

## ЛІТЕРАТУРА

1. Gonçalves, R., Pedrozo, A. L., Coutinho, E. S., Figueira, I., & Ventura, P. (2012). Efficacy of virtual reality exposure therapy in the treatment of PTSD: a systematic review. *PloS one*, 7(12), e48469. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0048469>
2. How Common is PTSD in Veterans? *U.S. Department for Veteran Affairs*. [https://www.ptsd.va.gov/understand/common/common\\_veterans](https://www.ptsd.va.gov/understand/common/common_veterans)
3. Opriş, D., Pinteă, S., García-Palacios, A., Botella, C., Szamosközi, Ş., & David, D. (2012). Virtual reality exposure therapy in anxiety disorders: a quantitative meta-analysis. *Depression and anxiety*, 29(2), 85-93. <https://doi.org/10.1002/da.20910>
4. Osmolovska, I., Bostwick, M., Grant, L., Naperkowski, Sofovich, Y., Gershanov, O., Goldenberg, M., Čerkez, G., Lakić, B., Cadyrov, Postrelko, V., Myronets, S., Konovalova, O., Bogush, D., Poliačik, M., Bilyk, N., Havryley, M., Gaydabura, I. SCARS ON THEIR SOULS: PTSD and Veterans of Ukraine. *GLOBSEC Kyiv Office*. Kyiv, 2023. <https://www.globsec.org/sites/default/files/2023-09/GLOBSEC PTSD%20Report.pdf>
5. Rizzo, A., & Shilling, R. (2017). Clinical Virtual Reality tools to advance the prevention, assessment, and treatment of PTSD. *European journal of psychotraumatology*, 8(sup5), 1414560. <https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1414560>
6. Rothbaum, B. O., Hodges, L. F., Ready, D., Graap, K., & Alarcon, R. D. (2001). Virtual reality exposure therapy for Vietnam veterans with posttraumatic stress disorder. *The Journal of clinical psychiatry*, 62(8), 617-622. <https://doi.org/10.4088/jcp.v62no8o8>

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОЖИВАННЯ СМИСЛОЖИТТЄВОЇ КРИЗИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

**Лавріненко В. А.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка  
lavrinenko.vitaliy@gmail.com*

Дослідження проблеми протікання підліткової кризи та її вираження у смислових настановах молоді особистості є актуальним на часі, оскільки зумовлене істотними змінами у ставленні до життя сучасних підлітків, характері їх взаємодії з однолітками та стратегіях вирішення протиріч, що лежать в основі даної кризи (наприклад, шляхів доведення власної самостійності та незалежності, дистанціювання від батьків тощо). Останніми роками збільшилась кількість проявів неадаптивної та антисоціальної поведінки, погіршились стосунки між дітьми і батьками під час подолання конфліктів, зумовлених протистоянням необхідності дитини довести свою незалежність та орієнтованості батьків сприймати підлітка, як дитину, яка не компетентна у вирішенні життєвих питань.

Особливу роль у протіканні кризи підліткового віку відіграє смислова сфера, котра відображає орієнтири реалізації намагань дитини довести свою самостійність та незалежність, компетентність у житті. У даному віці відбувається суттєва перебудова смислових настанов молоді, що залежить від особливостей її комунікативного досвіду, провідних інтересів, особливостей розумового розвитку тощо. Проте, більшість підлітків не мають достатнього соціального досвіду (який часто відображає незрілі моделі поведінки, притаманні більш ранньому вікові) та реалістичних смислових настанов для ефективного самовираження у різних сферах життя. Їх прагнення самореалізуватись не завжди приносить бажані результати і відображає неспроможність досягти поставленої мети, спираючись на притаманні до цього часу поведінкові патерни, що провокує знецінення особистісних смислів підлітків та перебудову їх смислових настанов. Перебуваючи у такому стані, дитина схильна переживати фрустрацію, відчуває труднощі у стосунках з оточуючими, оскільки діяльність на основі тих життєвих смислів, що були для неї важливими (незалежність, самостійність, самодостатність), не веде до окреслення провідного новоутворення даного віку – почуття дорослості.

