів, мають розвинений самоконтроль та інтеракційну мотивацію. Для них важливими є новизна, різноманітність вражень, які викликають глибокі почуття, та активність.

Досліджувані прагнуть до особистого успіху та досягнень, які схвалюються суспільством та мають матеріальні винагороди, підвищують соціальний статус, престиж. Ми вважаємо, що саме відсутність важких переживань, побоювань, панічних настроїв стосовно ситуації з поширенням COVID-19 дозволили досліджуваним зберігати високий рівень мотивації до діяльності та перетворень у зовнішньому та внутрішньому середовищах.

Таким чином, порівняльний аналіз системи цінностей досліджуваних груп у першому вимірі показав, що особи, які важко переживають загрози, пов'язані з пандемією COVID-19, більшою мірою схильні прямувати у русі традиційних суспільних норм, правил, цінностей, які, ймовірно, створюють для них відчуття захищеності та стабільності, яких вони потребують. Особи без важких переживань стосовно COVID-19 більшою мірою цінують власні зусилля, які спрямовують на отримання нових знань, компетенцій, статусу та матеріального достатку, які в них породжують відчуття стабільності та захищеності. На нашу думку, в дослідженні висвітлюються дві різні світоглядні позиції, системи, одна з яких спрямована на те, щоб передати контроль за власне життя зовнішнім обставинам, іншим людям, суспільству; а інша – на те, щоб брати відповідальність за власне життя та життя інших на себе, здійснювати певні дії, спрямовані на перетворення дійсності.

Таблиця 3.6. – Порівняльний аналіз показників цінностей досліджуваних у другому вимірі (жовтень 2020 р.) (бали)

Тип цінностей	Особи з важким переживанням загрози COVID-19 n=84	Особи без важких переживань загрози COVID-19 n=58	t	p-рівень
Конформність	6,07	7,65	1,833	0,321
Традиції	5,25	7,05	<b>3,859</b>	<b>0,001</b>

Продовження таблиці 3.6.

Доброта	5,54	6,10	1,887	0,326
Універсалізм	6,04	7,89	<b>2,200</b>	<b>0,05</b>
Самостійність	5,30	2,30	<b>5,887</b>	<b>0,000</b>
Стимуляція	5,05	2,95	<b>5,556</b>	<b>0,000</b>
Гедонізм	4,44	5,55	1,714	0,300
Досягнення	5,71	3,49	<b>4,731</b>	<b>0,000</b>
Влада	6,86	4,51	<b>3,776</b>	<b>0,000</b>
Безпечність	3,26	3,05	0,600	0,056

Порівняльний аналіз результатів другого виміру ціннісних орієнтацій досліджуваних 1-ї та 2-ї груп (табл. 3.6) показав, що значущі відмінності спостерігаються між вибором цінностей «Традиції» ( $p \leq 0,001$ ), «Універсалізм» ( $p \leq 0,05$ ), «Самостійність» ( $p \leq 0,000$ ), «Стимуляція» ( $p \leq 0,000$ ), «Досягнення» ( $p \leq 0,000$ ), «Влада» ( $p \leq 0,000$ ).

Тобто, у порівнянні з першим виміром, додалися розбіжності за цінністю «Універсалізм», яка є більш значущою для досліджуваних 1-ї групи, тобто у динаміці особи з важкими переживаннями загрози COVID-19 стали більш терплячими, толерантними, спрямованими на захист благополуччя інших людей, оскільки, на їх погляд, від цього залежить їх власне виживання. Набуття цієї цінності є, напевне, наслідком спостережень та досвіду, пов'язаних із захворюваннями людей, або власної хвороби, наданням медичної допомоги, соціальної підтримки тощо.

Результати порівняльного аналізу третього виміру ціннісних орієнтацій досліджуваних груп (табл. 3.7) показали наявність значущих розбіжностей у показниках таких цінностей, як: «Конформність» ( $p \leq 0,000$ ), «Традиції» ( $p \leq$

0,000), «Універсалізм» ( $p \leq 0,000$ ), «Самостійність» ( $p \leq 0,000$ ), «Стимуляція» ( $p \leq 0,000$ ), «Гедонізм» ( $p \leq 0,000$ ), «Досягнення» ( $p \leq 0,000$ ), «Влада» ( $p \leq 0,000$ ).

Таблиця 3.7. – Порівняльний аналіз показників цінностей досліджуваних у третьому вимірі (травень 2021 р.) (бали)

Тип цінностей	Особи з важким переживанням загрози COVID-19 n=84	Особи без важких переживань загрози COVID-19 n=58	t	p-рівень
Конформність	5,27	7,80	<b>4,330</b>	<b>0,000</b>
Традиції	5,49	7,30	<b>4,962</b>	<b>0,000</b>
Доброта	4,85	5,85	1,303	0,325
Універсалізм	5,45	7,10	<b>5,232</b>	<b>0,000</b>
Самостійність	5,12	2,50	<b>7,377</b>	<b>0,000</b>
Стимуляція	4,20	2,25	<b>3,607</b>	<b>0,000</b>
Гедонізм	5,16	7,54	<b>4,776</b>	<b>0,000</b>
Досягнення	5,30	3,55	<b>3,962</b>	<b>0,000</b>
Влада	6,65	4,65	<b>4,660</b>	<b>0,000</b>
Безпечність	2,95	2,75	0,600	0,056

У порівнянні з попереднім виміром, додалися розбіжності за показниками «Конформність», «Гедонізм», які стали більш значущими для досліджуваних 1-ї групи. Тобто для осіб із важкими переживаннями загрози COVID-19 більш важливими стали попередження дій, які можуть нести загрозу іншим людям або не відповідають соціальним очікуванням; а також цінність чуттєвих, фізіологічних насолод. Ми вважаємо, що досліджувані цієї групи знаходять розраду в підкоренні подіям, з якими неможливо боротися, але можна



використовувати приємні моменти життя, щоб підтримувати емоційну рівновагу, відволіктися від неприємних подій, інформації тощо.

Таким чином, результати порівняльного аналізу всіх трьох вимірів показують, що загальними незмінними цінностями для обох груп досліджуваних залишилися «Безпечність» та «Доброта». Інші цінності зазнали певних перетворювальних впливів. Значущість цінності «Безпечність» свідчить про наявність спільної потреби досліджуваних обох груп у стабільності, гармонійності суспільства та взаємин. Цінність «Доброта» вказує на прагнення до позитивної взаємодії з іншими людьми, афіліації, відповідальності у стосунках, толерантності та любові.

Дослідження динаміки трансформації смисложиттєвих орієнтацій за допомогою методики «СЖО» Д. Леонтьєва в осіб із різним ставленням до пандемії COVID-19 відбувалося упродовж 2020 – 2021 років, відповідно до ситуації з коронавірусною хворобою. Сенсожиттєві орієнтації визначають як цілісну систему свідомих і виборчих зв'язків, що відображає спрямованість особистості, наявність життєвих цілей, свідомість виборів і оцінок, задоволеність життям (самореалізація) і здатність брати за неї відповідальність, впливати на її хід [103]. На думку В. Чудновського, сенсожиттєві орієнтації повинні бути «продуктивними», тобто сприяти позитивному розвитку особистості [104].

Сенсожиттєві орієнтації зазвичай розглядають у двох аспектах. По-перше, це ті сфери життя, в яких конкретна людина з найбільшою ймовірністю може знайти сенс власного життя. По-друге, це часовий зв'язок сенсу життя з майбутнім, сьогоденням та минулим людини. Сенсожиттєві орієнтації відображають те, наскільки у житті людини присутня значуща мета, якою мірою вона вважає процес свого життя насиченим і цікавим, і якою мірою вона задоволена тими результатами, яких вже досягла [103].

У сучасному суспільстві в умовах соціальної нестабільності, коли стереотипні цінності вже не працюють, люди шукають нові сенсожиттєві

орієнтації та прагнуть їх адаптувати до умов власного життя. Сенсожиттєві орієнтації формуються в соціокультурному середовищі при отриманні та засвоєнні соціального досвіду. Вони проявляються в цілях, ідеалах, переконаннях, інтересах та інших аспектах свідомості особистості та спрямовують поведінку, особистісний розвиток, визначають вибір життєвого шляху, самовизначення людини, визначають її потенціал у сучасному та майбутньому. Вони дозволяють судити про насиченість життя. Від цих орієнтирів залежить як існування конкретної людини, так і всього суспільства. Наявність сенсу життя є провідним критерієм сформованості особистості, показником того, наскільки людина готова керувати своїм життям та є незалежною від зовнішніх обставин. Сенсожиттєві орієнтації особистості, її життєві перспективи, плани є проєкцією духовного життя суспільства, вони формуються залежно від суспільних впливів, обумовлені певною структурою суспільних відносин. Можна сказати, що смисложиттєві орієнтації є динамічною проєкцією смисложиттєвих концепцій особистості на конкретні умови її повсякденного життя.

Отримані результати представлено в таблицях 3.8–3.12.

Таблиця 3.8. – Показники динаміки сенсожиттєвих орієнтацій в осіб із важким переживанням загрози вірусу та карантину (1-ша група) (бали)

Шкали	1-й вимір (березень – квітень 2020 р.) $\bar{x} \pm sd$	2-й вимір (жовтень 2020 р.) $\bar{x} \pm sd$	3-й вимір (травень 2021 р.) $\bar{x} \pm sd$	$\chi^2_r$	W
Цілі	31,1±9,26	30,7±9,09	27,1±8,03	<b>109,704</b>	<b>0,653</b>
Процес	27,5±8,15	29,3±8,55	28,6±8,63	<b>78,960</b>	<b>0,470</b>
Результат	23,2±6,73	22,5±6,51	22,8±6,62	41,664	0,248

## Продовження таблиці 3.8.

Локус контролю – Я	19,3±5,48	18,4±5,12	18,5±5,16	45,528	0,271
Локус контролю – життя	30,7±9,19	29,6±8,74	28,3±8,34	43,008	0,256

Примітки: W Кендала (розмір ефекту):  $0,00 \leq W < 0,10$  – несуттєвий;  $0,10 \leq W < 0,30$  – малий;  $0,30 \leq W < 0,50$  – середній;  $0,50 \leq W < 1,00$  – великий.

Аналіз результатів дослідження динаміки сенсожиттєвих орієнтацій в осіб із важкими переживаннями загрози вірусу та карантину дозволяє стверджувати, що суттєві зрушення відбулися у сфері життєвих цілей опитаних осіб ( $W = 0,653$ ) та процесу життя ( $W = 0,470$ ). Це свідчить про те, що за звітний період досліджуваними було переосмислено бажання, плани на майбутнє, ступінь контрольованості життя та досяжності бажаного тощо. Ми припускаємо, що цілей поменшало, але вони стали якісно іншими, пов'язаними зі значущими, пріоритетними чинниками життя. Досліджувані більшою мірою почали жити минулим, сьогоднішнім, а не майбутнім. Певним чином знизилася відповідальність за досягнення, тому що досліджувані усвідомили, як багато речей у житті вони не можуть контролювати, тому що вони взагалі не підлягають контролю. З одного боку, це може приносити полегшення, а з іншого – збільшувати тривогу та занепокоєння, особливо у тих людей, для яких вкрай важливим є відчуття стабільності, спланованості та керованості подій. Також потрібно звернути увагу, що досліджувані сприймали власне життя максимально емоційно насиченим восени 2020 року, коли стало зрозуміло, що пандемія триває. У подальшому відбувся спад, який свідчить про незадоволеність життям опитаних осіб.

Таким чином, аналіз динаміки сенсожиттєвих орієнтацій у досліджуваних 1-ї групи показав, що пандемія, карантин вплинули на життєві цілі та емоційну насиченість життя. Цілі трансформувалися з урахуванням реальних подій, а задоволеність життям суттєво знизилася.

Таблиця 3.9. – Показники динаміки сенсожиттєвих орієнтацій в осіб без важких переживань загрози вірусу та карантину (2-га група) (бали)

Шкали	1-й вимір (березень – квітень 2020 р.) $\bar{x} \pm sd$	2-й вимір (жовтень 2020 р.) $\bar{x} \pm sd$	3-й вимір (травень 2021 р.) $\bar{x} \pm sd$	$\chi^2_r$	W
Цілі	33,3±10,03	31,2±9,38	30,5±9,13	<b>61,828</b>	<b>0,533</b>
Процес	31,7±9,52	31,4±9,36	30,8±9,22	12,760	0,110
Результат	27,1±8,61	28,3±8,12	27,4±7,82	14,500	0,125
Локус контролю – Я	23,2±6,63	22,6±6,49	21,3±6,89	<b>56,144</b>	<b>0,484</b>
Локус контролю – життя	32,4±9,14	30,5±8,99	29,7±8,82	<b>63,800</b>	<b>0,550</b>

Примітки: W Кендала (розмір ефекту):  $0,00 \leq W < 0,10$  – несуттєвий;  $0,10 \leq W < 0,30$  – малий;  $0,30 \leq W < 0,50$  – середній;  $0,50 \leq W < 1,00$  – великий.

Аналіз результатів дослідження динаміки сенсожиттєвих орієнтацій в осіб без важких переживань щодо загрози COVID-19 показав, що є суттєві розбіжності у показниках за шкалами «Цілі» ( $W = 0,533$ ), «Локус контролю – Я» ( $W = 0,484$ ) та «Локус контролю – життя» ( $W = 0,550$ ). Стосовно цілей життя можна припустити, що вони були переглянуті та їх кількість зменшена. Напевне, було враховано реалії часу, які потребують внесення змін у життєві плани. Скоріш за все скоротилася часова перспектива, оскільки пандемічна ситуація не сприяє продукуванню довготривалих планів та цілей. Це також підтверджується зниженням контролю власного життя та свободи вибору, які спостерігаються під час дослідження.

Тобто ситуація, яка склалася через поширення COVID-19, сприяє втраті впевненості в собі та власних рішеннях, відповідальності за життя, формує фаталістичні установки, підвищує напругу та фрустрацію особистості, яка на початку пандемії не мала суттєвих переживань стосовно неї.

Таким чином, у досліджуваних 2-ї групи трансформація сенсожиттєвих орієнтацій відбулася як корекція життєвих цілей та усвідомлення неконтрольованості подій, зростання напруги стосовно майбутнього, скорочення часової перспективи.

Таблиця 3.10. – Порівняльний аналіз показників сенсожиттєвих орієнтацій досліджуваних у першому вимірі (березень – квітень 2020 р.) (бали)

Шкали	Особи з важким переживанням загрози COVID-19 n=84 ( $\bar{x} \pm sd$ )	Особи без важких переживань загрози COVID-19 n=58 ( $\bar{x} \pm sd$ )	t	p-рівень
Цілі	31,1±9,26	33,3±10,03	1,317	0,082
Процес	27,5±8,15	31,7±9,52	<b>3,119</b>	<b>0,013</b>
Результат	23,2±6,73	27,1±8,61	<b>3,499</b>	<b>0,019</b>
Локус контролю – Я	19,3±5,48	23,2±6,63	<b>3,481</b>	<b>0,017</b>
Локус контролю – життя	30,7±9,19	32,4±9,14	1,040	0,075

Результати першого діагностичного порівняння сенсожиттєвих орієнтацій досліджуваних груп показали, що значущі розбіжності є за шкалами «Процес» ( $p \leq 0,013$  за критерієм t-Ст'юдента), «Результат» ( $p \leq 0,019$ ), «Локус контролю – Я» ( $p \leq 0,017$ ). Всі показники є значущо вищими у досліджуваних 2-ї групи. Це означає, що особи без важких переживань загрози вірусу та карантину відчують більшу емоційну насиченість життя, його цікавість для себе та наповненість сенсом; задоволеність минулим життям як продуктивним та свідомим, що є результатом переоцінки та переосмислення подій; уявлення про себе як про особистість, яка бере відповідальність за власне життя на себе, має свободу вибору в будь-якій ситуації, має життєві цілі та ресурс для їх досягнення.

Таким чином, відсутність важких переживань стосовно COVID-19 у досліджуваних 2-ї групи дозволяє достатньо реалістично і певним чином оптимістично сприймати події та продукувати плани на майбутнє, у порівнянні з досліджуваними 1-ї групи.

Таблиця 3.11. – Порівняльний аналіз показників сенсожиттєвих орієнтацій досліджуваних у другому вимірі (жовтень 2020 р.) (бали)

Шкали	Особи з важким переживанням загрози COVID-19 n=84 ( $\bar{x} \pm sd$ )	Особи без важких переживань загрози COVID-19 n=58 ( $\bar{x} \pm sd$ )	t	p-рівень
Цілі	30,7±9,09	31,2±9,38	0,092	0,096
Процес	29,3±8,55	31,4±9,36	<b>1,240</b>	<b>0,063</b>
Результат	22,5±6,51	28,3±8,12	<b>4,182</b>	<b>0,000</b>
Локус контролю – Я	18,4±5,12	22,6±6,49	<b>3,115</b>	<b>0,027</b>
Локус контролю – життя	29,6±8,74	30,5±8,99	0,277	0,412

Результати порівняльного аналізу показників сенсожиттєвих орієнтацій у другому діагностичному дослідженні показали, що тенденція, яка спостерігалась у попередньому вимірі, зберігається, тобто є значущі розбіжності між показниками досліджуваних 1-ї та 2-ї групи за шкалами: «Процес» ( $p \leq 0,063$ ), «Результат» ( $p \leq 0,000$ ), «Локус контролю – Я» ( $p \leq 0,027$ ). Всі показники є значущо вищими у досліджуваних 2-ї групи.

Аналіз результатів порівняльного аналізу показників сенсожиттєвих орієнтацій у досліджуваних груп у третьому діагностичному вимірі показав, що існують значущі відмінності між показниками за шкалами: «Цілі» ( $p \leq 0,010$ ),

«Результат» ( $p \leq 0,016$ ), «Локус контролю – Я» ( $p \leq 0,028$ ). Всі показники є значущо вищими у досліджуваних 2-ї групи.

Таблиця 3.12. – Порівняльний аналіз показників сенсожиттєвих орієнтацій досліджуваних у третьому вимірі (травень 2021 р.) (бали)

Шкали	Особи з важким переживанням загрози COVID-19 $n=84 (\bar{x} \pm sd)$	Особи без важких переживань загрози COVID-19 $n=58 (\bar{x} \pm sd)$	t	p-рівень
Цілі	27,1±8,03	30,5±9,13	<b>2,752</b>	<b>0,010</b>
Процес	28,6±8,63	30,8±9,22	1,068	0,425
Результат	22,8±6,62	27,4±7,82	<b>3,514</b>	<b>0,016</b>
Локус контролю – Я	18,5±5,16	21,3±6,89	<b>2,612</b>	<b>0,028</b>
Локус контролю – життя	28,3±8,34	29,7±8,82	0,806	0,409

Тобто особи без важких переживань загрози вірусу та карантину більшою мірою зберігають цілеспрямованість життя, відчуття його контрольованості та задоволеності ним, у порівнянні з тими особами, які мають важкі переживання стосовно COVID-19.

Таким чином, результати лонгітюдного дослідження трансформацій сенсожиттєвих орієнтацій осіб, що брали в ньому участь, показав, що відсутність важких переживань загрози вірусу та карантину, яка фіксувалася з початку пандемії COVID-19, дозволяє зберігати звичний спосіб життя, не відмовлятися від самореалізації, шукати шляхи досягнення цілей, відчувати контрольованість життя та брати за нього відповідальність.

У свою чергу, це дозволяє уникнути панічних настроїв, зайвої напруги та фрустрації, залишатися активним, реалістичним, вирішувати проблеми у міру їх виникнення, зберігати певну оптимістичність щодо актуальних подій.

### 3.2 Особливості змін у ціннісно-смісловій сфері особистості в умовах реальної вітальної загрози (до та після хвороби на COVID-19)

Дослідження трансформації цінностей до та після хвороби на COVID-19 у всіх категорій досліджуваних здійснювалося за допомогою «Ціннісного опитувальника» Ш. Шварца. Отримані результати представлено в таблицях 3.13-3.19.

Таблиця 3.13. – Показники трансформації цінностей в осіб із важкими переживаннями загрози вірусу та карантину до хвороби та після (середній ранг)

Тип цінностей	До хвороби	Після хвороби	T	p-рівень
Конформність	5,74	5,13	1,18	0,237
Традиції	5,26	5,08	0,88	0,377
Доброта	5,41	4,62	3,16	0,002
Універсалізм	6,03	5,66	2,31	0,021
Самостійність	5,37	5,05	1,01	0,317
Стимуляція	5,23	5,37	1,63	0,102
Гедонізм	4,58	5,21	2,80	0,005
Досягнення	5,57	5,37	1,54	0,146
Влада	6,89	6,24	1,19	0,272
Безпечність	3,43	2,98	2,73	0,043

В осіб із важкими переживаннями щодо загрози вірусу та карантину після хвороби на COVID-19 спостерігаються такі зрушення у ціннісній системі: більш значущими стали «Доброта» ( $p = 0,002$  за критерієм  $T$ -Вілкоксона), «Універсалізм» ( $p = 0,021$ ), «Безпечність» ( $p = 0,043$ ); менш значущим –



«Гедонізм» ( $p = 0,005$ ). Це вказує на прагнення до доброзичливого ставлення до близьких та знайомих людей, спрямованість на захист добробуту та безпеки інших та світу в цілому, зниження потреби в отриманні чуттєвих задовольень. Ми вважаємо, це пов'язано з тим, що особи, які мали значні емоційні проблеми щодо коронавірусної інфекції із самого початку пандемії, ймовірно, більш чутливі, в першу чергу, до ставлення інших людей до себе, тому цінність турботи, уваги, поблажливого ставлення для них є визначальною. При такому ставленні з боку оточуючих їх страх, тривога, інші негативні почуття знижуються, трансформуються у нейтральні та позитивні. Перебування у дружньому середовищі здатне стабілізувати емоційний стан та покращити самопочуття. Такі особи більш за все бажають опинитися у небезпеці, в такому місці, де їм нічого не загрожує, тому зросло усвідомлення цінності саме такого середовища. Щодо чуттєвих задовольень, їх дуже складно отримувати в ситуації, коли щось лякає, напружує, фруструє, тому ця цінність тимчасово стає менш значущою. Скоріш за все, стабілізація емоційного стану сприятиме поверненню бажання насолоджуватися життям у всіх його проявах.

Таблиця 3.14. – Показники трансформації цінностей в осіб без важких переживань загрози вірусу та карантину до хвороби та після (середній ранг)

Тип цінностей	До хвороби	Після хвороби	T	p-рівень
Конформність	7,42	6,73	2,51	0,012
Традиції	7,15	6,94	1,73	0,083
Доброта	6,96	6,21	3,05	0,003
Універсалізм	7,26	6,85	0,74	0,468
Самостійність	2,58	2,36	1,12	0,154
Стимуляція	2,76	2,57	1,34	0,181

Продовження таблиці 3.14.

Гедонізм	6,05	6,97	3,36	0,001
Досягнення	3,48	4,05	2,49	0,013
Влада	4,86	4,41	1,33	0,221
Безпечність	3,74	3,22	2,65	0,008

В осіб, які з початку та упродовж пандемії не мали важких переживань щодо загрози вірусу, зрушення відбулися стосовно таких цінностей: більш значущими стали «Конформність» ( $p = 0,012$ ), «Доброта» ( $p = 0,003$ ), «Безпечність» ( $p = 0,008$ ); менш значущими – «Гедонізм» ( $p = 0,001$ ), «Досягнення» ( $p = 0,013$ ). Тобто більш усвідомленою стала важливість стримування та запобігання будь-яким діям, небезпечним для самої людини та оточуючих, прагнення позитивно взаємодіяти з близькими людьми. Знизилася цінність особистого успіху відповідно до соціальних стандартів та чуттєвих задоволень.

Досліджувані без важких переживань, на нашу думку, також стикалися із негативними емоціями та побоюваннями, що сприяло зростанню усвідомлення цінності колективної безпеки із застосуванням потрібних заходів, зусиль з її забезпечення. Це, у свою чергу, сприяло перегляду ставлення до деяких суспільних вимог, визнання їх доцільності. Тобто на період спостережень домінуючими цінностями цієї категорії респондентів стали ті, що пов'язані з підвищенням та підтримкою високого рівня безпечності середовища. Внаслідок цього знизилася потреба в досягненнях, успіху, чуттєвих задоволеннях, бо досвід пандемії викрив їх ілюзорність, незалежність життя та здоров'я від рівня добробуту, статусу, статків тощо.

У чоловіків, які брали участь у дослідженні, після хвороби на COVID-19 спостерігається підвищення значущості таких цінностей, як: «Універсалізм» ( $p =$

0,044), «Безпечність» ( $p = 0,032$ ); зниження значущості – «Традицій» ( $p = 0,049$ ) та «Гедонізму» ( $p = 0,026$ ).

Таблиця 3.15. – Показники трансформації цінностей у чоловіків до хвороби та після (середній ранг)

Тип цінностей	До хвороби	Після хвороби	T	p-рівень
Конформність	5,58	5,36	2,46	0,075
Традиції	5,82	6,25	2,25	0,049
Доброта	6,44	5,97	2,78	0,054
Універсалізм	5,79	5,21	2,99	0,044
Самостійність	4,73	5,20	2,49	0,055
Стимуляція	5,26	4,82	2,31	0,051
Гедонізм	4,94	5,16	1,17	0,026
Досягнення	4,47	4,53	2,32	0,107
Влада	5,22	4,75	2,47	0,055
Безпечність	4,13	3,85	1,47	0,032

Тобто більш важливими стають потреби довготривалого виживання та безпеки, менш важливими – прагнення дотримуватися певних суспільних звичаїв, стереотипних форм поведінки, отримання індивідуальних задовольень. На нашу думку, це пояснюється тим, що стать людини обумовлює її особистісні та психологічні особливості. В цьому сенсі чоловіки, у порівнянні з жінками, здатні більш тривалий час зберігати спокій та критичність мислення в ситуаціях вітальної загрози. Саме з цією відмінністю ми пов'язуємо особливості тих трансформацій, які відбулися у ціннісній сфері тих чоловіків, хто перехворів на COVID-19. У досліджуваних збільшилася потреба у створенні безпечного

середовища собі та близьким завдяки перебудові сталих, традиційних підходів до вирішення цього завдання та пошуку нових, дієвих. Розв'язання таких глобальних проблем змушує людину відмовлятися від всього менш значущого на цей час, що відображається у зниженні цінності задоволень. Це, у свою чергу, може сприяти підвищенню внутрішньої напруги, погіршенню емоційного стану, зниженню якості життя.

Таблиця 3.16. – Показники трансформації цінностей у жінок до хвороби та після (середній ранг)

Тип цінностей	До хвороби	Після хвороби	T	p-рівень
Конформність	4,68	4,17	2,15	0,047
Традиції	5,51	5,08	2,26	0,049
Доброта	4,25	4,92	3,52	0,077
Універсалізм	5,62	5,16	1,37	0,029
Самостійність	6,66	6,12	1,79	0,039
Стимуляція	4,98	4,61	2,94	0,143
Гедонізм	3,85	3,55	2,58	0,135
Досягнення	6,62	6,83	3,10	0,224
Влада	6,27	5,73	2,84	0,062
Безпечність	4,25	3,77	2,52	0,056

У жінок, які брали участь у дослідженні, після хвороби змінилося ставлення до таких цінностей, як: «Конформність» ( $p = 0,047$ ), «Традиції» ( $p = 0,049$ ), «Універсалізм» ( $p = 0,029$ ), «Самостійність» ( $p = 0,039$ ). Більш значущими виявилися прагнення запобігати будь-яким небезпечним видам активності,

дотримуватися соціальних норм та вимог, розвивати самостійність поведінки та критичність мислення, сприяти захисту оточуючих людей та середовища. Психологічні особливості жінок традиційно пов'язують з реалізацією потреб піклування про родину, дітей, батьків, хоча у сучасному світі спостерігається значна перебудова гендерних стереотипів. Результати дослідження вказують на те, що хвороба сприяла усвідомленню жінками власної відповідальності за перебіг подій; це відобразилося у підвищенні цінності незалежності та самостійності. У той же час жінки вважають необхідним підтримувати стабільність спільноти, завдяки дотриманню певних вимог та правил, зберігаючи при цьому критичне ставлення до них та здатність обирати, яким саме чином це робити. Тобто хвороба сприяла тому, що досліджувані жінки відчували себе сильнішими та здатними долати труднощі, але традиційними способами, які схвалюються суспільством.

Таблиця 3.17. – Показники трансформації цінностей в осіб молодого віку (24 – 40 років) до хвороби та після (середній ранг)

Тип цінностей	До хвороби	Після хвороби	T	p-рівень
Конформність	7,05	6,82	2,81	0,066
Традиції	5,73	5,22	2,68	0,059
Доброта	5,30	4,85	1,31	0,029
Універсалізм	7,88	7,26	1,68	0,037
Самостійність	3,61	3,07	2,84	0,062
Стимуляція	3,15	2,64	2,68	0,059
Гедонізм	2,39	2,97	1,47	0,032
Досягнення	3,27	3,05	3,16	0,225

Продовження таблиці 3.17.

Влада	4,27	4,80	1,73	0,038
Безпечність	5,51	4,98	1,27	0,022

Досліджувані молодшого віку після хвороби суттєво змінили ставлення до таких цінностей, як: «Доброта» ( $p = 0,029$ ), «Універсалізм» ( $p = 0,037$ ), «Гедонізм» ( $p = 0,032$ ), «Влада» ( $p = 0,038$ ), «Безпечність» ( $p = 0,022$ ). Набули більшого значення доброзичливе ставлення до оточуючих, піклування про інших, захист середовища, прагнення до гармонійного, стабільного життя. Менш значущими стали досягнення певного соціального статусу, контролю над іншими, домінування у суспільстві, потреба отримувати задоволення за будь-якої нагоди. Ми вважаємо, що у досліджуваних цього віку є досвід не лише власної хвороби на COVID-19, а і спостережень за тим, як хворіли близькі, зазвичай люди більш старшого віку. Саме це є визначальним у тих трансформаціях, які відбулися у сфері цінностей. Респонденти усвідомили, як важливо піклуватися один про одного, забезпечувати догляд та турботу, підтримувати, створювати безпечне фізичне та психологічне середовище. Цікаво, що гармонійність та стабільність життя почали поєднуватися не із соціальними досягненнями або чуттєвими задоволеннями, а саме з конструктивними міжособистісними стосунками. На наш погляд, це ознака особистісного зростання. Тобто досвід хвороби на COVID-19 у цій категорії досліджуваних сприяє активізації певних самоактуалізаційних процесів.

Досліджувані середнього віку після хвороби суттєво змінили ставлення до таких цінностей, як: «Конформність» ( $p = 0,029$ ), «Традиції» ( $p = 0,037$ ), «Самостійність» ( $p = 0,024$ ), «Гедонізм» ( $p = 0,038$ ), «Влада» ( $p = 0,038$ ), «Безпечність» ( $p = 0,038$ ).

Таблиця 3.18. – Показники трансформації цінностей в осіб середнього віку (41 – 59 років) до хвороби та після (середній ранг)

Тип цінностей	До хвороби	Після хвороби	T	p-рівень
Конформність	4,53	3,98	1,32	0,029
Традиції	5,06	4,45	1,64	0,037
Доброта	3,67	3,45	2,21	0,213
Універсалізм	7,21	6,64	2,99	0,068
Самостійність	3,68	3,17	1,11	0,024
Стимуляція	6,84	6,15	3,62	0,079
Гедонізм	6,72	6,24	1,73	0,038
Досягнення	3,56	3,18	2,99	0,144
Влада	5,72	5,19	1,73	0,038
Безпечність	5,14	4,47	1,72	0,038

Це вказує на прагнення підлаштовуватися один до одного у взаємодії з близькими людьми, дослухатися до їх думок, враховувати почуття, дотримуватися соціальних вимог, але зберігати при цьому критичність мислення, бажання мати авторитет у спільноті, можливість впливати на інших людей, сприяти підтримці стабільності та безпечності середовища. Цей вік є одним з найпродуктивніших та значущих у житті людини. Основні особистісні структури набувають сталості, але значущі події здатні викликати зрушення, в тому числі у ціннісній сфері. Слід відзначити, що люди середнього віку зазвичай вже мають досвід важких захворювань та втрат серед близьких та рідних. Тим не менш пандемія COVID-19 виявилася унікальною життєвою ситуацією, яка сприяла усвідомленню значущості благополуччя, толерантності, врахування традиційних

норм та правил, наявності ресурсів для контролю та зміни ситуації, безпечності життя в цілому.

Таблиця 3.19. – Показники трансформації цінностей в осіб похилого віку (60 – 75 років) до хвороби та після (середній ранг)

Тип цінностей	До хвороби	Після хвороби	T	p-рівень
Конформність	7,36	6,85	2,15	0,047
Традиції	7,74	7,42	2,73	0,062
Доброта	4,05	3,55	1,58	0,035
Універсалізм	6,26	6,92	1,37	0,029
Самостійність	5,62	5,23	3,05	0,245
Стимуляція	7,39	7,13	2,38	0,080
Гедонізм	6,70	5,94	3,99	0,087
Досягнення	6,42	5,95	1,42	0,031
Влада	7,06	6,73	2,73	0,068
Безпечність	3,79	3,12	1,59	0,046

Особи похилого віку після хвороби на COVID-19 змінили ставлення до таких цінностей, як: «Конформність» ( $p = 0,047$ ), «Доброта» ( $p = 0,035$ ), «Універсалізм» ( $p = 0,029$ ), «Досягнення» ( $p = 0,031$ ). Тобто досліджувані готові більш ретельно дотримуватися суспільних вимог та правил заради власної безпеки, сприяти зростанню благополуччя близьких людей, прагнуть до авторитету у спільноті, поваги оточуючих, бажають передавати життєвий досвід та отримувати схвалення суспільства. Тобто у цій віковій категорії респондентів підвищився рівень усвідомленості цінності власного досвіду, якого вони набули



впродовж життя, та необхідності його транслювати спільноті. Зазвичай у людей похилого віку значно знижується рівень соціальної активності, вони починають більш економно використовувати енергію, що призводить до втрати інтересу до життя, переривання зв'язків між поколіннями тощо.

В результаті суспільство втрачає цінне джерело інформації та витрачає зайві зусилля, щоб їх знов отримати. Спільнота повинна бути зацікавлена в активізації ресурсів людей похилого віку та створенні умов для отримання доступу до їх життєвих здобутків.

Дослідження трансформації смисложиттєвих орієнтацій в осіб всіх категорій після хвороби на COVID-19 здійснювалося за допомогою методики «СЖО» Д. Леонтьєва. Отримані результати відображені в таблицях 3.20 – 3.26.

Таблиця 3.20. – Показники динаміки сенсожиттєвих орієнтацій в осіб із важким переживанням загрози вірусу та карантину до хвороби та після (у балах)

Шкали	До хвороби	Після хвороби	T	p-рівень
Цілі	28,5±4,8	23,7±4,5	3,47	0,001
Процес	26,6±5,2	29,4±5,2	1,24	0,107
Результат	21,7±4,4	24,6±4,1	2,45	0,034
Локус контролю - Я	18,1±3,7	16,5±3,3	1,49	0,236
Локус контролю - життя	27,8±4,2	22,8±3,6	3,28	0,008

У досліджуваних із важкими переживаннями щодо загроз коронавірусної інфекції після хвороби на COVID-19 суттєво змінилися показники за шкалами: знизилися показники шкал «Цілі» ( $p = 0,001$  за критерієм  $T$ -Вілкоксона), «Локус контролю – життя» ( $p = 0,008$ ); зросли – за шкалою «Результат» ( $p = 0,034$ ). Це вказує на те, що респонденти почали більше цінувати сьогодення, намагатися

жити «тут і зараз»; здійснювати короткострокове планування, яке спирається на реальні оцінки їхніх ресурсів та можливостей, брати відповідальність за реалізацію планів; використовувати власні досягнення у минулому як ресурс. В них збільшився рівень фаталізму, усвідомлення, що не все в житті піддається контролю та залежить від рішень самої людини. При цьому вони позитивно оцінюють власне життя, задоволені ним. Виходячи з того, що ця категорія респондентів мала негативні почуття, побоювання та тривогу щодо пандемії та вірусу упродовж всього періоду спостережень, можна стверджувати, що після хвороби вони почали більш об'єктивно сприймати власне життя, оцінювати можливості, поводитися відповідно до цих оцінок, більше покладатися на оточуючих, приймати те, що відбувається.

Таблиця 3.21. – Показники динаміки сенсожиттєвих орієнтацій в осіб без важких переживань загрози вірусу та карантину до хвороби та після (у балах)

Шкали	До хвороби	Після хвороби	T	p-рівень
Цілі	32,4±5,2	30,6±4,3	1,56	0,361
Процес	30,1±4,6	29,3±4,0	0,23	0,567
Результат	26,8±4,1	25,5±4,6	1,21	0,192
Локус контролю – Я	23,5±3,8	20,2±3,9	3,07	0,007
Локус контролю – життя	30,7±4,9	27,4±4,4	2,38	0,005

У досліджуваних без важких переживань щодо пандемії після хвороби на COVID-19 суттєво зменшилися показники за шкалами «Локус контролю – Я» ( $p = 0,007$ ) та «Локус контролю – життя» ( $p = 0,005$ ), що свідчить про перебудову усвідомлень стосовно власної ролі у керуванні життям та контролю за подіями.

Респонденти цієї категорії знизили навантаження на ті особистісні структури, з якими пов'язана відповідальність. Вони здебільшого визнали той факт, що багато подій життя не підлягають свідомому контролю, відбуваються незалежно від бажання людини, її зусиль, рівня, статусу тощо. Зростання фаталістичних настроїв у майбутньому може призвести до певної пасивності, відмови від інтернальності тощо. Щоб цього не сталося, потрібно дотримуватися балансу між власними зусиллями з керування життям, поведінкою, почуттями та тими ситуаціями, де це зробити неможливо.

Таблиця 3.22. – Показники динаміки сенсожиттєвих орієнтацій у чоловіків до хвороби та після (у балах)

<b>Шкали</b>	<b>До хвороби</b>	<b>Після хвороби</b>	<b>T</b>	<b>p-рівень</b>
Цілі	28,2±5,7	25,7±5,2	1,53	0,022
Процес	27,6±4,8	26,5±5,3	3,02	0,207
Результат	24,5±4,4	22,4±4,7	1,96	0,043
Локус контролю – Я	21,7±3,6	20,2±3,8	1,39	0,221
Локус контролю – життя	27,4±4,8	24,5±4,6	1,70	0,027

У чоловіків після хвороби на COVID-19 значно знизилися показники за шкалами: «Цілі» ( $p = 0,022$ ), «Результат» ( $p = 0,043$ ) та «Локус контролю – життя» ( $p = 0,027$ ). Це вказує на зменшення кількості перспективних цілей у майбутньому, наявність побоювань щодо планування життя, розуміння, що є багато речей, які не залежать від зусиль людини. Частина життя, яка пов'язана із пандемією, сприймають як незадовільну, в якій сповільнилася реалізація бажаного, непродуктивну та беззмістовну. Респонденти відчувають, що

втрачають можливість керувати подіями, приймати рішення та втілювати їх у діяльності. З точки зору чоловічої психології, це гальмування особистісного та професійного зростання, даремно витрачений час. Ймовірно, цим особам потрібна кваліфікована психологічна допомога.

Таблиця 3.23. – Показники динаміки сенсожиттєвих орієнтацій у жінок до хвороби та після (у балах)

Шкали	До хвороби	Після хвороби	T	p-рівень
Цілі	26,5±4,7	23,8±4,3	1,58	0,034
Процес	22,6±4,1	19,5±4,4	1,96	0,042
Результат	23,1±3,7	24,2±4,2	2,27	0,059
Локус контролю – Я	15,4±3,5	18,1±3,3	1,76	0,038
Локус контролю – життя	24,7±4,2	25,6±4,7	2,93	0,073

У жінок після хвороби на COVID-19 суттєво зменшилися показники за шкалами: «Цілі» ( $p = 0,034$ ), «Процес» ( $p = 0,042$ ) та збільшилися – за шкалою «Локус контролю – Я» ( $p = 0,038$ ). Це вказує на неоднозначний вплив вірусу на респондентів цієї категорії. З одного боку, скоротився проміжок часу, на який планується життя; зростає зосередженість на сьогоднішньому, яке не повною мірою задовольняє, не сприймається як цікаве, різноманітне та змістовне. З іншого боку, у жінок з'явилося усвідомлення, що вони мають вибір, можливості зробити своє життя кращим у відповідності до власних уявлень та бажань. Тобто це можна трактувати як те, що хвороба допомогла з'ясувати, що попри те, що відбуваються невідконтрольні людині події, є багато речей в житті, які можна покращити, підлаштувати під свої потреби, досягти бажаного. Це відповідає науковій тезі про

високий рівень адаптивності жінок, які достатньо швидко пристосовуються до навіть кардинальних змін обставин, знаходять розраду та продовжують активно діяти.

Таблиця 3.24. – Показники динаміки сенсожиттєвих орієнтацій в осіб молодого віку (24 – 40 років) до хвороби та після (у балах)

Шкали	До хвороби	Після хвороби	T	p-рівень
Цілі	29,4±4,8	26,9±4,7	1,87	0,048
Процес	30,3±5,2	31,7±4,5	2,57	0,072
Результат	21,2±3,6	20,6±3,8	2,49	0,064
Локус контролю – Я	19,6±3,5	20,7±4,0	2,61	0,067
Локус контролю – життя	29,1±4,5	26,3±4,6	1,75	0,039

У досліджуваних молодого віку після хвороби на COVID-19 суттєво знизилися показники за шкалами: «Цілі» ( $p = 0,048$ ) та «Локус контролю – життя» ( $p = 0,039$ ). Це свідчить про те, що вони дещо зневірилися у власних можливостях керувати життям, втілювати плани, формування залежності від зовнішніх обставин. У довгостроковій перспективі це може призвести до розвитку безпорадності, пасивності, відмови від реалізації планів, зростання та розвитку. Ця категорія респондентів є найбільш активною та продуктивною частиною суспільства, тому її побоювання щодо власних можливостей та активних дій може призвести до суттєвих втрат ефективності життєдіяльності. Фахівцям потрібно звернути увагу на необхідність застосування спеціальних технологій, щоб нівелювати ці наслідки та повернути молодих людей до активного та гармонійного життя з відчуттям психологічного благополуччя.

