

УДК 159.942.5-053.8]:616-036.21

[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.15\(60\).11](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.15(60).11)

## ЕМОЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДОРΟΣЛИХ У ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ

**Галина Хомич**

**кандидат психологічних наук, професор, завідувачка кафедри психології**

Університет Григорія Сковороди в Переяславі  
08401, Україна, м. Переяслав, вул. Сухомлинського, 30  
[ghpsua@gmail.com](mailto:ghpsua@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0001-8748-8165>

**Оксана Войтенко**

**магістр психології, викладач кафедри психології**

Університет Григорія Сковороди в Переяславі  
08401, Україна, м. Переяслав, вул. Сухомлинського, 30  
[oxyvoyt@gmail.com](mailto:oxyvoyt@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0001-6299-5734>

### **Анотація**

*Мета.* Статтю присвячено дослідженню окремих аспектів соціалізації та активізації психологічних ресурсів особистості у період пандемії та карантину; розгляду можливих шляхів психологічного супроводу особистості, зокрема, профілактиці почуття відчуження, тривоги, екзистенційної самотності та психічної депривації. В основу нашого дослідження ми поклали *гіпотезу*: емоційне благополуччя дорослого залежить від специфіки включення суб'єкта у деприваційну ситуацію, щоденній самореалізації у процесі пошукової активності. Означені впливи опосередковуються ієрархією цінностей індивіда, характерного способу реагувати на життєві обставини та здатністю утримувати внутрішню рівновагу у конкретній ситуації, усвідомивши її сенс та сутність. *Методи дослідження.* Теоретико-емпіричне дослідження передбачало теоретичний аналіз літератури; побудову гіпотез дослідження та збір емпіричного матеріалу шляхом онлайн консультування; інтерпретацію результатів щодо особливостей переживання дорослих в умовах карантину. *Результати дослідження.* Згідно концепції нашого дослідження, незадоволення провідних соціальних потреб веде до вивільнення пригнічених внутрішніх суперечностей, актуалізації невротичних переживань, до зростання екзистенційної тривоги. У процесі онлайн консультування нам вдалося виокремити внутрішні та зовнішні мотиви, які опосередковують та спонукають до певного способу життєдіяльності. Було помічено, що тривале перебування в несприятливій ситуації зміщує нормативи життя, активізує травматичні спогади. Одне з важливих завдань дослідження – реалізація програми психологічного впливу, яка передбачає міжособистісну комунікацію з емоційною включеністю в умовах малої групи, емпатійний діалог з позитивною модальністю ставлення. *Висновки.* Суть психологічної допомоги полягає в інтеграції екзистенційного досвіду психотерапевтичних зустрічей в особисте життя клієнта, що передбачає формування навичок подолання стресу та адаптації до ситуації фрустрації, як до частини досвіду людини, сприяє відновленню її життєвих ресурсів.

**Ключові слова:** психічна депривація, кризова ситуація, екзистенційна психотерапія, тривога, ресурс, психологічний супровід, соціалізація, пандемія.

## Вступ

У сучасному мінливому та суперечливому просторі особистість стикається з кризовими ситуаціями, які ускладнюють процес задоволення базових потреб, викликаючи стан тривоги, пригнічення, що потребують актуалізації внутрішніх резервів особистості. Однією з важливих характеристик особистості, що забезпечує ефективне проживання складного періоду, є її ресурсність.

В умовах пандемії та вимушеного карантину навіть зріла особистість може втратити важливі соціально-психологічні орієнтири. Це відбувається у результаті того, що людина у такій ситуації обмежена в значущих суб'єктивних виборах та активному міжособистісному спілкуванні. Вона змушена постійно спрямовувати зусилля на подолання ситуативних обставин, намагаючись водночас задовольняти свої вітальні, життєво важливі потреби.

Питання психологічної безпеки дорослої людини належать до визначальних конструктів особистісного зростання з його невичерпними ресурсами та функціями, серед яких – здатність до самореалізації, що передбачає, перш за все, пошукову активність, реалізацію творчого потенціалу. Тривале перебування в обмеженому діапазоні соціальних ролей погіршує процеси адаптації та соціалізації дорослої особистості, загострює приховані чи витіснені у підсвідоме травми, паралізує діяльність. Наприклад, активний суб'єкт починає боятись проявити ініціативу навіть задля задоволення звичних і важливих потреб, які пригнічуються, витісняються у підсвідоме, у результаті чого все частіше спостерігаються невротичні синдроми, формується недовіра до близьких людей, з'являються прояви фрустрації та ознаки психічної депривації. Саме тому особливо важливо у ситуації тривалої соціально-психологічної кризи активізувати пошуки ефективних психологічних впливів (інтервенцій).