Мета даної публікації – проаналізувати причини виникнення та перебіг проживання смисложиттєвої кризи у підлітковому віці.

Становлення особистості підлітка відображає наявність вираженої смисложиттєвої кризи, яка виступає різновидом психобіографічної кризи і породжується об'єктивно існуючими протиріччями у пошуці та практичній реалізації молодою особистістю смислу власного життя (В. Павелків [2]). Це виражається у намаганнях освоїти різні соціальні ролі та моделі взаємодії, довести власну самостійність та індивідуальність з боку підлітків, і супроводжує класичну картину підліткової кризи, зумовлену нестачею соціального досвіду для доведення власної дорослості дитиною [3].

При цьому важливою особливістю життєвих смислів підлітків є, з одного боку, їх залежність від умов соціальної взаємодії (принцип буттєвого опосередкування смислової реальності), з іншого – провідна роль смислових настанов підлітків у визначенні комунікативних орієнтацій та стратегій самовираження і самореалізації усвідомлення своїх життєвих смислів та спирання на них у життєдіяльності (Ю. Сошина [3]).

Підлітковий вік являє собою важливий, складний та критичний етап у процесі становлення особистості. Гостро протікаючий «психічний перелом» обумовлює його виключну складність і суперечливість, котрі проявляються у фізичній, психосексуальній, інтелектуальній, смисловій та соціальній сферах психіки підлітка [1]. Його особистість дисгармонічна: згортання встановленої системи інтересів, протестуючий спосіб поведінки поєднується зі зростаючою самостійністю; різноманітними і змістовними стосунками з іншими дітьми та дорослими; розширенням сфери діяльності, яка суттєво змінює свій характер внаслідок направленості на нові форми стосунків. Прагнення знайти своє місце у суспільстві, стаючи переважним у мотивації діяльності, породжує у підлітка намагання пізнати себе, критичне відношення до себе та інших людей у спілкуванні, перебудову смислових настанов та кризу у осмисленні життя.

Реалізуючи такі смислові настанови, як прагнення довести свою самостійність та незалежність, підліток часто відчуває нестачу необхідних для цього ресурсів (соціальних умінь, досвіду, освіти, матеріальної незалежності тощо) та обмежуюче ставлення з боку дорослих (коли дитині не завжди дають можливість самостійно здійснювати життєві вибори). Як наслідок, він переживає виражену смисловою кризу від неможливості у певний момент часу подолати такі протиріччя, ставить під сумнів наявність у себе якостей самостійності, незалежності та самодостатності; чи проявляє дезадаптаційну реакцію – конфліктує з оточуючими, намагається уникати контактів із однолітками, прогулює школу, вступає до асоціальних молодіжних груп тощо.

Виникаюча при цьому смисложиттєва криза блокує життєдіяльність дитини, руйнує позитивне самоствавлення. Досягнуті у життєдіяльності дитини результати, які у сукупності визначають продуктивність пройденого життєвого шляху, представляють об'єктивні підстави для зміни самоствавлення. При цьому ступінь суб'єктивної задоволеності реалізацією смислових настанов виконує функцію зворотного зв'язку, який корегує рівень задоволеності собою підлітка.

У період такої кризи підлітки гостро переживають з приводу непродуктивності своєї життєдіяльності, що виражається у їх смислових настановах, орієнтованих на втрату сенсу життя (наприклад, «життя для мене нічого не значить, адже я втратив друзів», «я дорослий, а батьки не дають мені змогу обирати своїх

друзів. Хіба можна так жити?», «такий одяг – стиль мого життя, якщо мені не дають так одягатись, мені не дають реалізуватись і жити взагалі»). Ці настанови підлітків, у свою чергу, можуть виразитись у феноменах філософської інтоксикації, реакцій опозиції чи емансипації.

