

## ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗИ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМИ СЕНСОЖИТТЄВИМИ ОРІЄНТАЦІЯМИ

### PROBLEMS OF EMOTIONAL EXPERIENCE OF THE CRISIS OF MODERN ADOLESCENTS WITH DIFFERENT SENSE-LIFE ORIENTATIONS

У статті розглядається проблема зв'язку сенсожиттєвих орієнтацій та емоційного переживання кризи в сучасних обставинах пандемії. Проаналізовані теоретичні аспекти проблеми сенсу життя, сенсожиттєвих орієнтацій та емоційного переживання кризи. У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження особливостей взаємозв'язку таких сенсожиттєвих орієнтацій, як осмисленість життя, емоційна насиченість життя або процесу, визначеність мети життя або майбутнього, задоволеність самореалізацією або результатами особистості, а також віра в керуваність життя або локус контролю та емоційного переживання кризи як фрустрація потреби в сенсі життя. У результаті дослідження з'ясовано, що 43% досліджених підлітків у віці 14-15 років переживають життєву кризу глибоко та гостро, сприймаючи своє життя як нецікаве, безцільне, непослідовне, недостатньо організоване, що супроводжується відчуттям внутрішньої спустошеності, нереалізованості, суб'єктивним незадоволенням. З'ясовано, що найсуттєвішими характеристиками, що визначають сенсожиттєву кризу підліткового віку, є емоційне виснаження, емоційна нестійкість, невизначеність чітких орієнтирів у житті, незадоволеність самореалізацією, відсутність стійких інтересів та слабка насиченість життя.

Розроблено алгоритм подолання сенсожиттєвої кризи при роботі з підлітками, що складається з інтелектуального, творчого, поведінкового, та рефлексивного блоків. Доведено, що створений антикризовий конструкт лаконічно задовольняє інформаційну потребу підлітка в актуальній інформації щодо його психічних особливостей розвитку та переживання сенсожиттєвої кризи в період пандемії. Також важливо зазначити, що в основі екзистенційно-комунікативного блоку закладена робота в рамках сучасних когнітивного, психосаматичного, позитивного підходів за моделями Пезешкіана, В. Франкла та інших.

**Ключові слова:** сенсожиттєва криза, свідомість життя, емоційні стани, пандемія, корона вірусна інфекція.

The article examines the connection between the sensory orientation of life and the emotional experience of the crisis in the current circumstances of the pandemic. Theoretical aspects of the problem of the meaning of life, meaningful life orientations and emotional experience of the crisis are analyzed. The article presents the results of a theoretical and empirical study of the relationship between such life orientations as meaningfulness of life, emotional saturation of life or process, definition of life or future purpose, satisfaction with self-realization or personal results, and belief in controllability of life or locus of control. hand, and the emotional experience of the crisis as a frustration of the need for meaning in life. The study was found out that 40% of our adolescents aged 14-15 years experience a life crisis deeply and acutely, perceiving their lives as uninteresting, aimless, inconsistent, insufficiently organized, accompanied by feelings of inner devastation, unrealized, subjective dissatisfaction. It has found that the most important characteristics that determine the meaning of life crisis of adolescence are emotional exhaustion, emotional instability, uncertainty of clear guidelines in life, dissatisfaction with self-realization, lack of stable interests and low saturation of life.

It was developed an algorithm for overcoming the sense of life crisis when working with adolescents, consisting of intellectual, creative, behavioral, and reflective blocks. It is proved that the created anti-crisis construct concisely satisfies the information needs of the adolescent in the current information about his mental characteristics of development and experiencing a sense of life crisis during the pandemic. It is also important to note that the existential-communicative block is based on work in the framework of modern cognitive, psychosomatic, positive approaches based on the models of Pezeshkian, W. Frankl and others.

**Key words:** sense of life crisis, consciousness of life, emotional states, pandemic, coronavirus infection.

УДК 159.923.33  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.33.25>

**Поспелова І.Д.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри теорії та методики  
практичної психології  
ДЗ «Південноукраїнський  
національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського»

**Вступ із розкриттям актуальності проблеми дослідження.** Всі події за останні кілька років відкрито свідчать про переживання українцями травматичних подій та перебування суспільства в стані психологічної кризи, як дорослих, так і дітей. Високої актуальності та необхідності досягають дослідження проблеми впливу сенсожиттєвих орієнтацій особистості на ступінь емоційного переживання кризи в сучасних обставинах пандемії. Особливо важливим ми вважаємо пошук механізмів для покращення психічного, соціального та фізичного здоров'я підростаючих українців, а саме: розробку психологічної корекцій-

