

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ
НОСТАЛЬГІ В НАДЗВИЧАЙНИХ УМОВАХ ЖИТТЯ**

Виконав: студент IV курсу,
групи 6.0539-2
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Козоріз Євгеній Дмитрович
Керівник: доктор пед. наук, професор
кафедри психології Гура О. І.
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри
психології Грединарова О.М.

Запоріжжя
2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Козоріз Євгеній Дмитрович

Тема роботи Психологічні особливості переживання ностальгії в надзвичайних умовах життя

керівник роботи Гура О.І. доктор педю наук, професор кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «22» 02 2023 року № 341-с

2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз основних соціально-психологічних підходів у дослідженні ностальгії; провести теоретичний аналіз ностальгії як емоційного переживання особистості; експериментально дослідити вплив ностальгії на особистість в надзвичайних умовах життя; виявити особливості взаємозв'язку ностальгії і адаптації особистості до надзвичайних умов життя.
5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиця
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Гура О.І., професор		
Розділ 1	Гура О.І., професор		
Розділ 2	Гура О.І., професор		
Висновки	Гура О.І., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий-березень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	Квітень-травень 2023 р.	Виконано
5	Написання висновків	травень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2023 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2023 р.	Виконано

Студент _____ Є.Д. Козоріз

Керівник роботи _____ О.І. Гура

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 38 сторінок, 1 таблиця, 26 джерел, 1 додаток.

Об'єкт дослідження – ностальгія як емоційне переживання особистості в надзвичайних умовах життя.

Предметом дослідження – особливості переживання ностальгії в умовах кризових ситуацій та її вплив на життя людини.

Мета роботи – вивчення особливостей ностальгії як емоційного переживання особистості в кризових умовах життя.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що ностальгічні переживання під час кризових періодів життя можуть мати позитивний вплив на емоційний стан людини та її адаптацію до цих періодів.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел; емпіричні: анкетування.

Наукова новизна полягає у дослідженні впливу ностальгії на загальний стан та адаптацію людини до кризових моментів життя.

Галузь використання: заклади психологічної допомоги.

НОСТАЛЬГІЯ, СПОГАДИ, АДАПТАЦІЯ, ЕМОЦІЇ, ЗМІНИ, КРИЗИ.

SUMMARY

Kozoriz Y. D. Psychological features of the experiencing of nostalgia in extraordinary life conditions.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (26 items. 21 of foreign origin), 1 appendix. The qualifying work volume is 46 pages long, 38 of them – main text. There is 1 table.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research of concept of “nostalgia” in extraordinary life conditions such as war or epidemy. The master thesis is composed of 2 chapters, one of them is theoretical part and another one is practical research.

The research object: nostalgia as an emotional experience of an individual in extraordinary life conditions.

The research subject: peculiarities of experiencing nostalgia in extraordinary life conditions and its impact on individual’s life.

The research goal: Studying the peculiarities of nostalgia as an emotional experience of an individual in extraordinary life conditions.

The research tasks are:

- To consider concept of “nostalgia” and ways to learn it;
- To determine the peculiarities of nostalgia as an emotional experience in the extraordinary life conditions;
- To study the impact of nostalgia on a person's life in extraordinary life conditions;
- To investigate possible differences in experiencing nostalgia by people who experiencing extraordinary life conditions;
- To develop practical recommendations for working with people who experiencing extraordinary life conditions, based on the results obtained

Chapter 1 “Theoretical basics of researching nostalgia as an emotional experience of personality in extraordinary life conditions” provides theoretical analysis of researching nostalgia as an emotional experience of personality in extraordinary life conditions. Thus, theoretical approaches have been generalized and systematized to design the empirical research.

In the Chapter 2 “Empirical study of the characteristics of people’s experiencing of nostalgia in extraordinary life conditions” shown empirical study of the characteristics of people’s experiencing of nostalgia in extraordinary life conditions by survey method and shown its results and analysis.

Key words: nostalgia, memories, adaptation, emotions, changes, extraordinary life conditions, crisis.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ НОСТАЛЬГІЇ ЯК ЕМОЦІЙНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ ЖИТТЯ	9
1.1. Наукове розуміння сутності ностальгії.....	9
1.1.1. Концепт «ностальгія» як емоційне переживання	9
1.1.2. Підходи до вивчення ностальгії	11
1.2. Роль і місце ностальгії у житті людини	14
1.3. Особливості прояву ностальгії в умовах кризових ситуацій	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ЛЮДЬМИ НОСТАЛЬГІЇ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ	21
2.1. Етапи та хід дослідження.	21
2.1.1. Методика.....	21
2.1.2. Опис методів дослідження	22
2.1.3. Визначення вибірки	23
2.1.4. Опис збору даних	25
2.2. Аналіз результатів.....	26
2.2.1. Опис отриманих даних	26
2.2.2. Аналіз	28
ВИСНОВКИ.....	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	35
ДОДАТКИ.....	38

ВСТУП

Актуальність дослідження. Абсолютно кожна людина в своєму житті неодноразово зверталася до минулого – згадувала його з якоюсь ціллю, свідомо чи несвідомо. І, мабуть, майже кожна людина в своєму свідомому житті стикалася з таким феноменом, як ностальгія. Згадування цієї концепції в тій чи іншій формі можна спостерігати у різних культурах та історичних епохах. У художній літературі, поезії та мистецтві можна знайти відображення ностальгічних почуттів ще зі стародавніх часів. І хоча точну дату перших згадувань ностальгії неможливо встановити, відомо, що це емоційне переживання притаманне людству протягом довгого часу.

Науковий же інтерес до концепції «ностальгії» виник всередині ХХ століття, коли почалися дослідження з психології, соціології та інших галузей науки, що стосуються емоцій та психічного стану людини.

В наукових дослідженнях ностальгія розглядається як складна і багатогранна емоція, що викликає інтенсивні переживання та збудження у людей. Дослідники визнають, що ностальгія має сильний вплив на емоційний стан та психологічний благополуччя людини.

Деякі дослідники вважають ностальгію позитивною емоцією, яка може мати корисний вплив на особистість. З іншого боку, інші дослідники вказують на те, що ностальгія може мати і негативні наслідки

Таким чином, наукові дослідження ностальгії показують її складну природу і різноманітні ефекти на психологічний стан та життєвий шлях людини. Враховуючи це, дослідники продовжують досліджувати роль ностальгії в житті людини, її позитивні та негативні аспекти, а також способи, якими ностальгія може впливати на наше емоційне та психологічне самопочуття. Таким чином підкріплюється актуальність цієї роботи.

Об'єкт дослідження – ностальгія як емоційне переживання особистості в кризових умовах життя.

Предмет дослідження – особливості переживання ностальгії в умовах кризових ситуацій та її вплив на життя людини.

Мета дослідження – вивчення особливостей ностальгії як емоційного переживання особистості в кризових умовах життя.

Гіпотеза: передбачаємо, що ностальгічні переживання під час кризових періодів життя можуть мати позитивний вплив на емоційний стан людини та її адаптацію до цих періодів.

Завдання дослідження:

1. Розглянути концепт «ностальгія» та підходи до вивчення.
2. Визначити особливості ностальгії як емоційного переживання в умовах кризових ситуацій.
3. Вивчити вплив ностальгії на життя людини в умовах кризових ситуацій.
4. Дослідити можливі відмінності переживання ностальгії в людей, які переживають кризові ситуації.
5. Розробити практичні рекомендації для роботи з людьми, які переживають кризові ситуації, на основі отриманих результатів.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел; емпіричні: анкетування.

Наукова новизна полягає у дослідженні впливу ностальгії на загальний стан та адаптацію людини до кризових моментів життя.

Практична значущість полягає у розробці практичних рекомендацій для роботи з людьми, які переживають кризові ситуації, на основі отриманих результатів.

Ностальгія у сучасному світі стає все більш відомим поняттям та все більш поширеним явищем. Зокрема, у кризових ситуаціях, які в наш час не є рідкістю. Зважаючи на це, виникає необхідність у глибокому розумінні її природи та ролі в житті людини.