Важливим сьогодні виглядає досвід зарубіжних колег, учених, котрі уже протягом тривалого періоду вивчали тенденції та специфіку взаємодії спеціалістів з постраждалими у період катастроф та екстремальних (чи наближених до них) ситуацій. Зокрема, Р. Муєр та його послідовники зазначали, що у стратегії кризової інтервенції мають базуватись на наступних критеріях (Муєр, 2001): кризове втручання має бути обмеженим у часі, а також передбачає виконання клієнтом домашніх завдань; кризові інтервенції спрямовуються на конкретну, специфічну проблему і звідси головне завдання – допомогти клієнту вирішити конкретну ситуацію. З цією метою важливо сфокусуватися, встановити реальні цілі, аналізувати та обговорювати першочергово подію, що призвела до емоційного виснаження. Якраз із позицією вченого щодо важливості відновлення внутрішніх сил, функціональності клієнта та уникнення ним позиції жертви перегукується теорія *ресурсності* (Хомич & Войтенко, 2019). Суть теорії полягає в інтеграції досвіду психотерапевтичних зустрічей в особисте життя клієнта, що передбачає формування навичок подолання стресу та адаптації до ситуації фрустрації, як до частини досвіду людини та сприяє *відновленню* та реабілітації. У процесі терапії важливо віднайти втрачені смисли, спрямувати зусилля на пошуки нових орієнтирів життя, чому особливо сприяє *екзистенційна психотерапія* (Франкл, 1990; Ялом, 1999).

У кризових та складних умовах життя звужується діапазон можливостей людини проявляти в повній мірі свою індивідуальність. Вона втрачає асертивність як здатність будувати безпечні комунікації на основі впевненості у своїй значущості. Це відбувається у ситуаціях обмеження можливості здійснювати суб'єктивний та усвідомлений вибір, коли людина змушена постійно спрямовувати зусилля на подолання обставин пригнічення

індивідуальності, свободи, на пошуки смислів в екстремальних ситуаціях (Віртц & Цобелі, 2014).

Варто зазначити, що вітчизняні вчені підготували науковий ґрунт для сучасних досліджень: обґрунтування теоретико-методологічних позицій генези існування сучасної особистості (Максименко, 2006); моделювання та апробація технологій психологічної консультативної допомоги кризовим клієнтам (Титаренко, 2007); пошуки нових шляхів та методів, які б сприяли корекції кризових станів (Bylakh & Voloshyna, 2020).

Аналізуючи дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених, опираючись на власні спостереження у психологічній практиці, приходимо до висновку: задля попередження психічної, особливо *емоційної депривації* важливо вчасно помітити психологічні порушення у процесах соціалізації особистості, яскравими ознаками якої може виступити руйнування критичності та неадекватність самооцінки, зниження рівня домагань. Зазначені явища заважають осмисленому проникненню особистості в суть актуальних соціальних проблем, постановці реалістичних цілей, зміщуючи перспективи і цінності у бік задоволення першочергових життєво важливих потреб, зокрема таких як безпека життєвого простору, комунікації «за потребою» тощо.

Виходячи з вище зазначеного, **мета** нашого дослідження – вивчення переживань дорослої особистості в умовах емоційної депривації. **Завдання** дослідження: методологічно обґрунтувати програму психологічного супроводу особистості з ознаками екзистенційної тривоги у період пандемії.

### Методи дослідження

Теоретико-емпіричне дослідження передбачало аналіз літературних джерел; збір емпіричного матеріалу шляхом анкетування та онлайн консультування, що дало можливість дослідити особливості переживання дорослих в умовах пандемії та карантину. Зокрема, ми апробували анкету «Мої ресурси», яка включала наступні запитання:

- Як я реагую на ситуацію соціального (комунікативного) обмеження: (дуже добре, позитивно, ситуативно, негативно, з ознаками депресії);
- Що у цій ситуації я сприймаю позитивно (досвід, відкриття, робота над собою, оцінка стосунків тощо);
- Які негативні думки та переживання є актуальними для мене у час карантину;
- Що є для мене власним ресурсом під час карантину?
- Яким чином я використовую зовнішній ресурс (спілкування з рідними, природу, мистецтво тощо);
- Як я активізую внутрішній ресурс (мотиви, установки, думки, спогади, мрії)?