но-просвітницької програми реабілітації, що спрямована на екологічний супровід українського населення при виході з психологічного кризового стану.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Проаналізувавши літературу, ми визначили, що дослідженням проблеми психологічної кризи загалом і смисложиттєвої зокрема займалися як вітчизняні, так і зарубіжні науковці. Зокрема, кризу досліджували такі науковці, як К.А. Альбуханова-Славська, Р.А. Ахмеров, Л.І. Анциферова, І.В. Бринза, Ф.Є. Василюк, П.П. Горностаї, К. Гроф, С. Гроф, О.А. Донченко, В.М. Заїка, Дж. Каплан,

Р.Р. Калініна, Є.А. Клімов, І.С. Кон, Е. Ліндерман, Л.А. Регуш, Є.Є. Сіманюк, Т.М. Титаренко та багато інших.

Серед науковців, що займаються дослідженням проблеми переживання кризи, можна виділити Л.І. Анциферову, В.В. Бойко, Ф.Ю. Василюк, Ю.З. Гільбух, М.В. Папуча, Т.М. Ельчанінова, Л.А. Карлашова та інших.

Що стосується досліджень емоційних станів, варто згадати таких вітчизняних та зарубіжних дослідників, як В.М. Бехтерев, Г.М. Бреслав, В. Вундт, Є.П. Ільїн, К. Ізард, Р. Лазарус, О.М. Леонтьєв, В.М. Мясіщев, Д. Рассел, О.А. Орехова, М.В. Серов та інші.

Дослідженням сенсожиттєвих орієнтацій займалися такі вітчизняні та зарубіжні дослідники: Б.Г. Ананьєв, К.А. Альбуханова-Славська, Л.І. Анциферова, Л.І. Божович, О.Ф. Бондаренко, М.І. Боришевський, Л.С. Виготський, А. Маслоу, Р. Мей, Г.С. Костюк, С.Д. Максименко, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл та багато інших.

К.В. Карпинський представляє логічну класифікацію психологічних концепцій смисложиттєвої кризи в психології та виділяє персоно логічний та віковий підходи [4]. Він узагальнює, що всі створені до теперішнього часу концепції сенсожиттєвої кризи тяжіють до чотирьох найбільших напрямів сучасної персонології: психодинамічного, екзистенціального, гуманістичного і суб'єктно-діяльнісного.

Таким чином, відповідно до екзистенціального підходу та нашої цілі, ми використовуємо визначення Е. Дорцена, а саме розглядаємо кризу як стресовий або травматичний момент життя, коли людина не має змоги отримати будь-які звичні для неї та необхідні блага, які зумовлюють її відчуття внутрішньої безпеки [2].

Сенсожиттєва криза визначатиметься, за К.В. Карпинським, як фрустрація потреби в сенсі життя [5].

Отже, під час переживання складних життєвих ситуацій, які супроводжуються тяжкими захворюваннями, тривалими стресами, переживанням втрати та горя, зміною соціально-економічного становища, довготривалим перебуванням в стані невизначеності, соціально-емоційної небезпеки або екстремально-патогенній ситуації, яка фактично або опосередковано загрожує життю індивіда, особистість людини починає реагувати активізацією кризового стану, що детерміновано виникненням дефіциту емоційних ресурсів та неспроможністю (або серйозною загрозою) задоволення власних потреб, що також призводить до необхідності та дефіциту використання нових патернів поведінки, стилю життя, способу мислення та переосмислення себе у світі, а отже, і власних сенсожиттєвих орієнтацій для відновлення психологічно, соціально

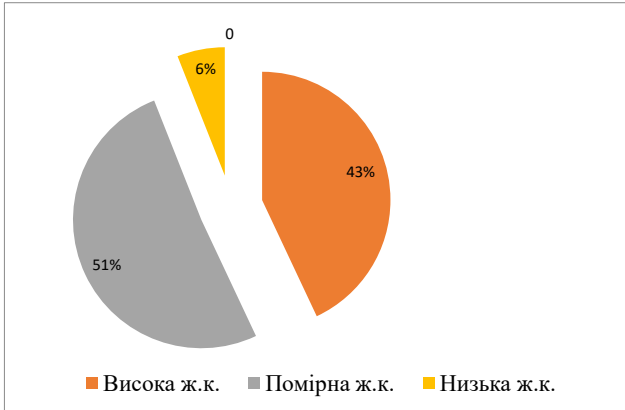
та фізично здорового життя шляхом компетентності в задоволенні власних потреб.

