

*Каськов І. В.* кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри практичної психології

*НПУ імені М.П. Драгоманова*

<https://orcid.org/0000-0002-5085-4499>

*Семірядченко Я. В.* студентка Факультету педагогіки  
та психології спеціальності Практична психологія

*НПУ імені М.П. Драгоманова*

<https://orcid.org/0000-0002-9158-785X>

## ВПЛИВ КАРАНТИННИХ УМОВ НА ПЕРЕЖИВАННЯ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

У статті досліджуються причини тривожних переживань у осіб юнацького віку, які з'являються під впливом карантинних умов. Під час юнацького віку відбувається реалізація життєвих планів, активна участь у суспільному житті та усвідомлення особистої громадської відповідальності. Карантинні умови впливають на якість життя людей, провокуючи тривожні переживання, які пов'язані з незадоволеністю життям, тривогою за здоров'я, спілкуванням з оточенням, фінансову складову та іншими життєвими процесами.

**Ключові слова:** карантин; карантинні умови; переживання; стан; тривожність; юнацький вік.

**Вступ.** Сучасне суспільство та образ життя індивідуумів постійно змінюються, що впливає на їх стан та психічне здоров'я. За вітчизняною віковою періодизацією психічного розвитку людини фаза власної юності триває з 18 до 21 року. У осіб цього вікового періоду з'являється нова професійно-навчальна діяльність, яка характеризується початком професійного становлення особистості. Це може бути вступ до вищого навчального закладу або початок трудової діяльності.

У карантинних умовах складніше реалізувати професійно-навчальну та особистісну діяльність, через переважно дистанційне навчання та роботу, обмежене спілкування з соціумом, зменшення активної діяльності. Ці обмеження у свободі індивідуумів та ускладнення їх життєвої реалізації викликають переживання. Аналіз та вивчення цього стану особистостей є важливим, адже вони допоможуть знайти нові підходи до вирішення цієї проблеми.

**Мета статті** розкриття сучасних причин виникнення та ознак переживань у осіб юнацького віку під час карантинних умов.

Наразі велика кількість вітчизняних та зарубіжних дослідників присвячують свої роботи переживанням, тривожним станам та розвитку осіб юнацького віку, але з плином часу потрібно досліджувати ознаки впливу на індивідуумів та їх стан в залежності від умов, в яких вони знаходяться. Тому

завданнями є розгляд та дослідження переживань осіб юнацького віку, які з'являються під впливом навколишнього середовища сучасності, а саме, карантинних умов.

**Теоретичне підґрунтя.** Дослідженням проблеми тривожних станів особистостей займалися А.М. Прихожан, А. Астапов, В. Нестеренко, Г. Салліван, Д.С. Тейлор, Д. А. Леонтьєв, Е. Фромм, З. Г. Кісарчук, З. Фройд, К. Ізард, Н.М. Гордєцова, Ф.Б. Березін, Ч. Спілберг, Ю.Л. Ханін, Я.М. Омельченко та інші.

Переживання людей досліджували Б.Г. Ананьєв, Г.М.Бреслав, Л.І. Божович, Л.С. Виготський, Л.П. Журавльова, Т.С. Кириленко, С.Л. Рубінштейн.

Вивченню розвитку осіб юнацького віку та вікової періодизації присвячені праці таких вчених: Л.І. Божович, М.Й. Боришевський, Л.М. Співак, Р. Селман, А. Фройд, Е. Еріксон, Г.С. Абрамова, В.С. Мухіна.

**Методи дослідження.** У даній статті використано теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури, завдяки якому був вивчений предмет дослідження (тобто переживання у осіб юнацького віку). Окрім того, завдяки розчленуванню предмету пізнання були виокремлені ознаки, властивості, види та типи, що дало змогу детальніше вивчити не тільки юнацький віковий період, а і зрозуміти вплив карантинних умов на стан осіб даного віку.