Анкетування було проведено серед 50 респондентів віком від 21 до 52 років (час проведення – квітень-травень 2020 р.), яке дало можливість перевірити робочу гіпотезу: потреби, оцінки і дії дорослої особистості презентуються у діапазоні емоцій, які спонукають до життєвих виборів певної модальності. У ситуації соціальної депривації (на кшталт карантину) це відбувається на основі зміщення акцентів сприймання на користь зовнішніх соціальних норм і вимог, ігноруючи власні інтереси і потенційні можливості.

### Результати та дискусії

Багате емоційне спілкування – одна з важливих умов для підвищення стресостійкості та готовності до боротьби з депривуючою ситуацією. Під впливом певних обставин емоції

можуть отримати чітко визначену модальність, яка характеризуватиме ставлення до окремого суб'єкта чи якихось дій з фіксованою, часто некритичною і безпідставною оцінкою. Саме тому спостерігаються конфлікти «без змісту та причин», спрямовані на вивільнення накопичених негативних переживань. Емоційні ставлення, непідкріплені ясними уявленнями і знаннями, можуть швидко привести до неприємних розчарувань, несподіванок, що в свою чергу знижує настрій, забирає сили, необхідні на подолання недуги чи об'єктивних труднощів життя. Якщо такі речі відбуваються систематично, то в суб'єкта швидко розвиваються невротичні реакції, стають звичними депресивні стани.

Згідно концепції нашого дослідження, незадоволення провідних соціальних потреб веде до вивільнення пригнічених внутрішніх суперечностей, актуалізації невротичних переживань, до зростання езистенційної тривоги. В основу нашого емпіричного дослідження ми поклали *гіпотезу*: емоційне благополуччя дорослого залежить від специфіки включення суб'єкта у деприваційну ситуацію, щоденній самореалізації у процесі пошукової активності. Означені впливи *опосередковуються* ієрархією цінностей індивіда, характерного способу реагувати на життєві обставини та здатністю утримувати внутрішню рівновагу у конкретній ситуації, усвідомивши її сенс та сутність.

Переживання емоційного благополуччя є результатом боротьби чи співіснування базових потреб та рівня їх задоволення, домінування певної модальності у спрямованості інтересів особистості, визначеності провідних цінностей та способів досягнення мети. Задля задоволення своїх потреб людина спершу має використовувати свій потенціал, *ресурс*. Обмеження можливості для реалізації своїх інтересів та актуальних запитів негативно відбивається на життєдіяльності особистості, призводить до її особистісної деградації: збіднюються ціннісні орієнтації, знижується здатність до соціальної адаптації, звужується самосвідомість.

У процесі емпіричного дослідження особистості в умовах світової пандемії та карантинних обмежень ми часто спостерігали, що її поведінка характеризується хаотичністю, без усвідомлення внутрішньої спонуки, мотивації, без урахування та переосмислення власного досвіду, адекватної оцінки реальності (близько 15%). Ситуативна (реактивна) тривожність (близько 50% опитуваних 25-45 років) призводить до спотворення цілісного образу соціального оточення, партнера по спілкуванню, а також може сприяти формуванню жорстких установок на певний тип людей, професію чи всю систему загалом, руйнуючи особистісні цінності, ідеали, а то й всю аксіологічну систему, яка раніше видавалася достатньо усталеною та сформованою. Варто зазначити, що під час анкетування біля 16% дорослих віком від 21 до 50 років констатували негативний емоційний стан, постійні депресивні думки та достатньо високий рівень переживання езистенційної самотності, тривоги. Зауважимо, що у переважній більшості респондентів з негативним ставленням до карантину спостерігається достатньо високий рівень особистісної тривожності, що провокує вивільнення фрустраційних переживань, депресивних думок та знижує рівень задоволеності життям.