У досліджуваних середнього віку після хвороби на COVID-19 суттєво зменшилися показники за шкалами: «Цілі» ( $p = 0,034$ ), «Результат» ( $p = 0,028$ ) та «Локус контролю – життя» ( $p = 0,029$ ).

Таблиця 3.25. – Показники динаміки сенсожиттєвих орієнтацій в осіб середнього віку (41 – 59 років) до хвороби та після (у балах)

Шкали	До хвороби	Після хвороби	T	p-рівень
Цілі	30,2±4,6	27,5±4,7	1,55	0,034
Процес	26,8±4,2	25,7±4,9	2,97	0,247
Результат	23,9±3,7	20,6±3,3	1,29	0,028
Локус контролю – Я	20,3±3,5	18,5±3,6	2,75	0,135
Локус контролю – життя	28,6±4,1	25,5±4,3	1,32	0,029

Тобто у респондентів цієї групи спостерігаються: обережне ставлення до планування, незадоволеність сьогоденним життям, переживання втрати контролю над ним. Такі наслідки, на наш погляд, спровокував масовий характер захворювання; те, що ніхто не міг почуватися у безпеці, незалежно від досягнень, статусу, матеріального положення, віку, статі тощо. Тобто все, що людина має, її досягнення, ресурси виявилися безсилими у певних обставинах. Ці усвідомлення сприяють появі негативних психічних станів, деструкцій, безпорадності тощо, які потребують психокорекційного втручання.

В осіб похилого віку після хвороби на COVID-19 знизилися показники за шкалою «Локус контролю – життя» ( $p = 0,041$ ), що свідчить про відчуття втрати здатності повноцінно керувати подіями власного життя, приймати рішення щодо нього та втілювати їх.

Таблиця 3.26. – Показники динаміки сенсожиттєвих орієнтацій в осіб похилого віку (60 – 75 років) до хвороби та після (у балах)

<b>Шкали</b>	<b>До хвороби</b>	<b>Після хвороби</b>	<b>T</b>	<b>p-рівень</b>
Цілі	21,4±3,7	20,6±4,0	3,27	0,118
Процес	18,2±3,5	17,5±3,6	2,65	0,103
Результат	19,3±3,4	18,7±3,5	2,57	0,089
Локус контролю – Я	18,1±3,8	17,4±3,4	2,69	0,153
Локус контролю – життя	19,5±3,6	16,7±3,2	1,82	0,041

Наслідком стає скорочення часової перспективи, смиренність та фаталістичні настрої. Якщо розглядати специфіку цієї вікової категорії досліджуваних, можна припустити, що одним з катастрофічних наслідків цього може стати відмова від активної боротьби у тих випадках, коли результат невизначений, що може призвести до збільшення ускладнень при хворобах, навіть до передчасної смерті.

### **3.3 Лонгітюдне дослідження особливостей змін у ціннісно-смысловій сфері у різних категорій населення**

#### **3.3.1 Особливості змін у ціннісно-смысловій сфері у чоловіків та жінок**

Дослідження динаміки трансформації цінностей за допомогою «Ціннісного опитувальника» Ш. Шварца у чоловіків та жінок відбувалося упродовж 2020 – 2021 років, відповідно до ситуації з коронавірусною хворобою та завданнями дослідження. Отримані результати представлено в таблицях 3.27–3.28.

Таблиця 3.27. – Показники динаміки трансформації цінностей у чоловіків (середній ранг)

Тип цінностей	1-й вимір (березень- квітень 2020 р.) (n=67)	2-й вимір (жовтень 2020 р.) (n=67)	3-й вимір (травень 2021 р.) (n=67)	$\chi^2_r$	W
Конформність	5,48	5,94	5,42	29,078	0,217
Традиції	5,22	5,46	6,59	41,406	0,309
Доброта	6,75	6,82	6,35	23,182	0,173
Універсалізм	6,83	6,22	5,63	28,810	0,215
Самостійність	4,67	4,98	5,24	36,716	0,274
Стимуляція	6,28	5,04	4,35	<b>72,896</b>	<b>0,544</b>
Гедонізм	4,36	4,85	5,22	41,540	0,310
Досягнення	4,12	4,56	4,48	22,512	0,168
Влада	5,98	5,47	4,73	<b>59,898</b>	<b>0,447</b>
Безпечність	4,35	4,12	3,24	<b>65,124</b>	<b>0,486</b>

Примітки: W Кендала (розмір ефекту):  $0,00 \leq W < 0,10$  – несуттєвий;  $0,10 \leq W < 0,30$  – малий;  $0,30 \leq W < 0,50$  – середній;  $0,50 \leq W < 1,00$  – великий.

Аналіз отриманих результатів свідчить про наявність значущих відмінностей між показниками переважаючих цінностей чоловіків у часовому контексті. Найбільших трансформацій зазнало ставлення досліджуваних до таких цінностей, як: «Безпечність» ( $W = 0,486$ ), «Влада» ( $W = 0,447$ ) та «Стимуляція» ( $W = 0,544$ ). Це вказує на те, що за період пандемії найбільш важливими для чоловіків стали безпечність, стабільність середовища та ті цінності, які належать до колективної та особистісної безпеки: соціальний порядок, безпека родини, національна безпека, взаємодопомога, здоров'я тощо.

Також більш важливою, ніж до пандемії Covid-19, стала потреба у збереженні соціального статусу, авторитету, домінуючого положення у



спільноті, контролі людей та засобів досягнення мети. Також ситуація з коронавірусною хворобою виявила цінність різноманітних та глибоких переживань, потребу в нових враженнях, активностях, змінах.

Таким чином, проведене тестування показало, що деякі складові ціннісної сфери чоловіків, які взяли участь у дослідженні, зазнали суттєвих трансформацій, змінилася пріоритетність цінностей, їх ієрархічна будова.

Таблиця 3.28. – Показники динаміки трансформації цінностей у жінок (середній ранг)

Тип цінностей	1-й вимір (березень- квітень 2020 р.) (n=75)	2-й вимір (жовтень 2020 р.) (n=75)	3-й вимір (травень 2021 р.) (n=75)	$\chi^2_r$	W
Конформність	4,86	4,72	3,91	<b>76,800</b>	<b>0,512</b>
Традиції	5,99	5,76	4,32	<b>79,050</b>	<b>0,527</b>
Доброта	4,35	4,28	4,43	14,250	0,095
Універсалізм	5,76	5,18	4,85	24,300	0,162
Самостійність	6,32	6,08	6,56	18,750	0,125
Стимуляція	5,42	4,88	4,32	<b>76,200</b>	<b>0,508</b>
Гедонізм	4,10	3,87	3,15	<b>73,800</b>	<b>0,492</b>
Досягнення	6,28	6,47	6,54	18,300	0,122
Влада	6,35	5,44	6,38	21,900	0,146
Безпечність	4,47	4,25	3,19	<b>71,700</b>	<b>0,478</b>

Примітки: W Кендала (розмір ефекту):  $0,00 \leq W < 0,10$  – несуттєвий;  $0,10 \leq W < 0,30$  – малий;  $0,30 \leq W < 0,50$  – середній;  $0,50 \leq W < 1,00$  – великий.

Аналіз трансформаційних процесів ціннісної сфери жінок за період пандемії показав, що змінилася ієрархія типів цінностей, підвищилася значущість «Конформності» ( $W = 0,512$ ), «Традицій» ( $W = 0,527$ ), «Стимуляції» ( $W = 0,508$ ),

«Гедонізму» ( $W = 0,492$ ) та «Безпечності» ( $W = 0,478$ ). Тобто жінки, які взяли участь у дослідженні, усвідомили необхідність обмеження деяких дій, навіть спонукань до дій, які потенційно можуть бути шкідливими для оточуючих, або які не відповідають соціальним очікуванням. Певного значення набули нові ритуали (носіння масок, використання антисептичних засобів, тривале миття рук тощо), які почали символізувати спільність, солідарність з іншими людьми, спільнотами, начебто «гарантувати» виживання. Також трансформувалося ставлення до нових вражень, активностей, почуттів, переміщень, вони набули більшої цінності, збільшилася потреба в них. На цьому тлі важливішими стали чуттєві задоволення, прагнення насолоджуватися життям, уникати страждань, болісних почуттів та відчуттів. Зворотним боком цього прагнення у деяких жінок стає неконтрольоване вживання алкоголю, їжі, виконання фізичних вправ тощо, тобто те, що приносить задоволення, але створює проблеми у сьогоденні або майбутньому. Також зросла потреба перебування у стабільному передбачуваному безпечному середовищі, у почутті безпеки, соціальної підтримки, захищеності родини, близьких людей тощо.

Таким чином, можна констатувати, що у жінок, які взяли участь у дослідженні, відбулися суттєві трансформації у ціннісній сфері, змінилася ієрархія цінностей, їх пріоритетність.

Порівняльний аналіз показників типів цінностей та їх ієрархічної будови у чоловіків та жінок у першому вимірі (березень – квітень 2020 р.) (рис. 3.1) показав, що існують значущі відмінності між показниками досліджуваних за шкалами «Доброта» ( $p \leq 0,01$  за критерієм Стьюдента) та «Досягнення» ( $p \leq 0,01$ ).

На цьому етапі дослідження для жінок більш важливими є доброзичливість, благополуччя у повсякденному спілкуванні з близькими людьми, потреба в афіліації та забезпечення подальшого зростання у референтній групі (родина, коло друзів, робочий колектив тощо).

Для чоловіків значущо більш важливими є прояви компетентності у відповідності до професійних та соціальних стандартів, які забезпечать подальше зростання особистого статусу у значущій спільноті.

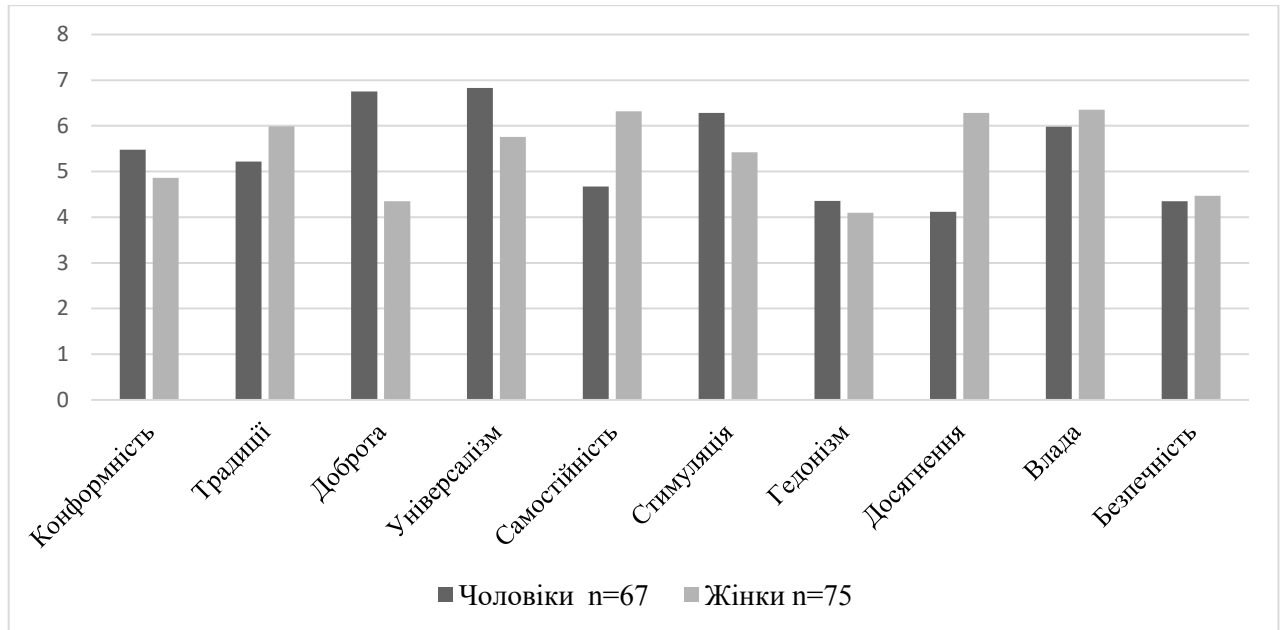


Рис. 3.1. Порівняльний аналіз показників цінностей чоловіків та жінок у першому вимірі (березень – квітень 2020 р.) (бали)

Порівняльний аналіз показників цінностей чоловіків та жінок у другому вимірі (жовтень 2020 р.) (рис. 3.2.) показав, що так само, як і в попередньому вимірі, існують значущі відмінності між показниками досліджуваних за шкалами «Доброта» ( $p \leq 0,01$ ) та «Досягнення» ( $p \leq 0,01$ ). Тобто в кожній групі окремо певні трансформації відбувалися, але між показниками інших цінностей вони не досягли рівня значущості.

Порівняльний аналіз показників цінностей чоловіків та жінок у третьому вимірі (травень 2021 р.) (рис. 3.3) показав, що існують значущі відмінності між показниками за шкалами: «Конформність» ( $p \leq 0,05$ ), «Традиції» ( $p \leq 0,05$ ), «Доброта» ( $p \leq 0,05$ ), «Гедонізм» ( $p \leq 0,05$ ), «Досягнення» ( $p \leq 0,05$ ). Тобто за весь

період вимірювань у ціннісній сфері чоловіків та жінок відбулися значущі трансформації, які мають суттєві відмінності.

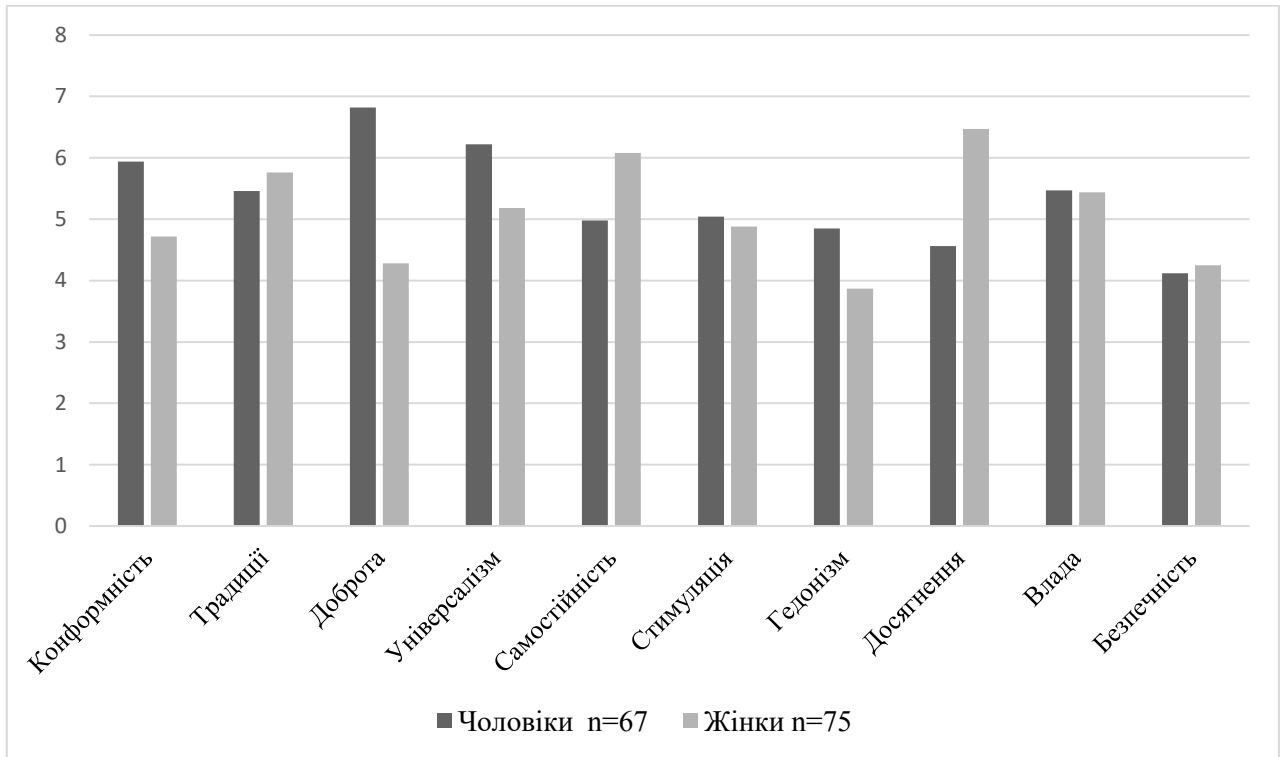


Рис. 3.2. Порівняльний аналіз показників цінностей чоловіків та жінок у другому вимірі (жовтень 2020 р.) (бали)

Для жінок більш значущими стали стримування небезпечних для інших людей та спільнот дій, форм поведінки; поява та підтримка нових соціальних традицій та ритуалів; збереження та підтримка благополуччя близьких людей; отримання задоволеності від життя.

Для чоловіків більш значущими стало досягнення особистого успіху, який відповідає соціальним стандартам, підвищення професійної компетентності, прагнення до соціального схвалення власної поведінки.

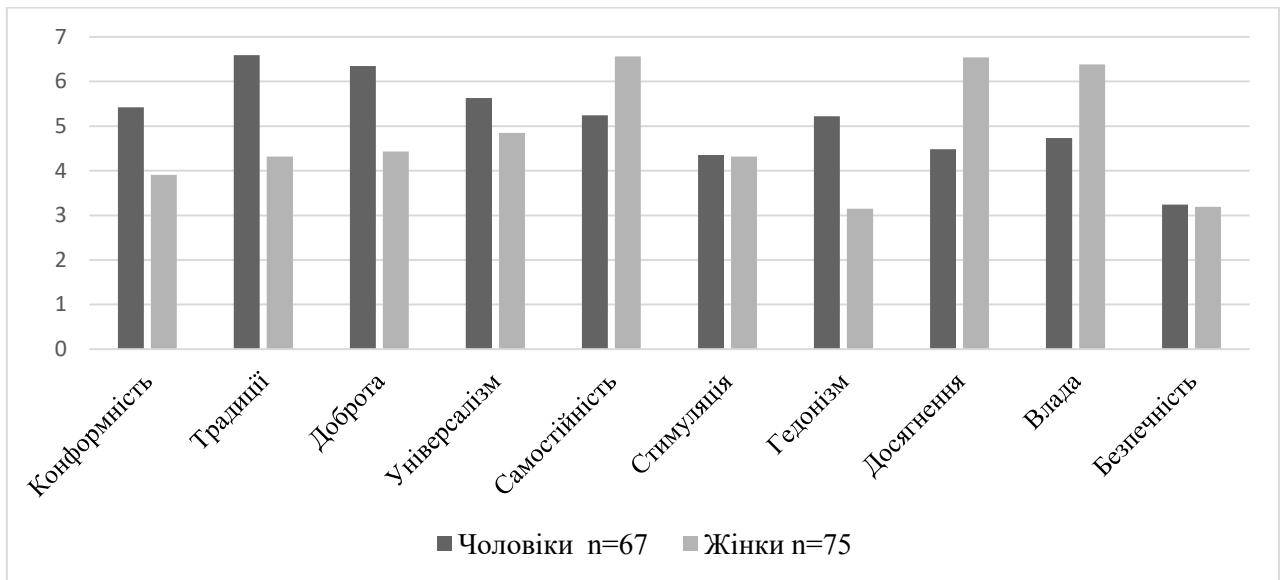


Рис. 3.3. Порівняльний аналіз показників цінностей чоловіків та жінок у третьому вимірі (травень 2021 р.) (бали)

Ми вважаємо, що це пов'язано із загальними психологічними відмінностями між чоловіками та жінками, особливостями виховання у батьківській родині, різними соціальними вимогами та очікуваннями щодо осіб різної статі. Жінки традиційно більш спрямовані на стосунки, соціальні взаємини, вони більш емоційні, але водночас більш гнучкі, краще пристосовуються до зовнішніх змін, більш витривалі при довготривалому перебуванні у напруженому середовищі. Чоловіки зазвичай більшою мірою орієнтовані на зовнішній світ, досягнення, отримання високого соціального та економічного статусу, але у той же час вони потерпають від зайвого стресу та тиску соціальних очікувань. Якщо розглядати пандемію COVID-19 як довготривалий стрес, можна констатувати, що жінки адаптуються до нього за допомогою соціальної підтримки оточуючих, зміни пріоритетів, отримання задоволення від буденних справ та речей, формуванням нових моделей поведінки. Чоловіки намагаються підтримувати звичний спосіб життя в умовах, які кардинально змінилися, що може призводити до погіршення емоційних станів, психологічного та соматичного здоров'я.

Дослідження динаміки трансформації смисложиттєвих орієнтацій за допомогою методики «СЖО» Д. Леонтєва у чоловіків та жінок відбувалося впродовж 2020 – 2021 років, відповідно до ситуації з коронавірусною хворобою та завдань дослідження. Отримані результати представлено в таблицях 3.29, 3.30.

Таблиця 3.29. – Показники динаміки сенсожиттєвих орієнтацій у чоловіків (бали)

<b>Шкали</b>	<b>1-й вимір</b> (березень- квітень 2020 р.) $\bar{x} \pm sd$	<b>2-й вимір</b> (жовтень 2020 р.) $\bar{x} \pm sd$	<b>3-й вимір</b> (травень 2021 р.) $\bar{x} \pm sd$	$\chi^2_r$	<b>W</b>
Цілі	29,7±10,22	28,3±9,52	25,9±8,71	<b>56,682</b>	<b>0,423</b>
Процес	28,4±9,65	24,6±8,38	27,5±9,35	<b>59,094</b>	<b>0,441</b>
Результат	26,5±8,92	23,8±8,14	22,6±7,64	<b>70,216</b>	<b>0,524</b>
Локус контролю – Я	22,8±7,75	20,3±7,90	19,2±6,55	<b>45,962</b>	<b>0,343</b>
Локус контролю – ЖИТТЯ	29,6±10,15	24,3±8,26	26,7±9,07	<b>89,110</b>	<b>0,665</b>

Примітки: W Кендала (розмір ефекту): 0,00 ≤ W < 0,10 – несуттєвий; 0,10 ≤ W < 0,30 – малий; 0,30 ≤ W < 0,50 – середній; 0,50 ≤ W < 1,00 – великий.

Аналіз результатів лонгітюдного дослідження трансформацій сенсожиттєвих орієнтацій чоловіків за період пандемії COVID-19 показав, що змінам підлягали майже всі досліджувані параметри, але на різних етапах спостерігалися певні особливості. Так, показники за шкалою «Цілі» суттєво зменшилися за період вимірювань (W = 0,423), що вказує на скорочення часової перспективи, спроби жити сьогоденням, не формувати довгострокових намірів, намагатися під час планування спиратися на актуальні можливості, факти, ресурси, засоби. Можливо, це відображення пандемічного досвіду, коли будь-яке планування могло бути скасоване упродовж короткого проміжку часу, цілі не могли бути досягнутими з об'єктивних причин, тому, з урахуванням цього, досліджувані чоловіки намагаються не повторювати помилок та планувати, цілеполагати з обережністю, обмежено, на найближчий час.

За шкалою «Процес» суттєве зниження показників відбулося у другому вимірюванні (жовтень 2020 р.) ( $W = 0,441$ ), коли досліджувані більшою мірою сприймали власне життя як нецікаве, емоційно збіднене, в якому майже відсутній сенс. Напевне це сталося тому, що у цей період часу у світі розгорталася друга хвиля захворюваності на COVID-19, досліджувані почали усвідомлювати марність будь-яких власних зусиль щодо стабілізації ситуації, дію сил, які вони не можуть стримати та контролювати, що і призвело до зниження емоційного фону, незадоволеності життям. Але в останньому вимірі показники за шкалою збільшилися, тобто внутрішнє сприйняття процесу життя покращилося, воно знов стало більш цікавим та насиченим подіями, можливо, це пов'язано з адаптацією до змін, що відбулися у світі.

За шкалою «Результат» показники суттєво зменшилися за період вимірювань ( $W = 0,524$ ), тобто досліджувані чоловіки оцінюють результативність власного життя як складову, що погіршилася. Відрізок життя, який охоплює дослідження, сприймається як малопродуктивний, незадовільний, такий, що гальмує розвиток та самореалізацію. Насправді зміни, які викликала пандемія, у певної частини людства викликали розпач, розгубленість, усвідомлення того, що старі засоби досягнення мети є недієвими в нових умовах. Напевне ті, хто гірше пристосувався, не змогли розгледити нові ресурси, умови, підходи для самоактуалізації, оцінюють цей час, як витрачений марно, «викинутий із життя», безглуздий. Також це стосується тих чоловіків, які ставлять для себе занадто важкі у досягненні цілі, для них кожна перепона, затримка сприймається як поразка, тому вони низько оцінюють досягнення цього періоду.

За шкалою «Локус контролю – Я» показники також суттєво знизилися ( $W = 0,343$ ), тобто за період спостережень у чоловіків знизилася впевненість у собі як особистості, яка може впливати на події життя, робити вільний вибір, контролювати те, що відбувається. Напевно це загальна тенденція, яка

торкнулася багатьох людей, незалежно від їхньої статі, вона викликана об'єктивними подіями та усвідомленням неможливості змінити певні обставини.

За шкалою «Локус контролю – життя» спостерігалось суттєве зменшення показників у другому вимірі ( $W = 0,665$ ) з подальшим зростанням у третьому. Тобто з початком другої хвилі захворюваності на COVID-19 досліджувані відчули втрату можливості керувати власним життям в повній мірі, зменшення можливостей обирати те, що потрібно для повноцінного життя та самореалізації. Але навесні 2021 року до чоловіків, які брали участь у дослідженні, повернулося відчуття контрольованості життя, зменшилася фаталістичність прогнозів та оцінок майбутнього, незважаючи на те, що пандемія знов почала набирати обертів. Тобто відбулося пристосування до ситуації, виробилися певні механізми захисту та подальшого зростання, що дозволяє робити позитивні прогнози щодо подолання травматичних наслідків для життя та здоров'я досліджуваних чоловіків.

Таблиця 3.30. – Показники динаміки сенсожиттєвих орієнтацій у жінок (бали)

Шкали	1-й вимір (березень – квітень 2020 р.) $\bar{x} \pm sd$	2-й вимір (жовтень 2020 р.) $\bar{x} \pm sd$	3-й вимір (травень 2021 р.) $\bar{x} \pm sd$	$\chi^2_r$	W
Цілі	27,7±9,35	26,2±8,84	25,4±8,61	26,250	0,175
Процес	26,1±8,84	20,7±7,14	22,9±7,82	<b>117,00</b>	<b>0,782</b>
Результат	21,5±7,30	20,8±7,19	23,6±7,96	<b>53,550</b>	<b>0,357</b>
Локус контролю – Я	17,5±5,96	15,3±5,34	18,1±6,25	<b>54,750</b>	<b>0,365</b>
Локус контролю – життя	26,2±8,95	22,7±7,76	24,6±8,37	<b>70,800</b>	<b>0,472</b>

Примітки: W Кендала (розмір ефекту):  $0,00 \leq W < 0,10$  – несуттєвий;  $0,10 \leq W < 0,30$  – малий;  $0,30 \leq W < 0,50$  – середній;  $0,50 \leq W < 1,00$  – великий.



Аналіз результатів трансформації сенсожиттєвих орієнтацій у жінок показав, що суттєвих змін зазнали показники за шкалою «Процес» ( $W = 0,782$ ), причому найнижчий показник спостерігався у другому вимірі (жовтень 2020 р.). Тобто з початком другої хвилі пандемії досліджувані жінки ставилися до власного життя як до безглузлого та нецікавого, позбавленого емоційного забарвлення та наповненості, згадували та сумували за минулим як кращим періодом. Навесні 2021 року їх ставлення до власного життя почало покращуватися, але не стало таким, як було до початку пандемії COVID-19. Напевне досліджувані жінки знайшли ресурс для підтримки задовільного рівня емоційного життя, але не можна стверджувати, що він дозволить їм стабілізувати внутрішній світ повною мірою.

Показники за шкалою «Результат» зазнали певних коливань значень та суттєво збільшилися у третьому вимірі ( $W = 0,357$ ). Це вказує на оцінку означеного періоду життя як певної перемоги, задоволеність тим, як досліджувані жінки його прожили та чого досягли, що нового відкрили та усвідомили. З точки зору екзистенцій це може вказувати на особисте зростання, відкриття нових сенсів у буденних подіях, речах, знаходження нових цілей, мотивів, інтересів, ресурсів тощо. Але також це може вказувати на переоцінку минулого, яке надає сенсу теперішньому.

Показники за шкалою «Локус контролю – Я» також змінювалися не поступово, спостерігається різке зменшення у другому вимірюванні (жовтень 2020 р.) та суттєве зростання у третьому (травень 2021 р.) ( $W = 0,365$ ). Тобто за період пандемії COVID-19 жінки відчули себе сильнішими, такими, що мають ресурс будувати власне життя у відповідності до особистих уявлень, цілей, бажань, сенсів, мають вибір. Відбулося переосмислення того, що існувало, турбувало, використовувалося у доковідний час; трансформація внутрішнього світу; усвідомлення нових можливостей, які відкрилися завдяки змінам, які сталися у світі.

Показники за шкалою «Локус контролю – життя» також змінювалися не лінійно: спостерігається зниження показників у другому вимірі та підвищення у третьому, але воно не досягає початкового рівня ( $W = 0,472$ ). Тобто на початку пандемії досліджувані жінки були впевненими в тому, що вони контролюють власне життя, самі приймають рішення та мають засоби, ресурси для перетворення їх у результати. Упродовж періоду спостережень їх впевненість суттєво зменшилася, з'явилися фаталістичні думки, ритуальні дії, містичні ідеї. Частина контролю вони поступово змогли собі повернути, але, напевне, залишилися побоювання, пов'язані з ковідною темою, впевненість у тому, що в житті є речі, якими неможливо керувати.

Далі був зроблений порівняльний аналіз показників сенсожиттєвих орієнтацій чоловіків та жінок на кожному етапі дослідження, результати якого представлено на рис. 3.4–3.6.

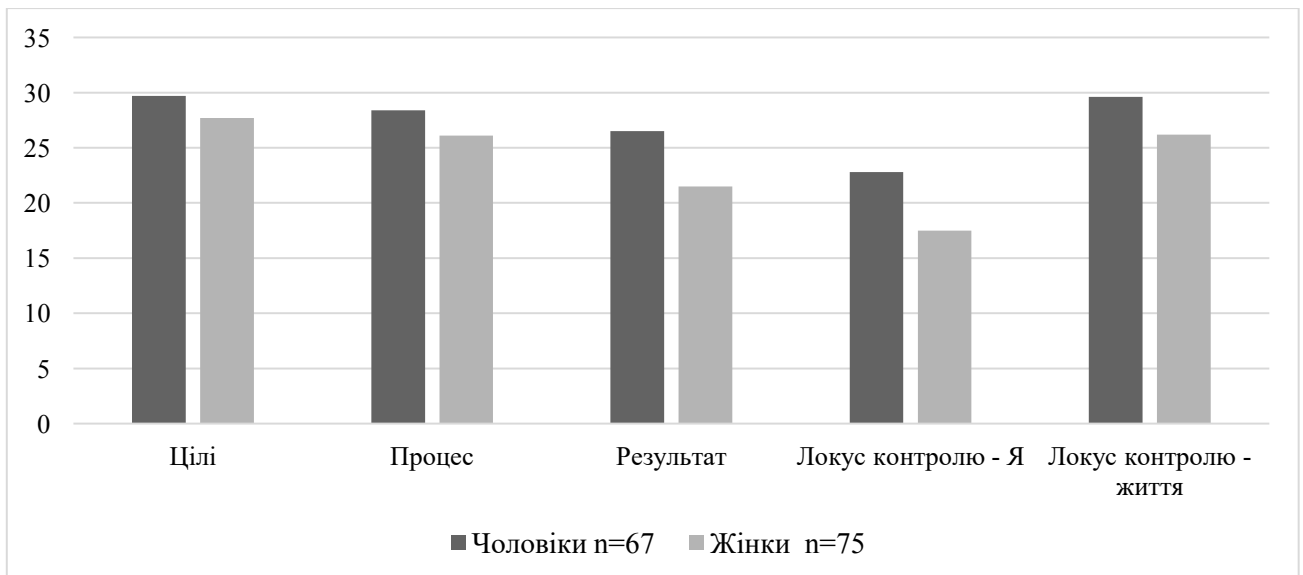


Рис. 3.4. Порівняльний аналіз показників сенсожиттєвих орієнтацій чоловіків та жінок у першому вимірі (березень – квітень 2020 р.) (бали)

У першому вимірі відмічаються суттєві відмінності між показниками сенсожиттєвих орієнтацій чоловіків та жінок за шкалами: «Результат» ( $p \leq 0,05$

за t-критерієм Стьюдента) та «Локус контролю – Я» ( $p \leq 0,01$ ). Тобто у цей час чоловіки були більшою мірою задоволені власною реалізацією, продуктивністю свого життя, ніж жінки. Також вони вважали себе більш сильною особистістю, вільною у виборі цілей, засобів її досягнення, стратегій реалізації, побудові майбутнього у відповідності до особистих сенсів, здатною контролювати перебіг подій. Тобто у цей проміжок часу перебіг пандемії ще не спотворив традиційного розподілу соціальних гендерних ролей, сприйняття власної особистості, не сприяв суттєвому перетворенню системи життєвих орієнтацій.

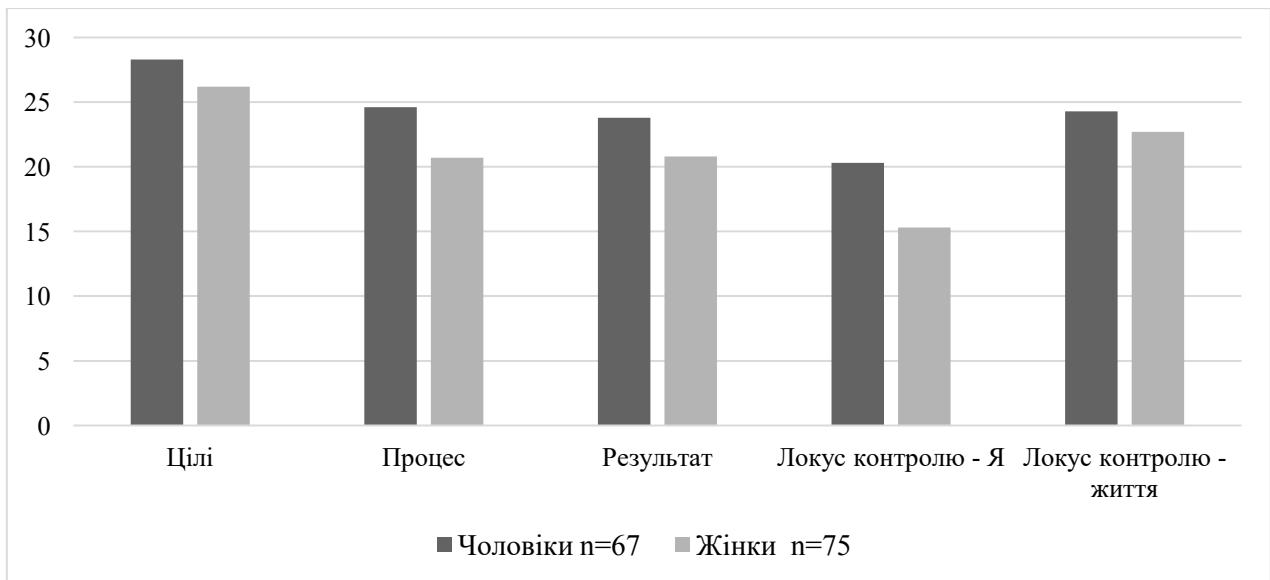


Рис. 3.5. Порівняльний аналіз показників сенсожиттєвих орієнтацій чоловіків та жінок у другому вимірі (жовтень 2020 р.) (бали)

Результати порівняльного аналізу показників, які були отримані у другому вимірі, показали наявність значущих відмінностей за шкалами «Процес» ( $p \leq 0,05$ ) та «Локус контролю – Я» ( $p \leq 0,01$ ). Чоловіки відрізнялися сприйняттям власного життя як більш насиченого, цікавого, змістовного, на відміну від жінок, які у цей час почали втрачати відчуття яскравості свого існування, почали тужити за минулим, яке здавалося кращим періодом життя. Також чоловіки залишаються більш впевненими в собі як особистості, що здатна контролювати те, що

відбувається з ними. На нашу думку, такі результати відображають гендерні відмінності, в першу чергу, емоційної сфери, тобто жінки більшою мірою, ніж чоловіки, потребують вражень, задоволеності життям у всіх його проявах, обмеження їх пригнічують, знижують тонус та демотивують. Чоловіки продовжують боротися із труднощами, хоча їх результати вказують на те, що вони вже виснажені та зневірені.

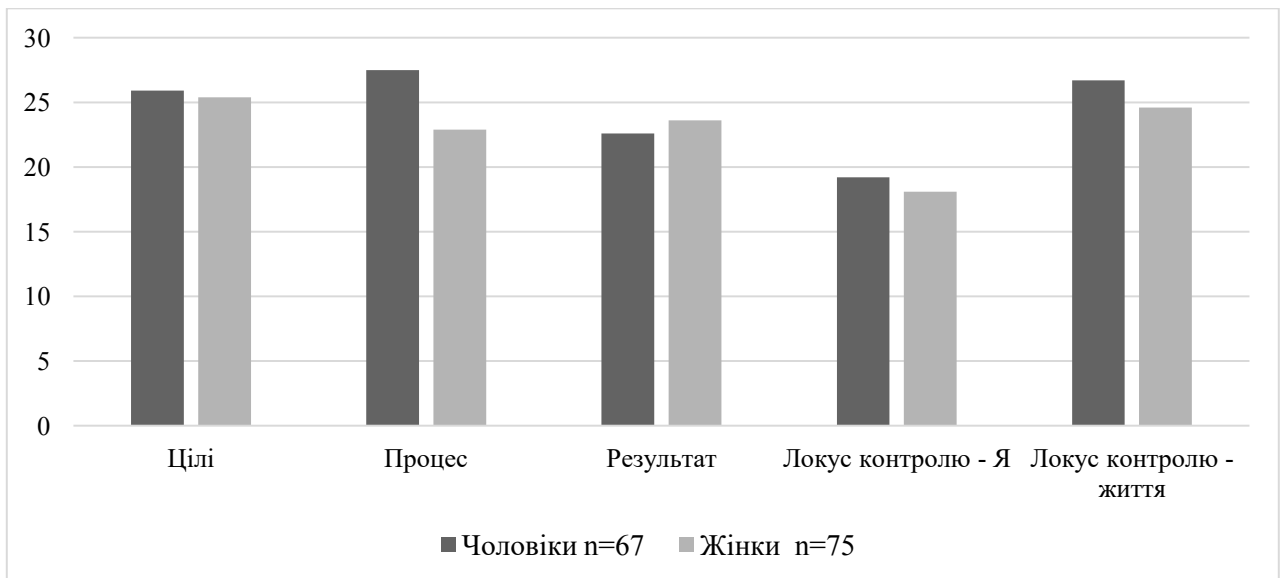


Рис. 3.6. Порівняльний аналіз показників сенсожиттєвих орієнтацій чоловіків та жінок у третьому вимірі (травень 2021 р.) (бали)

Аналіз порівняння результатів дослідження сенсожиттєвих орієнтацій чоловіків та жінок у третьому вимірі показав наявність значущих відмінностей лише за шкалою «Процес» ( $p \leq 0,05$ ). Тобто чоловіки у цей період часу також сприймали власне життя як більш насичене, цікаве, яскраве, ніж жінки.

Таким чином, дослідження трансформацій, які відбулися у ціннісно-смісловій сфері чоловіків та жінок, показало, що, по-перше, ці зміни дійсно відбулися і вони є суттєвими; по-друге, вони різняться в залежності від періоду вимірювань та статі респондентів.

### 3.3.2 Особливості змін у ціннісно-смысловій сфері в осіб різного віку

Дослідження динаміки трансформації цінностей за допомогою «Ціннісного опитувальника» Ш. Шварца в осіб різного віку відбувалося упродовж 2020 – 2021 років, відповідно до ситуації з коронавірусною хворобою та завдань дослідження. Отримані результати представлено в таблицях 3.31–3.33.

Таблиця 3.31. – Показники динаміки трансформації цінностей в осіб молодого віку (24 – 40 років) (середній ранг)

Тип цінностей	1-й вимір (березень – квітень 2020 р.) (n=58)	2-й вимір (жовтень 2020 р.) (n=58)	3-й вимір (травень 2021 р.) (n=58)	$\chi^2_r$	W
Конформність	7,35	6,62	6,39	17,748	0,153
Традиції	6,22	6,46	5,59	12,528	0,108
Доброта	5,36	5,11	4,48	13,224	0,114
Універсалізм	8,42	8,17	7,55	13,920	0,120
Самостійність	3,68	3,24	2,77	29,696	0,256
Стимуляція	4,22	3,17	2,49	<b>50,692</b>	<b>0,437</b>
Гедонізм	2,35	2,48	2,57	8,468	0,073
Досягнення	2,51	3,64	2,86	7,888	0,068
Влада	3,59	4,26	4,68	27,144	0,234
Безпечність	6,17	5,33	4,25	<b>52,316</b>	<b>0,451</b>

Примітки: W Кендала (розмір ефекту):  $0,00 \leq W < 0,10$  – несуттєвий;  $0,10 \leq W < 0,30$  – малий;  $0,30 \leq W < 0,50$  – середній;  $0,50 \leq W < 1,00$  – великий.