Також у праці використовується метод узагальнення (а саме індуктивне та логічне) та систематизації матеріалу, завдяки яким з'явилася можливість проникнути в сутність досліджуваного питання, а також сформулювати висновки.

### **Результати і обговорення.**

Переживання – це форма вияву ставлення людини до оточуючого світу, будь-якого об'єкта та самої себе.

Переживання становлять такі, перетворюючі психологічний світ процеси, які за своїми цілями спрямовані на досягнення позитивних і уникнення негативних емоційних станів, а за характером свого здійснення є нереалістичними, котрі підпорядковуються миттєвим імпульсам, що не враховують зовнішніх і внутрішніх залежностей життя. [1, с. 103]

Дане поняття розглядалося різними дослідниками. За концепцію О.М Леонтьєва саме переживання сигналізують людині про особистісний сенс буття. Ф.Є. Василюк визначає переживання діяльністю, яка співвідносить суб'єкта зі світом та вирішує його життєві проблеми. Ця діяльність, на його думку, охоплює розум, почуття, уяву та реакції.

Переживання є психологічною категорією, що визначає явище самосвідомості, яке інтегрує буттєвість і субстанціональність суб'єктивного світу людини, що виявляється у вигляді когнітивних, емоційних процесів і тілесних самовідчуттів суб'єкта, яке виступає для суб'єкта як психічна діяльність з «переробки» одержуваних вражень та вбудовування їх в образи внутрішнього і зовнішнього світу [2, с. 307].

Юнацький вік є періодом життя людини, що позначає перехід від залежного дитинства до самостійної дорослості і передбачає, з одного боку, завершення фізичного, зокрема статевого дозрівання, а з іншого - досягнення соціальної зрілості [3, с. 113].

Юнацький період характеризується початком професійного становлення, реалізацією життєвих планів, участю у суспільному житті та усвідомленням своєї громадської відповідальності. У цьому віці люди змінюють вид діяльності, отримують новий соціальний статус, більшу самостійність вибору, досягають юридичної

та громадської зрілості, що передбачає відповідальність за свої вчинки. Окрім цього, завершується біологічне дозрівання та встановлюється емоційна стабільність, стабілізується рівень домагань і самооцінка. У юнацькому віці людина будує плани на життя, орієнтуючись на майбутнє, яке нерідко виступає перед ним як складне, невизначене, що лякає та стимулює виникнення страхів і тривоги.

Переживання у юнацькому віковому періоді може бути пов'язано з загрозою самооцінці, престижу та самоповазі людини. При підвищенні рівня тривоги люди втрачають можливість до актуалізації власної особистості, що заважає рухатися вперед та зростати по соціальній та професійній сферах.

Загальною основою всіх процесів переживання, властивих даному типу життя, є механізм терпіння. Власне кажучи, він сам може вважатися процесом переживання. Приклад цього механізму показує, що життя, варто йому вийти з первинного стану блаженної задоволеності, не може існувати без процесів переживання, які зсередини скріплюють її, піддану в важкому і складному світі різним деструктивним і дезінтегрованим впливам [1, с. 114].

На жаль, суспільство не може соціально захистити молодь та надати гарантії на майбутнє. Серед настроїв у суспільстві часто виділяють незадоволеність життям. Представлення особистості про майбутнє є основою життєвого самовизначення, саме тому в юності майбутнє грає важливу роль. У поданому віковому періоді в індивідуумів часто виникають переживання з цього приводу, але під впливом карантинних умов вони тільки посилюються, адже росте тривога перед невідомим та зникає можливість контролювати життєвий процес так, як раніше. З'являються обмеження свободи пересування та порушення звичного для людей розпорядку дня.