Своєю чергою необхідно зазначити, що сенсожиттєві орієнтації (за визначенням О.В. Аніщенко) – це психічне утворення, яке являє собою єдність інтелектуальних та емоційних особистісних компонентів, що також характеризується наявністю життєвих сенсів, та квінтесенцію переконань, принципів і цілей особистості, що уособлюють імпульс, який мобілізує особистісні життєві ресурси з метою реалізації життєдіяльності, незалежно від світоглядних установок [1; 3]. Зазначимо також, що сенсожиттєві орієнтації являють собою важливу для особистісного розвитку структурну ієрархію великих та малих сенсів життя людини, а точніше (за Д.Ю. Черновим) багаторівневу психічну систему, що складається з таких компонентів, як осмисленість життя, емоційна насиченість життя або процесу, визначеність мети життя або майбутнього, задоволеність самореалізацією або результатами особистості, а також віра в керованість життя або локус контролю. Своєю чергою О.М. Леонтьєв, відповідно до теорії діяльності визначає сенсожиттєві орієнтації як мету, що формується на базі вищих мотивів та продовжує певний спосіб дій і операцій спрямованих на досягнення мети особистості [1].

Отже, сенсожиттєві орієнтації націлені на конкретизацію діяльності, збагачення життя особистості ресурсами для реалізації мети. Важливо зазначити, що оскільки сенсожиттєві орієнтації все ж таки не є чітко константним психічним утворенням, у процесі життя можна цілеспрямовано формувати або корегувати направленість сенсожиттєвих орієнтацій. Також зазначимо, що сенсожиттєві орієнтації можуть змінюватися під впливом не тільки цілеспрямованого виховання, але й життєвих обставин, суспільних процесів, відносин в соціумі, позитивних або негативних обставин життя особистості, що виникають рандомно, адже емоційний компонент є складником досліджуваних сенсожиттєвих орієнтацій [6–8].

Для того, щоб емпірично довести зв'язок наявної або відсутньої життєвої кризи в сучасних підлітків 14-15 років із показником самосвідомості життя (як сукупності сенсожиттєвих орієнтацій) та самооцінкою емоційних станів та описати особливості цього зв'язку саме в підлітків під час емоційного переживання обставин пандемії, ми вибрали такі діагностичні методики: «Тест сенсожиттєвої кризи» К.В. Карпинського, Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.О. Леонтьєва, Тест-анкета «Емоційна спрямованість» Б.І. Додонова, «Самооцінка емоційних станів» А. Уессман і Д. Рікс. У дослідженні брали участь 76 старших підлітків.

**Висновки з проведеного дослідження.** Результати «Тесту сенсожиттєвої кризи» К.В. Карпінського представлені на рисунку 1. Як видно, відсоток підлітків, які виявляють високу вираженість психологічних ознак життєвої кризи, досить великий – 43%. Половина досліджуваних (51%) демонструють помірну вираженість ознак життєвої кризи, й лише у 6% підлітків такі ознаки майже відсутні.



**Рис. 1. Розподіл значень показників вираженості психологічних ознак життєвої кризи в підлітків під час пандемії.**

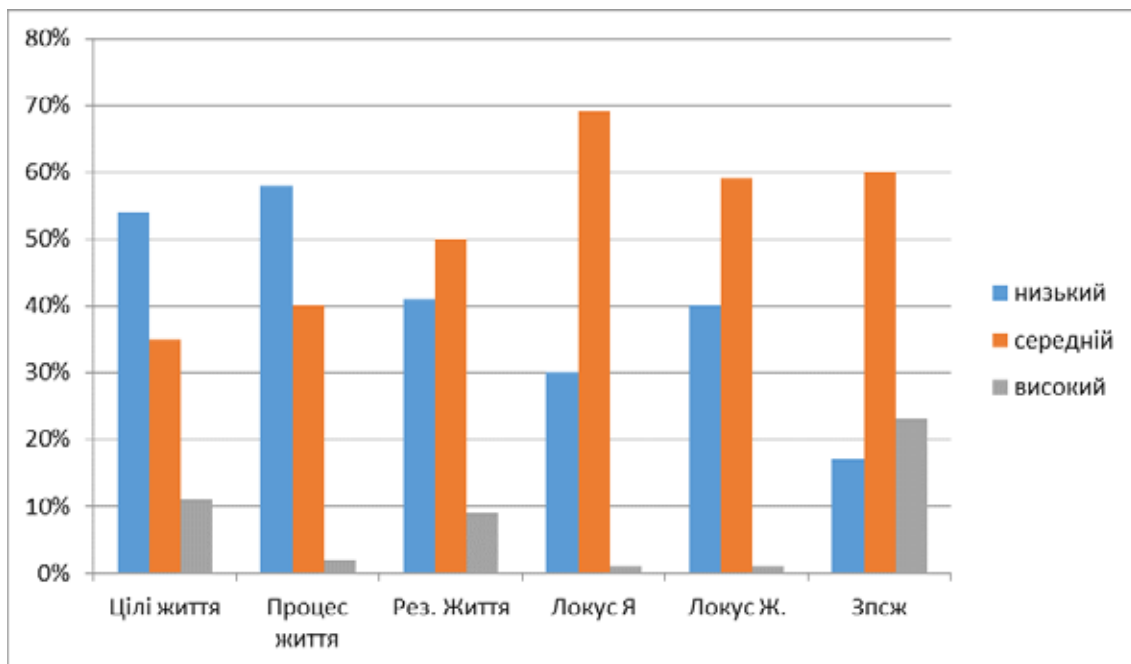
Примітка: скорочення: ж.к. – життєва криза