Таким чином, розуміння ностальгії як емоційного переживання в умовах кризових ситуацій є важливим кроком у розвитку психологічної науки та практики. Це дозволить глибше вивчити прояви ностальгії, її вплив на психологічний стан і поведінку людини, а також розробити ефективні стратегії психологічної підтримки та інтервенцій для тих, хто знаходиться в складних життєвих обставинах.

Структура кваліфікаційної роботи бакалавра. Складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 27 найменувань та додатку на 7 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 39 сторінок. Робота містить 1 таблицю.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ НОСТАЛЬГІЇ ЯК ЕМОЦІЙНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ ЖИТТЯ

1.1. Наукове розуміння сутності ностальгії

1.1.1. Концепт «ностальгія» як емоційне переживання

Ностальгія (від грец. νόστος – повернення і άλγος – страждання, біль) – 1. Болісна туга за Батьківщиною. 2. Туга за минулим, за тим, що минуло, за пережитим [1].

Перше згадування ностальгії у літературі зустрічається в «Одіссеї» Гомера. А вперше описаний стан ностальгії був зафіксований у 1688 році, коли швейцарський лікар Йоганнес Хофер використав цей термін для опису туги за домом, що захопили солдати його країни (Hofer, 1688). Хофер визначив ностальгію як «неврологічна хвороба, що з'явилася за демонічних причин». Цю теорію критикували інші спеціалісти, однак до XIX сторіччя ностальгія, через Хофера, інтерпретувалась саме як хвороба мозку.

Значення, яке ближче нашому сприйняттю і яке буде використано в цій роботі, було запропоноване в 1979 році американським соціологом Фредом Дейвісом. І звучить воно так: «ностальгія – це сентиментальна тяга до людей, місць і ситуацій, що робили нас щасливими у минулому» [12].

Таким чином, концепт «ностальгія» представляє собою емоційне переживання, що характеризується сильним потягом до відновлення спогадів і зв'язків з минулим. Ностальгія виникає, коли індивід згадує часи, події, моменти, людей, тощо, пов'язане з минулим, і вслід за цим відчуває сум і тугу через те, що цього вже не повернути. Однак, вона так само може викликати й

почуття тепла, комфорту та приязні, а замість туги за минулим викликати тягу повернутися до цього самого минулого.

Цей концепт як емоційне переживання займає важливе місце в психологічному дослідженні емоцій та особистісного розвитку та може мати сильний вплив на людину і виявлятися в різних аспектах її життя.

Ностальгія є універсальним людським досвідом, спостерігається у різних культурах та вікових групах й може виникати в різних контекстах, таких як дитинство, шкільні роки, родинні події, подорожі або стосунки з певними людьми. Крім того, вона може бути викликана різноманітними стимулами, такими як музика, запахи, фотографії або знайомі місця. Це емоційне переживання може бути динамічним, проявлятися періодично і мати різну інтенсивність в залежності від конкретних факторів і обставин.

Але, попри це, одна з ключових характеристик ностальгії полягає у її спрямованості на минуле. Люди ностальгують за пережитими подіями, відносинами, місцями або періодами свого життя. Це можуть бути щасливі моменти, досягнення, важливі взаємини або навіть незавершені справи. Ностальгія може охоплювати як конкретні події, так і загальну атмосферу часу.

Одним з ключових аспектів ностальгії є її емоційна сила. Люди, що переживають ностальгію, можуть відчувати глибоку тугу, сум, незадоволення чи ностальгічне задоволення. Ці емоції можуть викликати різні реакції, включаючи ностальгічні фантазії, згадки, бажання повернутися до минулого або відновити втрачене. Така суміш позитивних і негативних емоцій робить ностальгію унікальним та потужним емоційним переживанням.

І хоча у цьому переживанні і фігурує такі відчуття, як «сум» та «туга», ностальгія може мати і позитивний вплив на емоції та настрій. І саме позитивному впливу ця дослідна робота і присвячена. Але, задля повноти бачення, слід зазначити як можливі позитивні, так і можливі негативні впливи.

Отже, ностальгія, як відомо, може сприяти формуванню почуття себе, стимулювати творчість, особистісне зростання, самооцінку, зміцнювати відносини і зв'язок з минулим, допомагати відчувати континуїтет і також

надавати внутрішню рівновагу, а в кризових моментах життя ностальгія може стати засобом психологічного комфорту, стати опорою та ресурсом для пошуку сенсу та психологічної рівноваги для людини. Однак, з іншого боку, вона, як вже було зазначено, може викликати сум, почуття втрати, нездатність прийняти сучасну реальність, відчуття розчарування або нереалістичні очікування. Крім того, ностальгія може мати не лише позитивний вплив на адаптацію людини, але й навпаки негативний – заважати адаптації до змін, утримувати людину в минулому та перешкоджати особистісним розвитку і прогресу.

Концепт «ностальгія» є важливим для розуміння емоційного життя людини. А особливо під час кризових ситуацій, коли можуть змінюватись соціальні, культурні та індивідуальні рамки. Дослідження цього концепту дозволяє розкрити його роль та особливості у формуванні ідентичності, адаптації до змін та розвитку особистості під час кризових ситуацій.

1.1.2. Підходи до вивчення ностальгії

Для вивчення ностальгії існує декілька підходів, які допомагають розкрити її характеристики та вплив на особистість. Основні з них включають:

Соціокультурний підхід (іноді його розглядають як два окремих підходи – соціальний та культурологічний) розглядає ностальгію як явище, що виникає і розвивається у взаємодії із соціальним оточенням та культурним контекстом. У цьому підході звертається увага на роль соціальних структур, інституцій, групових норм, цінностей та колективних спогадів у формуванні та вираженні ностальгії.

Дослідники вивчають вплив соціальних факторів (клас, етнічна належність, релігійність, гендер, стать, соціальні групи, спільноти та їх внутрішня і зовнішня взаємодія, тощо), культурних чинників (література, музика, масова культура, мистецтво, архітектура, історичні події, періоди, тощо), аналізують спільність ностальгічних переживань (для певних соціальних

груп або колективної свідомості), а також нерідко звертаються в своїх дослідженнях до інших дисциплін та властивих їм підходам (психологія, антропологія, історія, біологія, тощо).

Наприклад, досить популярною темою зараз є такий феномен як лімінальні простори, стикаючись з якими більшість людей відчувають щось подібне до ностальгії – відчуття, що вони вже стикались з цим місцем, але зараз із ним щось не так.

Нейробіологічний підхід досліджує ностальгію саме з точки зору біології. Тобто нейроанатомічні, нейрохімічні, генетичні та епігенетичні, фізіологічні та нейрологічні аспекти ностальгії. Цей підхід спрямований на вивчення структурних та хімічних мозкових механізмів, які відповідають за виникнення та вираження ностальгії, а також дослідження того, які гени та епігенетичні модифікації можуть бути пов'язані з регуляцією нейробіологічних процесів, що лежать в основі ностальгії. Дослідники використовують методи образного та функціонального нейроімагінгу, електроенцефалографії та інших технік для дослідження активності різних частин мозку під час ностальгічних переживань.

Так, дослідження показали, що в ностальгічні процеси можуть бути включені багато зон головного мозку [19].

Історичний підхід включає аналіз та реконструкцію минулих епох, подій і культурних контекстів, що пов'язані з ностальгічними переживаннями. Вчені, що використовують цей підхід, досліджують, як ностальгія розвивалася та змінювалася протягом часу, як вона була сприйнята у різних історичних епохах і культурах.

Вони можуть вивчати літературу, мистецтво, музику, філософію та інші джерела, щоб зрозуміти, як ностальгія була втілена у прикладах культури та соціальних практиках минулих епох. Крім того, об'єктами дослідження можуть стати історичні події, які можуть викликати ностальгічні переживання, наприклад, міграційні процеси, війни або політичні зміни.