Отримані результати показують, що в осіб молодого віку суттєвих перетворень зазнали дві життєві цінності: «Безпечності» ( $W = 0,451$ ) та «Стимуляція» ( $W = 0,437$ ), їх значущість для респондентів суттєво зростає.

Усвідомлення цінності безпечного для життя середовища здається нам природним наслідком розуміння респондентами цієї групи того, що пандемія дійсно є загрозовою ситуацією для життя та здоров'я людей. Особи молодого віку в повсякденному житті мало уваги приділяють роздумам про небезпеку, хвороби, смерть, бо їм здається, що все їх життя ще попереду, їх це не стосується та не торкнеться. Але пандемія COVID-19 не зважає на вік, вірус вражає всіх, загроза є реальною для осіб будь-якого віку. Саме так ми пояснюємо підвищення значущості цінності безпечності життя.

Особи молодого віку мають великий потенціал для зростання, самовдосконалення та самореалізації. Обмеження, яких потребує пандемія, гальмують ці процеси. Саме тому в респондентів зросла потреба у нових враженнях, новинах, активностях. Це пов'язано, на наш погляд, із наявністю великої кількості обмежень, яких зазнали молоді люди під час пандемії: втрата звичного розпорядку життя, зменшення соціального та фізичного контакту з іншими людьми часто викликають нудьгу, розчарування та відчуття відірваності від світу. Навіть послаблення жорстких карантинних заходів не дають можливості повною мірою отримати свободу переміщень, спілкування, діяльності.

Таблиця 3.32. – Показники динаміки трансформації цінностей в осіб середнього віку (41 – 59 років) (середній ранг)

Тип цінностей	1-й вимір (березень- квітень 2020 р.) (n=53)	2-й вимір (жовтень 2020 р.) (n=53)	3-й вимір (травень 2021 р.) (n=53)	$\chi^2_r$	W
Конформність	4,52	4,17	3,46	27,666	0,261
Традиції	5,35	4,49	4,51	22,790	0,215
Доброта	3,74	3,28	3,22	6,572	0,062

Продовження таблиці 3.32.

Універсалізм	7,53	6,88	6,43	25,016	0,236
Самостійність	3,79	3,35	2,84	26,818	0,253
Стимуляція	6,47	6,53	6,17	3,710	0,035
Гедонізм	6,55	6,62	6,38	3,498	0,033
Досягнення	3,44	3,27	2,75	16,642	0,157
Влада	5,72	5,33	5,49	4,664	0,044
Безпечність	5,68	5,22	4,37	<b>36,252</b>	<b>0,342</b>

Примітки: W Кендала (розмір ефекту):  $0,00 \leq W < 0,10$  – несуттєвий;  $0,10 \leq W < 0,30$  – малий;  $0,30 \leq W < 0,50$  – середній;  $0,50 \leq W < 1,00$  – великий.

У респондентів середнього віку зростає значущість цінності «Безпечність» ( $W = 0,342$ ). По-перше, це свідчить про те, що особи цього віку мають усталені цінності, на які достатньо важко вплинути. По-друге, вони також стали більше цінувати життя без загроз – спокійне, вільне, здорове. Ця категорія досліджуваних вже стикалася із хворобами, смертями рідних та близьких людей, тому для них важливим стало поглиблення усвідомлення того, наскільки крихким є цей світ, життя кожної людини, як легко можна його позбавитися. Наслідком цього розуміння може стати більш турботливе ставлення як до себе, рідних та близьких, так і до суспільства в цілому, природи, людства.

Таблиця 3.33. – Показники динаміки трансформації цінностей в осіб похилого віку (60 – 75 років) (середній ранг)

Тип цінностей	1-й вимір (березень- квітень 2020 р.) (n=31)	2-й вимір (жовтень 2020 р.) (n=31)	3-й вимір (травень 2021 р.) (n=31)	$\chi^2_r$	W
Конформність	7,36	7,51	6,43	15,686	0,253
Традиції	8,12	7,53	7,67	6,572	0,106
Доброта	4,54	3,69	3,08	<b>21,390</b>	<b>0,345</b>
Універсалізм	6,73	5,80	6,21	15,314	0,247

Продовження таблиці 3.33.

Самостійність	5,45	5,72	5,34	3,596	0,058
Стимуляція	7,27	7,34	7,19	1,674	0,027
Гедонізм	6,81	6,45	5,85	8,308	0,134
Досягнення	5,66	5,97	6,36	7,130	0,115
Влада	7,50	7,38	6,73	7,502	0,121
Безпечність	4,73	3,57	2,44	<b>26,722</b>	<b>0,431</b>

Примітки: W Кендала (розмір ефекту):  $0,00 \leq W < 0,10$  – несуттєвий;  $0,10 \leq W < 0,30$  – малий;  $0,30 \leq W < 0,50$  – середній;  $0,50 \leq W < 1,00$  – великий.

Результати дослідження вказують, що в осіб похилого віку трансформації відбулися у зростанні цінностей «Безпечність» ( $W = 0,431$ ) та «Доброта» ( $W = 0,345$ ). Цей вік характеризується зростанням егоцентризму, зниженням здатності долати важкі ситуації, когнітивних функцій, відходом від активного соціального життя. Ця категорія осіб є найбільш вразливою до коронавірусної інфекції, їй притаманний підвищений рівень смертності. Саме тому й заходи безпеки для них, ізоляція є більш жорсткими. Наслідком цього може стати апатія, депресія, соціальна депривація і, в той же час, переосмислення власного життя. У респондентів зросла потреба у сприянні благополуччю близьких людей, піклуванні про них, доброзичливій взаємодії. Також більш важливим стало перебування у безпечному середовищі. Саме люди похилого віку більш ретельно виконують всі медичні та профілактичні вимоги, без необхідності не перебувають на вулиці, у транспорті, торговельних центрах та лікарнях. Деякі з осіб цієї категорії дуже багато уваги та часу приділяють саме заходам безпеки, навіть відмовляються зустрічатися з рідними. Іноді ці заходи є надлишковими, але вони сприяють зменшенню тривоги та страху захворіти.

Також ми здійснили порівняльний аналіз показників переважаючих цінностей осіб різних вікових категорій на різних етапах проживання ситуації пандемії COVID-19, результати якого презентовані на рис. 3.7–3.9.

Порівняльний аналіз показників типів цінностей та їх ієрархічної будови в осіб різного віку в першому вимірі (березень – квітень 2020 р.) (Рис. 3.7.) показав,



що існують значущі розбіжності між показниками груп респондентів, а саме: у осіб молодого віку (1-ша група) суттєво переважають цінності «Стимуляція» ( $p \leq 0,05$  за t-критерієм Стьюдента), «Гедонізм» ( $p \leq 0,05$ ), «Досягнення» ( $p \leq 0,05$ ), «Влада» ( $p \leq 0,01$ ); в осіб середнього віку (2-га група) – «Конформність» ( $p \leq 0,05$ ), «Традиції» ( $p \leq 0,05$ ), «Доброта» ( $p \leq 0,05$ ).

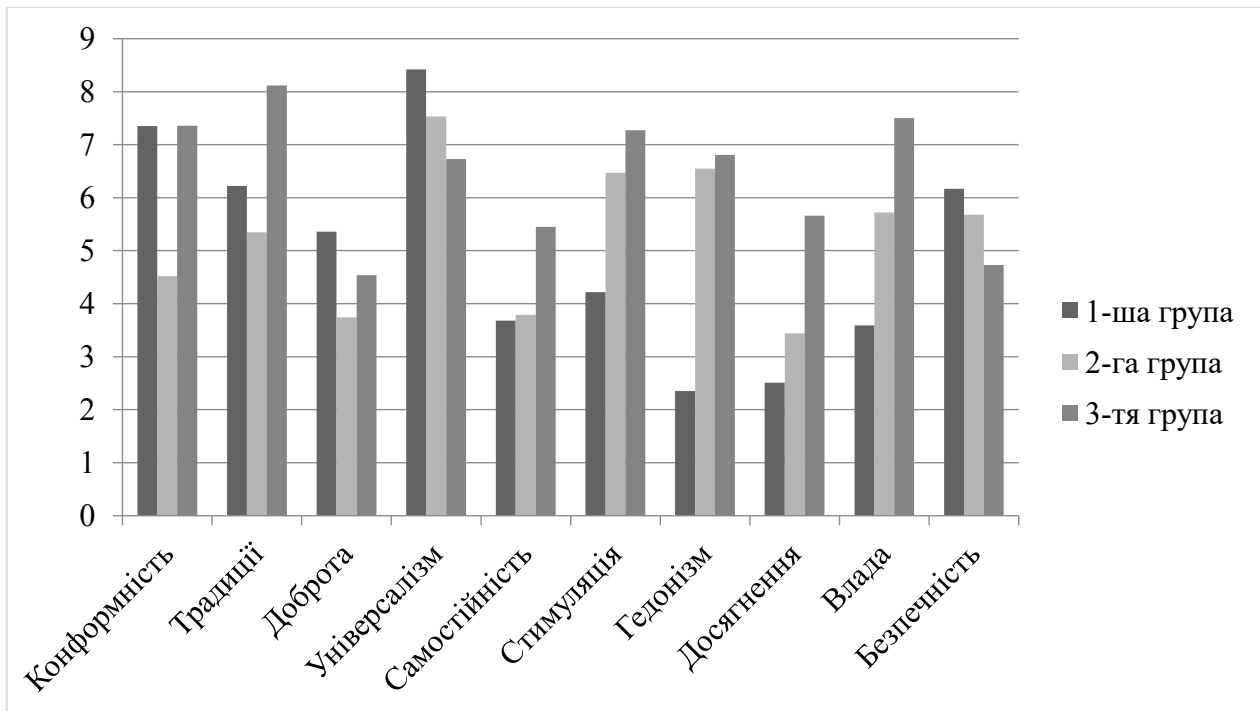


Рис. 3.7. Порівняльний аналіз показників типів цінностей та їх ієрархічної будови в осіб різного віку в першому вимірі (березень – квітень 2020 р.) (бали)

Тобто на початку пандемії молоді люди були більшою мірою мотивовані пошуком нових вражень, інформації, різноманітних задоволень, шляхів самореалізації, покращенням матеріального становища, підвищенням соціального престижу та професійного статусу. Ці потреби, мотиви та цінності є характерними для осіб даного віку.

Респонденти середнього віку були більшою мірою мотивовані збереженням власних соціальних та професійних здобутків, підлаштовуванням під вимоги спільноти, до якої належать, стриманням небажаних активностей, традиційністю та ритуалізацією життя, доброзичливістю до близьких людей.

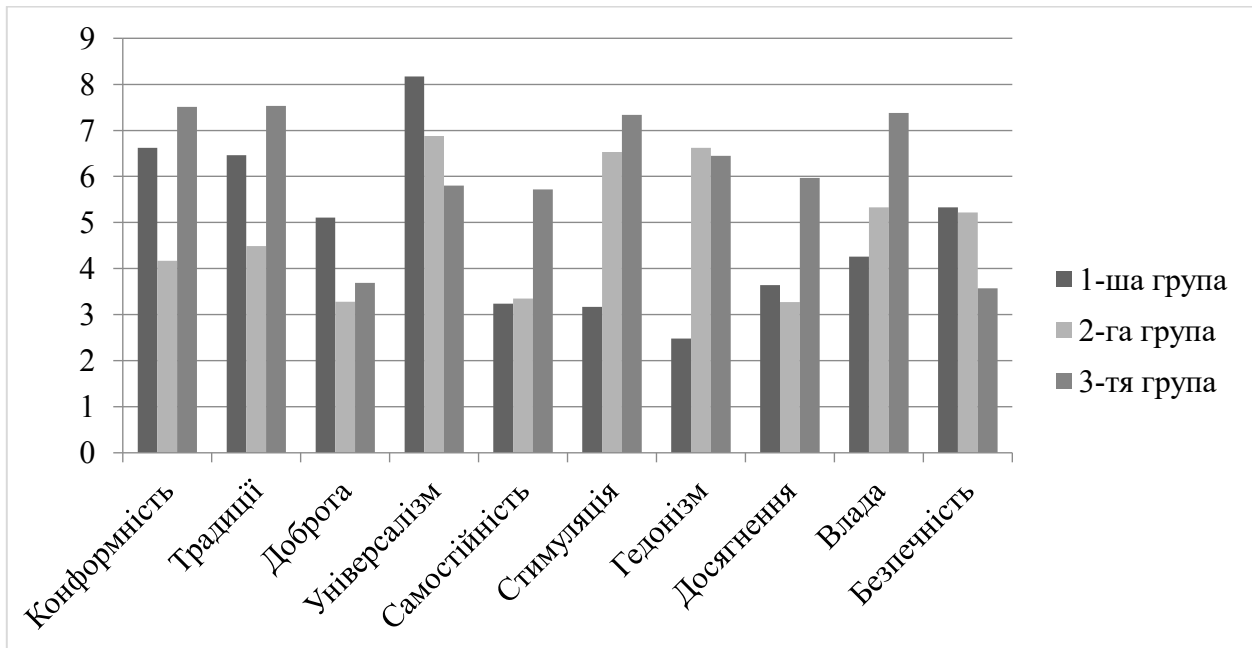


Рис. 3.8. Порівняльний аналіз показників типів цінностей та їх ієрархічної будови в осіб різного віку в другому вимірі (жовтень 2020 р.) (бали)

Порівняльний аналіз показників типів цінностей та їх ієрархічної будови в осіб різного віку у другому вимірі (жовтень 2020 р.) (рис. 3.8.) показав, що існують значущі розбіжності між показниками груп респондентів, а саме: у осіб молодого віку (1-ша група) переважають цінності «Самостійність» ( $p \leq 0,05$ ), «Стимуляція» ( $p \leq 0,01$ ), «Гедонізм» ( $p \leq 0,01$ ), «Досягнення» ( $p \leq 0,05$ ), «Влада» ( $p \leq 0,05$ ); у осіб середнього віку (2-га група) – «Конформність» ( $p \leq 0,05$ ), «Традиції» ( $p \leq 0,05$ ), «Влада» ( $p \leq 0,05$ ).

На наступному «зрізі» видно, що у респондентів 1-ї групи додалася цінність «Самостійність», тобто молоді люди усвідомили необхідність критичного

осмислення інформації, її селекції, вибору способів дій, який спирається на внутрішні мотиви, самоконтроль та самокерування.

Ми вважаємо, що це є наслідком пролонгованої загрози, коли необхідність розуміти, що відбувається, та зберігати спокій стає умовами фізичного виживання та психологічного благополуччя.

У респондентів 2-ї групи цінність «Доброта» втратила частину значущості, її місце посіла така цінність, як «Влада», тобто особи середнього віку почали вбачати необхідність досягнення домінуючої соціальної позиції та супутні привілеї важливою умовою благополучного життя. Більш важливими стали соціальний статус, престиж, авторитет у спільноті, наявність матеріальних ресурсів забезпечення життя тощо. На наш погляд, вплив пандемії вбачається в тому, що особам середнього віку, які самі частіше хворіли або їх батьки, близькі родичі старшого віку, стало зрозумілим, що в Україні наявність авторитету та грошей сприяє виживанню більшою мірою, ніж інші засоби.

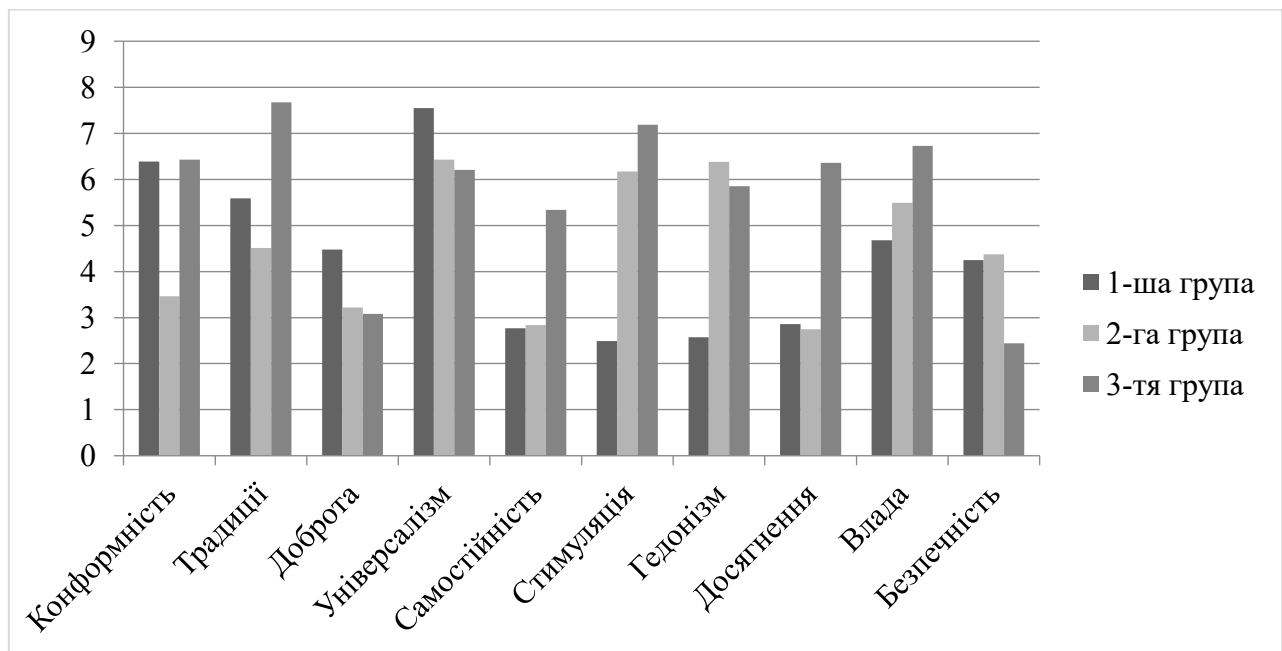


Рис. 3.9. Порівняльний аналіз показників типів цінностей та їх ієрархічної будови в осіб різного віку у третьому вимірі (травень 2021 р.) (бали)

Порівняльний аналіз показників типів цінностей та їх ієрархічної будови в осіб різного віку у третьому вимірі (травень 2021 р.) (рис. 3.9.) показав, що існують значущі розбіжності між показниками груп респондентів, а саме: в осіб молодого віку (1-ша група) переважають цінності: «Самостійність» ( $p \leq 0,05$ ), «Стимуляція» ( $p \leq 0,01$ ), «Гедонізм» ( $p \leq 0,01$ ), «Досягнення» ( $p \leq 0,01$ ), «Влада» ( $p \leq 0,05$ ); в осіб середнього віку (2-га група) – «Конформність» ( $p \leq 0,05$ ), «Традиції» ( $p \leq 0,05$ ), «Самостійність» ( $p \leq 0,05$ ), «Досягнення» ( $p \leq 0,01$ ).

У третьому вимірі в системі цінностей респондентів 1-ї групи не виявлено суттєвих розбіжностей з попереднім «зрізом». У досліджуваних 2-ї групи спостерігаються значні трансформації, а саме: знизилася цінність «Влади», зросла цінність «Самостійності» та «Досягнень». Це відбулося, на наш погляд, завдяки тому, що пандемія дуже затяглася й особам середнього віку, як основному постачальнику кваліфікованої робочою сили країни потрібно було пристосовуватися, опанувати нові види або способи діяльності, підвищувати власну компетентність, застосовувати творчий підхід, критичне самостійне мислення для досягнення цілей збереження певного рівня життя тощо.

Дослідження динаміки трансформації смисложиттєвих орієнтацій за допомогою методики «СЖО» Д. Леонтьєва в осіб різного віку відбувалося упродовж 2020 – 2021 років, відповідно до ситуації з коронавірусною хворобою та завданнями дослідження. Отримані результати представлено в таблицях 3.34–3.36.

Результати динаміки сенсожиттєвих орієнтацій в осіб молодого віку переконливо вказують на те, що відбулися суттєві трансформації деяких складових цього психологічного феномену упродовж періоду спостережень, а саме: «Цілі» ( $W = 0,341$ ), «Процес» ( $W = 0,450$ ), «Локус контролю – життя» ( $W = 0,353$ ). Зниження показників за шкалою «Цілі» свідчить про те, що життєві прагнення досліджуваних стали більш конкретними, стосуються сьогодення та найближчого майбутнього, не мають глобального вигляду.

Таблиця 3.34. – Показники динаміки сенсожиттєвих орієнтацій в осіб молодого віку (бали)

Шкали	1-й вимір (березень – квітень 2020 р.) $\bar{x} \pm sd$	2-й вимір (жовтень 2020 р.) $\bar{x} \pm sd$	3-й вимір (травень 2021 р.) $\bar{x} \pm sd$	$\chi^2_r$	W
Цілі	30,5±10,22	27,6±9,52	26,4±8,71	<b>39,556</b>	<b>0,341</b>
Процес	32,2±9,65	27,5±8,38	30,7±9,35	<b>52,200</b>	<b>0,450</b>
Результат	22,1±8,92	20,4±8,14	20,6±7,64	14,384	0,124
Локус контролю – Я	20,3±7,75	18,2±7,90	19,8±6,55	14,268	0,123
Локус контролю – життя	30,4±10,15	27,1±8,26	26,3±9,07	<b>41,180</b>	<b>0,355</b>

Примітки: W Кендала (розмір ефекту):  $0,00 \leq W < 0,10$  – несуттєвий;  $0,10 \leq W < 0,30$  – малий;  $0,30 \leq W < 0,50$  – середній;  $0,50 \leq W < 1,00$  – великий.

З великою долею імовірності сталися зміни у сприйманні часової перспективи, молоді люди більшою мірою усвідомили швидкоплинність життя та марність довготривалих планів, які не спираються на реальність сьогодення. Показники за шкалою «Процес» суттєво знизилися у другому вимірі, а у третьому – знов зростає, але це зростання не досягло рівня першого виміру.

На нашу думку, це свідчить про тимчасове зниження інтересу до життя, знесилення, втрату сенсу, яке відчули респонденти восени 2020 року; потім їх внутрішній емоційний стан покращився, але, на жаль, не досяг «доковідного» рівня. Поступове зниження показників за шкалою «Локус контролю – життя» вказує на переосмислення здатності людини керувати власним життям, наявність певних обмежень, які пов'язані з об'єктивними змінами у суспільстві, природі, станом здоров'я тощо. Ми вважаємо, що ці зміни мають позитивну спрямованість на підвищення реалістичності оцінки та усвідомленості процесів, які відбуваються у житті молоді людини. У цьому віці майже кожен впевнений у тому, що всесвіт є підконтрольним, досягнення бажаного залежить лише від

зусиль самої людини, її здібностей, мотивації, освіти тощо. Соціальні потрясіння, які стосуються багатьох людей, дають поштовх до перегляду цієї установки та усвідомлення обмеженості власних можливостей. Вони потребують посилення пристосувальних механізмів психіки, які дозволять швидко реагувати та підлаштовуватися під зміну об'єктивних обставин життя. Саме цей процес ми і спостерігаємо при аналізі трансформацій сенсожиттєвих орієнтацій людей молодого віку.

Таблиця 3.35. – Показники динаміки сенсожиттєвих орієнтацій в осіб середнього віку (бали)

Шкали	1-й вимір (березень- квітень 2020 р.) $\bar{x} \pm sd$	2-й вимір (жовтень 2020 р.) $\bar{x} \pm sd$	3-й вимір (травень 2021 р.) $\bar{x} \pm sd$	$\chi^2_r$	W
Цілі	31,2±10,50	30,1±10,12	29,7±10,11	13,992	0,132
Процес	27,8±9,31	25,2±8,50	26,5±8,93	14,098	0,133
Результат	24,4±8,23	22,7±7,67	22,1±7,46	13,674	0,129
Локус контролю – Я	21,5±7,25	18,3±6,20	17,6±5,95	<b>36,358</b>	<b>0,343</b>
Локус контролю – життя	28,7±9,65	25,5±8,66	26,4±8,87	24,804	0,234

Примітки: W Кендала (розмір ефекту): 0,00 ≤ W < 0,10 – несуттєвий; 0,10 ≤ W < 0,30 – малий; 0,30 ≤ W < 0,50 – середній; 0,50 ≤ W < 1,00 – великий.

За результатами спостережень суттєві трансформації в осіб середнього віку відбулися за шкалою «Локус контролю – Я» (W = 0,343), що вказує на усвідомлення респондентами неможливості контролювати всі події власного життя. На початку пандемії досліджувані цієї групи були значно більш впевненими в собі щодо свободи вибору та можливостей будувати життя у відповідності до потреб, бажань, планів тощо. Ситуація з коронавірусною хворобою у значній мірі вплинула на впевненість людей у собі, показала, що

існують чинники, які людині не підкоряються, які не можна подолати за допомогою власних зусиль. На наш погляд, з одного боку, цю трансформацію можна розглядати як позитивний результат, який допоможе в майбутньому планувати життя з урахуванням несподіваних подій, що можуть статися, нарощувати ресурсні можливості подолання їх наслідків, розвиватися. З іншого боку, негативний аспект цієї трансформації полягає у розвитку фаталістичних поглядів на життя, формуванні пасивної позиції пристосування, послабленні особистісної позиції людини, яка здатна перетворювати простір навколо себе.

Таблиця 3.36. – Показники динаміки сенсожиттєвих орієнтацій в осіб похилого віку (бали)

Шкали	1-й вимір (березень- квітень 2020 р.) $\bar{x} \pm sd$	2-й вимір (жовтень 2020 р.) $\bar{x} \pm sd$	3-й вимір (травень 2021 р.) $\bar{x} \pm sd$	$\chi^2_r$	W
Цілі	22,4±7,57	20,8±7,12	19,5±6,62	14,632	0,236
Процес	18,6±6,41	17,3±5,87	17,7±6,10	5,828	0,094
Результат	19,2±6,51	18,9±6,44	18,4±6,24	6,634	0,107
Локус контролю – Я	19,1±6,45	17,6±5,96	17,5±5,88	6,634	0,122
Локус контролю – життя	20,3±6,85	18,4±6,25	17,8±6,11	13,516	0,218

Примітки: W Кендала (розмір ефекту):  $0,00 \leq W < 0,10$  – несуттєвий;  $0,10 \leq W < 0,30$  – малий;  $0,30 \leq W < 0,50$  – середній;  $0,50 \leq W < 1,00$  – великий.

Дослідження трансформацій сенсожиттєвих орієнтацій в осіб похилого віку показало, що суттєвих змін у тих феноменах, які було проаналізовано, не відбулося. На нашу думку, це свідчить про сталість складових сенсів життя у цьому віці та неможливість їх розхитати навіть значущими світовими подіями. Тобто людина наприкінці життя має стійкі екзистенціальні конструкти, що не підлягають суттєвим зрушенням навіть під впливом надзвичайних подій. З

одного боку, це забезпечує цілісність особистості та її життєвого шляху; з іншого – перешкоджає можливості, у разі необхідності, отримати психологічну допомогу, бо сенсожиттєві установки особистості вже втратили гнучкість та рухливість.

Далі був виконаний порівняльний аналіз показників сенсожиттєвих орієнтацій осіб різного віку на кожному етапі дослідження, результати якого представлено на рис. 3.10–3.12.

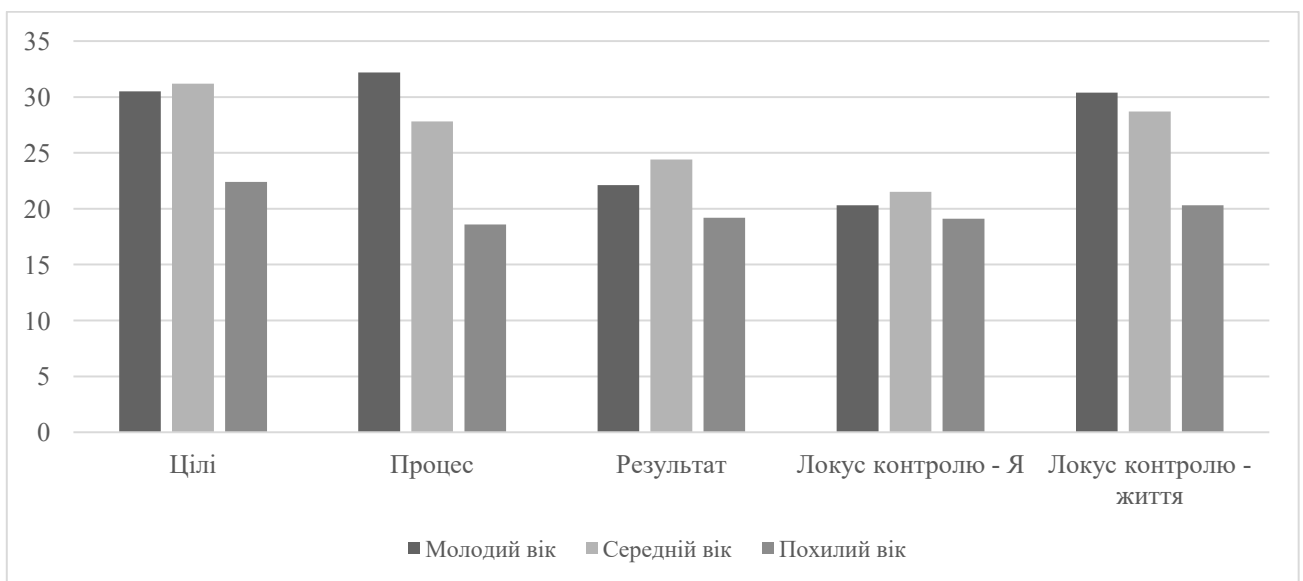


Рис. 3.10. Порівняльний аналіз показників сенсожиттєвих орієнтацій осіб різного віку в першому вимірі (березень – квітень 2020 р.) (бали)

Отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних за шкалами: «Цілі» – між показниками в осіб молодого та похилого віку ( $p \leq 0,01$  за критерієм t-Ст'юдента), між показниками в осіб середнього та похилого віку ( $p \leq 0,001$ ). Тобто результати дослідження у першому вимірі засвідчили наявність різноманітних за змістом та терміном цілей життя у респондентів молодого та середнього віку, спрямованість їх життєвої перспективи переважно у майбутнє, на відміну від осіб похилого віку, які мали локальні цілі, більшою мірою пов'язані з теперішнім або минулим. За шкалою «Процес» – також між



показниками в осіб молодого та похилого віку ( $p \leq 0,001$ ), між показниками осіб середнього та похилого віку ( $p \leq 0,001$ ). Досліджувані перших двох груп сприймали життя як цікаве та емоційно насичене, на відміну від досліджуваних третьої групи, які були менш задоволені власним життям, більш сконцентровані на спогадах та оцінках минулого. За шкалою «Результат» – між показниками осіб середнього та похилого віку ( $p \leq 0,05$ ), що свідчить про більшу задоволеність власною самореалізацією, продуктивністю та свідомістю життя особами середнього віку, на відміну від осіб похилого віку. За шкалою «Локус контролю – життя» – між показниками в осіб молодого та похилого віку ( $p \leq 0,01$ ), між показниками осіб середнього та похилого віку ( $p \leq 0,01$ ). Тобто респонденти молодшого та середнього віку вважали, що контролюють життя та керують ним, вільно приймають доленосні рішення та мають засоби для їх реалізації, на відміну від старших осіб, які були більш схильні до фаталістичних настроїв та сприймання життя.

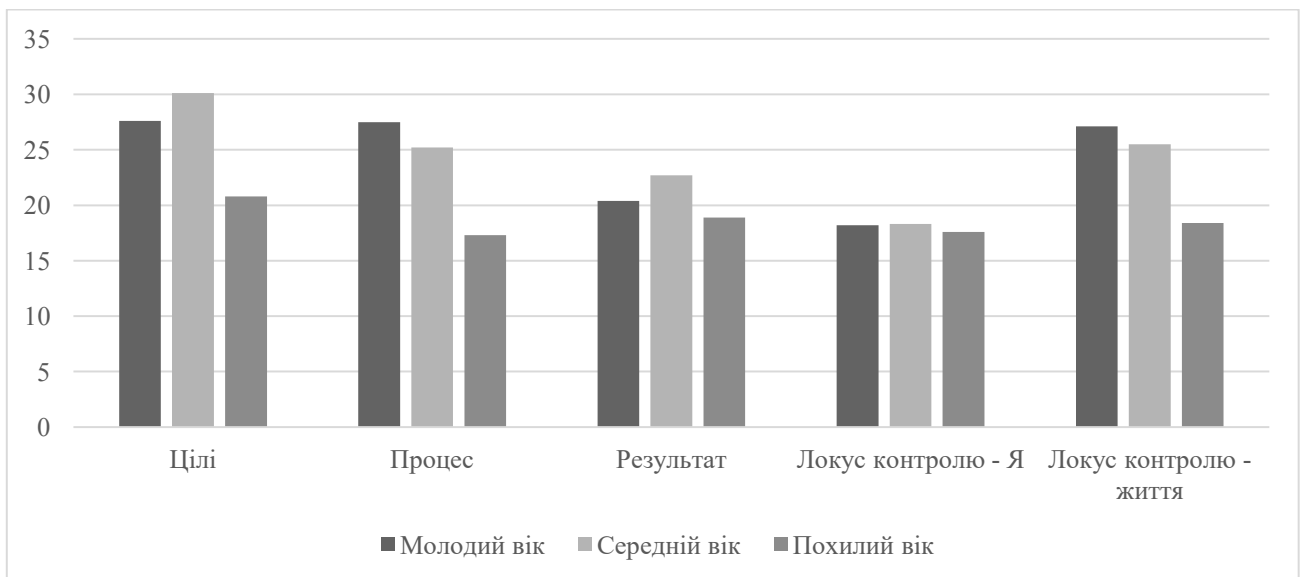


Рис. 3.11. Порівняльний аналіз показників сенсожиттєвих орієнтацій осіб різного віку у другому вимірі (жовтень 2020 р.) (бали)

У результаті порівняльного аналізу показників сенсожиттєвих орієнтацій осіб різного віку у другому вимірі отримано значущі відмінності між показниками досліджуваних за шкалами: «Цілі» – між показниками в осіб молодого та похилого віку ( $p \leq 0,01$ ), між показниками осіб середнього та похилого віку ( $p \leq 0,001$ ). Тобто різниця у ставленні до життєвих цілей суттєво не змінилася, у порівнянні з попереднім виміром. За шкалою «Процес» – між показниками в осіб молодого та похилого віку ( $p \leq 0,001$ ), між показниками осіб середнього та похилого віку ( $p \leq 0,01$ ). Різниця у ставленні до процесу життя також залишилася подібною до отриманої при аналізі результатів першого виміру. За шкалою «Результат» – між показниками в осіб середнього та похилого віку ( $p \leq 0,05$ ) – аналогічно. За шкалою «Локус контролю – життя» – між показниками в осіб молодого та похилого віку ( $p \leq 0,01$ ), між показниками в осіб середнього та похилого віку ( $p \leq 0,01$ ). Тобто порівняльний аналіз показників респондентів у другому вимірі виявив збереженість загальних тенденцій для кожної групи.

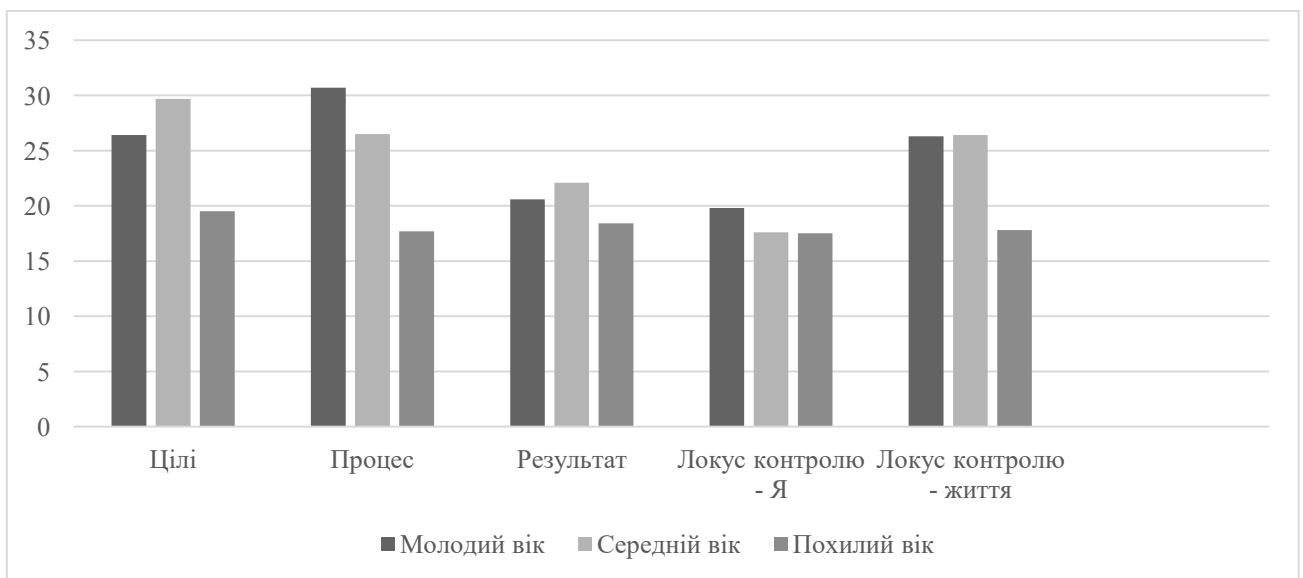


Рис. 3.12. Порівняльний аналіз показників сенсожиттєвих орієнтацій осіб різного віку у третьому вимірі (травень 2021 р.) (бали)

Результати порівняльного аналізу показників досліджуваних у третьому вимірі засвідчили наявність значущих відмінностей за шкалами: «Цілі» – між показниками осіб молодого та похилого віку ( $p \leq 0,01$ ), між показниками в осіб середнього та похилого віку ( $p \leq 0,001$ ). Тобто різниця у ставленні до життєвих цілей суттєво не змінилася, у порівнянні з попередніми вимірами. За шкалою «Процес» – між показниками в осіб молодого та похилого віку ( $p \leq 0,001$ ), між показниками в осіб середнього та похилого віку ( $p \leq 0,01$ ). Різниця у ставленні до процесу життя також залишилася подібною до отриманої при аналізі результатів першого та другого вимірів. За шкалою «Результат» – між показниками в осіб середнього та похилого віку ( $p \leq 0,05$ ) – аналогічно. За шкалою «Локус контролю – життя» – між показниками в осіб молодого та похилого віку ( $p \leq 0,01$ ), між показниками в осіб середнього та похилого віку ( $p \leq 0,01$ ). Тобто порівняльний аналіз показників респондентів у третьому вимірі також виявив збереженість загальних тенденцій для кожної групи.

Таким чином, дослідження трансформацій, які відбулися у ціннісно-смісловій сфері осіб різного віку, показало, що найбільші зрушення спостерігаються в осіб молодого віку, найменші – в осіб похилого віку. На нашу думку, це повною мірою відповідає віковим психологічним особливостям кожної групи респондентів.

### **Висновки за розділом III**

Пролонгованість загрози COVID-19 у світі, поетапне продовження карантинних заходів в Україні дали можливість здійснити лонгітюдне дослідження трансформацій ціннісно-сміислової сфери у різних категорій населення, серед яких увага приділялась особам із різним типом реагування на пандемію коронавірусної хвороби, а також – різної статі та віку.

У респондентів, які мають важкі переживання щодо COVID-19 та карантину, спостерігаються суттєві зрушення в ціннісній сфері, а саме: усвідомлення цінностей безпеки та стабільності життя; можливості отримувати нові враження; благополуччя суспільства та захисту природи; гармонійності родинних стосунків; альтруїзму. Трансформації, які відбулися, більшою мірою відображають потреби у захисті, міцних взаємозв'язках із близькими людьми, перетворенні середовища на безпечне.

В осіб без важких переживань загрози вірусу перетворень зазнали ті цінності, які пов'язані з безпекою середовища, суспільними тисками та обмеженнями, особистими досягненнями та чуттєвими насолодами. Трансформація їх ціннісної сфери має більш соціальний вектор, спрямованість на покращення ситуації, творче перетворення оточуючого середовища.

В осіб із важкими переживаннями щодо загрози вірусу та карантину після хвороби на COVID-19 спостерігаються прагнення до доброзичливого ставлення до близьких та знайомих людей, спрямованість на захист добробуту та безпеки інших та світу в цілому, зниження потреби в отриманні чуттєвих задовольень. В осіб без важких переживань щодо загрози вірусу після хвороби більш усвідомленою стала важливість стримування та запобігання будь-яким діям, які є небезпечними для самої людини та оточуючих, прагнення позитивно взаємодіяти з близькими людьми. Знизилася цінність особистого успіху відповідно до соціальних стандартів та чуттєвих задовольень.

Для чоловіків після хвороби на COVID-19 більш важливими стають потреби довготривалого виживання та безпеки, менш важливими – прагнення дотримуватися певних суспільних звичаїв, стереотипних форм поведінки, отримання індивідуальних задовольень.

У жінок після хвороби більш значущими виявилися прагнення запобігати будь-яким небезпечним видам активності, дотримуватися соціальних норм та вимог, розвивати самостійність поведінки та критичність мислення, сприяти

захисту оточуючих людей та середовища. Досліджувані молодшого віку після хвороби почали більше цінувати доброзичливе ставлення до оточуючих, піклування про інших, захист середовища, прагнення до гармонійного, стабільного життя. Менш значущими стали досягнення певного соціального статусу, контролю над іншими, домінування у суспільстві, потреба отримувати задоволення за будь-якої нагоди. Досліджувані середнього віку після хвороби мають прагнення підлаштовуватися один до одного у взаємодії з близькими людьми, дослухатися до їх думок, враховувати почуття, дотримуватися соціальних вимог, але зберігати при цьому критичність мислення, бажання мати авторитет у спільноті, можливість впливати на інших людей, сприяти підтримці стабільності та безпечності середовища. Особи похилого віку після хвороби на COVID-19 готові більш ретельно дотримуватися суспільних вимог та правил заради власної безпеки, сприяти зростанню благополуччя близьких людей, прагнуть до авторитету у спільноті, поваги оточуючих, бажають передавати життєвий досвід та отримувати схвалення суспільства.