Висока реактивна тривожність та соціально-психологічні порушення в поведінці дорослого, за нашими даними, часто зумовлені тривалими переживаннями самотності, відчуженням, безпорадністю, відчуттям постійної небезпеки («Хвилююсь з приводи неможливості комунікувати з батьками», «Відчуваю себе безпорадним», «Мене дратує оточення, дуже втомлююсь»). Водночас, досліджувані з високими показниками Его-стану Дорослого оптимістично дивляться в у майбутнє, намагаються «надолужити згаяне»,

«привести себе у форму», «налагодити зв'язок зі старими друзями», «переглянути омріяні фільми») тощо.

Процес соціалізації, зокрема, висока адаптивність особистості до ситуації депривації загалом та періоду карантинних обмежень, зокрема, може набувати ознак зовнішнього конформізму: внутрішньо не погоджуючись з діями оточуючих, суб'єкт справляє враження повної згоди і розуміння, викликаючи схвалення. Це сприяє уникненню конфліктів та непорозумінь, однак оптимізує процеси відчуження на глибинному рівні, закріплюючи інфантильність та стереотипність у взаємодії, очевидно, провокуючи внутрішні невротичні тенденції певного спрямування – до людей, від людей, проти людей (Хорні, 1998). У такій ситуації можливе зростання усвідомлення власної недосконалості, екзистенційної самотності.

*Приклад із практики.* Під час карантину до психолога-консультанта звернулася молода жінка. Розповіла, що перебуває тривалий час дома, спілкується з рідними та друзями лише по телефону, а останнім часом її настійно турбують думки про самотність: «До карантину я перестала спілкуватись з дуже близькою на той час людиною; намагалась розписати свій день так, щоб не було часу на негативні думки. Тепер маю багато вільного часу, і сумні думки знову починають повертатися до мене. Багато планів переноситься чи взагалі відміняється через карантин. Не вистачає спілкування, нагнітає невідомість, а думки, що карантин буде дуже довго і я буду повністю вдома, пригнічують...».

Як бачимо, ситуація вимушеної соціальної депривації спровокувала переживання, які за звичайних умов та включення у професійну діяльність були витіснені. Пригнічена потреба у спілкуванні з близькою людиною у ситуації комунікативної депривації призвела до загострення почуття тривоги, образи, знецінення. Вона вимушено спілкується, щоб забути про свої образи, однак вибір достатньо звужений в умовах карантину, що провокує негативні переживання (злість, презирство, ревність).

Обмеження можливості для реалізації своїх інтересів та актуальних запитів негативно відображається на життєдіяльності особистості, призводить до її особистісної неконструктивності та дезадаптації: збіднюються ціннісні орієнтації, знижується здатність до соціальної адаптації, звужується самосвідомість. Саме тому у процесі консультативної психологічної допомоги особливої актуальності набуває процес *активізації внутрішніх ресурсів* особистості, ефективність якого можлива у ситуації психологічної готовності клієнта до змін, динаміки інтересів, поглиблення саморозуміння та за наявності сформованої здатності до комунікації.

У процесі онлайн консультування нам вдалося виокремити внутрішні та зовнішні мотиви (ресурси), які опосередковують та спонукають до певного способу життєдіяльності. Виявилось, що переважна більшість респондентів легко активізують зовнішні ресурси, звертаючись до природи, спорту, спілкування, однак часто не можуть визначити свій внутрішній потенціал, глибинні ресурси задля подолання наслідків вимушеної соціальної депривації.

Саме тому у процесі психотерапевтичного спілкування на запити важливо актуалізувати спогади, цінності, те, що приносило радість та задоволення. Психолог має пам'ятати, що справжній терапевтичний альянс можливий лише за умови довіри, відкритого діалогу особистості, котра переживає внутрішньо особистісні труднощі, та психолога, зорієнтованого на розуміння і прийняття досвіду іншої людини без оцінних суджень.

Руйнування критичності та неадекватність самооцінки особистості заважає проникненню в суть актуальних проблем, постановці реальних цілей, зміщуючи перспективи

і цінності та опосередковано знижує процеси соціалізації. Інша крайність у сприйманні особистості у карантинних умовах характеризується поверховою оцінкою окремих вчинків чи дій, без осмислення мотивації, досвіду, суб'єктивної психологічної реальності.

У процесі психологічного супроводу зріла особистість має осмислити суб'єктивність психологічної реальності, усвідомити ситуативність подій, а головне – переконатись у власній здатності зберегти внутрішню рівновагу. Якщо ж цього не відбувається, то людина може переживати фатальність, безвихідь, замикаючись в собі, плачучи недовіру та ворожість. Небезпека міститься ще й тому, що зовні ці люди часто не викликають занепокоєння, оскільки часто зберігають здатність чітко виконувати розпорядження, дотримуватись визначеного розпорядку, адекватно реагують на зауваження.