Та нарешті психологічний підхід, який спрямований на вивчення ностальгії як емоційного переживання шляхом аналізу психологічних процесів (до них можна віднести, емоції, пам'ять, мислення, тощо), що супроводжують ностальгію, а також її вплив на особистість, на її погляди, ідентичність, почуття самосвідомості, загальний психоемоційний стан та благополуччя.

Окрім цього, психологи вивчають і психологічно орієнтовані причини виникнення ностальгії, і механізм її переживання людиною, і її роль на формування ідентичності, і також способи подолання негативних ефектів переживання ностальгії.

Важливою особливістю психологічного підходу також є те, що дослідники також вивчають індивідуальні особливості в проявах ностальгічних переживань. Вивчається, які фактори можуть впливати на схильність до ностальгії у різних осіб, наприклад, особистісні характеристики, виховання, соціокультурний контекст і т. д. Та як ці особливості впливають на розвиток та ідентичність конкретної особистості.

Дослідження в цій області використовують різні методи, включаючи експерименти, анкетування, спостереження, які дозволяють збирати дані про емоційний стан, психологічні реакції та переживання людей, які відчувають ностальгію.

Сукупність цих підходів допомагає отримати різнобічне бачення та розуміння концепту «ностальгія» та дослідити його вплив і взаємодію з особистістю, суспільством та культурою. Однак, оскільки дослідна робота стосується психології, в ній доцільніше буде використовувати саме психологічний підхід до вивчення ностальгії.

1.2. Роль і місце ностальгії у житті людини

Ностальгія відіграє важливу роль у житті людини і займає особливе місце в її емоційному та психологічному добробуті. Вона впливає на різні аспекти життя, а також на взаємини людини з іншими людьми. Умовно всі ці аспекти можна розподілити по чотирьом категоріям:

Першою із них є вплив ностальгії на емоційні стани людини. По-перше, як було вже неодноразово сказано, ностальгія викликає різні емоції та почуття – сум, тугу, радість або суміш цих та інших почуттів. І це легко підтвердити спитавши будь-яку людину, яка коли-небудь відчувала ностальгію.

По-друге, ностальгія може стати для людини джерелом емоційного комфорту та задоволення завдяки переживанню теплих спогадів і, відповідно, приємних емоцій [14].

По-третє, ностальгія може служити емоційним регулятором – бути способом втілення та вираження позитивних емоцій, а також бути способом згладжування негативних емоцій, бути способом заспокоїтись, знайти опору та відновити емоційний баланс. Наприклад, під час міжособистісного конфлікту з іншою людиною звернутися до теплих спогадів із минулого, пов'язаних із цією людиною – заспокоїтись таким чином та згладити негативні емоції згадуванням позитивних.

Другою категорією є вплив ностальгії на когнітивну складову психіки.

По-перше, ностальгія може мати вплив на спосіб сприйняття та інтерпретації минулого й теперішнього та очікування від майбутнього шляхом згадування ностальгічного досвіду. І тут слід зазначити, що не лише ностальгічний досвід впливає на перцепцію, але й будь-який інший. Однак, оскільки ностальгічний досвід є досвідом і в загальному значенні, то й він теж має вплив на способи сприйняття та інтерпретації [25].

По-друге, на основі цього в людини можуть формуватися наративи, значущі зв'язки, спогади, тощо, що в цілому сприяє контекстуалізації життя та

відчуттю стабільності й континуїтету. У прикладах це може бути яка-небудь значуща для людини особистість, на слова або пораду якої людина спирається в своєму житті; або улюблена книга дитинства, мораль з якої стала центральною в житті людини.

По-третє, ностальгія в цілому стимулює такі когнітивні елементи психіки, як пам'ять, увага, концентрація – знову ж таки, через той самий досвід і значущі зв'язки. Людина більше згадує, звертає увагу та концентрується на тому, що має для неї значення із її минулого.

Третя категорія включає в собі соціальну взаємодію людини.

По-перше, ностальгія може стати основою для утворення нових соціальних зв'язків. Зокрема, між людьми, які пройшли через якусь кризову, небезпечну чи критичну ситуацію. Однак, це не обов'язково повинно бути щось настільки глобальне, це може бути, наприклад, улюблений музикант, з яким пов'язані теплі спогади, або участь у соціальній події – концерті, виставці, АРГ і тому подібне.

По-друге, ностальгія сприяє підтримці вже існуючих відносин, коли люди мають багато спільних спогадів до яких час від часу повертаються поодиночці чи разом. Таке часто можна побачити у літературі та кінематографі, коли персонажі в кінці книги або фільму, серіалу згадують як вони познайомилися і через що пройшли.

По-третє, ностальгія може давати людині почуття належності та близькості за умови, якщо вона зустрічає чи вже знайома з іншими людьми з подібними ностальгічними спогадами, а також співпереживання та відчуття, що її розуміють [18].

І нарешті четвертою категорією є вплив ностальгії на самовизначення.

По-перше, ностальгія допомагає людині відповісти на запити про те, хто вона є та з якими ідеалами і цінностями ідентифікується, які в неї є потреби, які в неї пріоритети і що для неї є важливим у житті [23].

По-друге, ностальгічні спогади про досягнення і щасливі моменти можуть посилювати самооцінку, самовпевненість та бажання змінити своє життя на краще.

Як можна побачити із наведених прикладів, ностальгія має значно більший вплив на життя людини, ніж може показатися на перший погляд. Причому на зовсім різні й місяцями навіть несподівані аспекти її життя. Та ще й слід пам'ятати, що ностальгія – ще зовсім мало досліджений феномен, і що все зазначене вище ще слід краще та глибше дослідити. І ці дослідження можуть сприяти кращому розумінню людської психології та розвитку стратегій для покращення психологічного благополуччя.

1.3. Особливості прояву ностальгії в умовах кризових ситуацій

В своєму житті людина нерідко зустрічається із кризовими ситуаціями – звільнення, міжособистісні конфлікти, смерть когось із близьких, а в наш час і такі речі як епідемія та війна. В таких умовах ностальгія може мати певні особливості, специфічні прояви та унікальні значення. І як й до цього, їх можна поділити на ті ж самі умовні головні чотири категорії:

Особливості впливу на емоційний стан.

В моменти кризи ностальгічний досвід, а отже й емоційні відчуття, можуть стати більш інтенсивними та частішими – люди частіше «повертаються до минулого», відчують сильну тугу за цим минулим та незадоволеність теперішнім. Так відбувається через те, що кризова ситуація сама по собі спричиняє підвищену емоційну напругу.

Ностальгія може мати заспокійливий ефект, знімати напругу і стрес та розслабляти людину шляхом повернення нею до спогадів, коли все було стабільніше, безпечніше та зрозуміліше. Крім заспокоєння, ці спогади можуть викликати і в цілому позитивні емоції – радість, задоволення.

Також ностальгія може слугувати емоційним ресурсом для відновлення сил та пошуку стабільності й сил для протистояння труднощам. А емоційний досвід, пов'язаний з ностальгією, може бути використаний для підтримки психологічного благополуччя та адаптації до кризових умов.

Загалом, в умовах кризи ностальгія може викликати змішані емоції. Люди можуть переживати сум та тугу за минулим, одночасно відчуваючи певну радість та задоволення від спогадів. Це може створювати комплексні та амбівалентні емоційні реакції, які відображають складність емоційного досвіду людини в кризових умовах.

Особливості впливу на когнітивну складову психіки.

В цілому, ностальгія має властивість збуджувати пам'ять та змушувати людину згадувати. В кризових же умовах ностальгія може сприяти відновленню та реструктуризації інформації. Крім того, згадані події людина може інтерпретувати з нової перспективи, надаючи їм новий сенс.