Аналіз динаміки сенсожиттєвих орієнтацій у досліджуваних із важкими переживаннями щодо пандемії показав, що суттєвих перетворень зазнали життєві цілі та емоційна насиченість життя. Цілі змінилися відповідно до подій, а задоволеність життям суттєво знизилася. Особи без важких переживань загрози вірусу та карантину зберігають відчуття контрольованості власного життя та задоволеності ним.

У ціннісній сфері чоловіків та жінок відбулися значущі трансформації, які мають суттєві відмінності. Для жінок більш значущими стали стримування небезпечних для інших людей та спільнот дій, форм поведінки; поява та підтримка нових соціальних традицій та ритуалів; збереження та підтримка благополуччя близьких людей; отримання задоволеності від життя. Для чоловіків більш значущими стало досягнення особистого успіху, який відповідає

соціальним стандартам, підвищення професійної компетентності, прагнення до соціального схвалення власної поведінки.

Дослідження трансформацій, які відбулися у ціннісно-смісловій сфері чоловіків та жінок, засвідчило, що на початку пандемії жінки вважали, що вони контролюють власне життя, самі приймають рішення та мають засоби, ресурси для перетворення їх у результати. Упродовж періоду спостережень їх впевненість суттєво зменшилася, з'явилися фаталістичні думки, ритуальні дії, містичні ідеї. Чоловіки спочатку пандемії відчули, що вони втрачають контроль над власним життям, мають набагато менше можливостей обирати те, що потрібно для повноцінного життя та самореалізації. Але згодом до них повернулося відчуття контрольованості життя, зменшилася фаталістичність прогнозів та оцінок майбутнього.

Дослідження зрушень у ціннісній сфері респондентів різного віку показало, що в осіб молодого віку зросла потреба у нових враженнях, новинах, активностях; в осіб середнього віку особливого значення набула безпечність життя; в осіб похилого віку зросла потреба у сприянні благополуччю близьких людей, піклуванні про них, доброзичливій взаємодії.

Аналіз трансформацій, які відбулися у ціннісно-смісловій сфері осіб різного віку, виявив, що найбільші зрушення спостерігаються в осіб молодого віку, найменші – в осіб похилого віку. Життєві прагнення молодих людей стали більш конкретними, менш глобальними. Вони відчули зниження інтересу до життя, знесилення, втрату сенсу, переоцінили здатність керувати власним життям, наявність певних обмежень, які пов'язані з об'єктивними змінами у суспільстві, природі, станом здоров'я тощо. Особи середнього віку усвідомили неможливість контролювати всі події власного життя, набули фаталістичних поглядів на події. В осіб похилого віку суттєвих змін не відбулося.

Таким чином, проведене дослідження переконливо доводить вплив пандемії COVID-19 на трансформаційні процеси, які відбулися у ціннісно-смысловій сфері досліджуваних різних категорій.

## **РОЗДІЛ IV**

### **ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЦІННІСНИХ ПРОФІЛЕЙ ОСІБ, ЩО ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ХВОРОБИ COVID-19**

#### **4.1 Психологічні показники змін у здатності особистості до супротиву вітальній загрозі**

Спираючись на наведені у попередніх розділах дані щодо негативного впливу на особистість умов пандемії та тривалої дії вітальної загрози, нами було прийнято рішення щодо необхідності дослідження внутрішніх можливостей людини протистояти такому впливу. Враховуючи те, що такий вплив був джерелом стресу для переважної більшості учасників такої ситуації, ніс у собі невизначеність та «забирав» у людини можливість контролювати власне життя, а значить – і планувати його, ми провели дослідження особливостей саме таких психологічних характеристик. Отже, з метою визначення основних індивідуально-психологічних чинників, які обумовлюють ресурсні можливості та здатності особистості протистояти негативному впливу умов пандемії у вигляді вітальної загрози, нами було вивчено специфіку стратегій подолання, толерантність до невизначеності та особливості часової перспективи обстежуваних.

##### **4.1.1 Особливості динаміки стратегій подолання особистості в умовах пролонгованої вітальної загрози**

Дослідження динаміки змін стратегій подолання упродовж 2020 – 2021 рр. у досліджуваних обох груп здійснювалося за допомогою «Копінг-тесту» Р. Лазаруса. Р. Лазарус і С. Фолкман розглядають подолання як когнітивні та поведінкові зусилля, що постійно змінюються та є спрямованими на управління



специфічними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які оцінюються з точки зору відповідності ресурсам індивіда [105]. При зіткненні зі стресовою подією відбувається динамічний процес когнітивної оцінки, переоцінки, долання та емоційної переробки, що розвивається [106]. Процесуальний характер копінгу, однак, не означає, що на патерн когнітивної оцінки та долання, який індивід засвоїв, не можуть впливати диспозиційні фактори. Тобто копінг є динамічним процесом, спрямованим на зниження впливу стресу, який визначається суб'єктивністю переживання ситуації та іншими чинниками. Стрес починається відразу після сприйняття та когнітивної оцінки стресової події; залежно від того, як вона буде розцінена індивідом (позитивно/негативно, загроза/втрата), практично одночасно виникають відповідні емоції; індивід оцінює свої можливості щодо подолання стресу (можна змінити/вплинути на подію чи не можна) та, відповідно до своїх уявлень, знань та уподобань, здійснює власне копінг (дії, спрямовані на уникнення/усунення джерела стресу або пристосування до ситуації). Після цього знову відбувається оцінка ситуації та результату обраної поведінки. Успішне подолання сприймається як успішна адаптація. Якщо поведінка не принесла відповідного результату, то індивід робить нові спроби.

Отримані результати представлено в таблицях 4.1–4.5.

Таблиця 4.1. – Показники динаміки трансформації копінгу в осіб із важким переживанням загрози вірусу та карантину (1-ша група) (бали)

Субшкали	1-й вимір (березень- квітень 2020 р.) $\bar{x} \pm sd$	2-й вимір (жовтень 2020 р.) $\bar{x} \pm sd$	3-й вимір (травень 2021 р.) $\bar{x} \pm sd$	$\chi^2_{\text{крит.}}$	W
Конфронтаційний копінг	11,41±2,81	9,53±2,15	8,22±1,75	<b>95,760</b>	<b>0,570</b>
Дистанціювання	9,60±2,40	11,34±2,78	13,16±3,39	<b>67,368</b>	<b>0,401</b>
Самоконтроль	7,53±1,52	8,95±1,96	11,61±2,87	<b>109,03</b>	<b>0,649</b>

Продовження таблиці 4.1.

Пошук соціальної підтримки	9,86±2,29	11,35±2,79	13,67±3,56	31,416	0,187
Прийняття відповідальності	3,07±0,82	5,15±0,75	6,81±1,42	<b>113,40</b>	<b>0,675</b>
Втеча – уникнення	19,45±5,49	20,82±5,97	23,21±6,71	42,672	0,254
Планування вирішення проблеми	7,14±1,36	7,95±1,66	7,17±1,46	26,880	0,160
Позитивна переоцінка	7,94±1,69	10,33±2,43	11,25±2,79	<b>118,44</b>	<b>0,705</b>

Примітки: W Кендала (розмір ефекту):  $0,00 \leq W < 0,10$  – несуттєвий;  $0,10 \leq W < 0,30$  – малий;  $0,30 \leq W < 0,50$  – середній;  $0,50 \leq W < 1,00$  – великий.

Результати дослідження показують, що за звітний період в осіб із важким переживанням загрози COVID-19 суттєво змінилася частота використання певних копінг-стратегій, а саме: частіше почали використовуватися «Дистанціювання» ( $W = 0,401$ ), «Самоконтроль» ( $W = 0,649$ ), «Прийняття відповідальності» ( $W = 0,675$ ), «Позитивна переоцінка» ( $W = 0,705$ ), а «Конфронтаційний копінг» ( $W = 0,570$ ), навпаки, почав використовуватися рідше.

Більш часте використання дистанціювання як стратегії емоційного усунення дозволяє не включатися до складних або неприємних ситуацій, особливо якщо можливості щодо їх зміни (вирішення) є невеликим. Це емоційно-фокусована стратегія подолання стресу. Можливість не захоплюватися емоційними переживаннями, а переключатися від проблеми дозволяє концентруватися на вирішенні більш важливих та першочергових завдань, зберігати ясність мислення, розставляти пріоритети, використовувати будь-які вже відомі, більш ефективні або «енергозберігаючі» прийоми, уникати неефективних моделей поведінки. У досліджуваних зберігається звична поведінка, яка заснована на стереотипах і автоматизмах. В емоційній сфері

спостерігається збереження рівноваги, свідомі зусилля щодо придушення неприємних переживань, прагнення емоційного усунення ситуації. У когнітивній сфері – уявне усунення, викидання негативних, песимістичних думок із голови, відмова розмірковувати і глибоко замислюватися про те, що сталося, з тенденцією пом'якшення удару чи пошук якихось позитивних моментів у тому, що сталося. Ці когнітивні зусилля є свідомими стратегіями зниження внутрішньої напруги, але не можна виключити і те, що вони тісно пов'язані з несвідомими механізмами подолання стресу (або формуються на їх основі). Це може супроводжуватися тимчасовою активною зміною діяльності або зануренням в улюблені справи.

Тобто ми спостерігаємо, що протягом розгортання пандемічної ситуації у країні досліджувані з важкими переживаннями загрози COVID-19 розвивають у собі здатність відсторонюватися від неприємного інформаційного контенту та переключати увагу на діяльність, спілкування, які є приємними, заспокоюють. Такий спосіб подолання дозволяє зберігати емоційну рівновагу та займатися звичною діяльністю в ситуації, коли людина усвідомлює власне безсилля у зміні ситуації або її перетворенні. На нашу думку, більш часте використання такого виду копіngu дозволяє цій категорії досліджуваних утримувати емоції під контролем, продовжувати активно діяти, тобто вони його обирають, щоб захистити власну психіку від інформаційного тиску та руйнування.

Використання стратегії самоконтролю свідчить про зростання контролю над діями, висловлюваннями, емоціями, свідомі зусилля щодо збереження самовладання, впевненості та оптимізму. У когнітивній сфері спостерігається активація мисленнєвої діяльності, підвищення уваги до інформації, що надходить, уважності та обережності, продумування своїх слів і дій, пильність до зовнішніх сигналів. У поведінці цей тип реагування на стрес може виявлятися у прагненні зберігати чіткість і послідовність дій, збереженні контролю за ситуацією та утриманні уваги на тлі підвищеної емоційної напруги.

Збільшення частоти використання цієї стратегії досліджуваними 1-ї групи вказує на потребу контролювати власний психічний стан, емоційні реакції, залишатися дієздатним та продуктивним. У той же час спостерігається залежність від інформації, яка надходить ззовні, впливає на сприйняття подій та не дає можливості заспокоїтися, розслабитися. Тривале використання цієї стратегії може призвести до виснаження та розвитку психосоматичних розладів.

Стратегія прийняття відповідальності проявляється у поведінці як невпевнені та непослідовні дії, переживання стану безпорадності, переході у безпечну залежну позицію з вибаченнями, спробами викликати поблажливість, розгубленість, відсутність чіткого плану, орієнтація на зовнішню оцінку, нескінченні програвання в умі того, що відбувається. В емоційній сфері переважають почуття провини з депресивним відтінком, яке може супроводжуватися відчаєм, пригніченістю, докорами совісті.

Більш часте використання цієї стратегії досліджуваними є наслідком невизначеності та нескінченості ситуації, власної хвороби на COVID-19 або її важкого перебігу у близьких людей, залежності від лікарів та медичної системи в цілому. На нашу думку, це дозволяє досліджуваним цієї групи займати інфантильну позицію, регресувати й таким чином захищатися від впливів дійсності.

Позитивна переоцінка належить до когнітивних стратегій та не змінює звичної поведінки людини. В емоційній сфері спостерігається збереження віри, надії та оптимізму. У когнітивній сфері – спроби аналізу ситуації, пошук сенсу у тому, що сталося, з фокусуванням на позитивних аспектах; переосмислення себе, своїх стосунків та життєвих цінностей; зосередження уваги та спрямування думок на формування висновків, знаходження «користі/вигоди» у ситуації, що склалася. Можливим є звернення до релігії, містичних сил для зниження тривоги та відновлення оптимізму (сили духу), емоційної рівноваги.

Збільшення випадків використання цієї стратегії дозволяє сподіватися на наявність оптимістичного прогнозу щодо наслідків ситуації з пандемією COVID-19 для психічного та емоційного здоров'я досліджуваних 1-ї групи. Ця стратегія подолання сприяє посттравматичному зростанню та використанню ситуації, яка панічно лякала, для знаходження нових екзистенцій, сенсів життя.

Зниження частоти використання конфронтаційного копінгу вказує на часткову відмову від імпульсивної, непослідовної активності з метою якимось чином вплинути на ситуацію, зниження дезорганізації мисленнєвої діяльності, афективної захопленості ситуацією, агресивності та конфліктності. Ми вважаємо це наслідком переосмислення життя, взаємин з оточуючими, усвідомлення цінності глибинних стосунків, толерантності, прийняття інших та пошуку безпечного міжособистісного простору.

Таким чином, досліджувані з важкими переживаннями загрози вірусу та карантину під час спостережень суттєво перетворили власну стратегію подолання стресових ситуацій, а саме: вони намагаються контролювати свій стан, відсторонюватися від важких переживань, використовувати захисні механізми психіки та знаходити нові сенси у житті.

Таблиця 4.2. – Показники динаміки трансформації копінгу в осіб без важких переживань загрози вірусу та карантину (2-га група) (бали)

Субшкали	1-й вимір (березень- квітень 2020 р.) $\bar{x} \pm sd$	2-й вимір (жовтень 2020 р.) $\bar{x} \pm sd$	3-й вимір (травень 2021 р.) $\bar{x} \pm sd$	$\chi^2_{\text{крит.}}$	W
Конфронтаційний копінг	10,58±2,51	11,94±2,83	13,22±3,38	<b>64,728</b>	<b>0,558</b>
Дистанціювання	12,75±3,26	10,28±2,37	11,88±2,92	<b>55,564</b>	<b>0,479</b>
Самоконтроль	14,79±3,973	16,15±4,39	15,95±4,34	21,460	0,185
Пошук соціальної підтримки	15,18±5,06	15,75±2,32	16,35±4,47	13,572	0,117

Продовження таблиці 4.2.

Прийняття відповідальності	7,83±1,61	8,95±1,88	8,88±1,95	21,692	0,187
Втеча – уникнення	15,45±4,11	13,55±4,49	14,89±3,85	30,972	0,267
Планування вирішення проблеми	13,94±3,67	14,62±3,84	15,00±3,93	15,776	0,136
Позитивна переоцінка	11,48±2,75	12,54±3,20	13,46±3,50	<b>45,704</b>	<b>0,394</b>

Примітки: W Кендала (розмір ефекту):  $0,00 \leq W < 0,10$  – несуттєвий;  $0,10 \leq W < 0,30$  – малий;  $0,30 \leq W < 0,50$  – середній;  $0,50 \leq W < 1,00$  – великий.

Результати дослідження динаміки частоти використання стратегій подолання в осіб без важких переживань стосовно COVID-19 показали, що вони стали частіше використовувати конфронтаційний копінг ( $W = 0,558$ ) та позитивну переоцінку ( $W = 0,394$ ), а дистанціювання вони частіше використовували на початку пандемії, а потім – значно рідше ( $W = 0,479$ ).

Таким чином, можна констатувати, що упродовж періоду спостережень досліджувані 2-ї групи стали більш активними, емоційно збудженими, наполегливими, конфліктними. Вони прагнуть відстоювати власну позицію, точку зору, боротися з несправедливістю, щоб підтримувати самооцінку на оптимальному рівні. Ми вважаємо, що це пов'язано з накопиченням напруги, зниженням захисних сил організму, нервової системи. Для досліджуваних цієї групи важливим є збереження звичного образу життя, але карантинні обмеження не дають такої можливості, що викликає роздратування та злість. Натомість витрата енергії на безглузду боротьбу з обставинами, які неможливо змінити, сприяє виснаженню та розвитку почуття безпорадності, що має несприятливий прогноз для психологічного здоров'я та продуктивності у майбутньому.

Зниження частоти використання дистанціювання означає, що досліджувані менше використовують енергозберігаючі прийоми та засоби боротьби зі стресом,

вони прагнуть активної перетворюючої життєдіяльності, не схильні миритися з існуючим станом справ, відсторонюватися від ситуації. Це також може сприяти швидкому виснаженню та втраті ресурсів.

Але збільшення частоти використання такої копінг-стратегії, як позитивна переоцінка може сприяти врівноваженню внутрішньої та зовнішньої напруги та її трансформуванню в особистісне зростання, завдяки аналізу ситуації, знаходженню нових сенсів, фокусуванню на позитивних аспектах життя, оптимістичним очікуванням від майбутнього.

Таким чином, досліджувані без важких переживань загрози вірусу та карантину під час пандемії стають більш активними, наполегливими у подоланні стресу та перетворенні дійсності, прагнуть зберігати звичний спосіб життя, але, якщо це не вдається, здатні до переосмислення подій та пошуку нових цінностей та сенсів.

Таблиця 4.3. – Порівняльний аналіз показників копінгів досліджуваних у першому вимірі (березень – квітень 2020 р.) (бали)

Субшкали	Особи з важким переживанням загрози COVID-19 n=84 ( $\bar{x} \pm sd$ )	Особи без важких переживань загрози COVID-19 n=58 ( $\bar{x} \pm sd$ )	t	p-рівень
Конфронтаційний копінг	11,41±2,81	10,58±2,51	1,538	0,135
Дистанціювання	9,60±2,40	12,75±3,26	<b>3,039</b>	<b>0,01</b>
Самоконтроль	7,53±1,52	14,79±3,97	<b>5,078</b>	<b>0,001</b>
Пошук соціальної підтримки	9,86±2,29	15,18±5,06	<b>4,964</b>	<b>0,001</b>
Прийняття відповідальності	3,07±0,82	7,83±1,61	<b>4,970</b>	<b>0,001</b>
Втеча – уникнення	19,45±5,49	15,45±4,11	<b>3,137</b>	<b>0,01</b>

Продовження таблиці 4.3.

Планування вирішення проблеми	7,14±1,36	13,94±3,67	<b>5,892</b>	<b>0,001</b>
Позитивна переоцінка	7,94±1,69	11,48±2,75	<b>2,703</b>	<b>0,01</b>

Результати першого діагностичного дослідження показників долаючої поведінки, яку переважно використовують особи з важкими переживаннями загрози вірусу та карантину та особи без важких переживань, показали, що існують значущі відмінності у частоті використання всіх копінг-стратегій, крім конфронтаційного копінгу. Так, дистанціювання значно частіше використовують особи без важких переживань загрози COVID-19 (2-га група) ( $p \leq 0,01$  за  $t$ -критерієм Стьюдента). Це вказує на те, що вони віддають перевагу стратегії відсторонення, абстрагування від негативного контенту, інформації, щоб зберегти звичний для себе спосіб життя, концентруватися на вирішенні актуальних завдань, усвідомлювати пріоритети власного життя. Це також дозволяє їм перебувати у стані емоційної рівноваги, протистояти стресу та не хвилюватися стосовно пандемії.

Самоконтроль як стратегія подолання також значно частіше використовують досліджувані 2-ї групи ( $p \leq 0,001$ ). Тобто особи без важких переживань загрози вірусу, на відміну від осіб, які мають ці важкі переживання, свідомо контролюють свій емоційний стан, висловлювання з приводу подій, які хвилюють, придушують негативні емоції, за допомогою вольових зусиль зберігають самовладання та впевненість. Вони здійснюють певні дії для того, щоб утримати контроль над ситуацією та зосередитися на діяльності. Але такий контроль супроводжується значною емоційною напругою та виснаженням. При цьому такі люди зовні залишаються спокійними, вони не розповсюджують панічну інформацію та емоції, продовжують займатися власними справами, складають враження про власний спокій та контрольованість життя. Ми



вважаємо, що така здатність контролювати внутрішнє емоційне життя призводить до придушення побоювань стосовно ситуації щодо пандемії.

Стратегія пошуку соціальної підтримки також значущо частіше використовується досліджуваними 2-ї групи у порівнянні з досліджуваними 1-ї групи ( $p \leq 0,001$ ). Тобто особи без важких переживань стосовно пандемії віддають перевагу активній взаємодії з іншими людьми; шукають розради, захисту, прийняття у спілкуванні з близькими, друзями, колегами. Використання цієї стратегії подолання стресу дозволяє послабити емоційну напругу, завдяки обговоренням важких питань, настроїв, побоювань; усвідомлення наявності спільних почуттів та підтримки один одного. На наш погляд, вона також дозволяє утримуватися від важких переживань загрози вірусу та карантину.

Стратегія прийняття відповідальності частіше застосовується досліджуваними 2-ї групи ( $p \leq 0,001$ ). Це означає, що ті люди, які не мають важких переживань стосовно COVID-19, іноді відчують себе розгубленими, звинувачують себе; програють у внутрішньому плані різні можливості розгортання подій; почувають безсилля та неспроможність захистити близьких; усвідомлюють власну відповідальність за перебіг подій, благополуччя близьких, особистий розвиток. Ми вважаємо, що такі переживання дають можливість переглянути стереотипні, сталі моделі поведінки, діяльності та знайти нові можливості, ресурси для подолання і зростання.

Таким чином, результати першого діагностичного зрізу переважаючих копінг-стратегій досліджуваних дозволяють припустити, що суттєва різниця стратегій долаючої поведінки, які використовують досліджувані обох груп, визначає тип реагування на ситуацію з коронавірусом та карантинном. Люди, які використовують більше адаптивних стратегій копіngu, мають менше побоювань та хвилювань стосовно ситуації з COVID-19, вони більш впевнені у своїй здатності впоратися із труднощами та зберегти здоров'я, роботу, стосунки з близькими.

Таблиця 4.4. – Порівняльний аналіз показників копінгів досліджуваних у другому вимірі (жовтень 2020 р.) (бали)

Субшкали	Особи з важким переживанням загрози COVID-19 $n=84 (\bar{x} \pm sd)$	Особи без важких переживань загрози COVID-19 $n=58 (\bar{x} \pm sd)$	t	p-рівень
Конфронтаційний копінг	9,53±2,15	11,94±2,83	<b>2,31</b>	<b>0,05</b>
Дистанціювання	11,34±2,78	10,28±2,37	0,09	0,929
Самоконтроль	8,95±1,96	16,15±4,38	<b>6,08</b>	<b>0,000</b>
Пошук соціальної підтримки	11,35±2,79	15,75±2,32	<b>3,04</b>	<b>0,01</b>
Прийняття відповідальності	5,15±0,75	8,95±1,88	<b>4,93</b>	<b>0,001</b>
Втеча – уникнення	20,82±5,97	13,55±4,49	<b>6,07</b>	<b>0,000</b>
Планування вирішення проблеми	7,95±1,66	14,62±3,84	<b>6,84</b>	<b>0,000</b>
Позитивна переоцінка	10,33±2,43	12,54±3,20	<b>2,12</b>	<b>0,05</b>

Результати другого виміру переважаючих стратегій долаючої поведінки досліджуваних 1-ї та 2-ї груп показують, що існують значущі розбіжності між показниками всіх копінг-стратегій, крім «Дистанціювання».

Конфронтаційний копінг значно частіше почали використовувати досліджувані 2-ї групи ( $p \leq 0,001$ ). Тобто восени 2020 року особи без важких переживань загрози вірусу та карантину проявляють більшу активність, імпульсивність, наполегливість та дезорганізацію мисленнєвої діяльності, ніж особи з важкими переживаннями стосовно ситуації з COVID-19. Це може бути наслідком того, що очікування покращення ситуацій, або навіть припинення пандемії, не справилися, ситуація знов починає погіршуватися, її тривалість

непередбачувана, плани дій не можуть бути реалізованими повною мірою, а ресурси оптимістичного очікування покращення життя вичерпалися.

Стратегію самоконтролю продовжують частіше використовувати досліджувані 2-ї групи ( $p \leq 0,000$ ), ніж досліджувані 1-ї групи. Тобто вони посилюють контроль за власною емоційною сферою, проявом емоцій у поведінці та висловлюваннях; також вони уважні до інформації, яка надходить із різних джерел, напевне у сподіваннях почути, зрозуміти, що ситуація змінюється на краще, щоб спланувати оптимальний хід життєдіяльності; продовжують спроби жити звичайним життям, виконувати роботу та спілкуватися з іншими людьми. Все це також підвищує внутрішню напругу.

Досліджувані 2-ї групи частіше використовують стратегію пошуку соціальної підтримки ( $p \leq 0,01$ ), ніж досліджувані 1-ї групи. Вони намагаються спілкуватися з іншими на «докарантинному» рівні, розвивати контакти, обговорювати те, що хвилює, та можливі варіанти покращення ситуації. Таким чином, вони намагаються отримати підтримку, відчутти себе у безпеці та послабити внутрішню напругу та стрес. Ми вважаємо, що для цієї категорії досліджуваних важливо перебувати в ілюзії, що в їх житті суттєво нічого не змінилося, погіршення є тимчасовим, вони впораються і згодом повернуться до звичного образу життя.

Досліджувані 2-ї групи значно частіше, ніж досліджувані 1-ї групи, використовують стратегію «Прийняття відповідальності» у цей проміжок часу ( $p \leq 0,001$ ). Вони почуваються розгубленими, невпевненими в собі, без чіткого плану дій та з почуттям провини за те, що не мають змоги виправити ситуацію, покращити справи, захистити себе та близьких. Вони виснажують себе безкінечними програваннями у свідомості варіантів можливого вирішення проблем, але не можуть обрати той, який буде найкращим. Це також пригнічує та посилює виснаження.

Потрібно відмітити, що на тлі пригніченості та виснаження досліджувані 2-ї групи достовірно частіше використовують дві адаптивні стратегії «Планування вирішення проблеми» ( $p \leq 0,000$ ) та «Позитивну переоцінку» ( $p \leq 0,05$ ). Тобто вони продовжують активну взаємодію з інформацією, яку аналізують, щоб вирішити проблему, на якій зосереджені. Намагаються зберігати оптимістичний настрій, фокусують увагу на позитивних аспектах ситуації, переосмислюють ситуацію, власні стосунки з людьми та життєві цінності. Саме це дозволяє робити позитивні прогнози стосовно подальшого життя та діяльності.

Досліджувані 1-ї групи у цей період частіше використовують стратегію «Втеча-уникнення» ( $p \leq 0,000$ ), ніж досліджувані 2-ї групи. Тобто вони займають пасивну позицію стосовно вирішення проблем, не намагаються аналізувати та осмислювати ситуацію, використовують різні способи для розрядки емоційної напруги. Застосування цієї стратегії є типовим для періодів високої психічної напруги, психотравмуючої ситуації, що зумовлені невизначеністю ситуації та високим рівнем загрози для життя. Насправді в ситуаціях, коли людина не може змінити обставини, втеча може стати найбільш адекватним способом подолання. Особи, які із самого початку розвитку пандемічної ситуації мали важкі переживання стосовно неї, більш схильні до прийняття того, що відбувається, без прагнення активного перетворення зовнішніх обставин та самих себе.

Таким чином, порівняльний аналіз результатів другого психодіагностичного виміру переважаючих копінг-стратегій в осіб із важкими переживаннями загрози вірусу та карантину та у осіб без важких переживань стосовно COVID-19 показав, що у звітній період вони використовували різні стратегії подолання. Особи з важкими переживаннями загрози вірусу та карантину віддавали перевагу пасивним стратегіям, дистанціюванню від проблем, переключенню уваги на приємні особисто для них активності, розваги, спілкування, для того, щоб рівень їх побоювань, напруги не підвищувався. Особи

без важких переживань загрози вірусу та карантину віддавали перевагу активним стратегіям подолання, перетворенню дійсності, власного сприйняття, цінностей, сенсів, пошуку вирішення проблем.

Таблиця 4.5. – Порівняльний аналіз показників копінгів досліджуваних у третьому вимірі (травень 2021 р.) (бали)

<b>Субшкали</b>	<b>Особи з важким переживанням загрози COVID-19 n=84 (<math>\bar{x} \pm sd</math>)</b>	<b>Особи без важких переживань загрози COVID-19 n=58 (<math>\bar{x} \pm sd</math>)</b>	<b>t</b>	<b>p-рівень</b>
Конфронтаційний копінг	13,22±2,08	13,22±3,38	<b>4,981</b>	<b>0,000</b>
Дистанціювання	11,88±1,92	11,88±2,92	0,391	0,698
Самоконтроль	15,95±2,34	15,95±4,34	<b>3,374</b>	<b>0,001</b>
Пошук соціальної підтримки	16,35±1,74	16,35±4,47	<b>3,664</b>	<b>0,001</b>
Прийняття відповідальності	8,88±1,01	8,88±1,95	<b>2,430</b>	<b>0,05</b>
Втеча – уникнення	14,89±1,35	14,89±3,85	<b>6,973</b>	<b>0,000</b>
Планування в вирішення проблеми	15,00±1,93	15,00±3,93	<b>7,209</b>	<b>0,000</b>
Позитивна переоцінка	13,46±1,50	13,46±3,50	<b>2,879</b>	<b>0,01</b>

Результати третього діагностичного виміру переважаючих копінг-стратегій у досліджуваних груп засвідчили, що існують значущі розбіжності між показниками, а саме: досліджувані 1-ї групи достовірно частіше використовують «Втечу – уникнення» ( $p \leq 0,000$ ), ніж досліджувані 2-ї групи. Тобто вони продовжують віддавати перевагу пасивним стратегіям подолання, переключатися на приємні для себе види активності, переосмислювати ситуацію, але без активного втручання в неї.

Досліджувані 2-ї групи частіше використовують конфронтаційний копінг ( $p \leq 0,000$ ), ніж досліджувані 1-ї групи. Тобто вони продовжують активну перетворювальну діяльність, яка не завжди має чіткий план і прогнозований результат, але дозволяє позбавитися зайвої напруги, побоювань стосовно сьогодення та майбутнього.

Також досліджувані 2-ї групи частіше використовують самоконтроль ( $p \leq 0,001$ ), ніж досліджувані 1-ї групи. Тобто вони продовжують намагатися свідомо контролювати власні внутрішні стани та поведінку, уважно аналізувати отриману інформацію, використовувати її для побудови (корекції) планів діяльності та життя.

Стратегія «Пошук соціальної підтримки» частіше використовується досліджуваними 2-ї групи ( $p \leq 0,001$ ), ніж досліджуваними 1-ї групи. Вони віддають перевагу спілкуванню, налагодженню нових зв'язків, використанню інформації, яка надходить від значущих інших для вирішення проблем та покращення власних внутрішніх станів.

«Прийняття відповідальності» достовірно частіше використовують досліджувані 2-ї групи ( $p \leq 0,05$ ), ніж досліджувані 1-ї групи. Тобто особи без важких переживань загрози вірусу та карантину намагаються взяти на себе відповідальність за все, що відбувається, тому вони відчують себе пригніченими, винуватими, виснаженими, беспорядними, що негативно відбивається на їх життєдіяльності.

Досліджувані 2-ї групи також частіше використовують «Планування рішення проблем» ( $p \leq 0,000$ ), ніж досліджуваними 1-ї групи. Вони намагаються активно втручатися в події, взаємодіяти із ситуацією, інформацією, людьми для вирішення проблеми. Намагаються зберігати спокій та самовладання.

Також досліджувані 2-ї групи достовірно частіше використовують стратегію «Позитивна переоцінка» ( $p \leq 0,01$ ), ніж досліджувані 1-ї групи. Тобто вони не лише намагаються активно перетворити свій світ на краще, але й

шукають позитивний зміст у подіях, переосмислюють власне життя, цінності, спілкування та поведінку.

Таким чином, порівняльний аналіз результатів третього діагностичного виміру переважаючих копінг-стратегій в осіб із різними переживаннями стосовно вірусу та карантину показав, що впродовж звітного періоду зберіглися загальні тенденції у стратегіях подолання у досліджуваних обох груп. Особи, що спочатку мали важкі переживання щодо COVID-19, упродовж всього періоду вимірів використовували переважно пасивні стратегії подолання, намагалися відсторонитися від проблем, зберегти психологічну рівновагу завдяки відмові від аналізу подій, інформації та їх активного перетворення. Вони терпляче чекають закінчення пандемії та переходу світу до звичного, «докарантинного» життя.

Ті особи, які спочатку не мали важких переживань стосовно пандемії, віддають перевагу використанню активних стратегій подолання, аналізу інформації, перетворенню діяльності, життя. При цьому вони, напевне, страждають від перенапруги та виснаження, тому що намагаються контролювати власні емоції та поведінку. Використовують спілкування з близькими для послаблення внутрішнього напруження та пошуку оптимальних рішень у складних ситуаціях трансформацій суспільного життя.

#### **4.1.2 Особливості динаміки толерантності до невизначеності особистості в умовах пандемії COVID-19**

Дослідження динаміки змін толерантності до невизначеності упродовж 2020 – 2021 рр. у досліджуваних обох груп здійснювалося за допомогою «Шкали загальної толерантності до невизначеності» (MSTAT-I, McLain). Невизначеність є невід'ємною частиною життя людини у сучасному світі, який є багатовимірним, полісистемним, неперервно мінливим, з великою кількістю об'єктивних і суб'єктивних конфліктів, необхідністю приймати рішення за умов недостатньої

інформації тощо. О. Белінська розглядає невизначеність як суб'єктивне сприйняття соціальних трансформацій та виділяє три її характеристики: множинність – ситуація містить у собі багато можливостей, допускає варіативність виборів, рішень та інтерпретацій; непередбачуваність – неможливість прогнозу; неконтрольованість – суб'єктивна неможливість протистояти непередбачуваності [107]. Також серед характеристик невизначених ситуацій найбільш поширеними є новизна, суперечливість та складність ситуації, велика кількість альтернатив її вирішення, неможливість її прогнозування та контролювання [108].

Толерантність до невизначеності дослідники розглядають як певний когнітивний стиль, сукупність специфічних стійких характеристик особистості, схильності до визначених способів обробки інформації та прийняття рішення [109]. Також – як характеристику індивідуальної саморегуляції в невизначеній ситуації, що базується на креативних здібностях особистості [110]. Як емоційну та перцептивну змінну, що відіграє значущу роль у процесі оцінки ймовірних наслідків прийняття рішення, яка опосередковує емоційний фон прийняття рішення [111].

Толерантність до невизначеності є достатньо стабільною в часі рисою особистості, яка може змінюватися під впливом нового досвіду або власної активності з досягнення цілей. Особистість, яка має високий рівень інтолерантності до невизначеності, характеризується імперативною формою прийняття рішень, прагненням до поспішних висновків без ретельного аналізу й урахування значущих чинників ситуації, неспроможністю оцінки реального стану справ тощо. Прийняття рішення – це особистісний вибір із можливих, рівно вірогідних варіантів, який детермінований специфічною організацією особистості, за участю її різнорівневих характеристик, котрі створюють цілісність. Прийняття рішення – це специфічний, життєво важливий прояв активності особистості, що забезпечує вибір варіанта розв'язку, що суб'єктивно



сприймається особистістю як найкращий для вирішення конкретної ситуації [112]. При виникненні необхідності прийняття рішень у невизначеній ситуації особистість проявляє до неї толерантне (інтолерантне) ставлення, що допускає або блокує прояв багатоваріантності рішення та його реалізації. Результати дослідження динаміки змін показників толерантності до невизначеності досліджуваних представлено у таблицях 4.6, 4.7 та на рис. 4.1 – 4.3.

Таблиця 4.6. – Показники динаміки трансформації толерантності до невизначеності в осіб із важкими переживаннями загрози вірусу та карантину (1-ша група) (бали)

<b>Шкали</b>	<b>1-й вимір</b> (березень- квітень 2020 р.) $\bar{x} \pm sd$	<b>2-й вимір</b> (жовтень 2020 р.) $\bar{x} \pm sd$	<b>3-й вимір</b> (травень 2021 р.) $\bar{x} \pm sd$	$\chi^2_{\text{крит.}}$	<b>W</b>
Ставлення до новизни	14,3±4,9	12,5±4,3	11,8±4,1	<b>81,144</b>	<b>0,483</b>
Ставлення до складних завдань	33,2±11,3	31,4±10,7	29,2±9,9	39,816	0,237
Ставлення до невизначених ситуацій	37,5±12,7	35,2±11,9	34,7±11,7	<b>71,736</b>	<b>0,427</b>
Віддавання переваги невизначеності	51,6±17,4	49,8±16,8	48,3±16,3	36,120	0,215
Толерантність/уникнення до невизначеності	46,4±15,7	41,5±13,9	43,6±14,7	46,032	0,274
Загальний показник толерантності до невизначеності	98,0±22,6	91,3±18,5	91,9±19,2	<b>109,03</b>	<b>0,649</b>

Примітки: W Кендала (розмір ефекту):  $0,00 \leq W < 0,10$  – несуттєвий;  $0,10 \leq W < 0,30$  – малий;  $0,30 \leq W < 0,50$  – середній;  $0,50 \leq W < 1,00$  – великий.

Порівняльний аналіз показників толерантності до невизначеності осіб із важкими переживаннями загрози вірусу та карантину у трьох діагностичних вимірах доводить, що суттєвим трансформаціям піддалися показники за шкалами: «Ставлення до новизни» ( $W = 0,483$ ), «Ставлення до невизначених

ситуацій» ( $W = 0,427$ ), «Загальний показник толерантності до невизначеності» ( $W = 0,649$ ). Відношення до нових подій, інформаційних повідомлень, пропозицій суттєво погіршилося, тобто досліджувані без оптимізму та надії очікують новин, які для них мають загрозливий характер, підвищують тривогу та напруженість. Страх новизни, підсвідоме бажання зберегти себе і свій внутрішній світ незмінними залишають досліджуваних на стадії особистісної дисгармонії, життєвої некомпетентності, яка полягає у незадоволеності власним життям, зневірі, відсутності стійкої мотивації для забезпечення кардинальних змін у житті.

Також у досліджуваних 1-ї групи погіршилося ставлення до невизначених ситуацій. Тобто ситуація з пандемією у країні та світі сприяла, у свою чергу, формуванню побоювань щодо непрогнозованих та непередбачуваних результатів розвитку подій. Важкі переживання, які досліджувані мали на початку пандемії, заглибилися та поширилися на певні ситуації з невідомим перебігом та закінченням. Ці переживання гальмують розвиток, не дозволяють усвідомити, використати власний ресурс для досягнення цілей, вирішення актуальних завдань, продукування способів вирішення ситуацій невизначеності.

Таблиця 4.7. – Показники динаміки трансформації толерантності до невизначеності в осіб без важких переживань загрози вірусу та карантину (2-га група) (бали)

Шкали	1-й вимір (березень- квітень 2020 р.) $\bar{x} \pm sd$	2-й вимір (жовтень 2020 р.) $\bar{x} \pm sd$	3-й вимір (травень 2021 р.) $\bar{x} \pm sd$	$\chi^2_{\text{крит.}}$	W
Ставлення до новизни	13,8±4,7	12,5±4,3	14,2±4,9	20,184	0,174
Ставлення до складних завдань	35,6±12,0	33,7±11,3	35,8±12,1	23,548	0,203

Продовження таблиці 4.7.

Ставлення до невизначених ситуацій	40,7±13,7	38,6±13,0	41,2±13,9	<b>55,912</b>	<b>0,482</b>
Віддавання переваги невизначеності	53,2±17,9	51,2±17,3	53,7±18,1	22,272	0,192
Толерантність/уникнення до невизначеності	48,1±16,3	45,3±15,2	47,4±15,9	<b>53,824</b>	<b>0,464</b>
Загальний показник толерантності до невизначеності	101,3±23,6	96,5±18,9	101,1±22,5	32,364	0,279

Примітки: W Кендала (розмір ефекту):  $0,00 \leq W < 0,10$  – несуттєвий;  $0,10 \leq W < 0,30$  – малий;  $0,30 \leq W < 0,50$  – середній;  $0,50 \leq W < 1,00$  – великий.

Результати аналізу трансформаційних змін у показниках толерантності до невизначеності осіб без важких переживань загрози вірусу та карантину показали, що суттєві зміни відбулися у показниках за шкалами: «Ставлення до невизначених ситуацій» ( $W = 0,482$ ), «Толерантність/уникнення до невизначеності» ( $W = 0,464$ ). Треба звернути увагу, що за обома цими шкалами відбувалися коливання зменшення показників із наступним підвищенням. Це вказує на те, що для досліджуваних даної групи найбільш критичним періодом для толерантності до невизначеності видався жовтень 2020 року, коли посилилася загроза пандемії на тлі очікувань щодо її послаблення, завершення. В цілому можна констатувати, що у досліджуваних 2-ї групи загальний рівень толерантності до невизначеності знаходиться на рівні, що наближається до високого, тобто означені особи здатні змінюватися, трансформуватися, задовольняти свої потреби у швидкоплинних умовах навколишнього світу, вони відкриті до нового досвіду, здатні гнучко змінювати свої поведінкові установки. Ми можемо припустити, що вони вважають себе суб'єктами власних дій, які здатні контролювати своє життя. Толерантність до невизначеності є ресурсом для розвитку та перетворень. Тобто відсутність на початку пандемії важких

переживань щодо ситуації з COVID-19, можливо, й є одним із чинників, який дозволяє зберігати адекватність в умовах невизначеності.



Рис. 4.1. Порівняльний аналіз показників толерантності до невизначеності у досліджуваних у першому вимірі (березень – квітень 2020 р.) (бали)

Результати порівняльного аналізу показників толерантності до невизначеності досліджуваних 1-ї та 2-ї групи у першому вимірі (березень – квітень 2020 року) показали, що значущих відмінностей між показниками виявлено не було.