Не можна забувати, що людина наділена різноманітними емоціями, покликаними виконувати життєво важливу регулятивну функцію, тому ігнорування потребою в емоційному розвантаженні тягне за собою тяжкі наслідки, зокрема, викликає порушення, які можна віднести до *психосоматичних*. Емоційні ставлення, непідкріплені ясними уявленнями і знаннями, можуть швидко привести до неприємних розчарувань, що в свою чергу знижує настрій, забирає енергію, необхідну для подолання недуги чи об'єктивних труднощів життя; в суб'єкта швидко розвиваються невротичні реакції, психосоматичні порушення.

Психолог у процесі психологічного супроводу може спрямувати свої зусилля на відновлення позитивних моментів у житті депривованої особи шляхом обговорення випадкових дій, мимовільних рухів, жестів чи вербальних комунікацій. Причиною емоційної депривації може стати подія, яка з тих чи інших причин витіснена із свідомості, тому вона вимагатиме глибокого психологічного аналізу. Спеціаліст має пам'ятати, що боязнь відкритого прояву емоцій приводить до повного їх неприйняття та витіснення.

Переживання процесів відчуження, екзистенційної самотності залежить від психологічних установок, життєвих сценаріїв, від культурного та інтелектуального рівня розвитку особистості та від сили впливу ситуації депривації. За нашими спостереженнями, сприймання фрустрованої особистості характеризується механічним поєднанням окремих вчинків чи дій оточуючих (без осмислення мотивації, досвіду, суб'єктивної психологічної реальності) у цілісний образ. Так, наші дослідження поведінки особистості в умовах карантину показали, що люди, у котрих переважає екстрапунітивна реакція на депривуючу ситуацію, мають підвищену ситуативну тривожність, у той же час особи з інтропунітивним вектором емоційного реагування часто демонструють підвищену особистісну тривожність.

Значущі (референтні) взаємодії особливо важливі в умовах тривалої соціально-психологічної та емоційної депривації. У процесі індивідуально орієнтованого психотерапевтичного спілкування у клієнтів актуалізуються спогади, цінності, все, що, здавалось, було забуто. У ході консультативної бесіди люди можуть реалізувати прагнення в довірливих безпечних стосунках, звільняючись від внутрішніх неусвідомлених конфліктів (Хорні, 2004).

Дуже ефективними можуть виявитись не спеціально продумані і підготовлені системи психодинамічних впливів, а імпліцитні афективні епізодичні взаємодії (в формі жартів, вдалого зауваження), які відбуваються без проникнення в когнітивну сферу. У роботі з дорослими, котрі переживають складну життєву ситуацію через втрату, ми відзначаємо позитивний досвід групової взаємодії, яку можна організовувати і в опосередкованому режимі. Ефективність психологічної допомоги депривованим особам корелює з усвідомленим ними впливом на інших людей, особливо з референтної групи, тобто тих, чия думка

відображає їх статус в мікросередовищі. Сприйняття зовнішніх реакцій, оцінок залежить від очікувань та установок. Інколи звичайне запитання сприймається клієнтом як виклик, посилюючи самоконтроль і активізуючи приховані депресивні переживання. За нашими спостереженнями, депресивні клієнти гостріше реагують на критику, демонструють ознаки астенії.

За нашими спостереженнями, свідоме залучення дорослих під час карантину у процеси обговорення та вирішення проблем інших людей (членів сім'ї, сусідів тощо) робить більш доступною для рефлексії власну ситуацію. Конструктивне міжособистісне спілкування може адекватно структурувати емоційний світ людини, сприяє розвитку навичок саморозуміння і самовираження. Часто труднощі, які виникають під час встановлення теплих відвертих контактів, пов'язані з нездатністю до відкритого емоційного реагування, що може сигналізувати і про потребу кваліфікованої психологічної допомоги.