В умовах кризи ностальгія може стати основою для зміни способу мислення, поведінки, рішень. Люди, які відчувають ностальгію, можуть бути більш нахиленими до рефлексивного та ретроспективного мислення, спрямованого на спогади про минуле. Це може впливати на їхню здатність аналізувати та оцінювати ситуації в сучасному моменті. А в залежності від цих аналізу та оцінки, людина вирішує, що для неї в даний момент важливо, підлаштовуючи під це свою поведінку.

Ностальгія може мати під собою захисну функцію, бути захисним механізмом втечі від негативних емоцій чи стресу - спогади про минуле можуть давати людині тимчасове заспокоєння, опору та відчуття стабільності і безпеки, яких бракує в теперішньому часі [14].

І через це – через втечу людини від складних обставин до комфортних спогадів – ностальгія може сильно впливати на такі когнітивні процеси як увага, концентрація, зосередженість. Занурюючись у ностальгічні спогади, людина приділяє менше уваги поточним справам, складніше концентрується та знижує зосередженість на них.

Особливості впливу на соціальну взаємодію людини.

Під час кризових періодів ностальгія може стати каталізатором для збереження і підтримки важливих соціальних зв'язків, якими людина нехтувала або не приділяла достатньо уваги у спокійний час. В свою чергу, ці соціальні зв'язки допомагають людині зменшити стрес від кризової ситуації.

Ностальгія може впливати на зміну тону та змісту спілкування. Люди більше повертаються до минулого і це спонукає їх більше спілкуватися про нього одна з одною. Це може створювати спільну атмосферу, сприяти взаєморозумінню та покращенню якості соціальної взаємодії.

Ще однією особливістю є пошук людиною підтримки та розуміння. Умови кризових ситуацій можуть збільшувати потребу людини в підтримці та соціальній спільноті. Ностальгія може стимулювати пошук такої підтримки, звернення до людей, які розуміють і ділять її емоційний досвід, а також спонукати людей до співпереживання. Люди, які ділять спільний досвід або спогади, можуть легше спілкуватись та встановлювати зв'язки між собою.

Ностальгія навіть може стати основою для формування спільності та спільних цінностей. Вона може об'єднувати людей навколо спільних ідеалів, пам'яток чи традицій, що сприяє формуванню соціальних груп та спільнот.

Особливості впливу на самовизначення.

В моменти кризи ностальгія може спонукати людину до підсилення її ідентичності шляхом активізації спогадів про минулий досвід, про її перемоги та досягнення, а також стати більш свідомою про себе та власні цінності. Це ж спонукає людину і до відновлення власної самооцінки та розгортання свого потенціалу.

Більш того, ностальгія може впливати і на самі цінності, життєві цілі та сенси. Вона може впливати на перегляд життєвих цілей та системи цінностей, спонукати людину задуматися про те, що людина цінує і чого прагне досягти. І це може включати повернення до певних станів, стилів життя чи відносин. Ностальгія може допомогти людині виявити, які аспекти минулого є для людини дійсно значущими та важливими.

І спираючись на це все, ностальгія може впливати на процес адаптації до змін у кризових ситуаціях. Спогади про позитивні аспекти минулого можуть надавати підтримки та відповідних ресурсів для подолання стресу та труднощів. Вони допомагають людині знайти стійкість та розуміння у нових умовах.

Окрім зазначених вище особливостей, є ще одна, яку не можна виокремити в якусь конкретну категорію, а вона скоріш охоплює їх усі. Та й загалом можна помітити, що більшість із цих особливостей переминаються між категоріями.

Цією важливою особливістю є те, що в кризових періодах ностальгія направлена на пошук стабільності та безпеки в умовах невизначеності. Емоційної стабільності через згадування позитивних, приємних емоцій. Когнітивної стабільності шляхом використання ностальгії для зменшення стресу. Стабільності соціальної через те, що ностальгічні способи об'єднують людей. Та стабільності у самовизначенні переорієнтацією на те, що важливо в даний момент.

Звісно, всі ці особливості прояву ностальгії в кризових умовах життя можуть варіюватися в залежності від особистих характеристик, контексту кризи та інших факторів. Однак, беззаперечно те, що вивчення цих особливостей дозволяє краще розуміти роль ностальгії в житті людини, вплив кризових ситуацій на особистість та механізми адаптації, а також може стати підґрунтям для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та реабілітації.

Отже, ностальгія була з людством ще з давніх часів. І ще з давніх часів люди втілювали її у літературі, музиці, мистецтві. І з певного часу це емоційне переживання почало цікавити людей саме як унікальний концепт та феномен – спочатку як історичний та культурний, згодом як психологічний чи соціальний, а ще пізніше як нейробіологічний.

І саме на цьому були створені зовсім різні підходи – історичний, соціокультурний, психологічний, нейробіологічний – до вивчення ностальгії.

Однак, дослідники не чуються виходити за границі свого підходу, звертаючись до інших.

Як можна зрозуміти із різноманіття підходів, ностальгія є великим полем для досліджень. Однак, це правда ще й тому, що ностальгічні відчуття відіграють велику роль у психологічному добробуті людини. Вони мають великий вплив на емоційну складову психіки, на когнітивну та мотиваційно-вольову складові, мають вплив на соціальну взаємодію, а також на самовизначення та особистісну ідентифікацію.

Зокрема, концепт «ностальгія» як емоційне переживання має велике значення у житті людини при переживанні кризових періодів. В такі моменти вплив ностальгії на стан людини збільшується, а її динаміка, амплітуда та періодичність зростають. Крім того, в моменти кризи ностальгія має ряд особливостей, що відрізняють її вплив та прояви від «звичайного» часу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ЛЮДЬМИ НОСТАЛЬГІЇ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

2.1. Етапи та хід дослідження.

2.1.1. Методика

В цьому підрозділі описана методика, що була застосована у дослідженні для дослідження особливостей переживання ностальгії людьми в умовах кризових ситуацій.

Головною метою цього емпіричного дослідження є аналіз ролі ностальгії як емоційного переживання в кризових умовах життя. Тобто, аналіз того, яким чином ностальгічні переживання впливають на психоемоційний стан людини в період кризи – позитивним чи негативним.

Інші завдання дослідження включають в себе:

1. Дослідження феномену ностальгії як емоційного переживання в кризових умовах життя. Дослідження можливих неочевидних особливостей або реакцій людей.

2. Визначення ролі ностальгії у формуванні емоційного стану та поведінки людини в кризових періодах життя. Визначення того, як ностальгія впливає на дії та стан людини в періоди кризи та наскільки сильно.

3. Аналіз факторів, які впливають на сприйняття та вид ностальгії. Аналіз того, які саме періоди, спогади чи інші частини минулого визивають у людей ностальгію найсильніше.

4. Аналіз отриманих даних та формулювання висновків щодо ролі ностальгії в емоційному стані та поведінці людини в кризові періоди.

Об'єктом дослідження є ностальгія як емоційне переживання особистості в надзвичайних умовах життя.

Оскільки дослідження спрямоване на вивчення впливу ностальгії на особистість, методика повинна передбачати інструменти для оцінки впливу та збору даних про ностальгічні переживання. Тому у даному дослідженні анкетування було обрано як основний метод збору даних з метою з'ясування переживання ностальгії учасниками в умовах кризових ситуацій.

Для розробки анкети було проведено теоретичний аналіз наукової літератури та попередніх досліджень, що стосуються ностальгії та її впливу на емоційний стан особистості в кризових умовах життя. На основі цього аналізу було розроблено анкету, яка включала питання, спрямовані на виявлення особливостей переживання ностальгії, згадування періодів чи подій, що викликають ностальгію, та способи подолання негативного впливу ностальгії в кризових ситуаціях.

2.1.2. Опис методів дослідження

Для досягнення цілей дослідження та відповіді на поставлені дослідницькі питання було використано метод анкетування, вибіркового підходу та статистичний аналіз.

Анкетування є широко використовуваним методом, що дозволяє отримати інформацію від учасників дослідження шляхом заповнення структурованої анкети. Даний метод є ефективним для збору великого обсягу даних від різних учасників.