Це свідчить про те, що початковий рівень сформованості складових цього феномену суттєво не відрізнялися у досліджуваних.

Результати порівняльного аналізу показників толерантності до невизначеності досліджуваних 1-ї та 2-ї групи у другому вимірі (жовтень 2020 року) виявили, що існують значущі розбіжності за шкалою

«Толерантність/уникнення до невизначеності» ( $p \leq 0,05$  за t-критерієм Стьюдента).

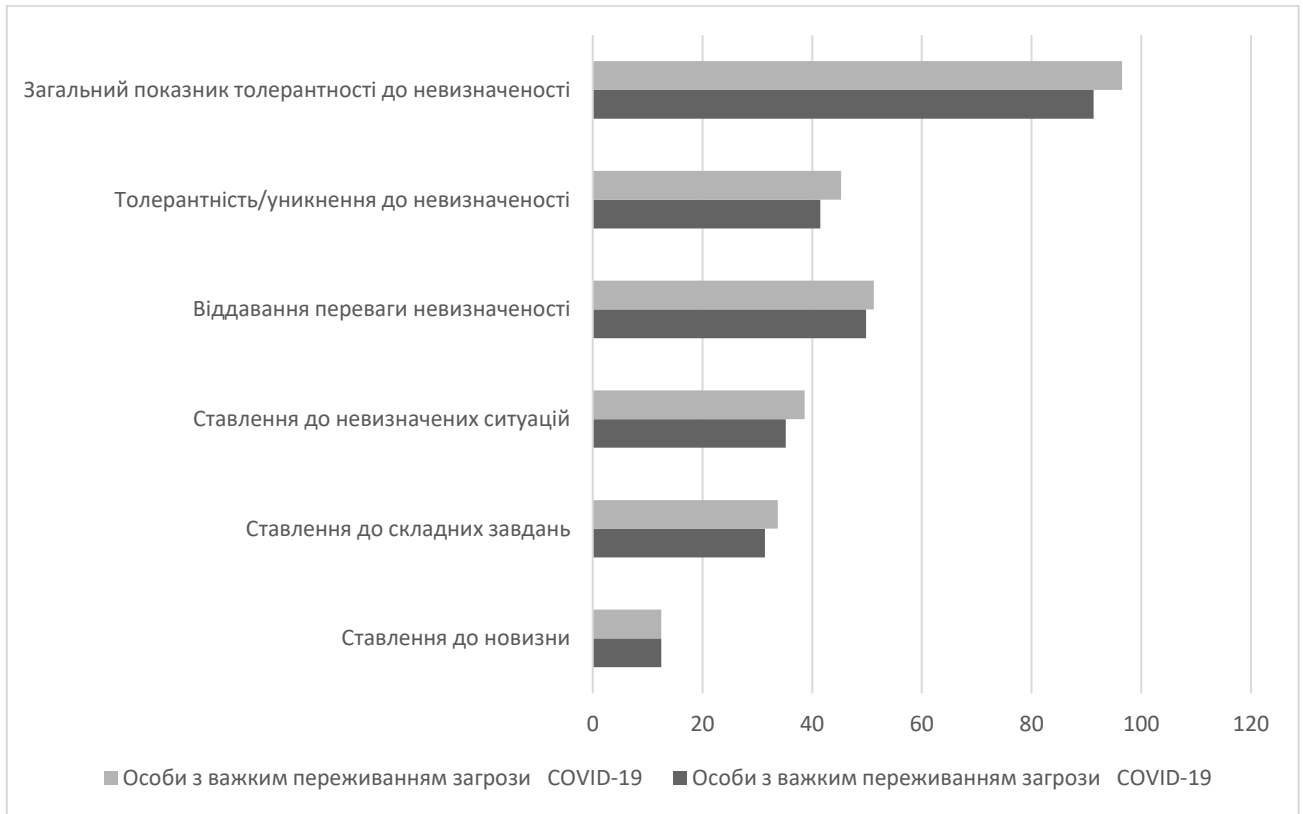


Рис. 4.2 Порівняльний аналіз показників толерантності до невизначеності у досліджуваних у другому вимірі (жовтень 2020 р.) (бали)

У досліджуваних 2-ї групи цей показник є суттєво вищим, ніж у досліджуваних 1-ї групи, що вказує на більш позитивне ставлення до невизначених ситуацій осіб без важких переживань загрози вірусу та карантину. На цьому етапі вони схильні сподіватися на покращення ситуації у майбутньому, очікувати успіху від власних зусиль.

При цьому вони менш рефлексивні та тривожні, швидше реалізують плани, переходять до дій, схильні до ризику, на відміну від тих осіб, які мають важкі переживання стосовно пандемії.

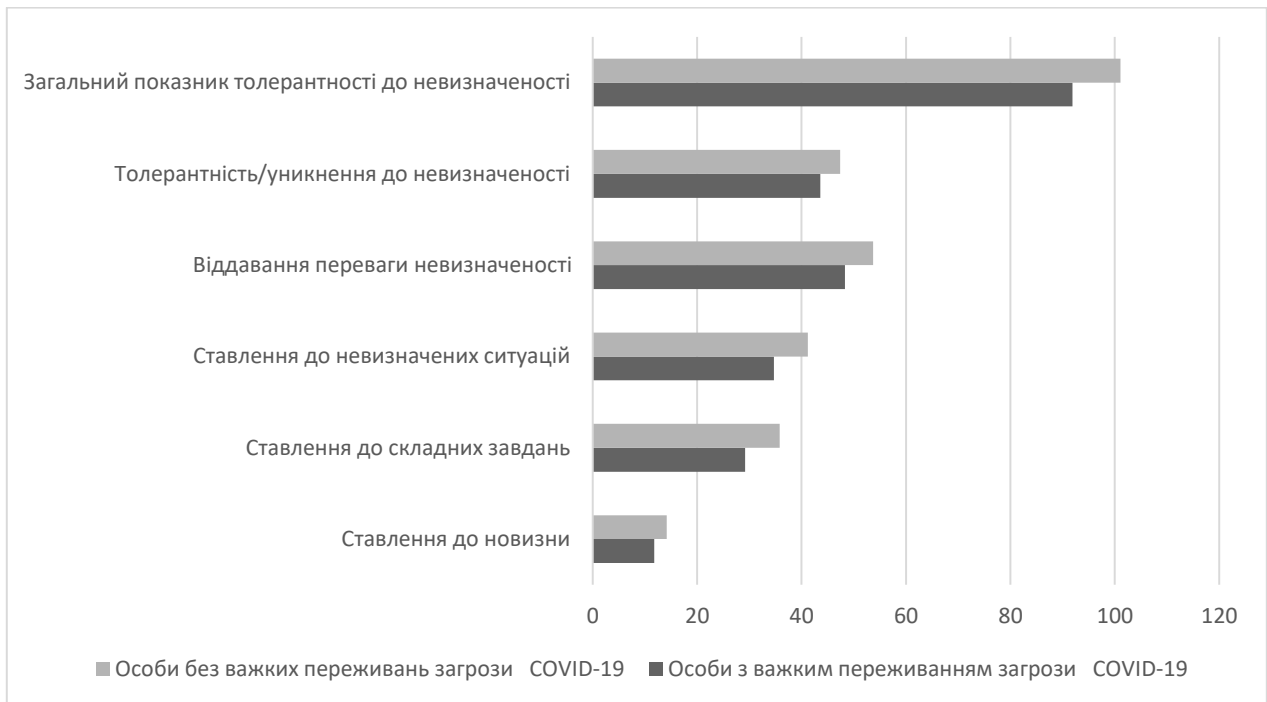


Рис. 4.3. Порівняльний аналіз показників толерантності до невизначеності у досліджуваних у третьому вимірі (травень 2021 р.) (бали)

Результати порівняння показників толерантності до невизначеності у досліджуваних груп у третьому вимірі (травень 2021 року) засвідчили наявність значущих відмінностей між показниками за шкалами: «Ставлення до складних завдань» ( $p \leq 0,01$ ), «Ставлення до невизначених ситуацій» ( $p \leq 0,05$ ), «Віддавання переваги невизначеності» ( $p \leq 0,05$ ). Показники за всіма цими шкалами суттєво вищі у досліджуваних 2-ї групи. Це свідчить про те, що особи без важких переживань загрози вірусу та карантину сприйняли ситуацію з пандемією як нові можливості для розвитку, зберегли бачення нових виборів. Це можна пояснити тим, що відсутність тривоги та страху з початку пандемії залишили досліджуваним цієї групи здатність до реалістичної оцінки подій, потенціал для зростання та перетворень, що підтверджує тезу про вплив нашого сприйняття дійсності та її оцінки на вибір стратегій поведінки та діяльності.

Таким чином, можна констатувати, що наявність/відсутність важких переживань загрози вірусу та карантину впливають на трансформацію складових толерантності до невизначеності.

#### **4.1.3 Психологічні особливості ставлення особистості до часової перспективи в умовах вітальної загрози**

Для оцінки ставлення до часу досліджуваних був використаний «Опитувальник часової перспективи особистості» Ф. Зімбардо. Ми вважаємо, що життєвий досвід особистості розподіляється на етапи минулого, теперішнього і майбутнього. Філіп Зімбардо вважав, що часова перспектива впливає на всі сфери людського існування, і, незважаючи на це, її наявність і значення не усвідомлюються більшістю людей [113]. Сприйняття часу життя залежить від багатьох індивідуальних, соціальних, особистісних та інституційних чинників, впливає на важливі судження, рішення і дії. Вплив минулого на поведінку здійснюється через згадування подібних ситуацій, оцінку переваг та неуспіхів минулого рішення. Спогади можуть бути позитивними, сумними, травматичними, вони можуть відтворюватися з різною мірою точності. Фокусування на минулому досвіді впливає на інтерпретацію й поведінку в поточній ситуації. В інших випадках прийняття рішення залежить від очікувань, міркувань щодо майбутнього. Індивідуальне сприйняття часу створює стійке часове уподобання, тобто одні люди більш орієнтовані на майбутнє, інші – на теперішнє чи минуле. При цьому адаптивними й оптимальними для психологічного здоров'я особистості є гнучкі переходи від однієї часової орієнтації до іншої, в залежності від вимог ситуації, потреб і цінностей людини [114]. Результати дослідження часової перспективи осіб із важкими переживаннями загрози вірусу та карантину та осіб без важких переживань загрози щодо COVID-19 представлено в таблицях 4.8-4.12.

Таблиця 4.8. – Показники динаміки трансформації часової перспективи в осіб із важкими переживаннями загрози вірусу та карантину (1-ша група) (бали)

<b>Фактори</b>	<b>1-й вимір</b> (березень- квітень 2020 р.) $\bar{x} \pm sd$	<b>2-й вимір</b> (жовтень 2020 р.) $\bar{x} \pm sd$	<b>3-й вимір</b> (травень 2021 р.) $\bar{x} \pm sd$	$\chi^2_{\text{крит.}}$	<b>W</b>
Сприйняття негативного минулого	35,7±9,4	30,5±8,5	24,9±7,2	<b>76,440</b>	<b>0,455</b>
Сприйняття позитивного минулого	23,8±7,6	27,5±8,2	32,4±9,3	<b>64,848</b>	<b>0,386</b>
Сприйняття гедоністичного теперішнього	28,2±8,5	26,7±7,8	25,3±7,3	27,468	0,164
Сприйняття фаталістичного теперішнього	24,6±7,1	26,5±7,7	27,1±8,2	26,712	0,159
Ступінь орієнтації на майбутнє	44,8±13,7	40,3±12,4	38,4±11,7	<b>54,936</b>	<b>0,327</b>

Примітки: W Кендала (розмір ефекту):  $0,00 \leq W < 0,10$  – несуттєвий;  $0,10 \leq W < 0,30$  – малий;  $0,30 \leq W < 0,50$  – середній;  $0,50 \leq W < 1,00$  – великий.

Отримані результати свідчать, що у досліджуваних із важкими переживаннями загрози, пов'язаної з COVID-19, за період вимірювань відбулися суттєві зрушення у сприйнятті деяких складових часової перспективи, а саме: значущо змінилося сприйняття негативного минулого ( $W = 0,455$ ), сприйняття позитивного минулого ( $W = 0,386$ ), орієнтація на майбутнє ( $W = 0,327$ ). Респонденти згодом покращили власне ставлення до подій минулого, переглянули ці події з точки зору отриманого досвіду та переоцінили їх з позиції сьогодення. У порівнянні з тим, що відбувалося упродовж пандемії, відчули ностальгію за тим життям, яке вони мали до початку розповсюдження коронавірусної інфекції у світі. С цим також пов'язане переосмислення та переорієнтація планів на майбутнє життя, пандемія допомогла усвідомити багатьом людям, що їх плани можуть бути вщент зруйновані такими



обставинами, які не підвладні жодній людині, тому планувати потрібно з урахуванням можливих перешкод та на достатньо короткий термін. Такі результати ми пояснюємо тим, що респонденти цієї групи перебувають у складному емоційному стані, наслідком чого є постійні згадування попереднього «доковідного» життя, його ідеалізація, приписування особливостей, яких воно не мало, фантазування, як все могло би чудово скластися, якби не пандемія і т. п. Негативні емоційні стани порушують реалістичність та критичність сприйняття дійсності, перешкоджають усвідомленню позитивних аспектів сьогодення, заважають посттравматичному зростанню.

Таблиця 4.9. – Показники динаміки трансформації часової перспективи в осіб без важких переживань загрози вірусу та карантину (1-ша група) (бали)

<b>Фактори</b>	<b>1-й вимір</b> (березень- квітень 2020 р.) $\bar{x} \pm sd$	<b>2-й вимір</b> (жовтень 2020 р.) $\bar{x} \pm sd$	<b>3-й вимір</b> (травень 2021 р.) $\bar{x} \pm sd$	$\chi^2_{\text{крит.}}$	<b>W</b>
Сприйняття негативного минулого	30,5±9,1	29,2±8,7	29,6±8,8	6,148	0,053
Сприйняття позитивного минулого	30,2±9,0	28,6±8,5	26,7±7,8	<b>37,236</b>	<b>0,321</b>
Сприйняття гедоністичного теперішнього	35,4±10,7	38,3±11,6	39,5±11,8	<b>43,616</b>	<b>0,376</b>
Сприйняття фаталістичного теперішнього	17,3±4,8	20,4±5,7	22,1±6,4	<b>49,648</b>	<b>0,428</b>
Ступінь орієнтації на майбутнє	41,1±12,6	39,5±12,1	38,2±11,6	26,332	0,227

Примітки: W Кендала (розмір ефекту):  $0,00 \leq W < 0,10$  – несуттєвий;  $0,10 \leq W < 0,30$  – малий;  $0,30 \leq W < 0,50$  – середній;  $0,50 \leq W < 1,00$  – великий.

У досліджуваних без важких переживань щодо пандемії також спостерігаються значущі зрушення в усвідомленні деяких складових часової

перспективи, а саме: у сприйнятті позитивного минулого ( $W = 0,321$ ), гедоністичного теперішнього ( $W = 0,376$ ), фаталістичного теперішнього ( $W = 0,428$ ). У респондентів цієї групи знизився ступінь прийняття власного минулого, з'явилося усвідомлення, що не будь-який досвід сприяє розвитку, деякий – гальмує його, наприклад, хвороба може спотворити позитивне ставлення до життя, інших людей тощо.

Упродовж періоду спостережень сьогодення почало більшою мірою сприйматися досліджуваними відірваним від минулого та майбутнього, вони зосередилися на подіях теперішнього часу та намагаються отримати в них задоволення, бо життя – швидкоплинне, що підтверджує пандемія, яка вражає різних людей, незважаючи на досягнення, успіхи, вік, стать тощо.

Таке ставлення до сьогодення може призвести не лише до позитивних наслідків на кшталт «жити тут і зараз», а й до негативних, наприклад, до вседозволеності, пограння етичних норм, асоціальної поведінки, адикцій, девіацій. Також це проявляється у фаталістичному сприйнятті сьогодення, яке, на думку досліджуваних, яка з'явилася упродовж пандемії, є зумовленим, не залежить від людини, якій залишається лише підкоритися долі. Такий погляд на теперішнє порушує цілеполягання особистості, заважає плануванню майбутніх дій, стосунків, діяльностей.

Ми вважаємо, що такі трансформації часової перспективи у досліджуваних без важких переживань щодо ковіду зумовлені тим, що їх емоційний стан дозволив їм зберігати критичність та реалістичність сприйняття життєвих подій, але їх інтерпретація виглядає дещо песимістично та фаталістично.

Неможливість впливати на перебіг деяких етапів життя пригальмовує активність людини, змушує переоцінити власне ставлення до ступеня керованості, волюнтаризму, підвладності життя в цілому свідомим зусиллям з її перетворення.

Таблиця 4.10. – Порівняльний аналіз показників часової перспективи у першому вимірі (березень – квітень 2020 р.) (бали)

<b>Фактори</b>	<b>Особи з важким переживанням загрози COVID-19 n=84 (<math>\bar{x} \pm sd</math>)</b>	<b>Особи без важких переживань загрози COVID-19 n=58 (<math>\bar{x} \pm sd</math>)</b>	<b>t</b>	<b>p-рівень</b>
Сприйняття негативного минулого	35,7±9,4	30,5±9,1	1,56	0,037
Сприйняття позитивного минулого	23,8±7,6	30,2±9,0	1,92	0,045
Сприйняття гедоністичного теперішнього	28,2±8,5	35,4±10,7	<b>2,16</b>	<b>0,051</b>
Сприйняття фаталістичного теперішнього	24,6±7,1	17,3±4,8	<b>2,19</b>	<b>0,052</b>
Ступінь орієнтації на майбутнє	44,8±13,7	41,1±12,6	1,11	0,026

Результати порівняльного аналізу показників часової перспективи у першому вимірі в осіб із різними переживаннями загрози коронавірусної інфекції засвідчили наявність значущих відмінностей між ними за шкалами: «Сприйняття гедоністичного теперішнього» ( $p \leq 0,05$  за t-критерієм Стьюдента) – показники вище у досліджуваних 2-ї групи; «Сприйняття фаталістичного теперішнього» ( $p \leq 0,05$ ) – показники вище у досліджуваних 1-ї групи. Тобто особи з важкими переживаннями загрози COVID-19 більшою мірою сприймають сьогодення як таке, що не залежить від людини, її волі та зусиль, його можна лише з покірністю проживати. Майбутнє – не зрозуміле, зумовлене, розфокусоване, тому немає потреби у плануванні та формулюванні цілей, його перебіг суто випадковий, зурочений. Особи без важких переживань загрози COVID-19 відрізняються тим, що сприймають теперішнє окремо від минулого та майбутнього, час не є для них

цілісним. Важливо отримувати задоволення «тут і зараз», зосередитися на актуальних потребах, прагнути збудження та натхнення, незважаючи на наслідки.

Ми вважаємо такі відмінності відображенням внутрішніх станів досліджуваних, які зумовлені їх сприйняттям загрози COVID-19. Люди, які занадто переймаються можливістю захворіти, померти, втратити близьких, втрачають здатність до активності, страх паралізує їх волю та жагу до перемоги над собою, хворобою та її можливими наслідками. Їх життєва перспектива залежить від зовнішніх обставин, вони не здатні протистояти викликам сьогодення, готові підкоритися та прийняти все, що відбувається та відбудеться у майбутньому. Це, певною мірою, позиція жертви, яка ослаблює психологічний супротив та фізичні захисні сили.

Ті особи, які менше хвилюються та бояться загрози COVID-19, налаштовані «брати від життя все, що можливо» у невизначених обставинах сьогодення та майбутнього. Їх позиція більш активна, хоча б тому, що пошук задоволення потребує зусиль та активності. Але на майбутньому вони також не сфокусовані, мають порушення процесу цілеполягання.

Таблиця 4.11. – Порівняльний аналіз показників часової перспективи у другому вимірі (жовтень 2020 р.) (бали)

<b>Фактори</b>	<b>Особи з важким переживанням загрози COVID-19 n=84 (<math>\bar{x} \pm sd</math>)</b>	<b>Особи без важких переживань загрози COVID-19 n=58 (<math>\bar{x} \pm sd</math>)</b>	<b>t</b>	<b>p-рівень</b>
Сприйняття негативного минулого	30,5±8,5	29,2±8,7	0,39	0,009
Сприйняття позитивного минулого	27,5±8,2	28,6±8,5	0,33	0,007

Продовження таблиці 4.11.

Сприйняття гедоністичного теперішнього	26,7±7,8	38,3±11,6	<b>3,48</b>	<b>0,082</b>
Сприйняття фаталістичного теперішнього	26,5±7,7	20,4±5,7	1,83	0,044
Ступінь орієнтації на майбутнє	40,3±12,4	39,5±12,1	0,24	0,006

Результати порівняльного аналізу показників часової перспективи у другому вимірі виявили наявність значущих відмінностей за шкалою «Сприйняття гедоністичного теперішнього» ( $p \leq 0,01$ ) – вони є вищими у досліджуваних 2-ї групи. Тобто в осіб без важких переживань щодо загрози вірусу залишається тенденція до задоволення потреб та отримання насолоди від життя, відповідно й певна активність. Ми вважаємо, що динаміка розвитку ситуації з пандемією в Україні та світі зміцнила точку зору респондентів цієї групи стосовно необхідності концентрувати увагу на подіях сьогодення, робити акцент на приємних аспектах життя, що підтримує оптимізм та психологічне здоров'я, а як наслідок – сприяє зміцненню організму та протидії хворобі або допомагає скорішому одужанню.

Таблиця 4.12. – Порівняльний аналіз показників часової перспективи у третьому вимірі (травень 2021 р.) (бали)

<b>Фактори</b>	<b>Особи з важким переживанням загрози COVID-19 n=84 (<math>\bar{x} \pm sd</math>)</b>	<b>Особи без важких переживань загрози COVID-19 n=58 (<math>\bar{x} \pm sd</math>)</b>	<b>t</b>	<b>p-рівень</b>
Сприйняття негативного минулого	24,9±7,2	29,6±8,8	1,41	0,033

Продовження таблиці 4.12.

Сприйняття позитивного минулого	32,4±9,3	26,7±7,8	1,71	0,041
Сприйняття гедоністичного теперішнього	25,3±7,3	39,5±11,8	<b>4,26</b>	<b>0,001</b>
Сприйняття фаталістичного теперішнього	27,1±8,2	22,1±6,4	1,50	0,036
Ступінь орієнтації на майбутнє	38,4±11,7	38,2±11,6	0,06	0,142

Результати порівняльного аналізу показників часової перспективи у третьому вимірі засвідчили наявність значущих відмінностей за шкалою «Сприйняття гедоністичного теперішнього» ( $p \leq 0,01$ ) – вони є вищими у досліджуваних 2-ї групи. Тобто в осіб без важких переживань щодо загрози вірусу залишається тенденція «жити тут і зараз» з насолодою. На наш погляд, така сталість точки зору вказує на її життєздатність, тобто вона насправді покращує фізичний та психологічний стан, сприяє подоланню негативних наслідків стресових впливів, підтримує позитивний настрій, дає можливість задовольняти потреби.

#### **4.2 Психологічна характеристика ціннісних профілів особистості в умовах реальної вітальної загрози COVID-19**

З метою отримання узагальнених даних щодо психологічних особливостей трансформаційних змін в осіб, що переживали пролонговану вітальну загрозу у вигляді пандемії, нами було проведено процедуру дисперсійного аналізу (ANOVA). Дисперсійному аналізу були піддані показники ціннісних пріоритетів, смисложиттєвих орієнтацій, важкості переживання загрози COVID-19, статі, віку

досліджуваних та їх досвіду хвороби на коронавірус (див. дод. Д). Результати дисперсійного аналізу відображено на рис. 4.4–4.10.

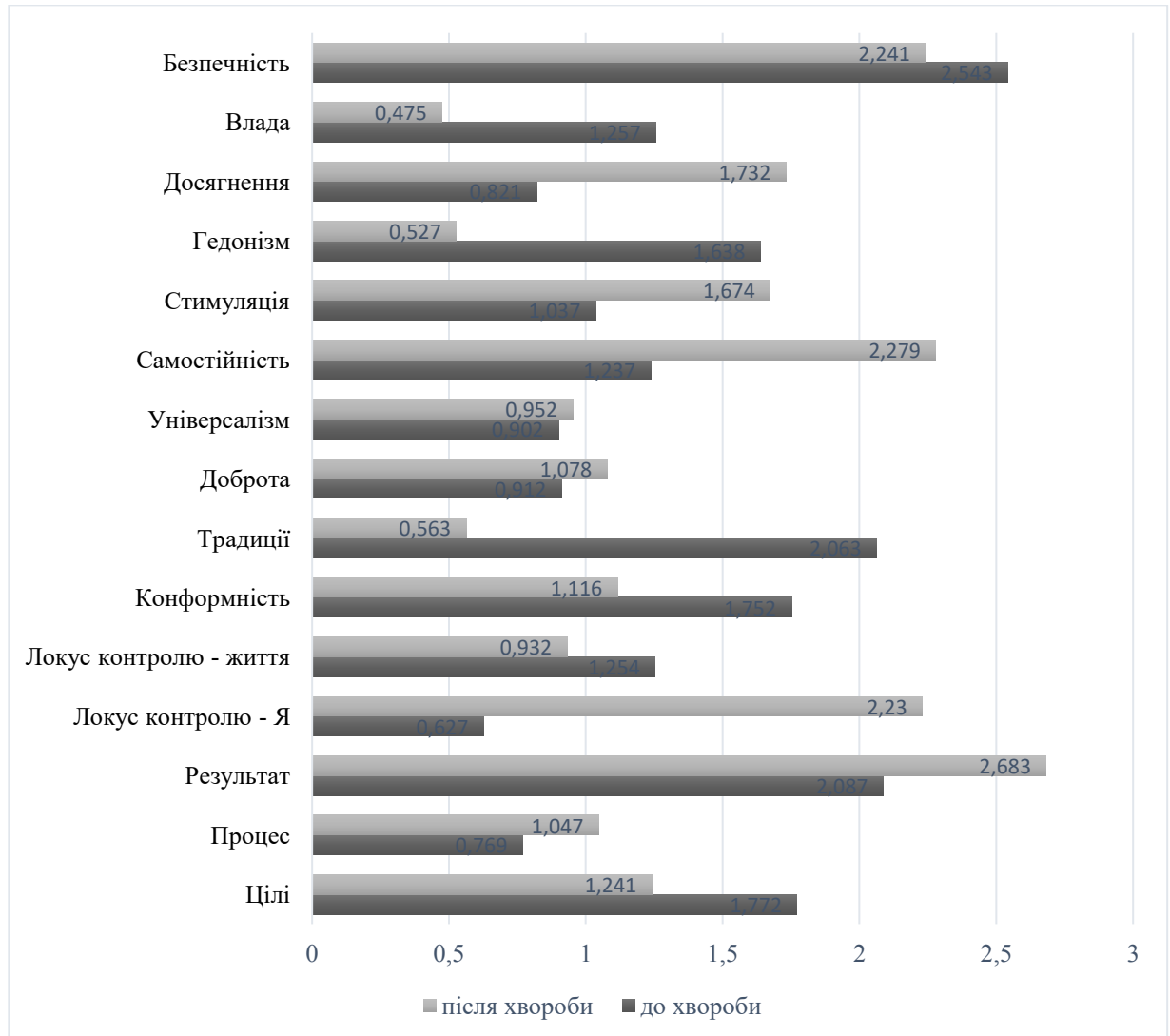


Рис. 4.4. Ціннісний профіль осіб із важкими переживаннями загрози вірусу до та після хвороби на COVID-19

Найбільших трансформацій у досліджуваних із важкими переживаннями загрози COVID-19 після перенесеної хвороби зазнали такі складові ціннісно-сислової сфери, як: цілі життя, локус контролю – Я, традиції, самостійність, гедонізм та влада. Тобто після хвороби респонденти цієї категорії почали більш

реалістично сприймати власне життя, об'єктивно оцінювати можливості, прагнути отримати підтримку оточуючих, приймати себе та ситуацію.

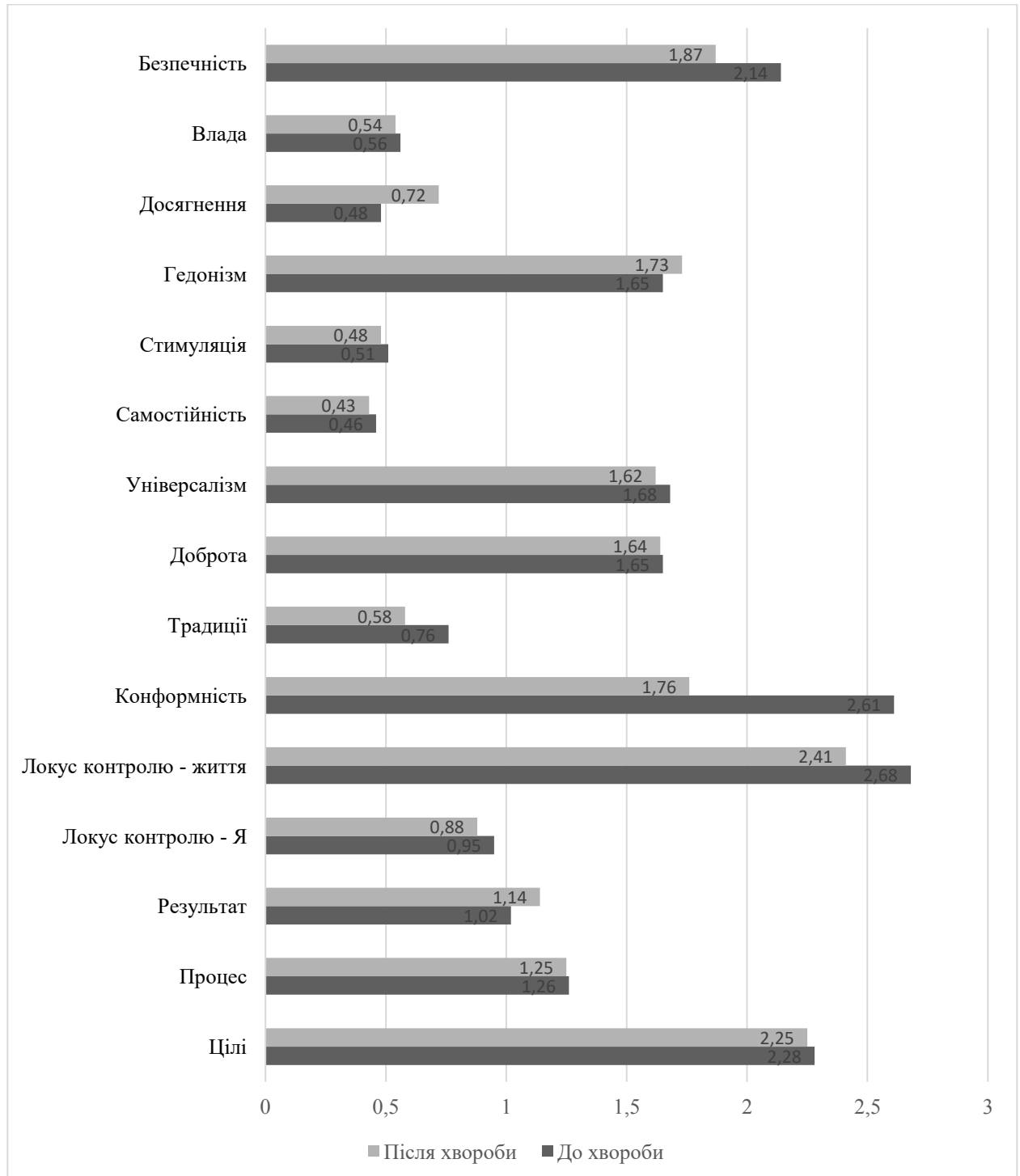


Рис. 4.5. Ціннісний профіль осіб без важких переживань щодо COVID-19 до та після хвороби на COVID-19



Аналіз трансформацій складових ціннісно-сміслової сфери після хвороби на COVID-19 у досліджуваних без важких переживань щодо вірусу показав, що у них домінуючими цінностями стали ті, що пов'язані з підтримкою безпечності середовища; знизилася потреба в досягненнях, відповідальності, успіху, чуттєвих задоволеннях.

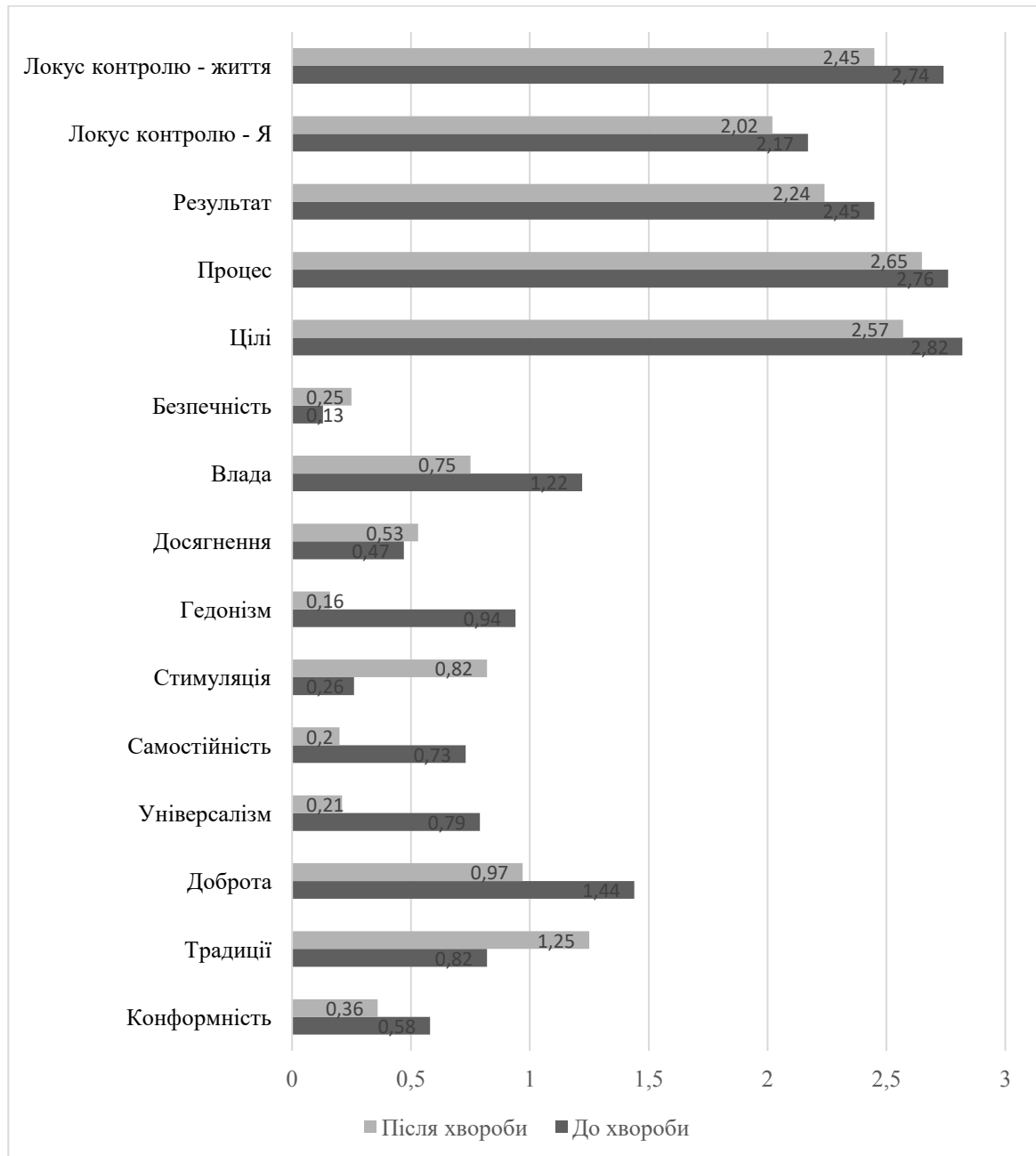


Рис. 4.6. Ціннісний профіль чоловіків до та після хвороби на COVID-19

У чоловіків після хвороби на COVID-19 актуалізувалися потреби довготривалого виживання та безпеки, знизилася потреба в отриманні задоволень, зменшилася кількість перспективних цілей у майбутньому.

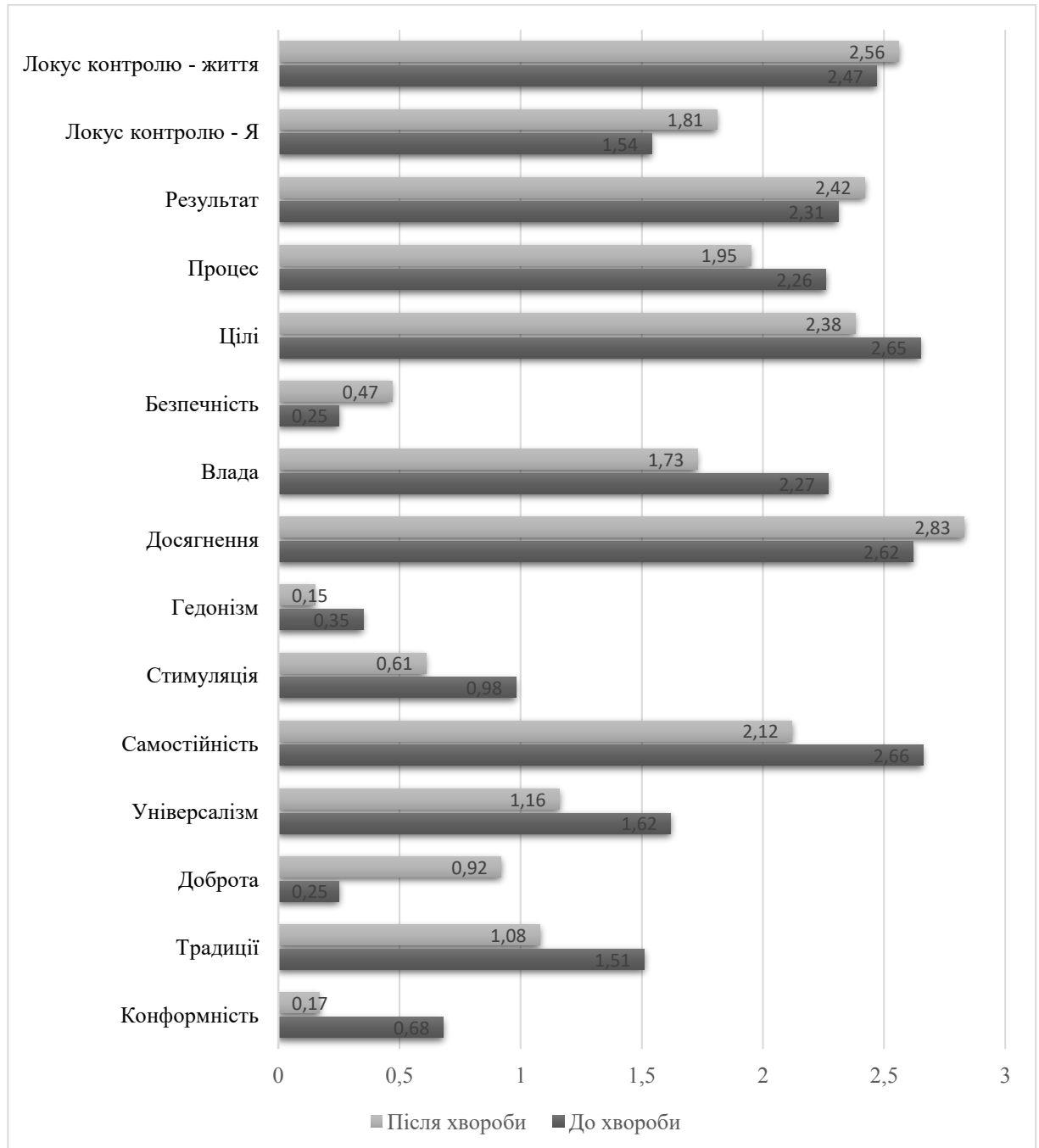


Рис. 4.7. Ціннісний профіль жінок до та після хвороби на COVID-19

Аналіз трансформацій складових ціннісно-сміслової сфери після хвороби на COVID-19 у жінок показав, що у них збільшилася потреба у запобіганні

небезпечним діям, дотриманні соціальних норм та вимог, розвитку самостійності та критичності мислення. Жінки відчули себе більш впевненими в собі, здатними долати труднощі.

