

## СПЕЦИФІКА ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ ФАХІВЦЯМИ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ

## SPECIFICITY OF CRISIS STATES OF SOCIAL SPHERE EXPERTS

У статті представлено результати дослідження специфіки переживання кризових станів фахівцями соціальної сфери. Розкрито поняття «криза», «смысловиттєва криза», «професійна криза», охарактеризовано нормативні та ненормативні кризи розвитку особистості у період дорослості. Причинами виникнення смысловиттєвої кризи, професійної кризи у період ранньої дорослості визначено неузгодженість між бажаним і можливим, відсутність життєвих, професійних перспектив, нереалізованість у професії. Специфіка кризових станів досліджуваних описана через їхні переживання та способи опанування. Представлено результати дослідження специфіки переживання кризових станів фахівцями соціальної сфери. Виявлено, що смысловиттєва криза асоціюється з негативними переживаннями та співвідноситься з переоцінкою цінностей; професійна криза розглядається у контексті незадоволеності професією. Констатовано, що у фахівців соціальної сфери під час виконання професійних обов'язків виникають негативні емоційні стани, під час опанування яких використовуються конструктивні та деструктивні стратегії емоційної регуляції. Емпірично встановлено, що майже третина фахівців соціальної сфери сприймає життя як нудне, нецікаве, безцільне, відчуває труднощі з визначенням пріоритетів, не має внутрішніх критеріїв для прийняття важливих рішень. Специфікою переживання кризових станів фахівцями соціальної сфери визначено здатність до адекватного емоційного реагування згідно з обставинами за домінування деструктивних стратегій емоційної регуляції, що є причиною їх занурення у тривожні роздуми, застрягання в них, стереотипного повернення, фіксування на негативі. Це знижує здатність фахівців соціальної сфери до розуміння власних переживань і переживань інших та підвищує інтенсивність почуття нереалізованості, безнадійності, спустошеності.

**Ключові слова:** криза, смысловиттєва криза, професійна криза, переживання кризи, рання дорослість.

The article presents the results of a study of the specifics of crisis conditions by social professionals. The concept of crisis, a life meaningful crisis, a professional crisis, the normative and profanity crises of personality development during adulthood are described. The causes of the life meaningful crisis, the professional crisis during the early adulthood are determined by the inconsistency between the desired and the possible, the lack of life, professional prospects, unfulfilled in the profession. The specificity of the studied crisis states is described through their experiences and methods of mastering. The results of the study of the specifics of crisis states are presented by social professionals. It is revealed that the life meaningful crisis is associated with negative experiences and correlated with the revaluation of values; the professional crisis is considered in the context of dissatisfaction with the profession. It is stated that the social sphere experts have negative emotional states in the performance of professional responsibilities, which use constructive and destructive strategies for emotional regulation. It is empirically established that almost a third of social professionals perceive life as boring, uninteresting, aimless, have difficulty in determining priorities, do not have internal criteria for making important decisions. The specificity of the crisis states of social sphere is determined by the ability to adequately emotional response according to the circumstances of the dominance of destructive strategies of emotional regulation, which is the reason for their immersion in anxiety, stuck in them, stereotypical return, fixation on negatives. It reduces the ability of social professionals to understand their own experiences and experiences of others and increases the intensity of sense of unrealistic, hopelessness, devastation.

**Key words:** crisis, life meaningful crisis, professional crisis, crisis experience, early adulthood.

УДК 159.923(076)

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.46.26>

**Коломієць Л.І.**

к.пед.н.,  
доцент кафедри психології  
та соціальної роботи  
Вінницький державний педагогічний  
університет  
імені Михайла Коцюбинського

**Шульга Г.Б.**

к.пед.н.,  
доцент кафедри психології  
та соціальної роботи  
Вінницький державний педагогічний  
університет  
імені Михайла Коцюбинського

**Постановка проблеми.** Сучасне життя характеризується не лише стрімкими змінами, а й кризами в економічному, політичному, соціальному житті, які негативно впливають на всі верстви населення України і провокують виникнення безробіття, вимушену міграцію, малозабезпеченість тощо. Фахівець соціальної сфери є посередником між державою та людиною, яка опинилася у складних життєвих обставинах і потребує допомоги. У межах своєї професії він розв'язує багато завдань: допомагає людям справлятися з повсякденними труднощами, долати поведінкові, емоційні та інші проблеми тощо.