Для збору даних використовувалася стандартизована анкета, яка була розроблена з урахуванням наукових джерел і теоретичних основ дослідження ностальгії як емоційного переживання особистості в кризових умовах життя.

Анкета містила різноманітні питання закритого та відкритого виду, спрямовані на виявлення особливостей переживання ностальгії, згадування періодів чи подій, що викликають ностальгію, та способи подолання негативного впливу ностальгії в кризових ситуаціях.

Запитання анкети охоплювали такі аспекти, як причини виникнення ностальгії, періоди або події, що викликають найсильніші ностальгічні спогади, способи подолання негативного впливу ностальгії, а також взаємини з іншими людьми під впливом ностальгії.

Анкету було розіслано учасникам дослідження шляхом електронної пошти або розподілено особисто. Учасники отримали чіткі інструкції щодо заповнення анкети та строків її повернення. Конфіденційність та анонімність даних були забезпечені, що дозволило учасникам відчувати свободу у відповідях.

Після повернення заповнених анкет було проведено аналіз отриманих даних. Застосовувалися статистичні методи, такі як частотний аналіз, аналіз залежностей та порівняння результатів. Результати були систематизовані та представлені у зрозумілій формі для подальшого аналізу та висновків.

Використання методу анкетування у дослідженні ностальгії в умовах кризових ситуацій дало змогу отримати важливі інсайти щодо переживання ностальгії учасниками дослідження та дослідити особливості її прояву та зібрати, обробити та проаналізувати необхідні дані для досягнення мети дослідження та відповіді на поставлені дослідницькі питання.

2.1.3. Визначення вибірки

Для дослідження особливостей переживання ностальгії в умовах кризових ситуацій був використаний вибіркового підхід, тобто була визначена вибірка учасників. Вибірка — це група людей або об'єктів, які представляють певну популяцію і є об'єктом дослідження.

Критерії включення в вибірку були визначені з урахуванням цілей дослідження та дослідницьких питань. В контексті цього дослідження вибірка була визначена з метою розуміння особливостей переживання ностальгії в

умовах кризових ситуацій, отже, вибірка складалася з осіб, які мали досвід кризових ситуацій і відчували ностальгію.

Вибірка була набрана за допомогою стратифікованого вибору, з урахуванням різних вікових груп, статі та типів кризових ситуацій. Розмір вибірки складав 200 учасників, що дозволяє забезпечити достатню статистичну потужність для аналізу результатів.

Учасники вибірки були рекрутовані з допомогою різних каналів, таких як соціальні мережі, оголошення, спільноти та особисті контакти. Вони були запрошені взяти участь у дослідженні та заповнити анкету, яка містила питання про їхні переживання ностальгії в умовах кризових ситуацій.

Визначення вибірки в даному дослідженні було здійснене з метою отримання репрезентативного зразка учасників, які можуть дати інформацію про особливості переживання ностальгії в умовах кризових ситуацій.

Однак, слід зазначити, що оскільки майже усі респонденти є громадянами України і більшу частину свого життя жили саме на території України, то і результати слід вважати репрезентативними саме для території України до проведення подібних досліджень у інших країнах.

Критерії включення в вибірку враховували такі фактори, як вік, стать, досвід кризових ситуацій і наявність ностальгічних переживань. Дослідження охопило осіб віком від 18 до 65 років, які мали досвід кризових ситуацій, таких як природні катастрофи, втрата роботи, розриви відносин, епідемії, війни тощо, і відчували ностальгію щодо певних періодів або подій у своєму житті.

Учасники отримали інструкцію про заповнення анкети та були запрошені до участі у дослідженні. Збір даних здійснювався анонімно для забезпечення конфіденційності інформації.

2.1.4. Опис збору даних

Для збору даних за допомогою методу анкетування було наведено пояснювальну записку, на якій надано необхідні інструкції щодо заповнення анкети. Учасники отримали достатньо часу на заповнення анкети і були заохочені до чесних та відвертих відповідей.

Після збору анкет вони були систематизовані, кодовані і піддані статистичному аналізу. Дані були оброблені за допомогою статистичних програм для отримання кількісних показників та іншої необхідної інформації.

Збір даних проводився онлайн. Учасники дослідження отримували доступ до електронної версії анкети через посилання, яке було розповсюджено серед відповідної вибірки. Вони мали можливість заповнити анкету в зручний для них час і місце.

Збір даних був проведений з дотриманням принципів етики дослідження, включаючи забезпечення конфіденційності та анонімності учасників. Кожен учасник мав право відмовитися від участі або припинити заповнення анкети у будь-який момент.

Анкета містила як закриті, так і відкриті питання. Закриті питання передбачали вибір одного чи кількох варіантів відповіді з попередньо наданих варіантів. Відкриті питання давали учасникам можливість вільно висловити свої думки та детально описати свої переживання.

Збір даних був важливою складовою частиною дослідження, оскільки надані відповіді дозволяють отримати розуміння про особливості переживання ностальгії в умовах кризових ситуацій.

Збір даних через анкетування дав змогу отримати кількісні та якісні дані про переживання ностальгії в умовах кризових ситуацій. Отримані результати були підлягають статистичному аналізу та інтерпретації для висновків та висновків дослідження.

2.2. Аналіз результатів

2.2.1. Опис отриманих даних

Відповіді на питання анкети зазначені нижче у Таблиці 2.1 задля зручнішого сприйняття.

Таблиця 2.1

Результати анкетування

Номер питання	Варіант відповіді (кількість відповідей та їх відсоток).										
	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k
1	8(4%)	168(84%)	24(12%)	0(0%)	-	-	-	-	-	-	-
2	120(60%))	79(39,5%))	1(0,5%)	-	-	-	-	-	-	-	-
3	8(4%)	176(88%)	16(8%)	0(0%)	-	-	-	-	-	-	-
4	16(8%)	16(8%)	120(60%))	48(24%)	-	-	-	-	-	-	-
5	16(8%)	156(78%)	24(12%)	4(2%)	-	-	-	-	-	-	-
6	16(8%)	104(52%)	48(24%)	32(16%)	-	-	-	-	-	-	-
7	182(91%))	16(8%)	2(1%)	-	-	-	-	-	-	-	-
8	40(20%)	48(24%)	96(48%)	8(4%)	8(4%)	-	-	-	-	-	-
9	96(48%)	128(64%)	112(56%))	144(72%))	128(64%))	8(4%))	4(2%) 1	-	-	-	-

Продовження табл. 2.1

10	24(12%)	86(43%)	54(27%)	24(12%)	4(2%)	8(4%)	-	-	-	-	-
11	40(20%)	16(8%)	96(48%)	32(16%)	8(4%)	8(4%)	-	-	-	-	-
12	80(40%)	32(16%)	40(20%)	32(16%)	16(8%)	-	-	-	-	-	-
13	24(12%)	64(32%)	80(40%)	8(4%)	24(12%)	-	-	-	-	-	-
14	64(32%)	120(60%)	96(48%)	80(40%)	40(20%)	72(36%)	96(48%)	64(32%)	40(20%)	8(4%)	8(4%) ₂
15	64(32%)	120(60%)	16(8%)	-	-	-	-	-	-	-	-
16	16(8%)	40(20%)	80(40%)	40(20%)	16(8%)	8(4%)	-	-	-	-	-
17	24(12%)	86(43%)	24(12%)	54(27%)	4(2%)	8(4%)	-	-	-	-	-
18	8(4%)	8(4%)	80(40%)	72(36%)	8(4%)	24(12%)	-	-	-	-	-
19	51(25,5%)	91(45,5%)	39(19,5%)	16(8%)	3(1,5%) ₃	-	-	-	-	-	-
20	108(56%)	24(12%)	64(32%)	-	-	-	-	-	-	-	-
21	31(15,5%)	31(15,5%)	85(42,5%)	39(19,5%)	6(3%)	8(4%)	0(0%)	-	-	-	-
22	42(21%)	42(21%)	32(16%)	75(37,5%)	8(4%)	1(0,5%) ₄	-	-	-	-	-

Примітки:

1. В питанні «9. Що саме викликає ностальгію у вашому житті?» четверо респондентів обрали «Свій варіант». Два з них вказали схожу відповідь, яку можна окреслити як «Запахи», а також один із них вказав таку відповідь, як «час до початку кризових ситуацій». Ще один вказав відповідь «Архітектура». І останній четвертий респондент, що обрав варіант відповіді «Свій варіант» вказав «Зорові образи, що нагадують про минуле».