Юність виступає як період прийняття відповідальних рішень, що визначають все подальше життя: вибір професії і свого місця в житті, життєвої позиції, вибір супутника життя, створення своєї сім'ї. Під час карантинних умов з'являються переживання через стан свого фізичного здоров'я, та здоров'я близьких, страх інфікувати інших людей, членів родини. Надмірні переживання та тривожність

викликають зрушення в фізіологічних системах організму, знижують здатність до концентрації, впливають на короточасну пам'ять, та «тримають» людину у постійній напрузі. Більшість осіб юнацького віку ведуть активний образ життя, але надмірні переживання проявляються у сильній втомі. Це може бути пов'язано з підвищенням рівня гормону кортизолу, безсонням або болями.

В одному дослідженні, яке порівнює психологічні наслідки під час карантину з пізнішим наслідками, виявлено, що під час карантину 7% (126 з 1656) проявили симптоми тривоги і 17% (275) проявили почуття злості, а через 4-6 місяців після завершення карантину показники цих симптомів знизилися [4, с. 913].

Часто юнацький вік співпадає зі студентством, тому на емоційний стан та рівень стресової та психологічної стійкості впливають і навантаження. Під час карантинних умов форми навчання змінюються, більшість студентів здобувають освіту дистанційно. Постійні зміни у формах навчання, нестабільні навантаження ускладнюють навчання та підвищують переживання. Вони ускладнюють пізнавальну діяльність студентів, впливають на їх увагу та знижують самооцінку.

Ми можемо виокремити студентство, як особливу соціальну групу, для якої характерні особливі умови проживання та побуту, навчання, трудової діяльності, яка вирізняється активною поведінкою в соціумі і системою цінностей. Взаємодія з різними соціальними групами, неформальними утвореннями, громадськими організаціями, пошук життєвих смислів, професійне самовизначення, прагнення до втілення інноваційних винаходів, підтримка прогресивних поглядів, жага досягнень активна життєва позиція, бажання до змін та перетворень життя – є основними рисами, що відрізняють студентство від інших соціальних груп. [5, с. 30] І карантинні умови звісно ускладнюють, а інколи і унеможливають активне життя студентів.

В умовах дистанційної роботи також відмічається нестабільне навантаження. Окрім цього зменшується можливість реалізовувати себе у професії та соціумі. Багато молоді, яка реалізується у професіях, пов'язаних зі сферами розваг, туризму,

індустрії краси та громадського харчування, залишилися без гідної заробітної плати, іноді і без роботи, що спровокувало ріст переживання за своє теперішнє та майбутнє. Деякі люди, втрачаючи роботу, отримують погіршення стану здоров'я, як соматизацію свого стану, та стрес.

Однією з важливих причин переживання під час карантинних умов є обмеження у соціалізації та спілкуванні з рідними та знайомими. Особливо це стосується осіб юнацького періоду, які переїхали працювати чи навчатися в місто, яке знаходиться далеко від того, де мешкають родичі.

З точки зору В. С. Мухіної у юності молода людина продовжує розпочатий у підлітковому віці шлях зі створення своєї особистості, свідомої побудови способів спілкування та вдосконалення значущих для себе якостей в юності. Юнак, прагнучи до самоідентифікації, продовжує відкривати через механізм рефлексії свою сутність. Міжособистісна комунікація на цьому віковому етапі потребує взаєморозуміння, внутрішньої близькості та відвертості. Вона базується на ставленні до іншого, як до самого себе, у ній розкривається власне реальне «Я» юнака [6, с. 340].

Так як карантинні умови характеризуються обмеженням у контакті з людьми, то багато осіб юнацького віку починають відчувати відсутність спілкування з оточуючими, що впливає на труднощі у встановленні зв'язків.

Відчуття суб'єктивної самотності призводить до нігілістичного відношення до суспільства в цілому і до людей зокрема, до розвитку таких форм поведінки, які спрямовані на протидію або «втікання», що виявляється в кримінальних, екстремістських діях, наркоманії, алкоголізмі і та іншому [7, с. 4]

Прояви переживань у осіб юнацького віку можуть зникнути разом з умовами карантину, після стабілізації ситуації у соціумі. Але цей прояв може мати більш негативні наслідки.