Ефективність професійної діяльності залежить від здатності фахівця із соціальної роботи розв'язувати проблеми, ускладнення, які виникають у результаті виконання професійних

обов'язків, знаходити сили у ситуаціях, коли «опускаються руки», не втратити віру в професію, долати кризові ситуації. Загальновідомий факт – кризові стани детермінують появу негативних емоцій, психоемоційного напруження, що, безумовно, травмує особистість, психологічно її виснажує, деморалізує, знижує не лише професійну активність, а й життєву. Незважаючи на значну кількість досліджень, недостатньо розробленими є питання специфіки переживання особистістю смысловиттєвої, професійної кризи та формування здатності до її конструктивного опанування у період дорослості, зокрема фахівцями соціальної сфери.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

У психологічній науці інтерес до вивчення проблем специфіки переживання кризових станів у дорослому віці стрімко зростає. У вітчизня-

ній психології криза вважається нормативним феноменом, який необхідний для розвитку особистості (І. Булах, М. Казанжи, М. Комісарик, О. Макарова, В. Моргун, Т. Титаренко, Р. Чіп, Г. Чуйко та ін.). Низка досліджень розглядає кризу через призму вікового та професійного розвитку особистості, зокрема виокремлює смисложиттєву кризу (І. Галян, О. Галян, Т. Сватенко, Г. Чуйко, Г. Шульга та ін.), кризу професійного розвитку (Л. Гресь, О. Рудюк, Н. Сургунд та ін.).

У нестабільних умовах сьогодення підвищується роль фахівця соціальної сфери, тому в останні роки активно досліджуються особливості професійної діяльності фахівців соціальної сфери (М. Дідик, О. Карпенко, І. Козубівська, О. Лацанич, Ю. Овод та ін.); особливості взаємодії фахівця із соціальної роботи з клієнтом (У. Варнава, М. Коробіцина, М. Лаврова). Оскільки професійна діяльність фахівців соціальної сфери потребує розвинутої здатності до саморегуляції з метою конструктивного додання професійних викликів, то в сучасних дослідженнях висвітлюються й особливості стресостійкості фахівців соціальної сфери (Ю. Тептюк). Очевидною є необхідність визначення специфіки переживання кризових станів фахівцями соціальної сфери, що дасть змогу визначити конструктивні шляхи їх вирішення з метою профілактики й додання кризових тенденцій, знаходження ресурсів для подальшого саморозвитку, самовдосконалення у професійному житті.

**Постановка завдання.** Метою статті є визначення специфіки переживання кризових станів фахівцями соціальної сфери.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Теоретичний аналіз проблеми дав змогу з'ясувати, що у життєвих кризах відображається специфіка усвідомлення особистістю власного життєвого шляху та сенсу життя. За Г. Чуйко, М. Комісарик життєва криза – це глибоке переживання людиною стану неможливості продовжувати звичне життя, пов'язане з необхідністю переоцінки колишніх життєвих цінностей і сенсу, зміною самоприйняття та знаходження прийняттого виходу з ситуації [7, с. 43]. Через тривалий внутрішній конфлікт стосовно життя у цілому, його сенсу, основних цілей та шляхів досягнення визначає життєву кризу Т. Титаренко. Основними характеристиками кризи автором визначено: сильні емоційні переживання; переосмислення життєво важливих цінностей, потреб; порушення звичного ходу життя та дезорганізація діяльності; потреба в переосмисленні власного життя [5].