2. В питанні «14. Про які періоди чи події ви згадували під час кризової ситуації?» вісім респондентів вказали «Свій варіант». Серед цих відповідей були: «моменти самотності, коли спокійно», «не можу точно згадати», три відповіді, пов'язані з друзями, дві відповіді, пов'язані з романтичним партнером та відповідь «події, які не відповідають жодному із пунктів».

3. В питанні «19. Чи допомагає вам ностальгія подолати стресові ситуації?» три респонденти обрали «Свій варіант» і всі три вказали «ностальгія навпаки збільшує стрес від уже існуючих ситуацій або створює нові».

4. В питанні «22. Як ви відноситеся до своєї ностальгії? Думаєте, що вона корисна чи шкідлива?» один респондент вказав «Свій варіант», який звучить як «вона просто є і являє собою частину життя».

5. В питаннях 9 та 14 відсоток рахується для кожної відповіді окремо, оскільки в респондентів є можливість обрати декілька варіантів відповідей.

2.2.2. Аналіз

Як можна побачити з наведених результатів анкетування, більшість респондентів (91%) мали досвід ностальгії та стільки ж з них (20% + 24% + 48% = 92%) хоча б іноді відчували цей досвід за останній час. Також можна помітити, що більше половини респондентів (43% + 12% = 55%) часто згадують минуле, коли ностальгують, і лише невелика частина з них (12% + 2% = 14%) рідко або взагалі його не згадують.

Більше всього ностальгію в респондентів викликали музика, фільми, книги (72%), спогади, що пов'язані зі знайомими місцями (64%) та предмети або речі (64%). Проте, спогади про знайомих (58%) та події, які нагадують про дитинство (48%) також мають досить високий відсоток.

Також, цікавим є те, що декілька респондентів вказали свої відповіді, які майже не повторювалися. Тобто, очевидним стає те, що в людей можуть бути свої унікальні активатори ностальгії в залежності від їх досвіду та, відповідно, їх світосприйняття.

І ці відповіді здебільшого (запахи та зорові образи, архітектура) відносяться до чогось, що активує органи відчуття. Тож, можна зробити вигляд, що для деяких людей активатором ностальгії можуть служити ті ж запахи, зорові образи або, можливо, смаки, дотики, тощо. І це має сенс, оскільки майже три чверті респондентів обрали варіант, пов'язаний з музикою та фільмами, які те ж є певними активаторами органів відчуття – слуху та зору.

Загалом, це може бути використано задля створення певних технік або видів терапії, оснований на відчутті ностальгії. Одним із найбільш очевидних варіантів є впровадження подібних технік у арт-терапію – зокрема, у музикотерапію або фототерапію.

Щодо періодів чи подій, які респонденти згадували під час ностальгії, то лідерами є шкільні роки (60%) та підлітковий період (48%), а також подорожі (48%).

Тут можна зробити висновок, що найбільш «ностальгічним» періодом життя є роки дорослішання – 12-18 років. Однак, тут слід зробити ремарку про те, що респонденти зовсім нерівномірно розподілені за віком, а більшість із них (84%) знаходяться у віковій категорії 18-30 років. Отже, робимо висновок, що для людей віком 18-30 років роки дорослішання є досить ностальгічним періодом.

Також цікаво, що подорожі (48%) також знаходяться у топі відповідей до цього питання. Це можна пояснити тим, що для респондентів на території України, яка на момент створення роботи є країною у стані війни, ця сама війна

і є зараз головною кризовою ситуацією. А подорож кудись в далеке і спокійне місце могла б стати для них рішенням. Тим паче, для тих респондентів, хто знаходиться або знаходився на тимчасово окупованій або прифронтовій території.

Таким чином, можна зробити висновок, що від контексту кризової ситуації може залежати прояв та направленість ностальгії.

Ще можна помітити, що ностальгія та настрої і емоційний стан впливають одне на одного, оскільки 92% респондентів ($20\% + 8\% + 48\% + 16\% = 92\%$) вказали, що ностальгія викликає в них певні емоції, відчуття чи думки (позитивні, негативні чи змішані) та 28% ($8\% + 20\% = 28\%$) вказали, що вона часто впливає на їх настрої та емоційний стан і 40% вказали, що іноді, а 60% ($40\% + 20\% = 60\%$) вказали, що настрої та стан до початку ностальгії впливає на те, які саме вона викликає емоції, почуття та думки.

Також більшість респондентів ($15,5\% + 15,5\% + 42,5\% = 73,5\%$) вказали, що ностальгія впливає на їх відносини з іншими людьми – позитивно (15,5%), негативно (15,5%) або по-різному (42,5%).

Майже третина респондентів (32%) відповіли, що відчували більшу потребу в ностальгії під час кризової ситуації. 24% ($12\% + 12\% = 24\%$) респондентів вважають, що ностальгія стала для них способом втечі від кризової ситуації. Також майже половина респондентів ($4\% + 4\% + 40\% = 48\%$) оцінили роль ностальгії в їх адаптації до кризових ситуацій як середню або вище. Але разом з тим на питання щодо допомоги ностальгії зі стресовими ситуаціями лише 25,5% відповіли «так».

У кожному із цих чотирьох питань можна помітити, що як мінімум майже чверть респондентів відчували більшу потребу у ностальгуванні, ностальгували і це стало для них способом втечі та згодом допомогло в адаптації до кризи та стресу.

Однак, звісно, не слід забувати й про зворотну сторону, про негативні відповіді на ті ж питання: про більшу потребу в ностальгії під час кризових ситуацій (60%), про ностальгію як спосіб втечі від кризових ситуацій (43% +

27% = 70%), про роль ностальгії в адаптації до кризових ситуацій (36% + 4% = 40%) та про допомогу ностальгії зі стресом (45,5% + 1,5% = 47%). Таким чином, можна помітити, що є 40% респондентів, для котрих ностальгія є скоріше негативним або просто малозначущим чинником, аніж позитивним.

Цікавим є те, що більше половини респондентів (56%) вважають, що ностальгія може мати позитивний вплив на людей під час кризових ситуацій, а частина респондентів, що мають протилежну думку, виявилася найменшою (12%), решта відповіла, що їм важко відповісти на це питання (32%). У питанні ж щодо того, корисна ностальгія чи шкідлива варіанти «корисна» та «шкідлива» набрали однакову кількість відповідей (21%), однак здебільшого люди вагаються відповісти або просто не думають про це (16% + 37,5% + 0,5% = 54%).

Таким чином, базуючись на відповідях на це питання, ми можемо помітити, що частина респондентів, що вважають ностальгію корисною (21%) приблизно співпадає з тією частиною респондентів, яким ностальгія допомогла (24%). Тобто, це і є та частина людей, для яких ностальгічні переживання під час кризових періодів життя можуть мати позитивний вплив на емоційний стан та їх адаптацію до цих періодів. Отже, гіпотеза дослідження частково підтверджена.

Однак, не слід забувати й про тих людей, що вважають ностальгію шкідливою (21%) та ті 40%, що ми вирахували до цього. Тут розбіжність значно більша, але вся справа в тому, що 40%, які ми отримали, це не тільки люди, для котрих ностальгія є чимсь негативним, але й ті, для кого вона є просто малозначущим або нейтральним чинником. І виходить, що тут ми також маємо приблизно 21%, для якого ностальгія навпаки є негативним фактором – саме тому гіпотеза є лише частково підтвердженою.