Відчуваючи неспроможність виправдати вимоги, які висувуються дорослими, у підлітка знецінюються стосунки з ними і проявляється стратегія опозиції – протиставлення своїх інтересів і переконань уявленням дорослих (наприклад, «буду робити все не так, як кажуть батьки»). При занадто вираженій опіці у дитини знецінюються цінності самостійності та свободи, що провокує прояви емансипації – прагнення звільнитись від опіки та контролю старших. У поведінці такі настанови виражаються у прагненні робити все по-своєму, у крайніх випадках – уходи з дому [1].

Відчуваючи неспроможність виправдати вимоги, які висувуються дорослими, у підлітка знецінюються стосунки з ними і проявляється стратегія опозиції – протиставлення своїх інтересів і переконань уявленням дорослих (наприклад, «буду робити все не так, як кажуть батьки»). При занадто вираженій опіці у дитини знецінюються цінності самостійності та свободи, що провокує прояви емансипації – прагнення звільнитись від опіки та контролю старших. У поведінці такі настанови виражаються у прагненні робити все по-своєму, у крайніх випадках – уходи з дому [2].

Під час вираженої кризи підлітки відчують негативні емоції, перш за все розчарування з приводу самих себе; мучаться від сумнівів і невпевненості у собі та своїх можливостях [2]. Вони загострено сприймають власні недоліки, особливо ті, які заважають ефективній міжособистісній комунікації – зовнішня непривабливість; нерозвинуті уміння встановлювати контакт, шуткувати; сором'язливість; тривожність тощо.

При смисложиттєвій кризі, у підлітка змінюється модель самоставлення: від визнання цінності власної особистості через втрату смислових орієнтирів і відчуження від свого «Я» до незадоволеності собою, засудження і негативної оцінки себе. Проте, психологічна криза – це переломний момент, під час якого особистість набуває особливої пластичності і відкривається можливостям розвитку: самосвідомість звільняється від психологічних захистів і відбувається розгальмування особистісного зростання [1]. Саме у цьому корініться позитивний ефект смисложиттєвої кризи.

У процесі подолання останньої важливу роль відіграють наявні у дитини особистісні смисли та смислові настанови. На їх формування впливають індивідуально-типологічні особливості розвитку дитини, соціальні умови життя, смислові орієнтири, які задаються референтним оточенням, генетичні особливості та особистісна позиція самого підлітка.

Через наявні у підлітка протиріччя та нестачу досвіду для досягнення бажаних результатів у життєдіяльності виникає смисложиттєва криза. Суть її полягає у неможливості підлітка реалізувати власні смислові настанови через відсутність у нього необхідних для цього ресурсів (соціальних умінь, досвіду, освіти, матеріальної незалежності тощо), вплив з боку оточення чи неможливість подолати протиріччя між наявним у нього досвідом та новими задачами, котрі підліток сам собі визначає (довести власну незалежність, самодостатність, самостійність).

Під час переживання смисложиттєвої кризи підлітки схильні негативно оцінювати свої особистісні властивості, орієнтовані на самозвинувачення, самокритичність та розчарування у собі і своїх можливостях.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Лаврінченко В.А. Структурні та змістовні характеристики смислової сфери підлітків із неформальних об'єднань. *Психологія і особистість*. 2020. № 1. С. 71–93.
2. Павелків В. Р. Психогенеза агресивної та деструктивної поведінки в підліткових субкультурах: дис. ... докт. психол. наук 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія», 05 – соціальні та поведінкові науки (053 – психологія). Рівне, 2019. 360 с.
3. Сошина Ю. М. Психологічні особливості формування ціннісно-смислових настановлень у підлітковому віці : дис. канд. психол. наук 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2016. 174 с.

## АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ ЖІНОЧОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ

**Літвінова О. В., Фролова В. В.**

*Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського  
Litvinova1992@gmail.com, V.V.FROLOVA@gmail.com*

Образ «Я» жінки представляє собою складний феномен, який складається з багатьох психологічних інтроєктів, які жінка запозичує через переконання батьків, вчителів, чоловіків як сталі соціально-психологічні експектації щодо її рольової поведінки в соціумі. Наявність таких установок, очікувань можуть шкодити