Дослідження соціально-психологічних особливостей дорослої людини О. Бондарчук, Т. Ткач, Н. Гордієнко дало змогу розмежувати поняття «кризові періоди» та «нормативна криза». Кризовий період визначається

як неминучий перехід від однієї вікової стадії до наступної, пов'язаний зі зміною соціальної ситуації розвитку, з руйнуванням старої системи стосунків та прийняттям нової. Нормативна криза розвитку особистості визначається як процес проживання особистістю кризового обов'язкового етапу між віковими стадіями дорослого періоду розвитку [4]. Поруч із нормативною кризою виділяється ненормативна криза розвитку особистості – це такі життєві обставини, що потребують від людини дій, які перевершують її адаптивні можливості, енергетичні ресурси [5, с. 19]. Уважатимемо, що причинами виникнення нормативних криз є закономірності розвитку особистості, а ненормативних – певні життєві обставини, труднощі, зміни як в особистому, так і професійному житті.

Однією з ненормативних криз особистісного розвитку є смисложиттєва криза, яка характеризується неузгодженістю між бажаним і можливим, відсутністю життєвих перспектив [8, с. 229–230]. Її виникнення психологи пов'язують з утратою того, що становить фундамент буття людини, із конфліктом між бажаним і можливим. Людина розуміє, що втрачені не лише колишнє життя, її світ, життєві цінності та сенс без можливості відновлення чи компенсації втрати [6, с. 421–422].

Джерелом смислу життя є цінності особистості. Різноманітність смислотвірних цінностей стає чинником появи особливого різновиду неоптимального смислу життя, наповненого внутрішньоособистісними суперечностями [1, с. 38–39]. Під час переживання кризи людина шукає нові смисли, цінності, змінює ставлення до свого минулого, теперішнього й майбутнього, що поглиблює наявні внутрішні суперечності особистості та посилює її переживання. Виділяють два способи додання кризи: деструктивний і конструктивний. Конструктивний передбачає зміну ставлення до життя, трансформацію смислової сфери особистості та її переорієнтацію на нові життєві цілі. Натомість деструктивний варіант буде джерелом деформації та дезадаптації індивіда [8, с. 230]. Тривалість кризових станів може бути різною, є люди, які ніколи й не переживають таку кризу, їх не турбують питання сенсу життя взагалі.

Розгляд смисложиттєвої кризи в контексті вікових завдань періоду дорослості є актуальним напрямом наукових розвідок. У нашому дослідженні об'єктом уваги виступає період ранньої дорослості (від 20 до 40–45 років). У цьому віці особистість гостро переживає суперечності між актуальним і можливим, неузгодженість внутрішньої та зовнішньої реальності [2, с. 4]. На виникнення кризових переживань впливають обмеженість у ресурсах, переосмислення значущості вже досягну-

того, професійна нереалізованість тощо. Якщо переживання сильні, дестабілізують діяльність людини, змінюють темп або вектор її професійного розвитку, то це свідчить про професійну кризу. Професійні кризи – це періоди кардинальної перебудови професійної свідомості, діяльності й поведінки, які призводять до зміни взаємовідносин з оточуючими, подекуди – до зміни професії [2, с. 3–4].

Отже, ми припускаємо, що виникнення смисложиттєвої кризи, професійної кризи пов'язане з неузгодженістю між бажаним і можливим, відсутністю життєвих, професійних перспектив, нереалізованістю у професії – усе це дезорганізовує нормальну життєдіяльність особистості, вносить дисбаланс у систему психологічної регуляції життєвого шляху, негативно впливає на її психологічне здоров'я та дезадаптує її.

Опанування переживань вимагає від особистості деяких емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій для того, щоб наслідки виходу з кризи стали позитивним досвідом, джерелом особистісного розвитку. Одним зі способів опанування кризових станів є емоційна регуляція. Емоційна регуляція – це процес, спрямований на управління й стримування своїх емоційних станів, характеризується рівнем розвитку когнітивних компонентів емоційної регуляції, особливостями контролю над емоціями, інтенсивністю і частотою використання певних стилів захисту від афективних ситуацій та рівнем особистісної саморегуляції [3, с. 67]. Ми вважаємо, що спосіб емоційної регуляції визначатиме не тільки успішність долання кризи, а й специфіку її переживання.