Консультативна діяльність, яка передбачає міжособистісну (діалогічну) взаємодію, вимагає становлення низки специфічних якостей. Такими є вміння слухати і чути, розуміти внутрішній світ людини, наявність широкого кругозору в галузі гуманітарних знань, здатність до співпереживання, чуйність, доброзичливість, терпіння і готовність до різних нестандартних проявів поведінки. Психолог має пам'ятати, що боязнь відкритого прояву, вербального відображення емоцій приводить до повного їх неприйняття або ж до видозміни, фіксації на негативних переживаннях. Очевидно, що найбільш доступними показниками задля виокремлення емоційних станів є комунікативно-діяльнісні прояви: здатність усвідомити переживання, демонструвати його модальність, регулювати та рефлексувати власні реакції на вербальні чи невербальні зовнішні впливи. Останнє відбувається шляхом опосередкованого відображення, оскільки в особистості на даний час сформована «внутрішня картина світу», система ціннісних регуляторних механізмів, настанов, очікувань та мотивів.

У процесі здійснення психологічної допомоги важливо паралельно реалізовувати профілактичні задуми, які спрямовані на загальне підвищення здатності особистості до адаптивного функціонування в середовищі та протистоянні негативним і непередбачуваним наслідкам тривалого перебування у вимушеній соціальній ізоляції («Я боюсь, що це затягнеться надовго, і я втрачу роботу, загалом, боюсь, що перестану контролювати ситуацію»).

Профілактичні заходи мають бути спрямовані на формування нових потреб та інтересів, включення у нову реальність за допомогою активізації пошукової діяльності та творчого потенціалу. Саме включення особистості в цілеспрямовану значущу діяльність супроводжується осмисленням та рефлексією її ролі у житті та сприяє особистісному та професійному зростанню.

### **Висновки**

Таким чином, спираючись на традиції аксіологічного та феноменологічного підходів до розуміння психічного, можна стверджувати, що процес активізації внутрішнього ресурсу людини в умовах пандемії та карантинних обмежень буде успішним за умови прийняття нею свого соціального статусу у системі значущих міжособистісних взаємин, реалізації здатності до адекватного емоційного реагування та усвідомлення сенсів існування особистості як суб'єкта організації ефективної життєдіяльності в різних умовах соціалізації. Включення особистості в цілеспрямовану значущу діяльність має супроводжуватися осмисленням її ролі для власного зростання та рефлексуванням себе в цій діяльності.

Реалізація програми психологічного впливу на особистість з ознаками емоційної депривації передбачає міжособистісну комунікацію з емоційною включеністю в умовах малої групи (наприклад, родини), емпатійний діалог з позитивною модальністю ставлення. У перспективі ми передбачаємо ефективне вирішення ситуацій емоційної депривації шляхом моделювання процесу включення особистості в комунікативну діяльність з референтною групою, що, на нашу думку, сприятиме переосмисленню соціальних ролей, активізації психологічних ресурсів зрілої особистості.

### Література

1. Виртц, У., & Цобели, Й. (2014). *Жажда смысла: Человек в экстремальных ситуациях: Пределы психотерапии.* (Н.А. Серебренникова пер. с нем.) Москва : Когито-Центр.
2. Максименко, С.Д. (2006). *Генезис существования личности.* Киев : ООО КММ.
3. Титаренко, Т. (2007). *Життєві кризи: технології консультування.* Київ : Главник.
4. Франкл, В. (1990). *Человек в поисках смысла.* Москва : Прогресс.
5. Хомич, Г.О., & Войтенко, О.В. (2019). Психологічний ресурс як фактор переживання життєвої кризи особистості. *Психологическая безопасность личности в изменяющемся мире.* (Монография). И.В. Волженцева (Ред.), (с. 414–431) Брест-Переяслав.
6. Хорни, К. (2004). *Невротическая личность нашего времени. Самоанализ.* Москва : Айрис – Пресс.
7. Ялом, И. (1999). *Экзистенциальная психотерапия.* Москва : Класс.
8. Bylakh, I., & Voloshyna, V. (2020). The specifics of the use of psychotechnics in the process of crisis counseling of the client. *The psychological health of the personality and society: the challenges of today.* (Monograph.) In Małgorzata Turbiarz & Hanna Varina (Eds.). Opole : The Academy of Management and Administration in Opole, 50–158. ISBN 978-83-66567-09-2
9. Myer, R. A. (2001). *Assessment for crisis intervention: A triage assessment model.* Belmont, CA : Wadsworth.