Первинні статистики показників, які характеризують переживання життєвої кризи та сенсожиттєві орієнтації підлітків (за даними методики «Тест сенсожиттєвих орієнта-

цій (СЖО) Д.О. Леонтьєва») представлені на рисунку 2. Виявлено, що переживання життєвої кризи підлітками 14-15 років в умовах пандемії проходить досить глибоко та гостро. Вони сприймають своє життя як нецікаве, безцільне, непослідовне, малоорганізоване. У них не розвинена потреба в сенсі життя, переважають прості потреби. Звідси інтенсивне переживання внутрішньої спустошеності, нереалізованості, суб'єктивної незадоволеності життям.

Представлені на рисунку відомості дають змогу точніше визначити, що більшість досліджуваних характеризуються відсутністю цілей на майбутнє, які надають їхньому життю осмисленість, спрямованість і часову перспективу, незадоволеністю своїм життям у минулому та в сьогоденні, відсутністю емоційно насичених і наповнених змістом подій, проте достатньою вірою у свої сили контролювати події власного життя та схильністю припускати, що життя людини загалом підвладне свідомому контролю. За загальним показником свідомості життя досить багато досліджуваних визначаються як такі, що приблизно усвідомлюють найближчі цілі, задоволені власними здобутками та впевнені у здатності домагатися очікуваних результатів.

Аналіз даних Тесту-анкети «Емоційна спрямованість» Б.І. Додонова та порівняння середніх оцінок за показниками емоційних переживань показали, що в житті підлітків 14-15 років переважають комунікативні, акізітивні та практичні емоції (рис. 3).

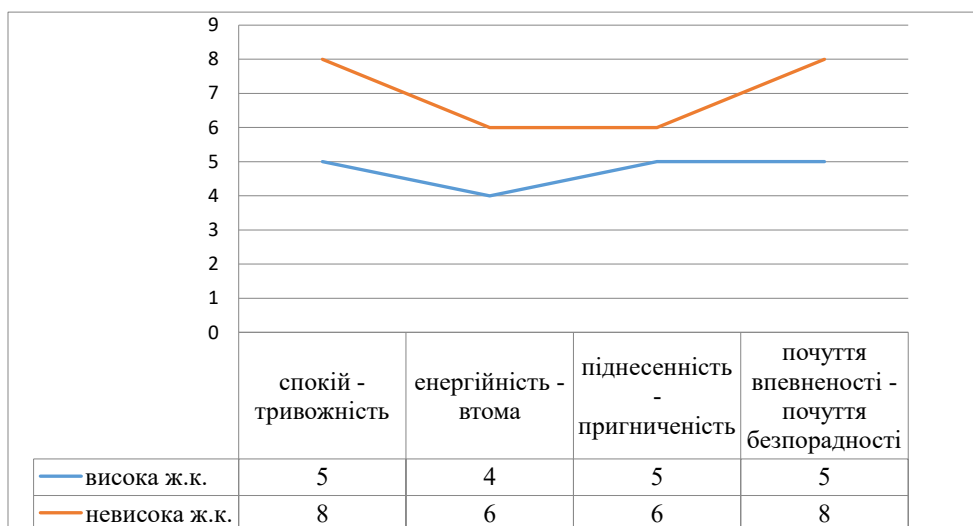


**Рис. 2. Первинні статистики показників, які характеризують переживання життєвої кризи та сенсожиттєві орієнтації підлітків**

Примітка: скорочення: рез. – результативність; ж. – життя; зпсж – загальний показник свідомості життя.