В цьому розділі, що представляє собою практичну частину дослідницької роботи, був описаний процес обирання та використання методики та методів дослідження.

Головним методом дослідження було обрано метод анкетування спеціально розробленою для дослідження анкетною, завданням якої був збір відповідей від вибірки респондентів задля подальшого аналізу в цій роботі та опису висновків, що спираються на мету, гіпотезу та завдання цієї роботи.

Проаналізувавши результати та відобразивши їх у вигляді таблиці, нам вдалося зробити певну кількість корисних висновків та прийти до того, що гіпотезу роботи можна вважати частково вірною.

ВИСНОВКИ

На даний момент такий концепт як «ностальгія», подібно до багатьох тем у психології, ще достатньо мало вивчений з точки зору цієї самої психології. Навіть незважаючи на те, що це емоційне переживання, нехай і не конкретно під такою назвою, відоме людству ще з давнини і вивчається психологією та рядом інших наук вже не перше десятиріччя. Проте, існує велика кількість робіт, присвячених цій темі, з зовсім різними думками, поглядами, підходами та висновками. Також між дослідниками з психології тривають суперечки про те, чи є ностальгія чимсь позитивним чи негативним.

Ця робота стала ще однією, котра наблизить людство до кращого розуміння феномену ностальгії.

В ній був широко розглянутий концепт «ностальгія» - від перших його згадок у художній літературі і першого описаного значення до сьогодення і значення, до якого ми звикли. Були розглянуті основні підходи до дослідження ностальгії – психологічний, соціокультурний, історичний і нейробіологічний – та один із них був використаний у цій роботі – психологічний.

Було визначено, що в кризових ситуаціях ностальгія має ряд певних особливостей. Серед них можна виділити те, що в кризові моменти людина звертається до ностальгії задля пошуку стабільності, безпеки, комфорту. Також під час кризи ностальгія відрізняється інтенсивністю, періодичністю та характером емоцій, впливом на деякі когнітивні функції, соціальні взаємодії та власні погляди людини.

На основі проведених теоретичного та емпіричного досліджень можна констатувати, що ностальгічні переживання в дійсності мають значення під час кризових ситуацій. Більш того, частина респондентів вказала, що мала більшу потребу в ностальгії під час кризових періодів, ніж зазвичай.

Однак, загалом результати опитування неоднорідні. Для одних людей ностальгія є певною допомогою в адаптації, захисним механізмом, засобом для

боротьби зі стресом або просто джерелом приємних, позитивних емоцій. Для інших же вона є, навпаки, джерелом для суму та туги за минулим, якого вже не повернути, причиною появи стресу або деструктивною втечею від реальності.

Крім того, дослідження також виявило, що ностальгічний досвід в людей може відрізнятися не лише як позитивний або негативний, але й за зовсім іншими критеріями. Так, різними можуть бути чинники, котрі викликають ностальгію, різними можуть бути спогади чи відчуття під час переживання ностальгії, та й по особливостям, описаним в теоретичній частині, цей досвід у кожного свій, унікальний – те що властиво для одного, буде зовсім не властиво іншому.

На основі проведеного дослідження можна створити певні практичні рекомендації щодо роботи з людьми, які переживають кризові ситуації. По-перше, слід поширити розуміння та усвідомлення ностальгічних переживань – розповісти людям, що ностальгія може бути природним емоційним відгуком на кризові ситуації. По-друге, потрібне безпечне середовище, де люди можуть висловлювати свої ностальгічні почуття та ділитися спогадами без страху суджень. Причому це може бути як групова робота, так і з одним клієнтом.

Загалом, більшість описаних в теоретичній частині особливостей ностальгії можна направити на розвиток особистості. А саме на знаходження нових цілей, нових інтересів, значущості життя, на створення нових соціальних зв'язків або підтримку вже існуючих, на рефлексію та самоусвідомлення, на розвиток здібності до адаптації, на заохочення до нового досвіду, тощо.

Тобто, можна побачити, що ностальгія є великим джерелом ресурсів, якщо правильно його використовувати. І у зв'язку з цим ностальгію слід вивчати й надалі задля більш широкого впровадження її у сферу психологічної підтримки.

Таким чином, всі завдання дослідної роботи можна вважати виконаними, а гіпотезу дослідження частково підтвердженою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Єрошенко О. Великий тлумачний словник сучасної української мови: близько 250 000 слів. Донецьк : Глорія Трейд, 2012. 864 с.
2. Сингаївська І. В., Серединська В. В. Психологічний аналіз феномена ностальгії. Правничий вісник Університету "КРОК" : збірник наукових праць. 2017. № 27. С. 118–126.
3. Скрипніков А. М., Герасименко Л. О., Ісаков Р. І. Діагностичний процес у психіатрії. Полтава : АСМІ, 2012. 128 с.
4. Скрипніков А. М., Герасименко Л. О., Ісаков Р. І. Перинатальна психологія. Київ : Вид. дім Медкнига, 2017. 168 с.
5. Ярмак Я. А. Види ностальгії: "часова", "просторова", "соціальна", "індивідуальна". Актуальні проблеми історії, теорії та практики художньої культури: зб. наук. праць. 2004. № 30. С. 43–52.
6. Barnwell R. W., Collier J., Shanahan K. J. Nostalgia and forestalgia: insights, evaluation, and implications for advertising and product typology. *Journal of advertising*. 2022. P. 1–18. URL: <https://doi.org/10.1080/00913367.2022.2036652> (date of access: 05.06.2023).
7. Bassin D. Nostalgic objects of our affection: mourning, memory, and maternal subjectivity. *Psychoanalytic inquiry*. 1993. Vol. 10, no. 3. P. 425–439. URL: <https://doi.org/10.1080/07351699309533822> (date of access: 05.06.2023).
8. Batcho K. I. Nostalgia: a psychological perspective. *Perceptual and motor skills*. 1995. Vol. 80, no. 1. P. 131–143. URL: <https://doi.org/10.2466/pms.1995.80.1.131> (date of access: 05.06.2023).
9. Batcho K. I. Nostalgia and the emotional tone and content of song lyrics. *The american journal of psychology*. 2007. Vol. 120, no. 3. P. 361. URL: <https://doi.org/10.2307/20445410> (date of access: 05.06.2023).

10. Batcho K. I. Personal nostalgia, world view, memory, and emotionality. *Perceptual and motor skills*. 1998. Vol. 87, no. 2. P. 411–432. URL: <https://doi.org/10.2466/pms.1998.87.2.411> (date of access: 05.06.2023).
11. Boym S. *Future of nostalgia*. Perseus Books Group, 2002. 432 p.
12. Davis F. Nostalgia, identity and the current nostalgia wave. *The journal of popular culture*. 1977. Vol. 11, no. 2. P. 414–424. URL: <https://doi.org/10.1111/j.0022-3840.1977.00414.x> (date of access: 05.06.2023).
13. Davis F. *Yearning for yesterday: a sociology of nostalgia*. New York : Free Press, 1979. 146 p.
14. Garrido S. The influence of personality and coping style on the affective outcomes of nostalgia: is nostalgia a healthy coping mechanism or rumination?. *Personality and individual differences*. 2018. Vol. 120. P. 259–264. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.07.021> (date of access: 05.06.2023).
15. Hirsch A. R. Nostalgia: a neuropsychiatric understanding. *Advances in consumer research*. 1992. No. 19. P. 390–395.
16. Jacobsen M. H. *Nostalgia now: cross-disciplinary perspectives on the past in the present*. Taylor & Francis Group, 2020. 234 p.
17. Kaplan H. A. The psychopathology of nostalgia. *Psychoanalytic review*. 1987. No. 47. P. 465–486.
18. Koetz C., Tankersley J. D. Nostalgia in online brand communities. *Journal of business strategy*. 2016. Vol. 37, no. 3. P. 22–29. URL: <https://doi.org/10.1108/jbs-03-2015-0025> (date of access: 05.06.2023).
19. Patterns of brain activity associated with nostalgia: a social-cognitive neuroscience perspective / Z. Yang et al. *Social cognitive and affective neuroscience*. 2022. URL: <https://doi.org/10.1093/scan/nsac036> (date of access: 05.06.2023).
20. Peters R. Reflections on the origin and aim of nostalgia. *Journal of analytical psychology*. 1985. Vol. 30, no. 2. P. 135–148. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1465-5922.1985.00135.x> (date of access: 05.06.2023).