У дослідницький процес на добровільних засадах було включено 45 осіб жіночої статі у віці 25–40 років, працівників Територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних послуг) м. Вінниці.

Аналіз результатів анкетного опитування дає підстави виокремити низку особливостей розуміння смисложиттєвої та професійної криз фахівцями соціальної сфери. Розглянемо спочатку рівень розуміння поняття «смисложиттєва криза». На перше питання анкети досліджувані давали відкриту відповідь. Ними були зазначені такі варіанти асоціації зі словосполученням «смисложиттєва криза»: більшість опитаних (31%) указала, що це для них погіршення психічного стану, а саме: «зниження життєвої активності», «внутрішня спустошеність», «байдужість», «смуток», «вічна втома», «жалість до самого себе», «страх», «негативні емоції», «виснаження», «пустота», «знецінення». 26,6% респондентів зазначили, що це втрата смислу життя, і конкретизували, що для них це «знецінення того, що має цінність у житті»; «переоцінка життєвих цінностей»; «період життя, коли більше питань, аніж відповідей»; «насту-

пає незрозуміло, як і коли»; «відсутність життєвих планів». Для 16% осіб – знецінення власних досягнень, своїх професійних і життєвих успіхів. Лише 11% респондентів уважають, що смисложиттєва криза – це, навпаки, пошук смислу життя, це не тільки певна проблема, а й «пошук чогось нового»; «стан паузи, пошук себе нового в житті». Далі відповіді розподілилися так: 6,6% осіб указали, що це «проблеми зі здоров'ям» та «непередбачувані проблеми у житті»; 6,6% осіб – це «втрата» (рідних, часу, перспектив тощо); 2,2% – це обмеження можливостей («коли щось хочеться зробити, але не виходить»).

Як видно з відповідей учасників анкетування, смисложиттєва криза більшою мірою у них асоціюється з негативними емоційними переживаннями. Також смисложиттєву кризу фахівці соціальної сфери співвідносять із утратою смислу життя, знеціненням, переосмисленням цінностей, найменше – конфліктом між бажаннями та можливостями.

На друге питання анкети: «Коли Ви чуєте словосполучення «професійна криза», які асоціації у Вас виникають?» ми одержали такі результати: для 60% респондентів – це незадоволеність професією («несправедливість на робочому місці», «низька оплата праці», «відсутність кар'єрного зростання», «знецінення сенсу у роботі», «втрата інтересу» тощо); для 28,8% респондентів – це погіршення психологічного стану (дратівливість, стрес, напруження, невдоволення, «нічого не хочеться робити», втома); для 11% опитаних – це професійне вигорання; 2,2% відповіли, що це «труднощі в пошуку роботи».

Із відповідей респондентів можна зробити висновок, що професійну кризу вони розглядають у контексті незадоволеності професією, неможливості досягнути успіхів, кар'єрного зростання, що вказує на їх розуміння безперспективності вибраного фаху.

Респонденти досить високо оцінили свою здатність у процесі реалізації професійної діяльності контролювати власні неконструктивні емоції: у 10 балів – 15,6% опитаних; у 9 балів – 20%; у 8 балів – 40%; у 7 балів – 13,4%; у 6 балів – 11% опитаних. Із відповідей респондентів можна припустити, що вони переконані у здатності регулювати власні емоційні стани.