**Рис. 3. Первинні статистики показників вираженості видів емоційних переживань за методикою «Емоційна спрямованість» Б.І. Додонова**



**Рис. 4. Середні значення показників емоційних станів у групах підлітків із високою та невисокою вираженістю ознак життєвої кризи**

Примітка: скорочення: ж.к. – життєва криза.

Найменш виражені пугнічні та глоричні емоційні переживання. Решта середніх оцінок показників емоційних переживань розташовані між найвищими (від 7,51 до 7,99 бала) та найнижчими значеннями (6 балів) у виборці. Тобто найбільш яскраві емоційні переживання виникають в підлітків у зв'язку з реалізацією потреб у спілкуванні, накопиченні або колекціонуванні речей, які виходять за межі практичної потреби в них, а також є переживання, викликані діяльністю, її успішністю або неуспішністю.

Аналіз методики «Самооцінка емоційних станів» А. Уессман і Д. Рікс дозволяє визна-

чити, що більшість досліджуваних характеризуються як спокійні, витримані, терплячі, врівноважені (44,8%) або як такі, що за певних умов можуть проявляти спокій чи тривожність (27,6%) (рис. 5).

За показником «Енергійність – втома» визначено, що ці підлітки або не вважають себе ані енергійними, ані втомленими (36,8%), або схильні приписувати собі втому, пасивність, інертність, безініціативність та байдужість (34,2%) (рис. 4).

Індивідуальні результатами аналізувалися за самооцінками підлітків своїх емоційних станів (рис. 5).

За індивідуальними результатами показника «Піднесеність – пригніченість» більшість досліджуваних показали себе як такі, в емоційному стані котрих не переважають піднесеність або пригніченість (48,7%), проте у чверті з них (26,3%) також є явна тенденція до жвавості, завзятості, розкутості, рухливості, а в решти (25%) – до нерішучості, сором'язливості, пригніченості (рис. 5).

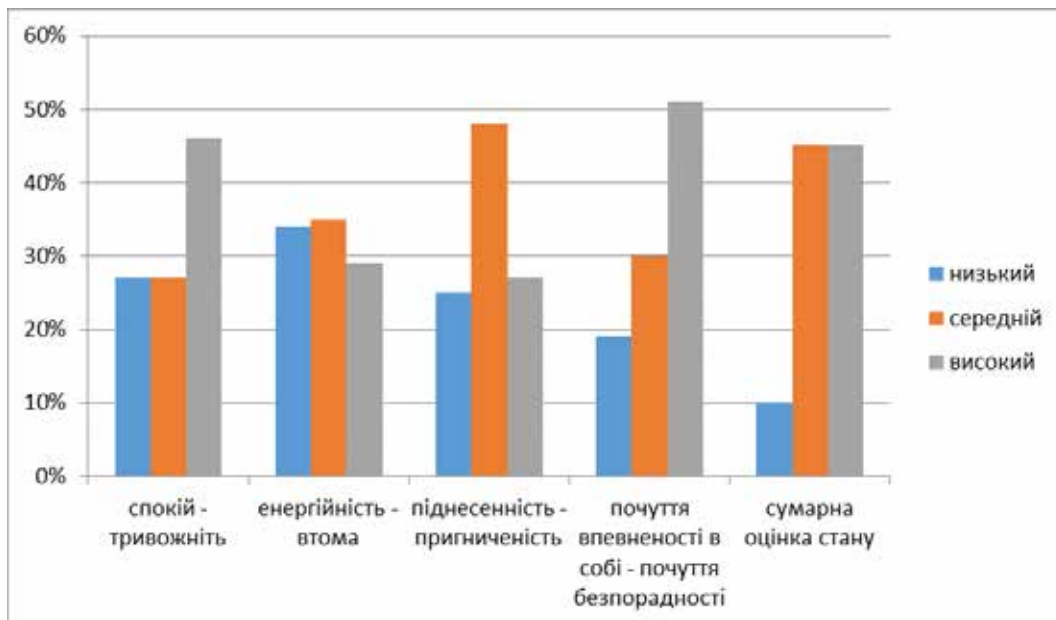
Якщо орієнтуватися на індивідуальні результати, отримані за показником, можна побачити, що серед підлітків переважають упевнені, рішучі, наполегливі, безстрашні, самостійні особи (50%), або такі, хто залежно від обставин можуть почуватися або впевненими, або безпорадними (30,3%).