21. Rosen G. Nostalgia: a 'forgotten' psychological disorder. *Psychological medicine*. 1975. Vol. 5, no. 4. P. 340–354. URL: <https://doi.org/10.1017/s003329170005697x> (date of access: 05.06.2023).
22. Routledge C. *Nostalgia: a psychological resource*. Taylor & Francis Group, 2015.
23. Sedikides C., Wildschut T., Baden D. Nostalgia: conceptual issues and existential functions. *Handbook of experimental existential psychology* / ed. by J. Greenberg, S. Koole, T. Pyszczynski. New York, NY, 2004. P. 200–214.
24. Sedikides C., Wildschut T. Nostalgia as motivation. *Current opinion in psychology*. 2022. P. 101537. URL: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101537> (date of access: 05.06.2023).
25. Shallcross T. Contraction bias: how previous experiences influence our perception. URL: <https://www.scientifica.uk.com/neurowire/contraction-bias-how-previous-experiences-influence-our-perception>.
26. Volkan V. D. Nostalgia as a linking phenomena. *Journal of applied psychoanalytic studies*. 1999. No. 1. P. 169–179.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета «Особливості ностальгії як емоційного переживання особистості в кризових умовах життя»

Добрий день!

Я студент 4 курсу факультету соціальної педагогіки та психології ЗНУ. Вивчаю особливості ностальгії як емоційного переживання особистості в надзвичайних умовах життя.

Це опитування допоможе краще зрозуміти таке явище як ностальгія, дослідити його прояви та виявити закономірності.

Для цього є важливим ваш досвід і відповіді на дані питання.

Опитування займе в вас лише 5-10 хвилин вільного часу. Також, якщо є можливість, ви можете поділитися цим опитуванням зі знайомими.

Опитування є анонімним.

Дякую за відповіді.

Анкета розділена на чотири групи питань:

1) Особистісні дані

1. Ваш вік?

- a. До 18 років.
- b. 18-30 років.
- c. 30-65 років.
- d. 65+ років.

2. Ваша стать?

- a. Жінка.
- b. Чоловік.
- c. Інше.

3. Ваш сімейний стан?

- a. Одружений(а).
- b. Неодружений(а).
- c. Розлучений(а).
- d. Удівець(удова).

4. Ваш рівень освіти?

- a. Незакінчена середня.
- b. Середня.
- c. Незакінчена вища.
- d. Вища.

5. Ваше місце проживання до повномасштабного вторгнення?

- a. Тимчасово окупована територія.
- b. Прифронтна територія.
- c. Інша частина України.
- d. За межами України.

6. Ваше місце проживання на даний момент?

- a. Тимчасово окупована територія.
- b. Прифронтна територія.
- c. Інша частина України.
- d. За межами України.

2) Характеристики ностальгії

7. Чи відчуваєте ви ностальгію взагалі?

- a. Так.
- b. Ні.
- c. Важко відповісти/Не можу згадати.

8. Як часто ви відчуваєте ностальгію останнім часом?

- a. Дуже часто.
- b. Часто.
- c. Іноді.
- d. Рідко.
- e. Ніколи або майже ніколи.

9. Що саме викликає ностальгію у вашому житті? (можна обрати декілька варіантів)

- a. Події або моменти, які нагадують про дитинство.
- b. Спогади, пов'язані зі знайомими місцями.
- c. Спогади про старих друзів або родичів.
- d. Музика, фільми, книги, які пов'язані з певним періодом у житті.
- e. Предмети або речі, які асоціюються з минулим.
- f. Не відчуваю ностальгії.
- g. Свій варіант.

10. Як часто ви згадуєте минуле, коли відчуваєте ностальгію?

- a. Дуже часто.
- b. Часто.
- c. Іноді.
- d. Рідко.
- e. Ніколи або майже ніколи.
- f. Не відчуваю ностальгії.

11. Чи викликає ностальгія у вас позитивні чи негативні емоції, відчуття та думки?

- a. Так, викликає позитивні.
- b. Так, викликає негативні.

- c. Так, але по-різному.
- d. Так, але не можу чітко сказати, позитивні вони чи ні.
- e. Не викликає ніяких.
- f. Не відчуваю ностальгії.

12. Чи впливає ваш настрій та стан до початку ностальгії на те, які вона викликає в вас емоції, почуття та думки?

- a. Так, впливає.
- b. Ні, не впливає.
- c. Іноді так, іноді ні.
- d. Важко відповісти/Не можу згадати.
- e. Не відчуваю ностальгії.

3) Особливості ностальгії в умовах кризових ситуацій

13. Чи виникала в вас ностальгія під час кризової ситуації (наприклад, під час війни або пандемії)?

- a. Так, постійно.
- b. Так, часто.
- c. Так, іноді.
- d. Так, декілька разів.
- e. Ні, взагалі не виникала.

14. Якщо так, то про які періоди чи події ви згадували? (можна обрати декілька варіантів)

- a. Раннє дитинство (дитячі ігри, відсутність турбот).
- b. Шкільні роки.
- c. Підлітковий період.
- d. Студентські роки.
- e. Юність.
- f. Сімейні події (сімейні свята, одруження, важливі моменти).

- g. Подорожі.
- h. Робота/кар'єра/хобі.
- i. Культурні події (концерти, виставки).
- j. Не відчуваю ностальгії.
- k. Свій варіант.

15. Чи відчували ви більшу потребу в ностальгії під час кризової ситуації, ніж зазвичай?

- a. Так.
- b. Ні.
- c. Важко відповісти/Не можу згадати.

16. Як часто ностальгія під час кризових ситуацій або складних періодів у житті впливає на ваш настрій та емоційний стан?

- a. Постійно.
- b. Часто.
- c. Іноді.
- d. Рідко.
- e. Ніколи або майже ніколи.
- f. Не відчуваю ностальгії.

17. Чи сприймали ви ностальгію як засіб втечі від кризової ситуації?

- a. Так.
- b. Ні.
- c. Не думав(думала) про це, але зараз здається, що так.
- d. Не думав(думала) про це, але зараз здається, що ні.
- e. Важко відповісти.
- f. Не відчуваю ностальгії.

18. Як ви оцінюєте роль ностальгії у вашій адаптації до кризової ситуації?

- a. Дуже велика.
- b. Велика.
- c. Середня.
- d. Низька.
- e. Майже непомітна.
- f. Ніякої ролі.

4) Заключні питання

19. Чи допомагає вам ностальгія подолати стресові ситуації?

- a. Так.
- b. Ні.
- c. Важко сказати/Не можу згадати.
- d. Не відчуваю ностальгії.
- e. Свій варіант.

20. Чи думаєте ви, що ностальгія може мати позитивний вплив на людей під час кризових ситуацій або складних періодів у житті?

- a. Так.
- b. Ні.
- c. Важко відповісти.

21. Чи впливає ностальгія на ваші взаємини з іншими людьми?

- a. Так, вона покращує мої взаємини з іншими людьми.
- b. Так, вона погіршує мої взаємини з іншими людьми.
- c. По-різному.
- d. Ні, я не відчуваю впливу ностальгії на мої відносини з іншими людьми.

- e. Важко сказати/Не можу згадати.
- f. Не відчуваю ностальгії.
- g. Свій варіант.

22. Як ви відноситеся до своєї ностальгії? Думаєте, що вона корисна чи шкідлива?

- a. Корисна.
- b. Шкідлива.
- c. Важко сказати/Не можу згадати.
- d. Не думаю про це.
- e. Не відчуваю ностальгії.
- f. Свій варіант.