Під час опису ситуацій, які виникають у процесі реалізації професійних обов'язків, у 40% респондентів переважає негативний емоційний стан (розчарування, пригнічення, тривога, смуток, злість, емоційне виснаження, образа, обурення, агресія, збудження, напруження, розпач, страх). У 29% респондентів констатується позитивний емоційний стан («нормальний», «спокійний», «не переживаю», «шукаю вихід із ситуації», «задовільний», «терплячий»,



«оцінюю ситуацію»); 8,9% респондентів описали ситуацію, але не визначили власні емоції; 22,1% опитуваних не дали відповідь на це питання. У разі виникнення стресової ситуації фахівці із соціальної роботи опановують її різними шляхами: більшість позитивно перефокусовує ситуацію («намагаюся знайти слова підтримки»; «вислуховую, беручи до уваги вік і стан здоров'я»; «пояснюю свої обов'язки» тощо) і перекладання відповідальності на інших («написала доповідну на підопічну керівництву»; «попросила керівництво змінити підопічну»; «телефоную керівництву» тощо).

Отже, як показує статистика, під час виконання професійних обов'язків у більшості досліджуваних виникають негативні емоційні стани, під час опанування яких використовуються конструктивні та деструктивні стратегії.

Рівень переживання смисложиттєвої кризи визначався за допомогою методики «Опитувальник смисложиттєвої кризи» (К. Карпінський). Низький рівень переживання смисложиттєвої кризи констатовано у 37,8% досліджуваних, а отже, такі фахівці соціальної сфери не схильні до переживання кризи смислу життя, але це не означає, що їхнє життя наділене глибоким смислом. Високі показники переживання смисложиттєвої кризи властиві 31,1% досліджуваних. Вони сприймають власне життя як нудне, нецікаве та безцільне, прагнуть уникати думок про сенс життя, мають труднощі з визначенням пріоритетів у житті, не мають внутрішніх критеріїв для прийняття важливих рішень. 31,1% мають середній рівень досліджуваної ознаки.

Для характеристики стратегій емоційної регуляції особистості була використана методика ERQ Дж. Гросса. Констатовано, що за частотою використання переважає стратегія «когнітивна переоцінка» ( $M=32,8$ ), що є показником здатності фахівців соціальної сфери змінювати ставлення до поточної стресової ситуації, адекватно реагувати, модифікувати емоційну відповідь. Застосування стратегії «придушення експресії» ( $M=15,9$ ) характеризує досліджуваних як таких, що прагнуть нівелювати прояв емоцій у процесі їх переживання.

Частота використання конструктивних і деструктивних стратегій оцінювалася за методикою «Когнітивна регуляція емоцій» (Н. Гарнєвски, В. Крайг). Виявлено, що досліджувані схильні частіше користуватися деструктивною стратегією регуляції емоцій «румінація» ( $M=13$ ). Систематичне занурення досліджуваними у деструктивні роздуми є причиною переважаючого негативного емоційного тла. Використання конструктивної стратегії «розгляд у перспективі» ( $M=12,4$ ) свідчить про здатність фахівців знижувати значущість події за рахунок її порівняння з іншими ситуаціями. Найменше використовуються конструктивні стратегії

«фокусування на планування» ( $M=11,2$ ) і «позитивна переоцінка» ( $M=11,2$ ). Тобто у стресі фахівці соціальної сфери частіше використовують неконструктивні стратегії регуляції емоцій.

Міра вираження у фахівців соціальної сфери дисфункційних форм емоційної регуляції з'ясувалася за допомогою опитувальника емоційної дисрегуляції (Н. Польська, А. Разваляєва). У стресовій ситуації досліджувані схильні контролювати емоції за допомогою форми емоційної регуляції «труднощі менталізації» ( $M=21,2$ ). Суб'єктивне переживання почуття неконтрольованості емоцій, зниження здатності до релевантної інтерпретації власного досвіду й поведінки інших людей, почуття безпорадності перед емоціями свідчать про існування у досліджуваних проблем розуміння власних і чужих емоцій. Використання «румінації» ( $M=19,2$ ) є показником схильності застрягати на афективно забарвлених переживаннях, стереотипно повертатися до них, фіксуватися на негативних емоціях. Найменше використовується «уникнення» ( $M=13,6$ ).