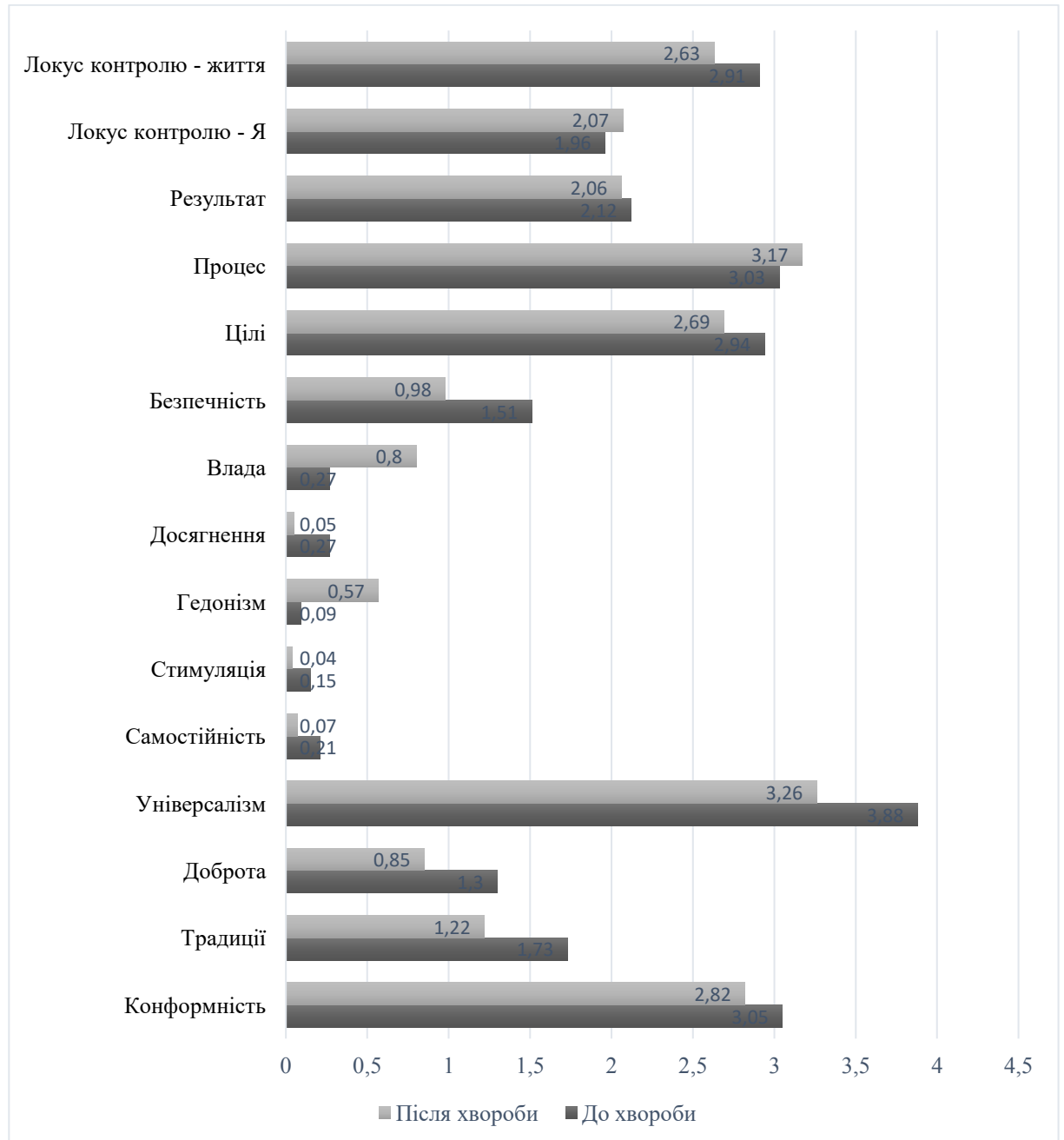


Рис. 4.8. Ціннісний профіль осіб молодого віку (24 – 40 років) до та після хвороби на COVID-19

В осіб молодого віку після хвороби важливішими стали конструктивні взаємини з оточуючими, піклування про близьких, захист середовища, прагнення

до гармонійного, стабільного життя. Втратили значущість потреби у досягненні певного соціального статусу, контролю над іншими, домінування у суспільстві, отримання задоволення будь-якою ціною.

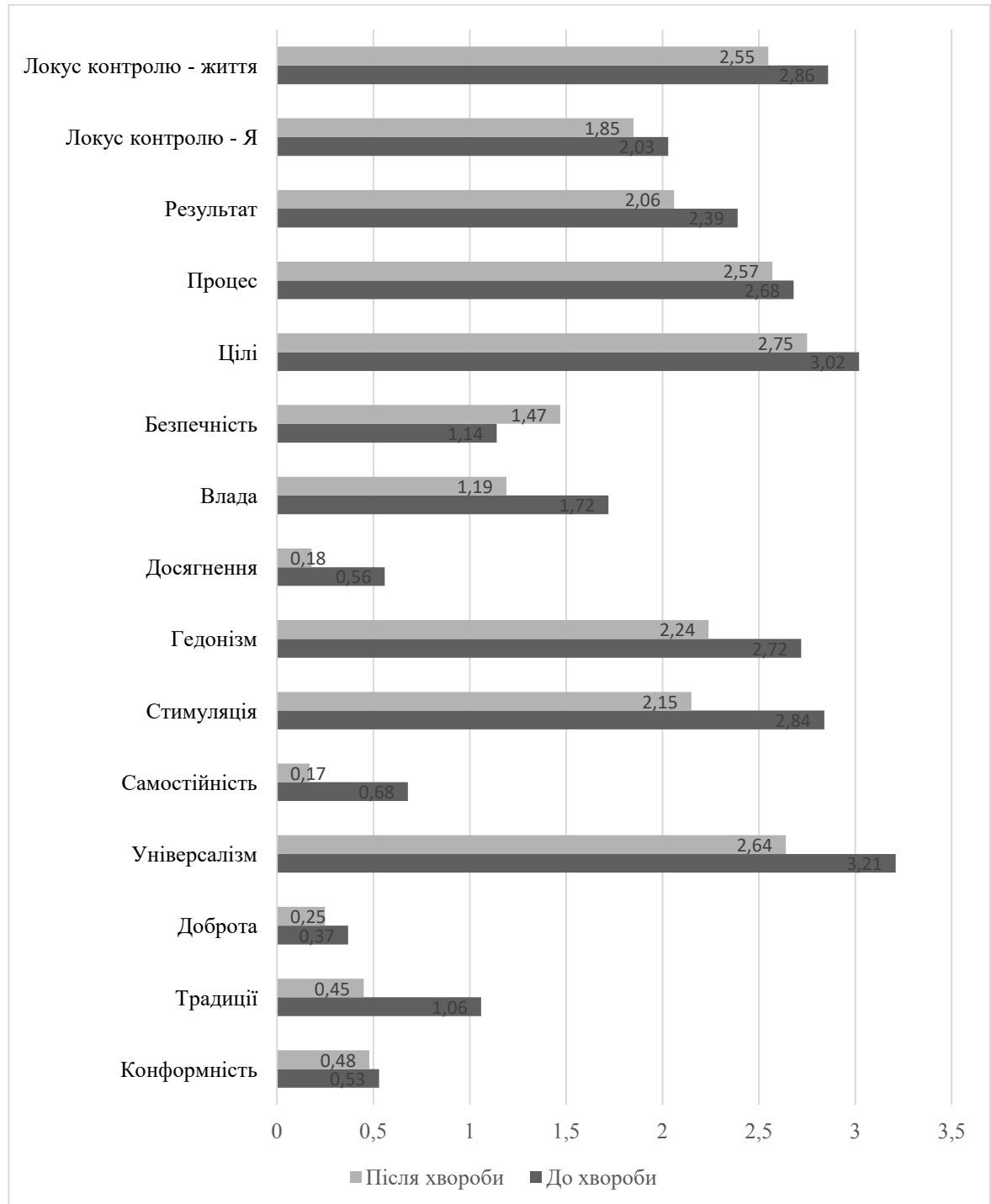


Рис. 4.9. Ціннісний профіль осіб середнього віку (41 – 59 років) до та після хвороби на COVID-19

В осіб середнього віку після хвороби зросла потреба у гармонійних взаєминах із близькими людьми, дотриманні соціальних вимог, бажання мати авторитет у спільноті, можливість впливати на інших людей, сприяти підтримці стабільності та безпечності середовища.

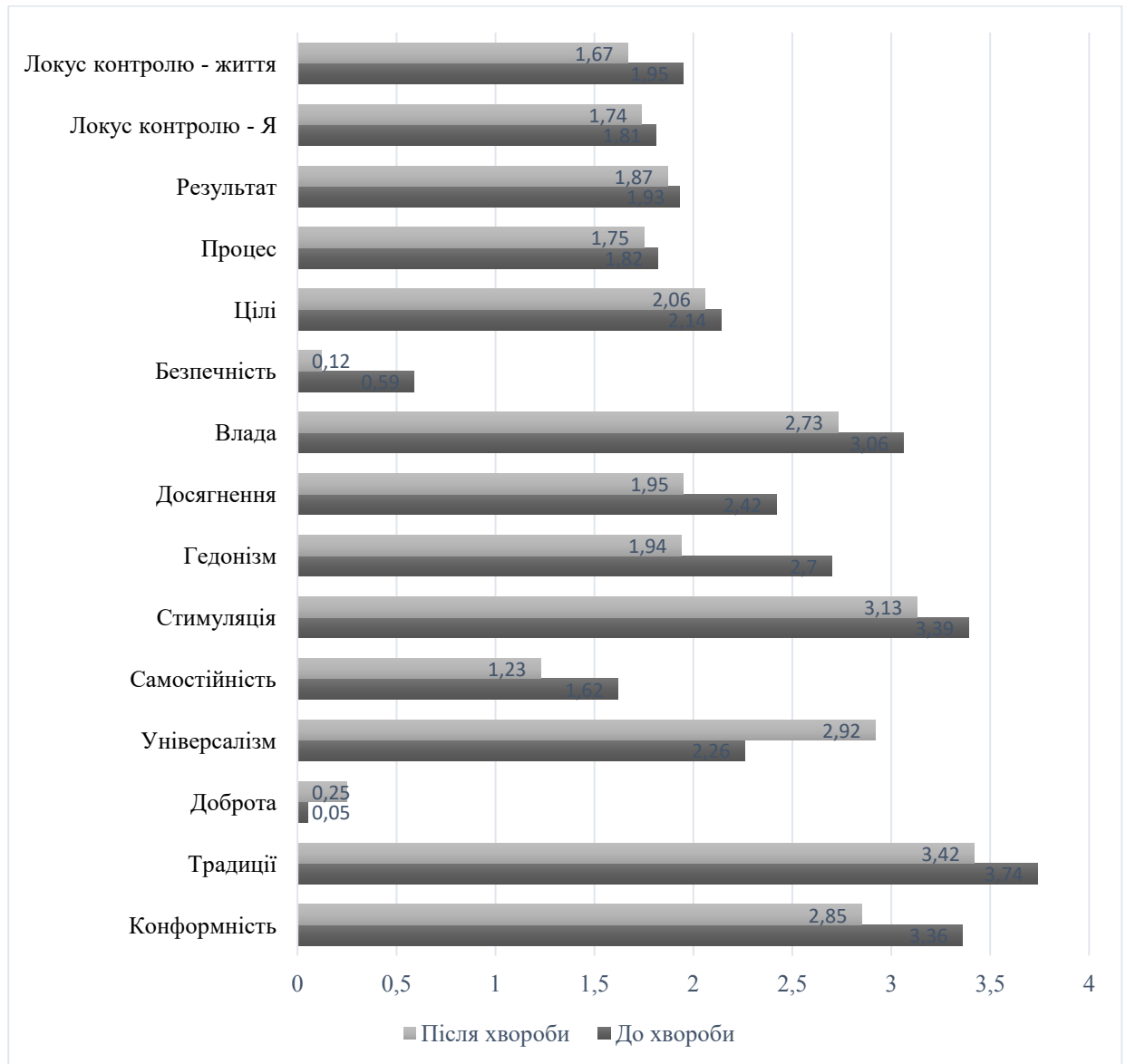


Рис. 4.10. Ціннісний профіль осіб похилого віку (60 – 75 років) до та після хвороби на COVID-19

В осіб похилого віку після хвороби на COVID-19 підвищилися цінності власної безпеки, благополуччя близьких людей, авторитету у спільноті, поваги оточуючих.

Таким чином, результати дослідження трансформацій цінностей після хвороби на COVID-19 у респондентів всіх категорій дозволяють констатувати, що у більшості підвищилася значущість таких цінностей, як: конформність, доброта, універсалізм, безпечність та знизилася значущість гедонізму. Ці перетворення здебільшого стосуються зростання прагнення до безпечного життя, усвідомленості необхідності створення суспільного небезпечного простору життя, який потребує зниження частки суто егоцентричних потреб та докладання зусиль для вироблення певних спільних норм та правил, дотримання яких убезпечить людей в майбутньому від поширення нових згубних інфекцій, вірусів тощо.

#### **4.3 Практичні рекомендації психологам, які надають допомогу особам із важкими переживаннями пандемії COVID-19**

Отримані у дослідженні результати аналізу трансформацій ціннісно-сміслової сфери, копінг-поведінки, толерантності до невизначеності, часової перспективи у різних категорій населення, які відрізняються за демографічними показниками, ставленням до пандемії, наявністю/відсутністю досвіду хвороби тощо, дозволяють сформулювати рекомендації для психологів, які надають допомогу особам із важкими переживаннями стосовно коронавірусної інфекції та супутніх складнощів життя.

Перебування у надзвичайній ситуації, до якої, безсумнівно, належить пандемія COVID-19, справляє травмуючий вплив на особистість. В окремих осіб виявилася недостатня резильєнтність психіки, тобто здатність до відновлення після несприятливих подій або перебування у стресових умовах, неефективність

копінг-стратегій, невизначеність та непередбачуваність власного майбутнього, така трансформація ціннісно-сміслової сфери, що гальмує подальше особистісне зростання тощо.

Стався запуск стресогенних особистісних процесів, виникнення психотравматизації, гострих та пролонгованих стресових та посттравматичних станів, розладів особистості тощо.

Продовження карантину і необхідність тривалого перебування в ньому створюють умови для формування у певної частини осіб коронавірусного синдрому, подібного до військових синдромів (в'єтнамського, афганського та ін.). Вимушені обмеження, примусова самоізоляція призводять до виникнення станів роздратування, гніву, агресивних поведінкових проявів, внутрішньоособистісного конфлікту тощо. Все це зумовлює розвиток хронічного психічного виснаження, втоми, психоемоційного вигорання, загострення та поглиблення депресивних і фрустраційних станів.

Відповідно головним завданням особистості, яка переживає кризу, для подолання негативних емоційних станів, почуттів є усвідомлення того, що відбувається, осмислення і прийняття особливостей ситуації, яка склалася, інвентаризація власних можливостей та ресурсів її подолання, щоб зробити цей досвід підґрунтям для особистісного зростання.

Традиційними формами психологічної допомоги особам, які переживають життєву кризу, є активне й емпатійне вислуховування, обговорення та аналіз їх емоційного стану, обговорення життєвих перспектив і можливостей конструктивного вирішення проблем. Більш ретельна інформація представлена в таблиці 4.13.

Перспективним напрямом надання допомоги є використання стратегій дистанційної психологічної підтримки.

Таблиця 4.13. – Засоби відновлення та збереження психологічної рівноваги осіб із важкими переживаннями щодо пандемії COVID-19

Алгоритм психологічної допомоги	
Особам, які не хворіли на COVID-19	Особам, які хворіли на COVID-19
<p>Дистанційне консультування в разі виникнення негативних психічних станів із застосуванням емпатійного, активного слухання, надання можливості безпечно відреагувати емоції для зняття напруження, прояснити проблемну ситуацію, є бажаним використання домашніх завдань для покращення самопочуття.</p>	<p>Психокорекційні (очні) сесії з використанням метафоричних асоціативних карток, терапевтичних метафор, оповідань тощо. Наприклад, використовується колода «ОН». Клієнту пропонується картка із умовно негативним словом, наприклад, «тривога» («загроза», «жертва», «горе», «ненависть», «страх», «небезпека», «хвороба» тощо) та слід витягнути з колоди карту із зображенням і покласти її на картку зі словом. Почати розповідь із слів: «Тривога – це...» і включити до її змісту зміст карти-картинки. Ця вправа породжує безліч асоціацій, які стають темою для обговорення і корекції.</p>
<p>Психопрофілактичні інтерактивні групові заняття, спрямовані на саморозвиток, опанування саморегуляції з використанням типових вправ, наприклад, «Автопортрет у променях сонця», «Малюнок власного життя», «Перемогти свого дракона».</p>	<p>Відновлення усвідомленості життя, цілісності особистості за допомогою методів гештальт-психології, наприклад, техніки: «Човникова техніка», «Порожній стілець», «Гра з тривоною».</p>
<p>Підтримка та укріплення життєстійкості, робота з неадаптивним мисленням за допомогою засобів когнітивно-поведінкової психології. Використовуються техніки типу: «Визначення прихованого переконання», «Пояснення проблем», «АВС».</p>	<p>Трансформація неадаптивних моделей поведінки за допомогою засобів когнітивно-поведінкової психології. Використовуються техніки типу: «Визначення базових переконань», «Визначення життєвих орієнтирів», «Когнітивні карти», «АВС», «Практика антикатастрофи».</p>



## Продовження таблиці 4.13.

<p>Відновлення психологічного здоров'я за допомогою методів арт-терапії, розвиток креативності (малювання, ліпка, лялькова терапія, фототерапія, бібліотерапія, музична терапія, казкотерапія тощо).</p>	<p>Наративізація біографічного досвіду з його позитивною трансформацією. Щоб отримати наративну історію клієнта, використовується трансформоване наративне інтерв'ю, що складається з трьох частин. У першій частині психолог формулює питання – «наративний імпульс», щоб стимулювати клієнта до розповіді. За ходом розгортання життєвої історії функція психолога полягає у стимулюванні докладного оповідання. Друга частина присвячена розпитуванню. Психолог ставить запитання щодо перерваних ліній розповіді, малозрозумілих місць і т. п. Заключна частина наповнюється аргументами, оцінками, інтерпретаціями клієнта з приводу його життєвої історії та, за необхідності, змінюються окремі частини, деталі, персонажі та/або фінал.</p>
<p>Розвиток емоційного інтелекту через усвідомлення власних переживань, їх вільного прояву в конструктивних формах, пошук та отримання соціальної підтримки, розвиток самоконтролю, знаходження відмінностей між власними та чужими емоціями тощо.</p>	<p>Навчання прийомам психічної та м'язової релаксації, медитації; ідеомоторне тренування, дихальні практики, заземлення тощо.</p>

Особи з важкими переживаннями загроз COVID-19 потребують рекомендацій з таких першочергових питань: як організувати діяльність та вільний час у період самоізоляції та дистанційного навчання; які заходи потрібно використовувати для профілактики негативних емоцій; як не стати жертвою агресивних ЗМІ, кіберзлочинців; як використати вільний час для особистісного і

професійного розвитку; як підтримувати гармонійність родинних стосунків тощо. Така робота психолога з особами, що потребують допомоги, здійснюється з використанням різних засобів комунікації: веб-сайтів, телефону, електронної пошти, різноманітних месенджерів та інформаційних платформ. Впровадження актуальних концептуальних ідей, поєднане з відповідними практичними методами, у психологічну роботу є перспективною, конструктивною формою дистанційної психологічної підтримки.

Одним із напрямів психологічної допомоги особам із важкими переживаннями загроз коронавірусної інфекції є стимулювання розвитку психоедукації, розширення індивідуального досвіду саморозвитку особи в напрямку, який сприяє формуванню резильєнтності психіки, відновленню конструктивних особистісних сенсів життя. Напрями розширення досвіду включають: освоєння нових видів діяльності, відповідних до умов карантинних обмежень; навчання на он-лайн платформах (зокрема психологічних); повернення до забутих або відкладених захоплень юнацького віку; здійснення проєктів щодо власної особистості (здоров'я, вивчення іноземних мов, спорт, музика, танці, філософія, особливі книги тощо); усвідомлення та реалізація свого призначення, визначення і переоцінка цінностей. Все це дає можливість людині зробити акцент на власній особистості, потребах, бажаннях, інтересах, можливостях, ресурсах та є основою для нормалізації психічного та емоційного станів, оптимального вирішення проблем у нових умовах життя. Саме підтримка у проходженні особистістю цього складного шляху і є метою психологічної дистанційної допомоги.

Психоедукація – це допомога людині у розумінні власних станів, усвідомленні чинників, які їх викликають, надання інформації щодо можливих реакцій психіки на стресові події, засобів подолання наслідків тривалого стресу, виявлення внутрішніх ресурсів для формування перспективи життя тощо. Для

стабілізації емоційних та психічних станів високу ефективність показують дихальні та реабілітаційні вправи, які сприяють відновленню фізичного здоров'я.

У наш час створюється багато нових технологій психологічної допомоги, які потребують перевірки ефективності у довготривалій перспективі. Зокрема для самоусвідомлення і саморозуміння особистістю себе та своїх переживань високу ефективність виявили різноманітні форми наративних методів у процесі усного або письмового контакту: автобіографічна розповідь про певний відрізок життя, вільна розповідь про подію, авторська казка, розповідь від третьої особи, лист іншій значущій людині, історія в малюнках тощо. Ще одним важливим ефектом використання наративних методів є розвиток здібностей до аналізу причинно-наслідкових зв'язків, рефлексивної компетентності особистості.

Ефективність наративного підходу зумовлена тим, що у кризовій ситуації, яка характеризується високим ступенем невизначеності, звична ціннісно-смілова сфера особистості починає руйнуватися, трансформуватися, що створює ще більше навантаження на адаптаційні системи психіки. Для того, щоб побудувати нову систему сенсів, потрібно усвідомити новий досвід, сформувати власне ставлення до нього, знайти інші засоби долання. Формування нових сенсів щодо нетипових ситуацій забезпечується здатністю особистості до конструювання досвіду.

Для полегшення цього процесу для особистості психолог може допомогти упорядкувати когнітивні аспекти сприйняття, аналізу, переробки інформації; задіяти рефлексивні компоненти мислення; актуалізувати здатність до самостійної постановки завдань, вирішення яких сприяє подальшому зростанню; підвищити рівень толерантності до невизначеності та усвідомленості цілісності часової перспективи. Наративізація досвіду дозволяє не лише проаналізувати, усвідомити, переглянути ставлення до минулих подій життя та сьогодення, а й побудувати перспективні напрями бажаного майбутнього.

Ще однією ефективною технологією психологічної допомоги є методика парадоксальної реакції, за допомогою якої здійснюється корекція психічних реакцій людини на стресові чинники, формується конструктивна реакція на них. Сутність цієї технології полягає в тому, що психолог допомагає особі знайти та визначити негативний стан, знайти його локалізацію в тілі. Далі відбувається реінтерпретація, пошук іншого сенсу, прийняття цього стану як такого, що захищає психіку від руйнування. Наступний етап – це розмежування власне стану та чинника, який його викликав. Увага та дихання людини переміщуються в центр тілесної локалізації негативного стану та утримуються там деякий час. Далі потрібно прийняти свій стан, засвоїти, усвідомити його користь для психологічного здоров'я людини. Відбувається це за допомогою збільшення інтенсивності стану, його розширення та трансформації в позитивний стан. На цьому етапі психолог, який надає допомогу, повинен бути дуже уважним, ретельно слідкувати за тим, як себе почуває людина; якщо є загроза втрати контролю, потрібно повернутися до роботи на попередніх стадіях. Як тільки з'являється позитивний стан, фокус уваги і дихання переміщається на нього та за допомогою дихання поглиблюється і поширюється по всьому тілу. За допомогою цієї технології людина вчиться опановувати негативні стани й у подальшому може використовувати її самостійно.

Ефективною технологією роботи із тривогою особистості, занепокоєнням є ведення електронного щоденника протягом декількох днів, в якому відмічається кожна тривожна думка як корисна або шкідлива за критерієм сприяння цієї думки вирішенню проблеми або використанню певних мір запобігання. Мета цього процесу – допомогти людині усвідомити власну тривогу, навчитися розрізняти функціональні та дисфункціональні стани занепокоєння, напруги. Після цього особі пропонується визначити тривожні думки, які стосуються тих проблемних завдань, що мають рішення; обрати те рішення, яке здається людині оптимальним; використати його на практиці та оцінити, чи було

воно продуктивним. Якщо проблема залишилася невирішеною, потрібно розглянути інше рішення, без критики та оцінювання власної особистості. На цьому етапі важливо допомогти людині виробити поведінкові навички вирішення функціональних проблем, які викликають тривогу: планувати та контролювати час, виробляти план дій, готуватися до можливих негативних результатів, здійснювати пошук альтернативних рішень. Також пропонується переглянути звички, визначити та поширити корисні види діяльності, які є сумісними із обмеженнями.

Основною умовою ефективної психологічної допомоги особам із важкими переживаннями щодо COVID-19 є використання індивідуального, диференційованого підходу до кожного, в залежності від актуальності його переживань, інтеграція методів із різних психологічних підходів.

#### **Висновки за розділом IV**

Дослідження стратегій подолання, толерантності до невизначеності та часової перспективи в випробуваних із різним ставленням до пандемії COVID-19 показало, що в осіб із важкими переживаннями загрози вірусу та карантину під час спостережень трансформувалася копінг-поведінка, а саме: вони більшою мірою почали контролювати свій емоційний стан, відсторонюватися від важких переживань, використовувати механізми психологічного захисту та знаходити нові сенси у житті. Досліджувані без важких переживань загрози вірусу та карантину під час пандемії стали більш активними, наполегливими у подоланні стресу та перетворенні дійсності, прагнуть зберігати звичний спосіб життя, але, якщо це не вдається, здатні до переосмислення подій та пошуку нових цінностей та сенсів.

За період спостережень особи з важкими переживаннями загрози вірусу почали більш негативно ставитися до новин, інформаційних повідомлень, нових

подій. Також у них погіршилося ставлення до невизначених ситуацій. Важкі переживання, які досліджувані мали на початку пандемії, заглибилися та поширилися на певні ситуації з невідомим перебігом та закінченням. В осіб без важких переживань загрози COVID-19 залишилася здатність змінюватися, розвиватися, задовольняти свої потреби у швидкоплинних умовах середовища, вони відкриті до нового досвіду, здатні гнучко змінювати свої поведінкові паттерни та установки.

Особи з важкими переживаннями загрози COVID-19 згодом покращили власне ставлення до подій минулого, переглянули ці події з точки зору отриманого досвіду та переоцінили їх з позиції сьогодення. У порівнянні з тим, що відбувалося упродовж пандемії, відчули ностальгію за тим життям, яке вони мали до початку поширення коронавірусної інфекції у світі. З цим також пов'язане переосмислення та переорієнтація планів на майбутнє життя, усвідомлення, що планувати потрібно з урахуванням можливих перешкод та на відносно короткий термін.

В осіб без важких переживань стосовно пандемії за період спостережень знизився ступінь прийняття власного минулого, з'явилося усвідомлення, що не будь-який досвід сприяє розвитку, деякий – гальмує його. Сьогодення почало більшою мірою сприйматися досліджуваними відірваним від минулого та майбутнього, вони зосередилися на подіях теперішнього часу та намагаються отримати в них задоволення. Також це проявляється у фаталістичному сприйнятті сьогодення, яке, на думку досліджуваних, є зумовленим, не залежить від людини, якій залишається лише підкоритися долі.

Дослідження трансформацій цінностей після хвороби на COVID-19 у респондентів різних категорій дозволяє констатувати, що у більшості підвищилася значущість таких цінностей, як: конформність, доброта, універсалізм, безпечність та знизилася значущість гедонізму. Ці перетворення здебільшого стосуються зростання прагнення до безпечного життя,

усвідомленості необхідності створення суспільного небезпечного простору життя, який потребує зниження частки суто егоцентричних потреб та докладання зусиль для вироблення певних спільних норм та правил, дотримання яких убезпечить людей в майбутньому від поширення нових згубних інфекцій, вірусів тощо.

Результати психодіагностичного дослідження дали змогу розробити психологічний профіль осіб із різним типом реагування на пандемію COVID-19 та сформулювати рекомендації щодо подолання важких психологічних наслідків пандемії.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичне узагальнення і вирішення такої важливої наукової проблеми як трансформації ціннісно-сміслової сфери особистості під впливом пролонгованої вітальної загрози COVID-19.

1. Шляхом теоретико-методологічного аналізу існуючих наукових джерел нами було розкрито сутність ціннісно-сміслової сфери особистості. Це дало можливість констатувати, що ціннісно-сміслові орієнтації представляють складне утворення, яке синтезує ціннісні орієнтації та особистісні смисли.

Вітчизняні вчені психологи розглядають різноманітні аспекти понять «цінності», при цьому вони зауважують, що сфера особистісних цінностей визначає життєві орієнтації особистості і є найважливішими регуляторами її поведінки. У цінностях фіксується особлива значущість тих чи інших предметів (матеріальних чи ідеальних) для конкретної особистості. Багатьма науковцями мономодальних та мультимодальних наукових шкіл у різні часи цінності розглядались як психічний феномен, який індивід інтегрує з народження, процес триває протягом дитинства, інтегрується та інтерналізується через стосунки з батьками або тими, хто є їх заміниками.

Система ціннісних орієнтацій виступає регулятором розвитку особистості. Крім того, ціннісні орієнтації служать критерієм норм і правил її поведінки, являються компонентом структури особистості, який відображає життєвий досвід, накопичений особистістю в індивідуальному розвитку, та являє собою серцевину свідомості, з огляду на яку особистість приймає рішення щодо важливих життєвих питань

Ціннісна орієнтація є результатом вибіркового засвоєння людиною соціальних цінностей як стимулів власної поведінки. Реалізація цінностей може призвести як до внутрішньої інтеграції через самосприйняття і свідоме вирішення конфліктів, так і до соціальної інтеграції через співпрацю та пов'язану



з нею продуктивну діяльність. Система ціннісних орієнтацій є одним із найважливіших компонентів структури особистості, що стоїть на узбіччі між сферою її мотиваційних потреб і системою особистісних смислів.

Сформувавши свою ціннісну картину світу, людина зберігає її незмінною впродовж усього життя. Формується вона переважно на етапі соціалізації індивіда, що передує періоду зрілості. Надалі система цінностей людини змінюється лише в кризові періоди. Це стосується здебільшого структури цінностей і відображає зміни пріоритетів, внаслідок чого одні цінності стають більш значущими, інші – поступаються їм місцем.

2. Для дослідження особливостей змін та трансформацій в межах ціннісно-сміслової сфери особистості в умовах впливу пролонгованої вітальної загрози COVID-19 було сплановано лонгітюдне дослідження, яке реалізовувалось протягом березня 2020 – травня 2021 рр. Ключовими характеристиками для розподілу випробуваних на групи стали особливості переживання ними уявної та реальної загрози в умовах пандемії COVID-19, а трансформаційні зміни у ціннісно-смісловій сфері особистості діагностувалися за допомогою батареї валідних психодіагностичних методик. Архітектура дослідження розроблялась у відповідності до поставлених мети та дослідницьких завдань.

3. За результатами лонгітюдного дослідження трансформацій ціннісно-сміслової сфери особистості в умовах пандемії було встановлено низку особливостей. У респондентів, які характеризувались важкими переживаннями щодо COVID-19 та карантину було зафіксовано суттєві зрушення в ціннісній сфері, зафіксовано актуалізацію потреб у захисті, міцних взаємозв'язках з близькими людьми, перетворенні середовища на безпечне. В осіб без важких переживань загрози вірусу трансформація їх ціннісної сфери набувала більш соціального вектору, що виражалось у спрямованості на покращення ситуації та у орієнтації на творче перетворення оточуючого середовища.

В осіб з важкими переживаннями вітальної загрози у вигляді вірусу після хвороби на COVID-19, спостерігались прагнення доброзичливого ставлення до близьких та знайомих людей, спрямованість на захист добробуту та безпеки інших та світу в цілому, зниження потреби в отриманні чуттєвих задоволень. У випробуваних з протилежної групи спостерігалось усвідомлення важливості стримування та запобігання будь-яких дій, які небезпечні для самої людини та оточуючих, посилилось прагнення позитивно взаємодіяти з близькими людьми, а також знизилася цінність особистого успіху відповідно до соціальних стандартів та чуттєвих задоволень.

Дослідження трансформацій, які відбулися у ціннісно-смісловій сфері чоловіків та жінок, показало, що на початку пандемії жінки вважали, що вони контролюють власне життя, самі приймають рішення та мають засоби, ресурси для перетворення їх у результати. Упродовж періоду спостережень їх впевненість суттєво зменшилася, з'явилися фаталістичні думки, ритуальні дії, містичні ідеї. Чоловіки спочатку пандемії відчули, що вони втрачають контроль над власним життям, мають набагато менше можливостей обирати те, що потрібно для повноцінного життя та самореалізації. Але згодом до них повернулося відчуття контрольованості життя, зменшилася фаталістичність прогнозів та оцінок майбутнього.

Аналіз трансформацій, які відбулися у ціннісно-смісловій сфері осіб різного віку, показав, що найбільші зрушення спостерігаються в осіб молодого віку, найменші – в осіб похилого віку. Життєві прагнення молодих людей стали більш конкретними, менш глобальними. Вони відчули зниження інтересу до життя, знесилення, втрату сенсу, переоцінили здатність керувати власним життям, наявність певних обмежень, які пов'язані з об'єктивними змінами у суспільстві, природі, станом здоров'я тощо. Особи середнього віку усвідомили неможливість контролювати всі події власного життя, набули фаталістичних поглядів на події. В осіб похилого віку суттєвих змін не відбулося.

Дослідження трансформацій цінностей після хвороби на COVID-19 у респондентів різних категорій дозволяє констатувати, що у більшості підвищилася значущість таких цінностей, як: конформність, доброта, універсалізм, безпечність та знизилася значущість гедонізму. Ці перетворення здебільшого стосуються зростання прагнення до безпечного життя, усвідомленості необхідності створення суспільного безпечного простору життя, який потребує зниження частки суто егоцентричних потреб та докладання зусиль для вироблення певних спільних норм та правил, дотримання яких убезпечить людей в майбутньому від поширення нових згубних інфекцій, вірусів тощо.

4. Результати психодіагностичного дослідження дали змогу розробити психологічний профілі осіб із різним типом реагування на пандемію COVID-19 та сформулювати рекомендації щодо подолання важких психологічних наслідків пандемії.

Психологічна характеристика ціннісних профілів особистості в умовах реальної вітальної загрози COVID-19 показала, що найбільших трансформацій у досліджуваних з важкими переживаннями загрози COVID-19 після перенесеної хвороби зазнали такі складові ціннісно-сміслової сфери, як: цілі життя, локус контролю-Я, традиції, самостійність, гедонізм та влада. Тобто після хвороби респонденти цієї категорії почали більш реалістично сприймати власне життя, об'єктивно оцінювати можливості, прагнути отримати підтримку оточуючих, приймати себе та ситуацію.

Аналіз трансформацій складових ціннісно-сміслової сфери після хвороби на COVID-19 у досліджуваних без важких переживань щодо вірусу показав, що у них домінуючими цінностями стали ті, що пов'язані із підтримкою безпечності середовища; знизилася потреба в досягненнях, відповідальності, успіху, чуттєвих задоволеннях.

**Перспективними напрямками подальших наукових пошуків є дослідження щодо розробки практичних рекомендацій в межах надання**

психологічної допомоги та підтримки різних категорій населення, яке пережило тривалий вплив загрози з виразним вітальним компонентом.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аболіна Т.Г., Єфименко В.В., Лінчук О.М. [та ін.]: Етика: навч. посіб. Київ: Либідь, 1992. 328 с.
2. Анциферова Л. Н. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита Психологический журнал. 1994. № 1. Т. 15. С. 3 – 18.
3. Антоненко Т. Л. Психологічні засади становлення ціннісно-сміслової сфери особистості майбутнього фахівця : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2019. 41 с.
4. Балл Г. А. Концепция самоактуализации личности в гуманистической психологии. К.: Донецк, 1993. 32 с.
5. Балл Г. О. Особистісна свобода і гуманізація освіти. // Практична психологія та соціальна робота. 2001. № 1. С. 2–4.
6. Бех І.Д. Духовні цінності в розвитку особистості. Педагогіка і психологія. 1997. № 1. С. 124-129.
7. Белинская, Е. П. (2014). Неопределенность как категория современной социальной психологии личности. Психологические исследования, 7(36). URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2014v7n36/1014-belinskaya36.html> (Дата звернення 12.12.2021)
8. Бліхар В. С., Католик Г. В., Католик Б. Цінності: поняття, структура та підходи у контексті сучасних військових екзистенцій. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск 13. С. 11–20 <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.2>
9. Бліхар М. П. Ціннісні орієнтації студентської молоді України: соціологічний аналіз проблеми. *Вісник Львівського університету. Серія соціологічна*. 2011. Вип. 5. С. 116–125.

10. Бунас А., Черних О. (2020). Теоретико-аналітичний огляд з проблеми дослідження ціннісно-сміслової сфери особистості (віковий аспект). Молодий вчений, 12 (88), 44-48. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-12-88-10>
11. Боришевський М.Й. Духовні цінності як детермінанта громадянського виховання особистості. *Цінності освіти і виховання*. К.,1997. С. 21 – 25.
12. Бургин М. С., Кузнецов В.Й. Аксиологические аспекты научных теорий. Киев: Наукова Думка, 1991 (I). 12 л. ISBN 5-12-002231- 6. 2р. 50 к.
13. Бугерко Я. Буттєвість духовності в оптиці методологічного аналізу // *Психологія і суспільство*. 2017. № 1. С. 62–72.
14. Бреусенко О. А. Динаміка ціннісно-сміслової сфери особистості в умовах екзистенціальної кризи: автореф. дис.....канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2000. 20 с.
15. Варій М.Й. Загальна психологія: навч. посіб. Львів: Край, 2005.
16. Володарська Н. Роль ієрархії цінностей особистості в процесі самотворення проблеми гуманітарних наук. *Серія «психологія»*. Випуск 35 С.166 – 175.
17. Водзинская В.В. Понятие установки отношения и ценностной ориентации в социологическом исследовании // *Философские науки*. 1968. №2. С.48 – 54.
18. Галецька І., Семків І. Індивідуальні цінності в дискурсі психологічних теорій *Соціогуманітарні проблеми людини*. № 2, 2006. С.192 – 202.
19. Гаврилюк В. В. Динамика ценностных ориентаций в период социальной трансформации // *Социс*. 2002. №1. С. 96 – 105.
20. Головатий Н. Ф. Соціологія молоді: курс лекцій. К.: МАУП, 1999. 224 с.

21. Горлинський В.В. Філософія безпеки і сталого людського розвитку: ціннісний вимір: монографія [Електронний ресурс]. Київ: Вид. ПАРАПАН, 2011. 390 с. ISBN 987-9662564-01-3
22. Горбачова О. Ю., Сошина Ю. М. Аналіз трансформацій у структурі ціннісно-сміслових настановлень підлітків // *Problems of Modern Psychology*. 2021. № 2. С. 162–168. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-2-17> (дата звернення: 01.08.2022).
23. Голубенко О. І. Чорнобильська катастрофа як чинник трансформацій в системі ціннісних орієнтацій ліквідаторів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2015. Вип. 3 – 4. С. 101 – 104. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp\\_2015\\_3-4\\_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp_2015_3-4_24)
24. Депривація. Вікіпедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F> (Дата звернення: 21.05.2021)
25. Добриніна В. Ціннісні орієнтації учнів та студентської молоді. *Almamater*. 2003. №2. С. 13 – 15.
26. Дьяконов І. В. Соціально-філософський аналіз ціннісних орієнтацій учнівської молоді України: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук: 09.00.03. Запоріжжя, 2008. 21 с.
27. Епідеміологія: підручник для ВМНЗ IV / А. М. Андрейчин, З. П. Василюшин, Н. О. Виноград; за ред. І. П. Колесникова, Вінниця: Нова Книга. 2012 с. 576. ISBN 9789663824123.
28. Журавльова Л., Кротюк К. Особливості ціннісно-сміслові сфери військовослужбовців з різним досвідом участі в бойових діях. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. Т. 12, № 10(55). С. 26–36. URL: [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2020.10\(55\).03](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2020.10(55).03) (дата звернення: 01.03.2020).
29. Загроза URL: <http://psychologis.com.ua/ugroza.htm>

30. Заїка В. М. Типологічні моделі ініціювання особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості: дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Луцьк, 2015. 254 с.
31. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посіб. Київ: Либідь, 2002. 304 с.
32. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.:Педагогічна думка, 2016. 219 с.
33. Ігнатенко П.Р. Аксіологія виховання: від термінології до постановки проблеми // Педагогіка і психологія. 1997. № 1. С.10 – 29.
34. Казакова Є.С. Актуальність вивчення ціннісно-сміслової сфери особистості під час пандемії COVID-19. *Міжнародна науково-практична конференція молодих учених «Проблеми та перспективи забезпечення цивільного захисту»*. // Національний університет цивільного захисту України. 15 – 16 квітня 2021 р. м. Харків. С. 206 (Форма участі заочна)
35. Казакова Є.С. Психосоціальні наслідки від пандемії COVID-19. *I науково-практична конференція «Соціально-гуманітарні проблеми XXI століття: актуальність, багатополарність, перспектива розвитку»* 29 листопада 2022 р. Полтава.(форма участі очна)
36. Казакова Є.С. Особливості копінг-стратегій у людей із різним ставленням до вірусу COVID-19. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № 6. С. 82 – 89. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.6.13>.
37. Казакова Є.С. Трансформація ціннісно-сміслової сфери особистості під впливом вітальної загрози, викликаного коронавірусною хворобою COVID- 19: гендерний аспект. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1(3). С. 131 – 141. DOI: 10.52363/dcpp-2022.3.10.



38. Казакова Є.С. Вплив пандемії COVID-19 на зміни у ціннісно-смісловій сфері: віковий аспект. *Габітус*. 2022. №42. С. 53 – 58. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.8>

39. Казакова Є.С. Психологічні особливості прийняття особистістю рішень в умовах вітальної загрози, викликані COVID-19. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73). № 1. С. 122 – 126. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.1/20>

40. Каунова Н. Г. Исследование смысложизненных ориентаций и значимости смысла жизни современной молодежи. *Актуальные проблемы современности: Научный поиск пути решения. Сборник научных трудов Славянского Университета РМ. Выпуск IV*. Кишинев 2005. С.182 – 187

41. Карантин.  
URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%B8%D0%BD> (Дата звернення 17.06.2021)

42. Карантин и изоляция: история и влияние на творчество. URL: <https://lala.lanbook.com/karantin-i-izolyaciya-istoriya-i-vliyanie-na-tvorchestvo> (Дата звернення 24.05.2021)

43. Коваленко О. Г. Міжособистісне спілкування осіб похилого віку: психологічні аспекти: монографія. К.: Інститут обдарованої дитини, 2015. 456 с.