Порівнюємо середнє значення показників емоційних станів у групах підлітків із високою та низькою враженістю ознак життєвої кризи.

Підлітки, які гостро та глибоко переживають кризу, відрізняються вищим проявом тривожності, нерішучістю, напруженості, апатичності, байдужості, почуттям безпорадності, та є більш емоційно виснаженими, ніж їхні однолітки без виражених ознак життєвої кризи.

Статистична перевірка за t-критерієм показала, що достовірними на рівні  $p < 0,01$  виявилися відмінності лише за показниками спокій – тривожність, енергійність – втома, почуття впевненості в собі – почуття безпорадності, емоційне виснаження (табл. 1).

У результаті факторного аналізу з'ясовано, що найсуттєвішими характеристиками, які визначають сенсожиттєву кризу підліткового віку, є емоційне виснаження, емоційна нестійкість, невизначеність чітких орієнтирів у житті, незадоволеність самореалізацією, відсутність стійких інтересів у певній сфері, а також слабка емоційна насиченість життя.



**Рис. 5. Розподіл (у %) індивідуальних даних за самооцінками підлітків своїх емоційних станів**

Таблиця 1

**Відмінності у вираженості показників емоційних станів між групами підлітків із високим та низьким проявом ознак життєвої кризи**

Показники емоційних станів	Групи; статистичні показники				t
	із високим проявом (n=33)		із низьким проявом (n=43)		
	X	σ	X	σ	
тривожність	5,15	2,40	7,47	2,13	4,33**
втома	4,73	2,28	5,95	1,59	2,61**
піднесеність	5,24	2,05	5,72	1,64	1,10
почуття безпорадності	4,94	2,34	7,35	2,11	4,59**
емоційне виснаження	20,06	8,29	26,24	5,66	3,60**

Примітка. X – середнє значення показника, σ – стандартне відхилення, t – значення t-критерія Стюдента, \*\* – відмінності статистично достовірні на рівні  $p < 0,01$ .

Отримані дані було враховано під час апробації корекційної частини дослідження. Розроблено алгоритм подолання сенсожиттєвої кризи в роботі з підлітками, що складається з інтелектуального, творчого, поведінкового та рефлексивного блоків. Перспективи подальших наукових пошуків спрямовані на поглиблення формуючої частини роботи.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Аніщенко О.В. Смысловиттєві орієнтації у професійній діяльності педагога. *Я – концепція академіка Неллі Ничкало у вимірі професійного розвитку особистості* : збірник наукових праць редкол. І.А. Зязюн (голова), О.М. Отич та ін. Київ : ІПОД НАПН України, 2014. С. 174–181.
2. Дорцен Э. Ван Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия. Ростов-на-Дону: узд. Ассоциация экзистенциального консультирования, 2007.
3. Доценко В.В. Теоретичні підходи щодо визначення кризових станів особистості. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна*. Харків, 2011. Вип. 45. С. 73–77.
4. Карпинский К.В. Новые методы субъектнй психодиагностики / К.В. Карпинский, П.Р. Галузо, Т.В. Гижук. Гродно : ГрГУ, 2015. 174 с.
5. Карпинский К.В. Профессиональное самоотношение личности и методика его психологической диагностики / К.В. Карпинский, А.М. Колышко. Гродно : ГрГУ, 2010. 140 с.
6. Мороз Р.А. Психологічна допомога при переживанні кризових станів. *Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19*: Інтернет-посібник / за наук. ред. В.Г. Кременя; [координатор інтернет-посібника В.В. Рибалка; колектив авторів]. Київ, 2020. 234 с.
7. Поспелова І.Д., Столярик Ю.Д. Механізми психологічного захисту та образ Я – фізичного. *Фундаментальна та практична психологія в Україні: витоки і перспективи* : збірник наукових праць Всеукраїнської наук.-практ. Інтернет-конференції молодих учених та студентів, 19 травня 2016 р. Одеса, 2016. С. 122–124.
8. Ткалич М.Г., Мисів Л.Г. Динаміка психоемоційних станів українців на карантині: 3 хвиля дослідження. *Психологічне здоров'я персоналу організацій в умовах пандемії COVID-19 : проблеми та технології забезпечення* : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції з організаційної та економічної психології, 21 травня 2020 року / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Н.М. Бендерець, А.М. Шевченко, О.В. Креденцер. Біла Церква, 2020. С. 135.