Інтенсивність переживання кризи та її психологічний зміст визначався за допомогою анкети кризових подій (В. Манукян). Було виявлено, що фахівці соціальної сфери найбільше переживають кризи нереалізованості, безперспективності та спустошеності.

Кореляційний аналіз між показниками рівня переживання смисложиттєвої кризи й видами стратегій емоційної регуляції дав змогу визначити специфіку переживання кризових станів фахівцями соціальної сфери. У досліджуваних була зафіксована значуща пряма кореляція між рівнем переживання смисложиттєвої кризи та неконструктивними стратегіями регуляції емоцій («подавлення експресії» ( $r_{xy} = 0,411$ ;  $p \leq 0,01$ ); «самозвинувачення» ( $r_{xy} = 0,340$ ;  $p \leq 0,05$ ); «румінація» ( $r_{xy} = 0,308$ ;  $p \leq 0,05$ ); «втеча» ( $r_{xy} = 0,363$ ;  $p \leq 0,05$ )). Використання неконструктивних стратегій регуляції емоцій підсилює інтенсивність переживання кризи. Констатовано позитивний кореляційний зв'язок між рівнем переживання смисложиттєвої кризи та її психологічним змістом («ознаки кризи нереалізованості» ( $r_{xy} = 0,657$ ;  $p \leq 0,01$ ); «загальнопсихологічні ознаки кризи» ( $r_{xy} = 0,314$ ;  $p \leq 0,05$ ); «ідентифікація» ( $r_{xy} = 0,520$ ;  $p \leq 0,01$ )). Переживання нереалізованості підсилюють труднощі, пов'язані з нерішучістю, невмінням розставляти пріоритети, приймати рішення.

#### **Висновки з проведеного дослідження.**

У період ранньої дорослості особистість може переживати кризові стани, пов'язані з кризою смислів та кризою професійного розвитку. Констатовано, що у фахівців соціальної сфери під час виконання професійних обов'язків виникають негативні емоційні стани, під час

опанування яких використовуються конструктивні та деструктивні стратегії. Емпіричним шляхом встановлено, що майже третина фахівців соціальної сфери сприймають життя як нудне, нецікаве, безцільне. Специфікою переживання кризових станів фахівцями соціальної сфери визначено здатність до адекватного емоційного реагування згідно з обставинами за домінування деструктивних стратегій емоційної регуляції, що є причиною їх занурення у тривожні роздуми, застрягання в них, стереотипного повернення, фіксування на негативі. Це знижує здатність фахівців соціальної сфери до розуміння власних переживань і переживань інших та підвищує інтенсивність почуття нереалізованості, безнадійності, спустошеності.

Перспективу подальших досліджень убагаємо у визначенні шляхів практичної допомоги фахівцям соціальної сфери в опануванні деструктивних стратегій емоційної регуляції.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Галян І.М., Галян О.І. Психологія смисложиттєвих переживань сучасної студентської молоді. *Психологічний часопис*. 2018. № 8. С. 38–57.
2. Гура Н.А. Переривання професійної кар'єри як проблема організаційної психології. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 49. С. 3–12.
3. Коломієць Л., Шульга Г. Особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку. *Габітус*. 2020. Вип. 18. Т. 2. С. 66–71.
4. Соціально-психологічні особливості дорослої людини : інформаційно-методичні матеріали для слухачів і викладачів системи післядипломної освіти / авт.-уклад. О.І. Бондарчук та ін. Київ, 2015. 48 с.
5. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. Київ : Главник, 2007. 144 с.
6. Чуйко Г. Криза сенсу як переломний момент життя людини. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 45. С. 405–428.
7. Чуйко Г., Комісарик М. Проблема життєвих криз особистості у психології. *Психологічний журнал*. 2019. № 1(21). С. 41–55.
8. Шульга Г.Б., Бондар І.А., Даценко Т.С. Особливості емоційної регуляції смисложиттєвої кризи в період юності. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 228–232.