### References

1. Virtc, U., & Cobeli, J. (2014). *Zhazhda smysla: Chelovek v jekstremalnyh situacijah: Predely psihoterapii.* (N.A. Serebrennikova per. s nem.) [Thirst for meaning: Man in extreme situations: The limits of psychotherapy]. Moscow : Kogito-Centr [in Russian]
2. Maksimenko, S.D. (2006). *Genezis sushhestvovaniya lichnosti [The genesis of the existence of personality].* Kyiv : ООО КММ [in Russian]
3. Tytarenko, T. (2007). *Zhyttievi kryzy: tekhnolohii konsultuvannia [Life crises: counseling technologies].* Kyiv : Hlavnyk.
4. Frankl, V. *Chelovek v poiskah smysla [Man in search of meaning].* Moscow : Progress [in Ukrainian]
5. Khomych, H.O., & Voitenko, O.V. (2019). *Psykhologichnyi resurs yak faktor perezhyvannia zhyttievoi kryzy osobystosti [Psychological resource as a factor in experiencing a life crisis of personality].* *Psykhologicheskaya bezopasnost lichnosti v yzmeniaiushchemsia myre.* (Monohrafiya). In Y.V. Volzhentseva (Ed.). Brest-Pereiaslav [in Ukrainian]
6. Horni, K. (2004). *Nevroticheskaja lichnost nashego vremeni. Samoanaliz [The neurotic personality of our time. Self-analysis].* Moscow : Ajris – Press [in Russian]
7. Jalom, I. (1999). *Jekzistencialnaja psihoterapija [Existential psychotherapy].* Moscow : Klass [in Russian].
8. Bylakh, I.S., Voloshyna, V.V. (2020). The specifics of the use of psychotechnics in the process of crisis counseling of the client /*The psychological health of the personality and society: the challenges of today.* In Małgorzata Turbiarz & Hanna Varina (Eds.). Opole : The Academy of Management and Administration in Opole, 150–158. ISBN 978-83-66567-09-2
9. Myer, R. A. (2001). *Assessment for crisis intervention: A triage assessment model.* Belmont, CA : Wadsworth.



## EMOTIONAL EXPERIENCES AND PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF ADULTS DURING A PANDEMIC

**Galina Khomych**

**PhD in Psychology, Associate Professor, Head of the Department of Psychology**

Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav

30, Sukhomlinsky Str., Pereiaslav, Ukraine, 08401

[ghpsua@gmail.com](mailto:ghpsua@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0001-8748-8165>

**Oksana Voytenko**

**Magister of Psychology, Assistant of the Department of Psychology**

Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav

30, Sukhomlinsky Str., Pereiaslav, Ukraine, 08401

[oxyvoyt@gmail.com](mailto:oxyvoyt@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0001-6299-5734>

### **Abstract**

*Objective.* The article reveals some aspects of socialization and activation of psychological resources of the individual during the pandemic and quarantine, analyzes the mechanisms of adaptation of the individual to the crisis situation, considers possible ways of psychological support of the individual, including prevention of alienation, anxiety, existential loneliness and mental deprivation. *Results.* We based our study on the hypothesis that the emotional well-being of an adult depends on the specifics of the subject's involvement in a deprivation situation, daily self-realization in the process of search activity. These influences are mediated by the hierarchy of values of the individual, the characteristic way to respond to life circumstances and the ability to maintain internal balance in a particular situation, realizing its meaning and essence. According to the concept of our study, the unmet key social needs lead to release of suppressed internal contradictions, actualization of neurotic experiences, growth of existential anxiety. In the process of online counseling, we were able to identify internal and external motives that mediate and motivate a certain way of life. Prolonged stay in an unfavorable situation shifts the norms of life, activates traumatic memories, and sometimes paralyzes the activity so much that the individual begins to be afraid to take the initiative even to meet habitual needs that are suppressed, neurotic syndromes are observed, distrust towards others and dissatisfaction are formed. *Conclusions.* One of the important tasks of the research is the implementation of the program of psychological influence, which provides interpersonal communication with emotional inclusion in the group, empathic dialogue with positive modality of attitude as far as modeling situations of emotional deprivation of different intensity. The essence of psychological care is to integrate the existential experience of psychotherapeutic meetings in the personal life of the client, which involves the formation of skills to overcome stress and adapt to frustration.

**Keywords:** mental deprivation, crisis situation, existential psychotherapy, anxiety, resource, psychological support, socialization, pandemic.

Подано 18.09.2021

Рекомендовано до друку 24.09.2021