44. Костюченко О. В., Бриль М. М. Психолінгвістичні особливості виявлення ціннісних орієнтацій студентів засобами метафори. *Psychological journal Scientific Review. Volume 6. Issue 8 (40)*. Київ, Paris, 2020. С. 9 – 24.

45. Коронавірус: ВООЗ оголосила пандемію URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/news-51840700> (Дата звернення 17.08.2021)

46. Коронавірус COVID-19: общая статистика URL: <https://index.minfin.com.ua/reference/coronavirus/> (Дата звернення 15.06.2023)

47. Костюкова К. В. Система цінностей особистості у формуванні оцінки якості життя. *Актуальні проблеми психології*. Т.7, Вип.23. Київ. С. 101 – 104
48. Короткий психологічний словник / за ред. В.І. Войтка. Київ: Вища шк., 1976. 191 с.
49. Корнилова Т. В. (2014). Толерантность к неопределённости и эмоциональный интеллект при принятии решений в условиях подсказки. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*, 11(4). С. 19– 36.
50. Католик Г. В. Психологія формування професійної Я-концепції практичного психолога: монографія докт. дисертації. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2013. 405 с.
51. Католик Г. В. Концепція Я дитячого практичного психолога: монографія. Львів: Галицька видавнича спілка, 2020. 311 с.
52. Карпінська О.М. Пріоритетні цінності людей похилого віку, що навчаються. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2015. Т. 20. Вип. 2 (36). Ч. 1. С. 81 – 87 DOI: [https://doi.org/10.18524/2304-1609.2015.2%20\(36\).134849](https://doi.org/10.18524/2304-1609.2015.2%20(36).134849)
53. Коханова О. П. Ціннісні орієнтації, їх роль у розвитку особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 3. С. 108 – 112.
54. Крошка О.І. Сучасна психологічна наука про емоційно-оцінне ставлення до себе і життєво-цінні орієнтації // *Науковий вісник ПДПУ ім. К.Д. Ушинського: зб. наук. пр. Одеса*, 2008. № 6 – 7. С. 48 – 52.
55. Класифікація цінностей. Режим доступу: <https://studfile.net/preview/5118867/page:4/> (дата звернення: 20.06.2020)
56. Класифікація цінностей URL: [https://stud.com.ua/71946/sotsiologiya/klasifikatsiya\\_tsinnostey](https://stud.com.ua/71946/sotsiologiya/klasifikatsiya_tsinnostey) (дата звернення: 20.06.2020)

57. Культурологія URL:  
<https://stud.com.ua/4784/kulturologiya/kulturologiya> (дата звернення 15.07.2020)
58. Куренна Т. В. Психологічні особливості ціннісно-сислової сфери майбутніх учителів: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 Київ, 2013. 21 с.
59. Кирилова Н.А. Ценностные ориентации в структуре интегральной индивидуальности старших школьников. *Вопросы психологии №4, 2000*. С. 14 – 20.
60. Левківська К. В. Ціннісні засади діяльності освітніх закладів: навчально-методичний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ, 2017. 136 с.
61. Леонтьев Д.А. Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира. Режим доступу: [http://psylib.org.ua/books/\\_leond02.htm](http://psylib.org.ua/books/_leond02.htm)
62. Мамчур Є. Феномен цінностей та ціннісних орієнтацій у науковому вимірі кінця ХХ – початку ХХІ століть // *Обрії*. 2018. № 2. С. 12 – 15. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/obrii\\_2018\\_2\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/obrii_2018_2_5)
63. Макаревич О.П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях: монографія. К: Оріяні, 2001. 223 с.
64. Малько Н.О. Ціннісні орієнтації та їх вплив на особистісний розвиток школяра. // *Психологія*. НПУ ім. М.П. Драгоманова. 1999. Випуск 3. С.147 – 153.
65. Максименко С. Д. Теоретические основы психологии жизненной энергии (нужды) личности. *Наука і освіта, № 9/СХХVI, 2014*. С. 14–21.
66. Маслоу А. Самоактуализация личности и образования: пер. с англ. К: Ин-т психологии АПН Украины, 1994.
67. Матяж С. В. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія». Сер.: Соціологія. 2013. Т. 225, Вип. 213. С. 27 – 30. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchdusoc\\_2013\\_225\\_213\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchdusoc_2013_225_213_7)*

68. Методика Шварца URL: <https://sci.house/psihologicheskaya-diagnostika-scibook/27metodika-shvartsa-77668.html> (дата звернення 19.07.2020)
69. Методика Рокіча «Ціннісні орієнтації»: інтерпретація та обробка результатів. Режим доступу: <https://vcf.vn.ua/metodika-rokicha-cinnisni-oriyentaci%D1%97interpretaciya-ta-obrobka-rezultativ> (Дата звернення 30.07.2021)
70. Место и роль системы ценностей в структуре личности и ее ориентации. Режим доступа [http://www.ahmerov.combook\\_751\\_chapter\\_4\\_1.2.\\_Mesto\\_i\\_rol\\_sistemy\\_ennostnykh\\_orientaii\\_vstrukture\\_lichnosti\\_i\\_ee\\_razvitii.html](http://www.ahmerov.combook_751_chapter_4_1.2._Mesto_i_rol_sistemy_ennostnykh_orientaii_vstrukture_lichnosti_i_ee_razvitii.html)
71. Михайлишин У. Б. Ціннісні орієнтації в структурі особистості. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання*. Харків, 2017. С. 50 – 52
72. Мирончук О. А. Психологические особенности толерантности к неопределенности. Управление качеством обучения в инновационном вузе: материалы науч.-теорет. конф. молодых ученых, 17–18 апреля 2015 г. Харьков, Украина, 2015, С. 68–71.
73. Мицишин М., Симканич, Т. (2022). Зміна професійних ціннісних орієнтацій студентів-психологів в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*, 66(2), 71–78. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-71-78>
74. Москалець В.П. Загальна психологія: підручник. К. Ліра, 2020. 564 с.
75. Москаленко В.В. Соціалізація особистості: монографія. К.:Фенікс, 2013. 540 с. ISBN 978-966-136-043-2
76. Наукові записки Київського університету туризму, економіки і права. Серія: філософські науки / гол. ред. В. С. Пазенок. Вип. 10. К.: КУТЕП, 2011. 386 с.

77. Нестеренко І.І. Ціннісні орієнтації зрілого віку. *Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, м. Київ* С. 102 – 105.
78. Невмержицька О. М. Цінність як поняття: теоретичні основи. *Грані*. 2015. № 7. С. 114 – 117. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Grani\\_2015\\_7\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Grani_2015_7_22)
79. Новікова Є.С. Формування смислової сфери особистості офіцерів ДСНС України. *Науково-практична конференція. Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах* 31 жовтня 2019 року. С. 213 (Форма участі заочна)
80. Новікова Є.С. Професійно-психологічний відбір у системі ДСНС України. *V всеукраїнська Науково-практична конференція «Актуальні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України»* / Національна академія національної гвардії України 29.10.2019 року (С. 85 – 87) (Форма участі заочна)
81. Новікова Є.С. Актуальність дослідження ціннісно-смислової сфери особистості. *Міжнародна науково-практична конференція молодих учених «Проблеми та перспективи забезпечення цивільного захисту»*. / Національний університет цивільного захисту України. 15 – 16 квітня 2020 р. м. Харків. 198 с. (Форма участі заочна)
82. Новікова Є.С. Ціннісні орієнтації в аспекті психологічної науки. *Міжнародна науково-практична конференція, присвячена пам'яті професора С. П. Бочарової «Особистість, суспільство, закон» Харківський національний університет внутрішніх справ*. 24.04.2020 р. м. Харків./ МВС України, Харків. Нац. ун-т внутр. справ. – Харків, 2020. С. 78 – 81. (Форма участі заочна)
83. Новікова Є.С. Динаміка сприйняття загрози вірусу COVID-19: особливості та чинники. *Науково-практична конференція з міжнародною участю «Медико-психологічні та інформаційні аспекти реабілітації і абілітації людини» на базі ДЗ «Науково-практичний медичний реабілітаційно-діагностичний центр» (Україна, Донецька область, м. Костянтинівка)*. 20

жовтня 2020 року: збірник наукових праць за загальною редакцією Заслуженого лікаря України, професора О.А. Панченка. Київ. КВІЦ. 2020. С. 166 – 168. (Форма участі заочна)

84. Носенко Э. Л. Трансформация ценностных ориентаций молодежи на современном этапе развития общества (Психологический аспект). Днепропетровск: Изд-во «Навчальна книга» 1999. 168 с.

85. Описание структуры личности. Режим доступа: <http://citoweb.yspu.org/link1/metod/met121/met121.html> (Дата звернення 27.07.2023)

86. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В.Л. Зливкова. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

87. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія / з ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. 430 с.

88. Онищенко В. М. Трансформація особистості в процесі подолання життєвих криз. *Актуальні проблеми психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія.* 2020. Т. 1, Вип. 56. С. 118–124.

89. Оніщенко Н. В. Психологічний феномен надзвичайної ситуації. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Випуск № 2.* 2015. С. 183 – 190.

90. Оніщенко Н. В. Вітальний та екзистенціальний характер надзвичайної ситуації. *Наука і освіта.* No7. 2013. С. 60 – 84

91. Оніщенко Н. В. Психологічний феномен надзвичайної ситуації  
Електронний ресурс  
[http://29yjmo6.257.cz/bitstream/123456789/3579/1/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F\\_%D0%9E%D0%BD%D1%96%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE\\_%D0%9D.%D0%92..PDF](http://29yjmo6.257.cz/bitstream/123456789/3579/1/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F_%D0%9E%D0%BD%D1%96%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D0%9D.%D0%92..PDF)

92. Оніщенко Н.В., Казакова Є.С. Психологічні особливості сприйняття ситуації навколо пандемії COVID-19. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2021. № 2 (2). С. 6 – 18. DOI: <https://doi.org/10.52363/dcpp-2021.2.102.07.2021>

93. Пазенок В. С. Філософія: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2008. 280 с.

94. Панченко Л. М. Формування ціннісних орієнтацій молоді в період системної трансформації українського суспільства: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук: 09.00.03. К., 2003. 20 с.

95. Пандемія коронавірусної хвороби 2019. URL:[https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D1%96%D1%8F\\_%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%96%D1%80%D1%83%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%97\\_%D1%85%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8\\_2019](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D1%96%D1%8F_%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%96%D1%80%D1%83%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%97_%D1%85%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%B8_2019)

(Дата звернення 07.05.2021)

96. Пилипенко Н. М. Соціально-психологічний тренінг формування особистісних змін в умовах моделювання екзистенційної кризи. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 1. С. 68 – 70.

97. Психологія ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя: навч. посіб. / Долинська Л. В. та ін.: Кам'янець-Подільський: ФОП Сисин О. В., 2008. 124 с.

98. Психологія: навч. посіб. / О. В. Винославська, О. А. Бреусенко-Кузнецов, В. Л. Зливков та ін. / за наук. ред. О. В. Винославської. Київ : Фірма «ІНКОС», 2005. 352 с.

99. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и ее последствия. Режим доступа: <https://books.google.com.ua/books?id=Eso7DwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=ru#v=onepage&q&f=false>

100. Психологічні особливості смислової сфери юнаків Режи доступу: <https://sites.google.com/site/psihologicniosoblivosti/smislova-sfera-unakiv> (Дата звернення 07.05.2021)

101. Психологічне консультування. Режим доступу: <http://dspace.onua.edu.ua/bitstream/handle/11300/14696/%D0%9A%D1%83%D1%80%D1%81%20%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D0%B9%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B5%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Дата звернення 12.03.2023)

102. Психологічні наслідки перебування рятувальників у зоні проведення антитерористичної операції: монографія / Лебедева С.Ю., Оніщенко Н.В., Овсяннікова Я.О., Похілько Д.С., Назаров О.О., Христенко В.Є., Тімченко О.В., Тімченко В.О. / заг. ред. Тімченка О.В., Оніщенко Н.В. Х.: НУЦЗУ, 2019. 174 с.

103. Про запобігання поширенню на території України гострої респіраторної хвороби COVID-19, спричиненої коронавірусом SARS-CoV-2: Постанова від 11 березня 2020 р. № 211. Київ [URL:https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/211-2020-%D0%BF#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/211-2020-%D0%BF#Text) (Дата звернення 16.08.2020)

104. Процик Л. Переживання надзвичайної ситуації як вітальної загрози. *Наукові перспективи (Naukovi perspektivi)*. 2023. № 12(30). URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-12\(30\)-500-510](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-12(30)-500-510) (дата звернення: 12.04.2022).

105. Ручка А. О. Цінності і смисли як компоненти соціокультурної реальності. Смилова морфологія соціуму / за ред. Н. Костенко. К., 2012. С. 91–123.



106. Рубський В. М. Проблематизація онтології особистості в постметафізичному світогляді. *Гілея: науковий вісник*. 2019. Вип. 142 (2). С. 136 – 139. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/gileya\\_2019\\_142\(2\)\\_29](http://nbuv.gov.ua/UJRN/gileya_2019_142(2)_29).

107. Санніков О. І., Візняк К. В. Толерантність як ресурс прийняття рішень особистістю // Проблеми сучасної психології особистості: матеріали VIII наук.-практ. конф. молодих учених та студ. (25–26 трав. 2017 р.). Одеса, Україна: Видав. ВМВ, 2017. С. 149–155.

108. Саннікова О. П., Бабчук О. Г. Толерантність як складна властивість особистості в індивідуально-психологічному вимірі. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Т. 10, Вип. 16*, 2010. С. 34–42.

109. Савчук О. Вплив процесів соціальної адаптованості на ціннісні орієнтації молоді. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки №10* 2010. С. 38 – 45

110. Свищ Л. О. (2021). Ціннісні зміни як детермінанти ціннісної освіти. *Педагогічний альманах*, (47), С. 125 – 133. <https://doi.org/10.37915/pa.vi47.162>

111. Серга Т., Білоусенко М., Варшавська В. Особливості трансформації ціннісних орієнтацій людей середнього віку під впливом пандемії коронавірусної інфекції. *Габітус*. 2022. № 33. С. 150–153. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208> (дата звернення: 14.01.2022).

112. Скотний В. Аксіологічні орієнтири особистості: суперечності плюралізму. *Молодь і ринок*. 2010. № 7 – 8. С. 7 – 11. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir\\_2010\\_7-8\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2010_7-8_3)

113. Словник української мови. Академічний тлумачний словник (1970 – 1980) URL: <http://sum.in.ua>

114. Соціальна ізоляція. URL: <https://wkrolik.com.ua/socialna-izolyaciya/> (Дата звернення: 25.03.2021)

115. Соціальна ізоляція. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0\\_%D1%96%D0%B7%D0%BE%D0%BB%D1%8F%D1%86%D1%96%D1%8F](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0_%D1%96%D0%B7%D0%BE%D0%BB%D1%8F%D1%86%D1%96%D1%8F) (Дата звернення: 13.03.2021)
116. Соціологія управління: підручник для академічного бакалаврату /В. І. Башмаков [и др.]; під ред. В. І. Башмаков, Р. В. Ленькова. 3-тє вид., переробл. і доп. 2014 URL: [https://stud.com.ua/71946/sotsiologiya/klasifikatsiya\\_tsinnostey](https://stud.com.ua/71946/sotsiologiya/klasifikatsiya_tsinnostey) (Дата звернення: 09.06.2020)
117. Слостенин В. А. Психологія і педагогіка: навч.посібник. Миколаїв: Видавничий центр «Академія», 2010. С. 480.
118. Стасевська О. А. Система цінностей як основа буття сучасного українського суспільства. // Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого» 2014. № 1 (20). С. 62 – 76.
119. Сурикова Я.А. Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій і значущих подій в побудові суб'єктивної картини життєвого шляху особистості. *Вища освіта сьогодні. 2007. № 12. С. 62 – 66.*
120. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування: навч. посіб.: у 2-х ч. Київ.: Главник, 2007. Ч. 2. 176 с. (Серія «Психологічний інструментарій»).
121. Титаренко Т. М. Можливості збереження психологічного благополуччя в ситуації пандемії. *Herald of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine. 2021. Т. 3, № 1. URL: <https://doi.org/10.37472/2707-305x-2021-3-1-13-6>* (дата звернення: 30. 04.2023)
122. Титаренко Д. С. Особливості функціонування механізмів психологічного захисту у рятувальників в умовах екзистенціальної загрози: монографія. Х.: НУЦЗУ, 2011. 151 с.

123. Тофтул М. Г. Смысл (сене) життя. Сучасний словник з етики. Житомир: Вид-во ЖДУ ім.І. Франка, 2014. 416 с.
124. Тюрина В.А., Научитель Е.Д. Ценностные ориентации: учеб. пособие. К.: ООО «Междунар. фин. Агенство», 1998. 30 с.
125. Угрозы. Виды угроз URL: <https://studfile.net/preview/6335506/>
126. Філософський словник / за ред. В. І. Шинкарука. К.: АН УРСР, 1973. 578 с.
127. Філософія: навч. посібник / за ред. І. Ф. Надольного. К.: Вікар, 1997. 624 с.
128. Філософія: підручник / Бичко І.В., Бойченко І.В., Табачковський В.Г. та ін. К., 2002. 408 с.
129. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойської. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.
130. Ценности: понятие, сущность, типология. Режим доступа: <https://studfile.net/preview/5568100/page:21/>
131. Чапак Я. В. Сене життя як орієнтир на життєвому шляху людини. *Психологічний часопис*. 2017. № 1. С. 100 – 111. Режим доступа: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2017\\_1\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_1_11)
132. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
133. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.
134. Чудновский В.Э. К проблеме адекватности смысла жизни // Мир психологии. 1999. № 2. С. 74 – 80.

135. Шайгородський Ю. Ціннісні орієнтації в психологічній структурі особистості // Соціальна психологія. 2009. № 4(36). С. 65–73.
136. Ялом І. Екзистенціальна терапія. Режим доступу - [https://stud.com.ua/174998/psihologiya/ekzistentsialna\\_terapiya\\_yalom](https://stud.com.ua/174998/psihologiya/ekzistentsialna_terapiya_yalom)
137. Яценко Т. С. Социально-психологическое обучение в подготовку будущих учителей. Киев: Вища шк., 1987. С. 110.
138. Anwar A., Kee D., Salman A., & Jabeen , G. (2021). Impact of COVID-19 social media news on employee behavior: the mediating role of psychological well-being and depression. *Asian Education and Development Studies*, vol. ahead-of-print, no. ahead-of-print. Retrieved from <https://doi.org/10.1108/AEDS07-2020-0159>.
139. Boniwell I. Balancing Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning /I. Boniwell, P. Zimbardo // *Positive psychology in practice*. – New Jersey: John Wiley & Sons, 2004. – P. 165 – 178; Zimbardo P.G. Just think about it: Time to take our time / P.G. Zimbardo // *Psychology Today*. 2002. – P. 62.
140. Casale, S., & Flett, G. L. (2020). Interpersonally-based fears during the COVID-19 pandemic: reflections on the fear of missing out and the fear of not mattering constructs. *Clinical Neuropsychiatry* 17, 2, 88–93. Retrieved from [doi.org/10.36131/CN2020021](https://doi.org/10.36131/CN2020021)
141. Godinic D., Obrenovic B., & Khudaykulov A. (2020). Effects of economic uncertainty on mental health in the COVID - 19 pandemic context: social identity disturbance, job uncertainty and psychological well - being model. *International Journal of Innovation and Economic Development*, vol.6, is. 1, 61–74. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.18775/ijied.1849-7551-7020.2015.61.2005>. (in English)
142. Hofstede G. *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations*. 2001, London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage Publications, pp. 209 – 211.
143. Hofstede Geert. *Kultury i organizacje*. – Warszawa: Polskie wydawnictwo ekonomiczne, 2000. 44 s.

144. Jung K.-H. Versuch einer Darstellung der Psychoanalytischen Theorie. 1913
145. Lazarus R.S. Psychological stress and coping process / R.S. Lazarus. - N. Y.: McGraw-Hill Book, 1966. P. 141 – 143.
146. Kazimierz Trojan S. I. Potrzeby psychologiczne i wartości oraz ich implikacje religijne. – Kraków: WAM, 1999. – S. 78 – 79.
147. Kivi M., Hansson I., & Björklund P. (2021). Up and About: Older Adults' Well-being During the COVID-19 Pandemic in a Swedish Longitudinal Study. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences* cite, vol. 76, № 2, 4–9. Retrieved from <https://doi:10.1093/geronb/gbaa084>. (in English)
148. Lidskog, Rolf & Standring, Adam. (2022). COVID-19 and the Environmental Crises: Knowledge, Social Order and Transformative Change. 10.1007/978-3-030-95167-2\_11.
149. Fedorova M. A. Характеристика поняття «моральні цінності особистості», OD, 2014. Вип. 4 (8), С. 247–257.
150. Morhun V.F. Preventive-preventive psychological support for vocation guidance based on multidimensional personality theory/ V.F/ Morhun// *Psychological perspectives*// - 2010.- Issue 16.- P. 205-216.
151. Prime H., Wade M., & Browne D. T. (2020). Risk and Resilience in Family Well-Being During the COVID-19 Pandemic. *American Psychologist*, vol. 75, № 5, 631–643. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000660>. (in English)
152. Peterson C. Character strengths and virtues: A handbook and classification / C. Peterson, M. Seligman. – Washington, DC: American Psychological Association, 2004. – P. 689.
153. Russ Harris, ACT Made Simple (2009), The Happiness Trap (2007)
154. Schein E., Maanen J. Career Anchors: The Changing Nature of Careers Self Assessment / E. Schein, J. Maanen // 4th Edition, 2013. P. 112.

155. SMER, Marko. (2014). Value Systems in Transformation: Changing Values in Relation to Changing Societies.

156. Chuyko H., Komisaryk M. The problem of life crises of personality in psychology. Psychological journal. 2019. Vol. 21, no. 1. P. 41–56. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21.3> (date of access: 25.06.2021).

157. Zimbardo P.G. Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric / P.G. Zimbardo, J.N. Boyd // Journal of Personality and Social Psychology. – 1999. – Vol. 77. – № 6. – P. 1271 – 1288; Зимбардо Ф. Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. – СПб.: Речь, 2010. – 352 с.

## **ДОДАТКИ**

## ДОДАТОК А

**Вікові особливості розвитку та динамічності ціннісно-сміслової сфери особистості.**

Далі будуть наведені та розкриті особливості, які наочно демонструють динамічність ціннісно-сміслової сфери особистості.

У віковій психології молодість характеризується періодом формування стійкої системи цінностей, самосвідомості, формування соціального статусу людини. В юнацькому віці дозрівають когнітивні й особистісні передумови світогляду. І від того, як цей процес буде відбуватися, залежить те, наскільки світогляд буде правильно і глибоко відображати об'єктивний світ, буде істинним або хибним, науковим чи релігійним, матеріалістичним чи ідеалістичним, прогресивним або реакційним, оптимістичним чи песимістичним, наскільки особистість зможе визначити свою соціальну орієнтацію.

Підлітковий вік характеризується такою ієрархією груп ціннісних орієнтацій: 1) цінності особистого життя (здоров'я, любов, хороші та вірні друзі, щасливе сімейне життя тощо); 2) особистісні цінності (матеріальна підтримка, незалежність, краса, високі прагнення, мужність, сильна воля, нетерпимість до недоліків, життєрадісність і т. п.); 3) моральні цінності (ввічливість, чуйність, чесність, доброта та ін.); 4) кар'єрні цінності (цікава робота, соціальне визнання, впевненість у собі, освіченість, раціоналізм, самоконтроль, відповідальність, ділова ефективність тощо); 5) цінності розвитку та знання (розвиток, творчість, активне життя тощо). Їх позиціонування може бути: особистим, соціальним і професійним [100].

Спрямованість на майбутнє є найважливішою характеристикою ранньої молодості, вона створює позитивний емоційний фон для ставлення особистості до себе, стимулює її діяльність, є основою її розвитку. Психологічною основою



формування ціннісних орієнтацій особистості підлітків є процес засвоєння життєвих цінностей і процес їх перетворення у змістовні ціннісні елементи.

Процес зазвичай характеризується трьома взаємопов'язаними етапами:

- на першому етапі відбувається переоцінка цінностей та ідеалів, якими раніше керувалася особистість. Тому власний життєвий досвід є важливим джерелом ціннісної орієнтації;

- на другому етапі – засвоєння цінностей не тільки через формування закінчених функціональних одиниць емпіричного мислення, а й за допомогою засобів масової інформації та пропаганди;

- третя стадія оснований на діяльності, що виражається у внутрішньому зв'язку особистості з об'єктивним станом особистості.

На формування ціннісно-сислової сфери у юнацькому віці впливає багато факторів. Одним з найголовніших є саме зустріч із професійними та непрофесійними цінностями, де цінності, у цей час, характеризуються мотивацією, спрямованою на вирішення проблеми професійного становлення, самореалізації, спілкування, майбутню кар'єру. А також важливо зазначити, що не менший вплив на формування ЦСС в юнацькому віці справляють такі фактори, як телебачення, радіо, кіно, самоосвіта [100].

До кінця юності складаються основні компоненти особистості – характер, загальні та спеціальні здібності, світогляд. Ці складні компоненти особистості є психологічними передумовами вступу в самостійне, доросле життя. Відмінною особливістю віку стає різке посилення саморефлексії, тобто прагнення до самопізнання своєї особистості, до оцінки її можливостей і здібностей.

За словами В. Франкла, проблема сенсу життя є найбільш поширеною серед молоді, особливо актуальною, але аж ніяк не болючим симптомом. Уміння визначати власні цілі та знаходити своє місце в житті є важливим показником особистісної зрілості в молодості. Однак лише невеликий відсоток молодих людей досягає такого рівня розвитку. Період 18 – 23 років І. С. Кон відносить до

пізньої юності або ранньої дорослості. У цьому віці більшість людей залучаються до трудового процесу. На особливу увагу заслуговують дослідження Л. Кале про адаптивний потенціал у сфері особистісних цінностей [100].

Дослідники визначають цінності як когнітивні модальності, основною метою яких є оптимізація адаптації індивіда до соціального середовища для забезпечення того, щоб обробка інформації з навколишнього світу не порушувала найкращі механізми функціонування як індивіда, так і соціального середовища в цілому. Рання юність характеризується розвитком ціннісної орієнтації - орієнтації на певні цінності – рівень життя. Зокрема хлопці акцентують увагу на «хороших друзях», «здоров'ї», «активному житті», а дівчата – на «коханні», «цікавій роботі», «щасливому сімейному житті». Ціннісна орієнтація розширює межі ситуації соціального розвитку і виводить молодь на вищий рівень зі світом. Головною рисою свідомості молоді є спрямованість у майбутнє [52].

Фактори середовища (люди, стосунки) наймовірніше впливають на старість. Активний спосіб життя має тенденцію уповільнювати процес старіння, але в наші дні ці фактори часто мають негативний вплив: менше партнерів по спілкуванню, підвищений вплив нездорового середовища (обговорення хвороб, постійні обговорення недостатньої уваги до молоді тощо). Краса природи та мистецтво, цінність творчості та розваг у старості найменш важливі для людей. Найчастіше їх розміщують у нижній частині шкали цінностей. Важливість краси в природі та мистецтві настільки низька у старості, мабуть тому люди зрілого віку мають достатньо вільного часу, оскільки витрачають його на себе та своїх близьких. Нам здається, що ті, кому не вистачає уваги оточуючих, більш схильні висувати такі цінності на перший план. У такий спосіб особистість зрілого віку домагається компенсації. Спілкування із природою, догляд за садами чи тваринами та інтерес до мистецтва можуть зняти напругу. Високі запити не є пріоритетними, оскільки у цьому віці люди починають цінувати не стільки матеріальне, скільки духовне. Вони не прагнуть отримувати більше. Достатньо мінімальної уваги та соціальної

захищеності. Вони піклуються про власне здоров'я і вважають це найпріоритетнішим для подальшого планування власної діяльності. Також обирають активний спосіб життя, прагнуть спілкуватись з оточуючими. При цьому люди зрілого віку досить чітко дивляться в майбутнє, а отже, й намагаються надалі адаптуватись до життя, пізнавати нове, розвиватись [52].

Людина в середньому віці стикається із двома кризами: кризою середнього віку та кризою обставин, під якою можна розглядати й тяжку хворобу, а саме коронавірусну інфекцію. Тобто людина середнього віку зазнає подвійного кризового навантаження. До цього ще приєднуються ускладнені соціальні та соціально-психологічні умови пандемії, карантину, обмеженості свободи, праці, життя загалом. Тому цілком доцільним стає висновок про необхідність організації ефективного, більш доступного психологічного супроводу клієнтів, які переживають чи вже пережили ці негативні процеси [111].

Зрілість – це найважливіший і відповідальний період у житті людини, адже саме в цей час людина вкладає всю свою енергію у вибір та осмислення власного життєвого шляху, активізується у своєму житті, розкриває свій потенціал на повну, її сили знаходяться на оптимальному рівні, що приводить до створення матеріальних та духовних цінностей суспільства. На цьому етапі життя домінують професійна діяльність і сімейні відносини.

## **Перелік та характеристики епідемій та пандемій, які пережило людство.**

Звертаючись до історичних фактів, ми хочемо продемонструвати епідемії та пандемії, які пережило людство.

### **Афінська чума (430 – 426 роки до нашої ери)**

У давні часи багато хвороб, які люди тих часів не вміли класифікувати і діагностувати, отримували збірну назву «чума». Ось і в Афінах під час війни зі спартанцями стався спалах невідомого захворювання, яке поширювалося блискавично і в лічені дні приводило заражених до загибелі. За приблизними оцінками фахівців, від цього захворювання загинуло близько 100 000 чоловік.

Афіняни тоді вирішили, що це кара богів, проте багато сучасних вчених сходяться на думці, що насправді хворобу в місто занесли моряки-торговці з Єгипту. Поширенню ж хвороби сприяла скупченість людей, а також погані для життя умови як у цивільних, так і у воїнів.

Перехворівши на афінську чуму, давньогрецький історик Фулідід залишив після себе список симптомів хвороби, серед яких були наявні: лихоманка, розлади шлунково-кишкового тракту і ознаки отруєння. Сучасні дослідники виявили в останках жертв афінської чуми ДНК збудника черевного тифу, симптоми якого схожі з тими, що описав Фулідід.

### **Чума Галена (165 – 180 роки нашої ери)**

Епідемія, яку принесли в Римську імперію війська, які повернулися з походів на Близький Схід. Сучасні фахівці припускають, що це була віспа чи кір, однак більш точних даних із цього приводу сьогодні не існує. Відомо, що чума Галена, названа на честь лікаря, який її описав, забрала життя близько 5 млн осіб – гинуло приблизно по 2000 чоловік на добу. Сам Гален описав, що у заражених спостерігається лихоманка, діарея, фарингіт і шкірний висип.

Чуму Галена також називають Антоніною чумою – в честь імені імператора Марка Аврелія Антоніна, чий період правління випав на цей страшний час.

Трохи менше століття тому в Римській імперії був зафіксований ще один спалах чуми Галена, проте в історії він залишився під іншою назвою – чума Кипріяна. Свою назву вона отримала завдяки єпископу Карфагену Кіпріану, що описав цю хворобу. За приблизними підрахунками, вона забрала життя ще близько 1 млн осіб.

**Чума Юстиніана (541 – 750 роки).** Чума Юстиніана – це перша в історії людства зареєстрована пандемія саме чуми. Вона поширилася на всю територію цивілізованого світу тих часів і забрала понад 90 млн людських життів.

Назву вона отримала на честь візантійського імператора Юстиніана I. Перебіг даної хвороби описав у своїй книзі «Церковна історія» антиохійський юрист Євгарій Схоластик. Згідно цієї праці хвороба мала перебіг переважно в бубонній і септичній формі. У першому випадку у людини на тілі утворювалися нарости, за якими можна було ідентифікувати хворого. У другому випадку зовнішніх ознак зараження у людини не спостерігалось – серед симптомів можна було відзначити підвищення температури, задишку, марення і прискорений пульс. Ця форма зараження викликала найбільший страх, оскільки абсолютно здорова на вигляд людина помирала за лічені дні після зараження.

### **Чорна смерть (1346 – 1353 роки)**

Одна з найвідоміших пандемій в історії людства. Саме її найчастіше згадують, коли говорять про хвороби, які вразили значну частину населення планети. І не дарма – «чорний мор» знищив 200 млн чоловік, що тоді дорівнювало приблизно 60 % людей на Землі.

Основними переносниками чуми виступали щури та інші гризуни, а також комахи. Насамперед чума вдарила по Китаю. Особливо від неї постраждала провінція Хебей, в якій загинуло близько 90 % населення. Потім хвороба

перекинулася на Монголію, а після разом із купецькими караванами прийшла і в Індію. Далі – в Сирію і Єгипет. Поступово поширюючись на північ, чума дісталася до Європи. Туди її також занесли купці.

Як і у випадку з Юстиніановою чумою, в цей раз хвороба у багатьох протікала в бубонній і септичній формі. Однак була ще і легенева форма – в її випадку у хворого спостерігалися кашель і кровохаркання.

### **Епідемія «коколізтлі» (1545 – 1554 роки)**

Ця епідемія, про природу якої до сих пір сперечаються вчені, викосила 15 млн осіб на території Мексики і Центральної Америки. Її назва походить від ацтекського слова *socoliztli*, що означає «шкідник». Довгий час вважалося, що це була геморагічна лихоманка, проте зараз дослідники вважають, що збудником все ж був черевний тиф.

У заражених «коколізтлі» людей змінювався колір очей, шкіри і сечі – вони набували зеленувато-жовтого або чорного відтінку. Незабаром після настання цих ознак у людини починалося марення і судоми, а також з'являлися хворобливі грудки за вухами і біль у грудях та животі. Вважається, що це захворювання в Мексику привезли іспанці.

### **Велика чума в Лондоні (1665 – 1666 роки)**

Ця епідемія вирувала переважно на території Великобританії, однак торкнулася і деяких інших європейських країн, діставшись до них торговими шляхами. Масштаби цієї епідемії з попередньою не співмірні – за підрахунками істориків, від неї загинуло близько 100 000 чоловік. Втім, вона не була єдиною проблемою Лондона тих років – як тільки епідемія пішла на спад, в місті сталася велика пожежа, яка знищила більшу його частину буквально за чотири дні.

### **Марсельська чума (1720 – 1722 роки)**

Дана епідемія за своїми масштабами і рівнем смертності схожа на Велику Лондонську – за три роки вона знищила близько 100 000 чоловік, що жили на території французького Марселя та інших міст Провансу. За традицією, була

завезена торговцями – фахівці припускають, що її привіз корабель «Гран Сен-Антуан», що приплив із Сирії через Сеїд, Тріполі й Кіпр.

Французи досить швидко усвідомили небезпеку хвороби і оголосили Марсель карантинною зоною – жителям заборонено було залишати місто, в той час як всім іншим не можна було в нього в'їжджати. Втім, порушники карантину знаходилися і тоді, через що хвороба перекинулася на кілька сусідніх міст. Але незабаром навколо зараженої місцевості звели кам'яні стіни, а порушникам карантину стали загрожувати стратою. Завдяки цьому хвороба відносно швидко пішла на спад.

### **Пандемія холери (1816 – 1860 роки)**

Як і коронавірус сьогодні, холеру в XIX столітті називали «чумою століття». Саме другий спалах холери Олександр Пушкін пережив у родовому маєтку в селі Велике Болдіно, де написав «Євгенія Онегіна», «Повісті Белкіна», «Маленькі трагедії», «Будиночок в Коломні» і безліч інших творів.

Всього спалахів холери в XIX столітті було три: з 1816 по 1826 роки (в Європі й Азії), з 1829 по 1851 роки (крім Європи й Азії торкнулася ще й Північної Америки) і з 1852 по 1860 роки (велика частина світу). За весь цей час від хвороби загинуло понад 60 млн осіб, при тому, що респіраторним шляхом вона не передається. Заразитися холерою можна виключно фекально-оральним шляхом, тобто через заражені предмети навколишнього середовища. Головні симптоми холери: зневоднення, блювота, діарея, відсутність апетиту, судоми. У важких випадках синіє шкіра, на руках шкіра покривається зморшками, очі западають. Буквально до останньої секунди людина перебуває у свідомості.

### **Натуральна віспа (1877 – 1977 роки)**

Дана хвороба довгий час становила небезпеку для людства. За період з 1877 по 1977 рік віспа забрала життя понад півмільярда людей по всій планеті, і перемогти її вдалося лише з винаходом вакцини. При цьому плани боротьби з віспою викладалися на картах і кресленнях, чим нагадували справжні військові

дії. Остання смерть від цього захворювання була зафіксована в 1978 році – віспа забрала життя медичного фотографа Дженет Паркер. Зараз вірус офіційно вважається вимерлим – це перше захворювання, повністю переможене людиною.

Заразившись віспою, людина за лічені дні покривала виразковим висипом. При цьому в неї підвищувалася температура, її мучили сильні болі в кінцівках. На пізніх етапах людина починала впадати в марення – виявлялися порушення свідомості й судоми. При найважчих формах розвивалися масивні крововиливи у шкіру, але смерть найчастіше наступала до прояву цього симптому.

### **«Іспанка» (1918 – 1920 роки)**

Саме з цією пандемією грипу порівняв ростовський інфекціоніст нинішню пандемію COVID-19. Іспанський грип, по суті, є грипом А підтипу H1N1; всього за два роки заразилося більше півмільярда осіб, а вбив цей грип понад 100 млн. Нарівні з чумою і віспою цю пандемію згадують як одну з найстрашніших в історії, адже від «іспанки» померло близько 5 % населення планети.

Епідемія почалася на заході Першої світової війни, і багато дослідників схильні вважати, що поширенню хвороби сприяли тяготи воєнного стану: антисанітарія, авітаміноз, погане харчування і скупченість людей.

Перші хворі «іспанкою» з'явилися в США, проте саме Іспанія першою оголосила про пандемію, через що грип і отримав свою назву.

Буквально за місяць із моменту виникнення даний грип заразив 8 млн осіб в Іспанії. Більшість заражених були здоровими людьми у віці від 20 до 40 років. А за 25 тижнів від «іспанки» загинули 25 млн осіб по всьому світу.

Як і у випадку з попередньою пандемією, поширенню цього вірусу сприяло добре транспортне сполучення. Втім, влада багатьох міст і країн, зрозумівши, що хвороба дісталася і до них, вводили у себе карантинні режими. Заражались і вимирали цілі населені пункти від Аляски до Південної Африки. Повсюдно переповнялися кладовища і не вистачало могильників, через що врешті-решт загиблих від «іспанки» стали ховати в масових могилах, без труни і відправ.



Основною причиною смертності стала особливість цього типу вірусу – тканини легенів у заражених людей руйнувалися, через що дихальна система швидко заповнювалася рідиною.

### **Азіатський грип (1957 – 1958 роки)**

Ця епідемія спалахнула в Китаї, і причиною став вірус грипу А підтипу H2N2. Розпочавшись на Далекому Сході, епідемія почала потроху рухатися на захід і в кінці кінців досягла США. В СРСР її спалах спостерігався з березня по травень 1957 року народження, і її жертвами найчастіше ставали діти до трьох років або люди старше 40. Для даної хвороби було характерним блискавичне протікання, через що людина могла померти за день-два, а іноді і за кілька годин.

За деякими даними, від цього вірусу загинуло близько 1,5 млн осіб, однак деякі експерти схильні вважати, що реальна цифра сягала 5 млн. На їхню думку, в азіатських країнах в ті роки перепис населення був неточним.

Десять років «азіатський» грип мутував, змішавшись із пташиним, і в результаті мутував в новий підтип – H3N2. Його перший спалах був зафіксований в Гонконгу, чому він отримав свою назву – «гонконгський». Уже через два тижні після виникнення нові випадки були виявлені у В'єтнамі й Сінгапурі. До осені він досяг Індії, Філіппін, Північної Австралії, Європи і США. До 1969 року він також був відзначений в Японії, Африці і Південній Америці.

Цей вірус виявився менш летальним, ніж його попередник, медики пояснюють це наявністю у багатьох людей імунітету до «азіатського грипу», а також появою ефективних ліків. Проте менше, ніж за рік, він забрав життя щонайменше мільйона чоловік.

### **Вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) (1980 рік – теперішній час)**

Ця епідемія вже більше сорока років мучить людство, і лікування не знайдено досі. Сьогоднішня терапія і ліки дозволяють лише уповільнити перебіг захворювання, однак не позбавляють його.

За даними UNAIDS (об'єднаної програми ООН з ВІЛ / СНІД), кількість жертв ВІЛ тільки в 2018 році досягло 1,1 млн чоловік, а в цілому через ВІЛ загинуло понад 40 млн осіб. Ще понад 37 млн осіб із ним сьогодні живуть. Нагадаємо, що даний вірус передається через кров, статевим шляхом і від матері – дитині. Потрапляючи в організм, він руйнує клітини імунної системи, і без терапії їх кількість незабаром падає. Коли імунна система досить ослаблена, в організмі людини з'являються інші захворювання, яких без ВІЛ не було б, – це і є СНІД (синдром набутого імунodefіциту).

Найбільше людей з ВІЛ сьогодні проживає в Південній Африці, Нігерії та Індії.

### **«Свинячий» грип А / Н1N1 (2009 – 2010 роки)**

Пандемія, яку добре пам'ятає більшість сучасних людей. За даними ВООЗ, кількість летальних випадків у людей, заражених цим захворюванням, склала трохи більше 18 500. Насправді, це лише лабораторно підтверджені випадки, і сьогодні, за даними Центру з контролю і профілактики захворювань США, вважається, що жертвами вірусу стали 575 400 осіб.

Вперше даний грип був зафіксований в Мексиці, звідки пішла його друга назва – «мексиканка» (за аналогією з «іспанкою»). У числі основних симптомів захворювання відзначалися: головний біль, підвищення температури, кашель, нежить, діарея, блювота і різучі болі в животі.

### **Лихоманка Ебола (2013 – 2015 роки)**

Епідемія Ебола торкнулася переважно Західної Африки. Хоч подекуди у світі і фіксувалися привізні випадки, до пандемії справа так і не дійшла. Як і у випадку з холерою, респіраторним шляхом ця хвороба не передається, зате нею легко заразитися через дотики до заражених предметів або кров заражених тварин і людей. Вакцина ж від Ебола має лише тимчасову реєстрацію ВООЗ, і отримала вона її тільки в жовтні 2019 року. Спалах Ебола, що стався в Західній Африці, застав зненацька місцевих медиків – вони виявилися не готовими до

такої кількості заражених одноразово і не мали досвіду боротьби з подібними інфекціями.

Спочатку симптоми Ебола нагадують грип: людина відчуває втоми, озноб, зниження апетиту, слабкість, біль у м'язах, біль у горлі й суглобах. Температура при цьому піднімається вище 38 градусів. Пізніше у людини з'являється задишка і біль у грудях, а також головні болі. У половині випадків у хворих спостерігалася висип у вигляді плоскої червоної області із дрібними шишками. У деяких випадках у людини може статися внутрішнє або зовнішнє кровотеча, пов'язана зі зниженням згортання крові. Смерть людини, найчастіше, настає від нестачі крові та інших рідин в організмі, які хворий втрачає через діарею і блювоту.

Перемогти епідемію Ебола вдалося за допомогою міжнародного співтовариства, однак жертвами даного захворювання все ж стали більше 11 000 чоловік.

### Поняття «карантин», «пандемія», «ізоляція»: їх особливості

Карантин та ізоляція мають довгу історію, частіше – похмуру, але з досить кумедними епізодами. Епідемії переслідують людство на всіх етапах розвитку і, скоріше за все, сьогоdnішній карантин не буде останнім, незважаючи на наші досягнення в області науки. Тому єдине, що ми можемо зараз зробити, – прийняти такий стан справ і зосередитися на особистому розвитку, як це робили великі вчені, художники, письменники і поети.

#### *Історія карантину*

Практика відділення хворих від здорових існує вже дуже давно. Наприклад, ще за часів створення Старого Завіту (період з XIII по II століття до н. е.) існували правила ізоляції прокажених. Проказа (лепра) – це інфекційне захворювання, яке вражає шкірні покриви і периферичну нервову систему людини. Одне з найдавніших захворювань.

Саме поняття «карантин» походить від італійського числівника *quaranta* «чотири десятки, сорок». У 14 столітті у Венеції вперше вирішили відгородитися від чуми, придумавши правило для прибуваючих у порт кораблів. Екіпаж корабля повинен був кинути якір за межами гавані і 40 днів простояти в ізоляції. Тільки після цього дозволялося виходити на сушу. Поступово така практика поширилася й на інші міста і країни. Аж до 20 століття в портах по всьому світу проводилися офіційні карантинні перевірки прибуваючих мандрівників для запобігання епідемії чуми, жовтої лихоманки та інших смертельних захворювань. Всередині міст також практикувалася ізоляція; крім того, хворих відправляли на острови.

#### *У чому полягає різниця між ізоляцією і карантином?*

І ізоляція й карантин є загальноприйнятими методами громадської охорони здоров'я, які використовуються для зупинки або обмеження поширення хвороб. Ізоляція використовується для відділення хворих людей з інфекційними захворюваннями від здорових. Ізоляція обмежує рух хворих, щоб допомогти

зупинити поширення певних захворювань. Наприклад, лікарні використовують ізоляцію для пацієнтів з інфекційним туберкульозом. Карантин використовується для поділу й обмеження пересування здорових людей, які можуть бути схильними до інфекційного захворювання. Це допомагає знизити захворюваність, особливо при нових вірусах, коли перевірити всіх неможливо і коли захворювання протікає безсимптомно.

**Важливо розуміти різницю між ізоляцією і карантинном.** Ізоляція нав'язується людині, її використовують, коли очевидно і доведено, що суб'єкт хворий і здатний передавати інфекцію іншим. Різні методи ізоляції застосовуються в залежності від характеру інфекції та потенційних способів передачі. Людина повинна залишатися в ізоляції до тих пір, поки вона не буде безпечною для оточуючих, тобто не зможе передавати інфекцію. Тому останнім часом держави вживають відповідних законів, що стосуються обов'язкової ізоляції.

Карантин же у більшості випадків є рекомендацією, в ньому відсутня такий же ступінь нормативності, як при ізоляції. Але і він може мати на увазі певні обмеження, про які ми поговоримо нижче. Очевидно, що і карантин, і ізоляція несуть позитивний ефект, пов'язаний із заборонаю інфекції, запобіганням її подальшому поширенню і мутації.

Наведемо такий приклад, що доводить ефективність ізоляції та карантину. Під час спалаху Ебола один із пасажирів, які повертаються із Сьєрра-Леоне (держава в Західній Африці, на узбережжі Атлантичного океану), є лікарем. У нього піднімається температура, коли він повертається додому в Нью-Йорк. Капітан зв'язується зі службою безпеки аеропорту, і під час приземлення літака хворого пасажира доставляють прямо в ізолятор. Решта пасажирів, бортпровідники і бригада швидкої допомоги зобов'язуються дотримуватися карантину і не контактувати з іншими людьми протягом декількох тижнів. Після карантину вони всі можуть повернутися до своєї діяльності. Лікар же

залишається в ізоляції, поки не перестане бути заразним. Але чи відбувається така ситуація в реальності? Карантин непогано працює при сезонних захворюваннях, коли, наприклад, діти не ходять якийсь час до школи. У той же час вони гуляють, відвідують гуртки і т.п.

Однак добровільний карантин або так звана самоізоляція не працюють в умовах пандемії. По-перше, люди просто не хочуть залишатися вдома; по-друге вони не хочуть втрачати існуючих у них ресурсів: робота, ділові зв'язки і т.д. Тому держава бере на себе зобов'язання контролю над цим процесом і забезпечує умови збереження зайнятості та заробітної плати на цей період.

Наприклад, добровільний двотижневий карантин в Україні при поверненні з інших країн перетворився в обов'язкову самоізоляцію. А рекомендації по соціальній дистанції в Італії стали законом, за недотримання якого передбачений високий штраф або 30-денна заборона на будь-яку активність [94].

Карантин (фр. Quarantaine, італ. Quarantena – сорок днів) – комплекс обмежувальних і режимних протиепідемічних заходів, спрямованих на обмеження контактів інфікованої або підозрюваної в інфікованості особи, тварини, вантажу, товару, транспортного засобу, населеного пункту, території, районів, областей і так далі. У деяких випадках карантин має на увазі повну ізоляцію епідемічного осередку з озброєною охороною по периметру [95].

Перші згадки карантинних заходів зустрічаються ще у Старому Завіті: У всі дні, коли болячка на ньому, він повинен бути нечистим, нечистий він; він повинен жити окремо, поза табором оселя його.

Карантин та самоізоляцію за характером впливу на людство можна порівняти із двома подіями – епідемією чуми в Європі та Другою світовою війною.

Критерії порівняння: 1. Залучення населення землі та схожість досвіду, що переживається; 2. Загроза смерті; 3. Неможливість окремої людини впливати на події.

Епідемія чуми, Друга світова війна – масштабні екзистенціальній цивілізаційні кризи, які під загрозою повного знищення змінили людство – устрій життя, суспільство, цінності, культуру та побут. Це час сильних зовнішніх катаклізмів, коли людина може дуже обмежено впливати на обставини та перебіг подій. Яскравий приклад того, як змінюється світ перед загрозою вимирання.

### Характеристика методів дослідження

У роботі використовувалися такі психодіагностичні методики:

1. **Авторська Анкета** (Додаток Д). Для дослідження особливостей реагування на ситуацію навколо вірусу COVID-19 та специфіки сприйняття обмежень внаслідок цього.

2. **Модифікований варіант методики «Незавершені речення»**. Для вивчення окремих ознак трансформаційних процесів у ціннісно-смісловій сфері досліджуваних під впливом пандемії.

3. **Метод контент-аналізу**. Це метод якісно-кількісного аналізу змісту документів з метою виявлення або вимірювання різних фактів і тенденцій, відображених у цих документах. Особливість контент-аналізу полягає в тому, що він вивчає документи в їх соціальному контексті. Це переведення в кількісні показники масової текстової інформації з подальшою статистичною обробкою. Основною метою контент-аналізу є знаходження таких процедур, за допомогою яких можна було б виявити в тексті відповідні індикатори досліджуваних явищ і характеристик, заміряти їх і потім адекватно інтерпретувати. Для цього потрібно сформулювати ключові, концептуальні поняття дослідження, категорії контент-аналізу; надійно і систематично зафіксувати частоту і обсяг згадки цих категорій в окремих елементах тексту документів та у всій сукупності текстів аналізованих документів. Використовувався для якісної обробки результатів анкетування та методики «Незакінчені речення».

4. **Ціннісний опитувальник Ш. Шварца**. Для дослідження динаміки зміни цінностей як у групах, у зв'язку зі змінами в суспільстві, так і для вивчення особистості у зв'язку з її життєвими проблемами. Під цінностями Шалом Шварц (Schwartz Shalom H.) мав на увазі «пізнані» потреби, що безпосередньо залежать від культури, середовища, менталітету конкретного суспільства.



В основі опитувальника лежить теорія, згідно з якою всі цінності поділяються на соціальні та індивідуальні. Опитувальник складається з двох частин. Перша частина опитувальника призначена для вивчення цінностей, ідеалів і переконань, що впливають на особистість. Список цінностей складається з двох частин: іменників і прикметників, що включають 57 цінностей. Досліджуваний оцінює кожен із запропонованих цінностей за шкалою від 7 до 1 балів. Друга частина опитувальника є профілем особистості. Складається з 40 описів людини, що характеризують 10 типів цінностей. Для оцінки описів використовується шкала від 4 до 1 балів.

**5. Тест «Смисложиттєві орієнтації» (СЖО) Д. Леонтьєва** дозволяє оцінити «джерело» сенсу життя, який може бути знайдений людиною або в майбутньому (цілі), або в сьогоденні (процес), або в минулому (результат), або у всіх трьох складових життя. Тест СЖО є адаптованою версією тесту «Мета в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамба і Леонарда Махоліка. Тест СЖО включає, поряд із загальним показником свідомості життя, п'ять субшкал, які відображають три конкретних змістовних орієнтації (цілі в житті, насиченість життя і задоволеність самореалізацією) і два аспекти локусу контролю (локус контролю-Я і локус контролю-життя). Тест СЖО містить 20 пар протилежних тверджень, що відображають уявлення про чинники свідомості життя особистості. У тесті СЖО життя вважається осмисленим за наявності цілей, задоволення, одержуваного при їх досягненні та впевненості у власній здатності ставити перед собою цілі, обирати завдання і домагатися результатів.

**6. Копінг-тест Р. Лазаруса.** Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році, адаптована Т.Л. Крюкової, Е.В. Куфтяк, М.С. Замишляевой в 2004 році.

Досліджуваному пропонуються 50 тверджень, що стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Досліджуваний повинен оцінити, як часто ці види поведінки виявляються у нього. Обробка результатів відбувається шляхом підрахування балів за кожною субшкалою. Максимальне значення з питання, яке може набрати досліджуваний, – 3 бали, а з усіх питань субшкали – максимально 18 балів. Можна визначити за сумарним балом: 0 – 6 – низький рівень напруженості, говорить про адаптивний варіант копінгу; 7 – 12 – середній, адаптаційний потенціал особистості у прикордонному стані; 13 – 18 – висока напруженість копінгу, свідчить про виражену дезадаптацію.

Конфронтаційний копінг – пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанціювання – пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль – пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Пошук соціальної підтримки – пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Прийняття відповідальності – пункти: 5, 19, 22, 42.

Втеча – уникнення – пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планування вирішення проблеми – пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Позитивна переоцінка – пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Інтерпретація результатів. Опис субшкал.

1. Конфронтаційний копінг. Наступальні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певний ступінь ворожості й готовності до ризику.
2. Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації та зменшити її значущість.
3. Самоконтроль. Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій.
4. Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.
5. Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі у проблемі із супутньою темою спроб її вирішення.

6. Втеча – уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми.

7. Планування вирішення проблеми. Довільні проблемно-фокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.

8. Позитивна переоцінка. Зусилля зі створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

**7. «Шкала загальної толерантності до невизначеності» (MSTAT-I, McLain, 1993; Е. Г. Луковицька, 1998) в адаптації Є. М. Осіна (2010).** Методика Д. Маклейн відноситься до шкал нового покоління, що виявляє параметри толерантності до невизначеності на підставі більш чітких визначень цього поняття. В основі розробки діагностичного інструментарію лежить визначення толерантності до невизначеності як «спектра реакцій (від відкидання до потягу) на стимули, які сприймаються індивідом як незнайомі, складні, мінливі або дають можливість декількох принципово різних інтерпретацій. Опитувальник Д. Маклейн, в модифікації Е. Н. Осіна, включає в себе 19 тверджень, які оцінюються за 7 – ми бальною шкалою. Толерантність до невизначеності розглядається за 5 субшкалами: ставлення до новизни, ставлення до складних завдань, ставлення до невизначених ситуацій, віддавання переваги невизначеності, толерантність/уникнення до невизначеності. Ці субшкали відповідають трьом типам стимулів і двом типам відносин. Також передбачено виведення загального бала толерантності до невизначеності.

**8. «Опитувальник часової перспективи особистості» Ф. Зімбардо** для визначення часової перспективи особистості та виміру індивідуального відношення до таких часових перспектив як «майбутнє» (сприйняття довготривалої перспективи), «гедоністичне теперішнє» (пріоритет отримувати позитивну стимуляцію у короткотривалій перспективі) та «негативне минуле»

(сприйняття власного досвіду як джерела негативних емоцій, позитивно корелює з невротичними особистісними тенденціями).

## ДОДАТОК Д

**Авторська анкета для дослідження особливостей реагування на ситуацію навколо вірусу COVID-19 та специфіки сприйняття обмежень внаслідок цього**

Анкета

Дата \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_ Професія \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

Шановний респонденте! Просимо Вас взяти участь в опитуванні виявлення зміни настрою та психоемоційного стану під час карантину пандемії COVID -19 та відповісти на запитання анкети. Уважно прочитайте кожне запитання та можливі варіанти відповідей на нього. Оберіть відповідь, яка найбільше відповідає вашій думці, і вкажіть її. Просимо відповідати щиро та працювати самостійно. Відповіді будуть використані в узагальненому вигляді.

## 1. Як Ви оцінюєте свій стан

	На момент початку карантину? Березень 2020	Середина карантину Вересень 2020	Друга хвиля карантину Січень 2021	У цей момент часу? Лютий 2021
1. Страх				
2. Розгубленість				
3. Гнів				
4. Злість				
5. Дратівливість				
6. Байдужість				
7. Нейтралітет				
8. Тривога				

## 2. Чи відстежуєте Ви зміни кількості захворілих на COVID-19?

Так, кожен день	
Раніше відстежував, але перестав	
Раз на тиждень	
Взагалі не слідкую	
Не цікавлюсь	

## 3. Яким джерелам інформації Ви довіряєте щодо одержуваної інформації про COVID-19?

інтернет	новини ТБ	друзі, знайомі, колеги
----------	-----------	------------------------

## 3. Чи дотримуєтеся Ви карантинних обмежень?

так	ні
-----	----

## 4 Чи оцінюєте Ви вірус як загрозу?

так	ні
-----	----

## 4. Як Ви впоралися з жорсткими обмеженнями карантину?

Ваш варіант відповіді \_\_\_\_\_

## 5. Чи відчуваєте Ви страх за своє здоров'я?

так	ні
-----	----

## 6. Чи змінилися Ваші взаємини в родині під час карантину?

так, на краще	
швидше ні, ніж так	
все як і раніше	
скоріше погіршилися	
важко відповісти	

## 7. Що стали Ви більше цінувати під час карантину?

самотність	
час, проведений із сім'єю	
можливість зайнятися улюбленим хобі	
ваш варіант	

8. Чи змінилося Ваше матеріальне становище під час карантину?

не змінилося	
погіршилося	
у мене стабільний дохід	
залишився без роботи	
Ваш варіант	

9. Як ваше найближче оточення сприймає ситуацію із загрозою зараження COVID-19?

нейтрально	
не вірять, що вірус існує	
тривожаться про ймовірне зараження	

10. Як, на Вашу думку, зміниться Ваше життя після карантину (після зникнення загрози зараження вірусом)?

Ваш варіант відповіді:

---



---



---



---

Дякуємо за співпрацю!

### Результати дисперсійного аналізу

Також використання дисперсійного аналізу (ANOVA) дозволило виявити вплив незалежних змінних на залежну змінну. У нашому дослідженні дисперсійному аналізу були піддані показники важкості переживання загрози COVID-19, ціннісних пріоритетів, смисложиттєвих орієнтацій, копінг-механізмів, толерантності до невизначеності, часової перспективи, статі та віку досліджуваних. Результати дисперсійного аналізу відображено в таблицях Е.1–Е.13.

Таблиця Е.1. – Зведені дані дисперсійного аналізу (ANOVA) важких переживань загрози COVID-19 з пріоритетними цінностями

Цінності	Значення коефіцієнта Фішера (F)	Значущість (p)
Конформність	1,752*	0,014
Традиції	2,063**	0,002
Доброта	0,912	0,575
Універсалізм	0,902	0,571
Самостійність	1,237	0,210
Стимуляція	1,037	0,426
Гедонізм	1,638*	0,031
Досягнення	0,821	0,770
Влада	1,257	0,165
Безпечність	2,543**	0,000

\*\* –  $p \leq 0,01$ ; \* –  $p \leq 0,05$

Внаслідок застосування дисперсійного аналізу встановлено, що такі цінності, як: «Конформність» ( $F=1,752$ ,  $p=0,014$ ), «Традиції» ( $F=2,063$ ,  $p=0,002$ ),



«Гедонізм» ( $F=1,638$ ,  $\rho=0,031$ ) та «Безпечність» ( $F=2,543$ ,  $\rho=0,000$ ) мають значущий вплив на важкість переживань загрози COVID-19.

Таблиця Е.2. – Зведені дані дисперсійного аналізу (ANOVA) важких переживань загрози COVID-19 із сенсожиттєвими орієнтаціями

Сенсожиттєві орієнтації	Значення коефіцієнту Фішера (F)	Значущість (p)
Цілі	1,772*	0,015
Процес	0,769	0,653
Результат	2,087**	0,001
Локус контролю – Я	0,627	0,465
Локус контролю – життя	1,254	0,051

\*\* –  $\rho \leq 0,01$ ; \* –  $\rho \leq 0,05$

Серед сенсожиттєвих орієнтацій значущий вплив на важкість переживань загрози COVID-19 справляють: «Цілі» ( $F=1,772$ ,  $\rho=0,015$ ), «Результат» ( $F=2,087$ ,  $\rho=0,001$ ).

Таблиця Е.3. – Зведені дані дисперсійного аналізу (ANOVA) важких переживань загрози COVID-19 і копінг-стратегій

Копінг-стратегії	Значення коефіцієнта Фішера (F)	Значущість (p)
Конфронтаційний копінг	0,701	0,362
Дистанціювання	1,644*	0,013
Самоконтроль	0,605	0,547
Пошук соціальної підтримки	2,235**	0,000
Прийняття відповідальності	1,256	0,052
Втеча – уникнення	1,817*	0,008
Планування вирішення проблеми	0,786	0,653
Позитивна переоцінка	0,718	0,365

\*\* –  $\rho \leq 0,01$ ; \* –  $\rho \leq 0,05$

Дисперсійний аналіз також засвідчив, що такі копінг-стратегії, як: «Дистанціювання» ( $F=1,644$ ,  $p=0,013$ ), «Пошук соціальної підтримки» ( $F=2,235$ ,  $p=0,000$ ), «Втеча – уникнення» ( $F=1,817$ ,  $p=0,008$ ) мають статистично значущий вплив на важкість переживань загрози COVID-19.

Таблиця Е.4. – Зведені дані дисперсійного аналізу (ANOVA) важких переживань загрози COVID-19 і толерантності до невизначеності

<b>Толерантність до невизначеності</b>	<b>Значення коефіцієнта Фішера (F)</b>	<b>Значущість (p)</b>
Ставлення до новизни	0,714	0,361
Ставлення до складних завдань	0,913	0,572
Ставлення до невизначених ситуацій	1,368	0,069
Віддавання переваги невизначеності	0,633	0,285
Толерантність/уникнення до невизначеності	1,364	0,068

\*\* –  $p \leq 0,01$ ; \* –  $p \leq 0,05$

Зазначимо, що не виявлено статистично значущого впливу жодної з діагностованих складових толерантності до невизначеності на важкість переживань загрози ковідної інфекції.

Таблиця Е.5. – Зведені дані дисперсійного аналізу (ANOVA) важких переживань загрози COVID-19 і часової перспективи

<b>Часова перспектива</b>	<b>Значення коефіцієнта Фішера (F)</b>	<b>Значущість (p)</b>
Сприйняття негативного минулого	2,136**	0,000
Сприйняття позитивного минулого	0,752	0,330
Сприйняття гедоністичного теперішнього	1,762*	0,080

Продовження таблиці Е.5.

Сприйняття фаталістичного теперішнього	2,251**	0,001
Ступінь орієнтації на майбутнє	0,651	0,712

\*\* –  $p \leq 0,01$ ; \* –  $p \leq 0,05$ 

Серед складових часової перспективи статистично значущий вплив на важкість переживань загрози ковіду виявили: «Сприйняття негативного минулого» ( $F=2,136$ ,  $p=0,000$ ), «Сприйняття гедоністичного теперішнього» ( $F=1,762$ ,  $p=0,080$ ) та «Сприйняття фаталістичного теперішнього» ( $F=2,251$ ,  $p=0,001$ ).

Таблиця Е.6 Зведені дані дисперсійного аналізу (ANOVA) важких переживань загрози COVID-19 та статі

Стать	Значення коефіцієнта Фішера (F)	Значущість (p)
<b>Чоловіча</b>	0,557	0,926
<b>Жіноча</b>	0,764	0,815

\*\* –  $p \leq 0,01$ ; \* –  $p \leq 0,05$ 

Дисперсійний аналіз показав, що стать людини жодним чином не впливає на важкість переживань загрози COVID-19.

Таблиця Е.7. – Зведені дані дисперсійного аналізу (ANOVA) важких переживань загрози COVID-19 та віку

Вік	Значення коефіцієнта Фішера (F)	Значущість (p)
<b>Молодий вік (24–40 років)</b>	1,175	0,093
<b>Середній вік (41–59 років)</b>	1,667*	0,032
<b>Похилий вік (60 – 75 років)</b>	1,826*	0,007

\*\* –  $p \leq 0,01$ ; \* –  $p \leq 0,05$

Вік людини статистично значущо впливає на важкість переживань загрози COVID-19, а саме: середній вік ( $F=1,667$ ,  $\rho=0,032$ ) та похилий вік ( $F=1,826$ ,  $\rho=0,007$ ).

Таким чином, завдяки застосуванню дисперсійного аналізу ми маємо можливість проаналізувати основні досліджувані ознаки, особливості, характеристики осіб, що мають важкі переживання, які пов'язані із загрозою коронавірусної інфекції, карантином і т. п., та створити їх психологічний портрет.

Зазвичай це людина середнього або похилого віку, для якої важливо поводити себе у відповідності до соціальних очікувань; утримуватися від дій, які можуть зашкодити іншим людям, але, скоріш, не з етичних міркувань, а через страх бути засудженими. Вони дисципліновані, намагаються виконувати вимоги авторитетних та впливових людей, до яких, в тому числі, належать керівники всіх рівнів, представники владних структур, ЗМІ та лікарі. У присутності інших людей поведуться ввічливо, якщо виникає роздратованість, намагаються її приховати, але зайва внутрішня напруга проривається у конфліктній та агресивній поведінці, частіше у спілкуванні з близькими, або зі сторонніми, які мають нижчий статус, є слабкішими, менш значущими.

Схильні до ритуалізації поведінки, мають певні забобони, орієнтуються на символи, які зрозумілі лише їм. Мають довіру до традиційних способів дій, які перевірені життям, у тому числі й у лікуванні. Новації викликають тривогу та недовіру, бажання їх уникати. Можуть бути послідовниками традиційних релігійних вчень та течій, або мати «власну релігію», світоглядну концепцію, яка базується на містифікаціях та псевдонаукових «фактах».

Мотивовані отримувати задоволення від життя, віддають перевагу «простим» насолодам: їжі, сну, застіллям із друзями, шопінгу, перегляду серіалів, комедійних фільмів, сексу тощо. Також великого значення такі особи надають безпечним засобам задоволення потреб. Вони уникають зайвого напруження, екстремальних видів діяльності та спорту, ризиків для здоров'я та життя. Мають

стале коло спілкування, віддають перевагу перевіреним партнерам, яким можуть довіряти та отримувати підтримку, допомогу, відчуття приналежності; не мають потреби у нових знайомствах.

Таким особам подобається планувати майбутнє, тому що це дозволяє відчувати контроль над власним життям, зазвичай – ілюзорний. Плани та цілі частіше нереалістичні, фантазійні, спираються на бажання, а не на аналіз можливостей, ресурсів, фактів власної біографії. Велике значення має минуле, яке сприймається як кращий період життя, незалежно від об'єктивних обставин. Зазвичай такі люди не задоволені власним життєвим шляхом, реалізацією потенціалу, самоактуалізацією, мають жаль щодо втрачених можливостей, прийнятих рішень тощо. Часто мають травматичний досвід у минулому, до якого ставляться з болем та огидою, не приймають те, що сталося, не роблять висновків на майбутнє, намагаються викреслити його із власної пам'яті.

При виникненні стресових ситуацій віддають перевагу стереотипній, традиційній поведінці; придушенню негативних емоційних переживань; відстороненню від складної ситуації; відмові від аналізу, рефлексії; фізичному вилученню себе із ситуації – втечі в інше місто, або віртуальному – зануренню в улюблені безпечні справи: шопінг, сон, застілля із друзями, комп'ютерні ігри, спорт і т. п. Відчувають зростання потреби в захисті та безпеці, шукають підтримки у близьких людей, прагнуть постійно розмовляти про власні проблеми та складнощі, щоб послабити таким чином емоційну напругу, страх, безсилля. Схильні до пасивного очікування, коли складна ситуація сама розв'яжеться, або хтось допоможе її розв'язати. Власна активність у цих випадках – мінімальна, відповідальність делегується іншим людям, зовнішнім обставинам, всесвіту.

Теперішній час такі особи сприймають відокремленим від минулого та майбутнього, намагаються максимально отримати задоволення зараз, не аналізують, які наслідки це буде мати. Стосовно майбутнього мають фаталістичне ставлення, вважають його цілком незалежним від власних дій,

зусиль, планів та бажань. Відчувають себе безпорадними та безсилими вплинути на події життя.

Дисперсійному аналізу були піддані показники неважких переживань загрози COVID-19, ціннісних пріоритетів, смисложиттєвих орієнтацій, копінг-механізмів, толерантності до невизначеності, часової перспективи, статі та віку досліджуваних. Результати дисперсійного аналізу відображено в таблицях Е.8. – Е.14.

Таблиця Е.8. – Зведені дані дисперсійного аналізу (ANOVA) неважких переживань загрози COVID-19 з пріоритетними цінностями

Цінності	Значення коефіцієнта Фішера (F)	Значущість (p)
Конформність	1,116	0,096
Традиції	0,563	0,408
Доброта	1,078	0,083
Універсалізм	0,952	0,074
<b>Самостійність</b>	<b>2,279**</b>	<b>0,001</b>
<b>Стимуляція</b>	<b>1,674*</b>	<b>0,022</b>
Гедонізм	0,527	0,381
<b>Досягнення</b>	<b>1,732*</b>	<b>0,019</b>
Влада	0,475	0,356
<b>Безпечність</b>	<b>2,241**</b>	<b>0,001</b>

\*\* –  $p \leq 0,01$ ; \* –  $p \leq 0,05$

Внаслідок застосування дисперсійного аналізу встановлено, що такі цінності, як: «Самостійність» ( $F=2,279$ ,  $p=0,001$ ), «Стимуляція» ( $F=1,674$ ,  $p=0,022$ ), «Досягнення» ( $F=1,732$ ,  $p=0,019$ ) та «Безпечність» ( $F=2,241$ ,  $p=0,001$ ) мають значущий вплив на відсутність важких переживань щодо загрози COVID-19.

Таблиця Е.9. – Зведені дані дисперсійного аналізу (ANOVA) неважких переживань загрози COVID-19 із сенсожиттєвими орієнтаціями

<b>Сенсожиттєві орієнтації</b>	<b>Значення коефіцієнта Фішера (F)</b>	<b>Значущість (p)</b>
Цілі	1,241	0,212
Процес	1,047	0,435
<b>Результат</b>	<b>2,683**</b>	<b>0,000</b>
<b>Локус контролю – Я</b>	<b>2,230**</b>	<b>0,001</b>
Локус контролю – життя	0,932	0,557

\*\* –  $p \leq 0,01$ ; \* –  $p \leq 0,05$

Серед сенсожиттєвих орієнтацій значущий вплив на відсутність важких переживань щодо загрози COVID-19 мають: «Результат» ( $F=2,683$ ,  $p=0,000$ ), «Локус контролю – Я» ( $F=2,230$ ,  $p=0,001$ ).

Таблиця Е.10. – Зведені дані дисперсійного аналізу (ANOVA) неважких переживань загрози COVID-19 і копінг-стратегій

<b>Копінг-стратегії</b>	<b>Значення коефіцієнта Фішера (F)</b>	<b>Значущість (p)</b>
Конфронтаційний копінг	1,471	0,073
<b>Дистанціювання</b>	<b>1,671*</b>	<b>0,024</b>
<b>Самоконтроль</b>	<b>1,622*</b>	<b>0,047</b>
<b>Пошук соціальної підтримки</b>	<b>1,706*</b>	<b>0,019</b>
Прийняття відповідальності	0,215	1,031
Втеча – уникнення	0,435	0,778
<b>Планування вирішення проблеми</b>	<b>1,786*</b>	<b>0,013</b>
<b>Позитивна переоцінка</b>	<b>1,723*</b>	<b>0,024</b>

\*\* –  $p \leq 0,01$ ; \* –  $p \leq 0,05$

Дисперсійний аналіз також засвідчив, що такі копінг-стратегії, як: «Дистанціювання» ( $F=1,671$ ,  $p=0,024$ ), «Самоконтроль» ( $F=1,622$ ,  $p=0,047$ ),

«Пошук соціальної підтримки» ( $F=1,706$ ,  $\rho=0,019$ ), «Прийняття відповідальності» ( $F=2,215$ ,  $\rho=0,001$ ), «Планування вирішення проблем» ( $F=1,786$ ,  $\rho=0,013$ ), «Позитивна переоцінка» ( $F=1,723$ ,  $\rho=0,024$ ) мають статистично значущий вплив на відсутність важких переживань стосовно загрози COVID-19.

Таблиця Е.11. – Зведені дані дисперсійного аналізу (ANOVA) неважких переживань загрози COVID-19 і толерантності до невизначеності

Толерантність до невизначеності	Значення коефіцієнта Фішера (F)	Значущість (p)
Ставлення до новизни	1,623*	0,042
Ставлення до складних завдань	1,055	0,194
Ставлення до невизначених ситуацій	1,107	0,278
Віддавання переваги невизначеності	0,962	0,573
<b>Толерантність/уникнення до невизначеності</b>	<b>1,664*</b>	<b>0,039</b>

\*\* –  $\rho \leq 0,01$ ; \* –  $\rho \leq 0,05$

Серед складових толерантності до невизначеності значущий вплив на відсутність важких переживань, пов'язаних із ковідною інфекцією, мають: «Ставлення до новизни» ( $F=1,623$ ,  $\rho=0,042$ ), «Толерантність до невизначеності» ( $F=1,664$ ,  $\rho=0,039$ ).

Таблиця Е.12. – Зведені дані дисперсійного аналізу (ANOVA) неважких переживань загрози COVID-19 і часової перспективи

Часова перспектива	Значення коефіцієнта Фішера (F)	Значущість (p)
Сприйняття негативного минулого	0,436	0,682



Продовження таблиці Е.12.

<b>Сприйняття позитивного минулого</b>	1,658*	0,027
Сприйняття гедоністичного теперішнього	0,960	0,881
Сприйняття фаталістичного теперішнього	0,554	0,770
<b>Ступінь орієнтації на майбутнє</b>	1,646*	0,014

\*\* –  $p \leq 0,01$ ; \* –  $p \leq 0,05$ 

Серед складових часової перспективи статистично значущий вплив на відсутність важких переживань загрози ковіду виявили: «Сприйняття позитивного минулого» ( $F=1,658$ ,  $p=0,027$ ), «Ступінь орієнтації на майбутнє» ( $F=1,646$ ,  $p=0,014$ ).

Таблиця Е.13. – Зведені дані дисперсійного аналізу (ANOVA) неважких переживань загрози COVID-19 та статі

Стать	Значення коефіцієнта Фішера (F)	Значущість (p)
Чоловіча	0,632	0,765
Жіноча	0,775	0,821

\*\* –  $p \leq 0,01$ ; \* –  $p \leq 0,05$ 

Дисперсійний аналіз показав, що стать людини жодним чином не впливає на відсутність важких переживань загрози COVID-19.

Таблиця Е.14. – Зведені дані дисперсійного аналізу (ANOVA) неважких переживань загрози COVID-19 та віку

Вік	Значення коефіцієнта Фішера (F)	Значущість (p)
<b>Молодий вік (24–40 років)</b>	1,675*	0,023

Продовження таблиці Е.14.

<b>Середній вік (41–59 років)</b>	1,635*	0,021
Похилий вік (60 – 75 років)	0,938	0,887

\*\* –  $p \leq 0,01$ ; \* –  $p \leq 0,05$ 

Вік людини статистично значущо впливає на відсутність важких переживань загрози COVID-19, а саме: середній вік ( $F=1,635$ ,  $p=0,021$ ) та молодий вік ( $F=1,675$ ,  $p=0,023$ ).

Таким чином, завдяки застосуванню дисперсійного аналізу ми проаналізували основні досліджувані ознаки, особливості, характеристики осіб, що не мають важких переживань, які пов'язані із загрозою коронавірусної інфекції, карантинном, та створили їх психологічний портрет.

Людина, яка не має важких переживань щодо загроз COVID-19, зазвичай молодого або середнього віку. Вона схильна до критичного мислення, виваженої оцінки інформації, самостійного вибору способів та напрямку дій, має високий рівень енергії для дослідження дійсності, оточуючого світу. Має потребу в незалежності, високий рівень самоконтролю та самокерування. Прагне особистого успіху в соціумі завдяки власному професіоналізму та компетентності, є амбіційною, але здійснює діяльність у відповідності до вимог суспільства, потребує соціального схвалення та підтримки. Схильна брати участь у подіях, які викликають різноманітні та глибокі почуття. Несподівані події не викликають фрустрацій. Має високий рівень адаптивності, вміє швидко пристосовуватися до швидкоплинного життя, використовувати нові механізми протидії викликам дійсності. Віддає перевагу безпечним способам дій та поведінці, без потреби не ризикує, прагне підтримувати стабільність у малих та великих спільнотах.

Прагне вибудовувати життя у відповідності до власних цінностей і цілей, вільно приймати рішення та втілювати їх. Вважає, що має можливість (внутрішні

та зовнішні ресурси) контролювати події, бере відповідальність за свої дії та поведінку, має переважно інтернальний локус контролю. Задоволена тим, як реалізує власний потенціал, своєю продуктивністю та результативністю.

У напружених, стресових ситуаціях така людина зберігає емоційну рівновагу, свідомо стримує негативні почуття, прагне дисоціюватися від неприємної події. Це дає можливість зосередитися на вирішенні пріоритетних завдань, критично мислити, обирати оптимальні варіанти поведінки. Активно використовує власний досвід проживання критичних подій. Для збереження самовладання та впевненості у позитивному результаті підвищує контроль за діями, висловлюваннями, думками, емоціями. Більш ретельно та критично ставиться до інформації, яка надходить ззовні, та тієї, що надається особисто. Прагне тримати увагу на важливих цілях життєдіяльності, незважаючи на зростання емоційної напруги. Використовує допомогу та підтримку інших людей, охоче обговорює з ними ситуацію, що склалася, з метою послабити цю напругу. Взаємодія з іншими людьми, ситуацією, інформацією про неї, фокусування на позитивних аспектах події, збереження оптимізму дають можливість знайти вирішення проблеми. Наслідками подолання стресової ситуації зазвичай стає позитивна переоцінка власної особистості, стосунків з іншими людьми, пріоритетних цінностей, особисте зростання.

У невизначених ситуаціях такі люди схильні сприймати себе як суб'єкта власних дій, контролювати події життя, швидко переходити від планів до дій, використовувати творчий підхід, відмовлятися від стереотипної поведінки, застосовувати рефлексію, впевнені в успішному завершенні та отриманні нового досвіду.

В цілому сприймають власне минуле позитивно, як досвід, що сприяє розвитку та допомагає досягати успіху в теперішній час. Мають цілі у майбутньому та плани щодо їх реалізації. Сподіваються отримати винагороду, як результат власних зусиль.

АКТИ ВПРОВАДЖЕННЯ

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Медичний директор

КНП «Міська клінічна лікарня №8»

Харківської міської ради

Ольга РАДЧЕНКО

« 17 » С 19 2023 р.



### АКТ

впровадження результатів дисертаційного дослідження  
Казакової Єлизавети Сергіївни на тему  
«Трансформація ціннісно-смыслові сфери особистості під впливом  
продовженої вітальної загрози COVID-19»

Комісія у складі: голови комісії – медичного директора КНП «Міська клінічна лікарня №8» Харківської міської ради О. Радченко; членів комісії – завідувачки кардіологічним відділенням № 2 КНП «Міська клінічна лікарня №8» Харківської міської ради Н. Матвійчук, склали цей акт про те, що матеріали дисертаційної роботи Єлизавети КАЗАКОВОЇ були опрацьовані КНП «Міська клінічна лікарня №8» Харківської міської ради а її результати, у вигляді визначених автором рекомендацій для психологів та медичних працівників, які здійснюють допомогу особам зрілого та похилого віку з важким перебігом коронавірусної інфекції, можуть бути використані задля профілактики негативного впливу вітальної загрози на особистість, а також для роботи із зниженням тривожних станів та пролонгованим стресом внаслідок пандемії.

Акт складений для подання до спеціалізованої вченої ради у зв'язку із захистом дисертації на здобуття наукового ступеню доктор філософії з психології та не є підставою для одержання премій та інших винагород.

Голова комісії:

Медичний директор

КНП «Міська клінічна лікарня №8»

Харківської міської ради

 Ольга РАДЧЕНКО

Члени комісії:

Зав. кардіологічним відділенням № 2

КНП «Міська клінічна лікарня №8»

Харківської міської ради

 Наталія МАТВІЙЧУК

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Медичний директор

КНП «Міська поліклініка №11»

Харківської міської ради

Світлана ГРИГОРЬЄВА

«07» вересня 2023 р.

### АКТ

впровадження результатів дисертаційного дослідження  
 Казакової Єлизавети Сергіївни на тему  
 «Трансформація ціннісно-смиислової сфери особистості під впливом  
 пролонгованої вітальної загрози COVID-19»

Комісія у складі: голови комісії – медичного директора КНП «Міська поліклініка №11» Харківської міської ради Світлани ГРИГОРЬЄВОЇ; членів комісії – головна медична сестра КНП «Міська поліклініка №11» Харківської міської ради Юлії ЄВТУШЕНКО, склали цей акт про те, що матеріали дисертаційної роботи Єлизавети КАЗАКОВОЇ були опрацьовані КНП «Міська поліклініка №11» Харківської міської ради, а її результати, у вигляді визначених автором рекомендацій для психологів та медичних працівників, які здійснюють допомогу особам з важким перебігом коронавірусної інфекції, можуть бути використані в межах профілактики травмуючого впливу на особистість хворих, а також розвитку них хронічного психічного виснаження, втоми, психоемоційного вигорання, загострення і поглиблення депресивних і фрустраційних станів.

Акт складений для подання до спеціалізованої вченої ради у зв'язку із захистом дисертації на здобуття наукового ступеню доктор філософії з психології та не є підставою для одержання премій та інших винагород.

Голова комісії:  
Медичний директор  
КНП «Міська поліклініка №11»  
Харківської міської ради



Світлана ГРИГОРЬЄВА

Члени комісії:  
Головна медична сестра  
КНП «Міська поліклініка №11»  
Харківської міської ради



Юлія СВТУШЕНКО



W

**Акт**

впровадження результатів дисертаційної роботи  
Казакової Єлизавети Сергіївни «Трансформація ціннісно-сміслової сфери  
особистості під впливом пролонгованої вітальної загрози COVID-19»

Дійсний акт складений про те, що виконавчим комітетом Синельниківської міської ради використовуються результати дослідження «Трансформація ціннісно-сміслової сфери особистості під впливом пролонгованої вітальної загрози COVID-19»:

- визначена автором специфіка впливу особливостей сприйняття людиною загрози пандемії на переживання нею тривалої вітальної загрози враховувалася при наданні психологічної консультації для працівників;
- при наданні психологічних послуг працівникам було враховано розроблені психологічні профілі осіб з різним ставленням типом реагування на пандемію COVID-19 та з урахуванням, хто перехворів на COVID-19, були запропоновані рекомендації щодо подолання важких наслідків пандемії.

Акт складений для подання до спеціалізованої вченої ради в зв'язку з захистом дисертації на здобуття вченого ступеня доктора філософії в галузі психології і не є підставою для отримання грошових винагород.

Синельниківський  
міський голова

12.04.2023



Дмитро ЗРАЖЕВСЬКИЙ