Нормальними тривожними вважаються реакції:

- адекватні реальній загрози;
- які не включають придушення в собі механізмів вирішення внутрішнього психічного конфлікту, а в результаті і зовнішнього;

- не вимагають невротичних захисних механізмів для управління собою.

Ф.Б. Березін зазначив, що спочатку з'являється відчуття внутрішньої напруженості, яке виражається у дискомфорті та має найбільш адаптивне значення. Воно не супроводжується інтеграцією поведінки. Відчуття напруженості змінюють гіперстезичні реакції. Нейтральні стимули набувають значущості та негативного емоційного забарвлення. У цей час зменшується структурованість ситуацій та посилюється тривога. Саме тривога проявляється у переживанні невизначеної загрози та почутті неясної небезпеки. При її наростанні конкретизується загроза та відчувається страх, який може перерости у відчуття насущності катастрофи та почуття жаху. Для зменшення такого стану тривожності нерідко доводиться звертатися за допомогою.

У своїх дослідженнях Дж. Тейлор виділив рівні тривожності людей та їх особливості:

1. Для людей з низьким рівнем особистісної тривожності характерний яскраво виражений спокій, вони не сприймають загрозу своєму престижу, самооцінці навіть коли вона реально існує. Такі люди спокійні, вважають, що особисто у них немає причин хвилюватися за своє життя, репутацію, поведінку і діяльність. Імовірність виникнення конфліктів, зривів, афективних спалахів у них вкрай мала;

2. Людям із середнім рівнем особистісної тривожності властиві врівноваженість, зібраність, впевненість у своїх силах. Вони сприймають загрозу своєму життю, репутації, діяльності тільки коли вона реально існує. Такі люди адекватно сприймають зауваження, поради на свою адресу. Тривожність у них виникає лише в особливо важливих і особистісно значущих ситуаціях (іспит, стресові ситуації);

3. Для людей з високим рівнем особистісної тривожності характерна схильність в широкому діапазоні ситуацій сприймати будь-який прояв якостей їх особистості, будь-яка зацікавленість – можлива загроза їх престижу, самооцінці.

Складні ситуації вони схильні сприймати як загрозові, катастрофічні. Відповідно сприйняттю виявляється і сила емоційної реакції. Такі люди запальні, дратівливі і перебувають у постійній готовності до конфлікту, захисту, навіть якщо в цьому об'єктивно немає потреби. Для них, як правило, характерна неадекватна реакція на зауваження, поради та прохання. Особливо велика можливість нервових зривів, афективних реакцій в ситуаціях, де мова йде про їх компетенції в тих чи інших питаннях. До високо тривожних індивідів небезпечно пред'являти категорично високі вимоги, навіть у ситуаціях, коли об'єктивно вони здійсненні для них, неадекватна реакція на такі вимоги може затримати, а то й взагалі відтермінувати виконання необхідного результату [8, с. 9]

Спираючись на це можна зробити висновки, що для осіб юнацького віку, які мають більш низький рівень тривожності, вплив карантинних умов буде менш помітний, і навпаки, люди з високим рівнем особистісної тривожності будуть перейматися своїм станом та станом оточуючих більше, відчуваючи переживання.

**Висновки.** За результатами дослідження виявлено, що карантинні умови впливають на якість життя осіб юнацького віку, провокуючи переживання, які пов'язані з незадоволеністю життям, тривогою за своє здоров'я та здоров'я рідних людей, складність спілкування з оточуючими через виникненні обмеження, неспроможність у задоволенні матеріальних потреб, нестабільні навантаження та інші життєві процеси. Для осіб, у яких низький рівень особистісної тривожності, вплив карантинних умов менш помітний, ніж у індивідуумів з високим рівнем.

У процесі дослідження вдалося виявити та дослідити основні причини переживань осіб юнацького віку, які знаходяться в карантинних умовах. Перспективою подальших досліджень є створення, апробація та перевірка програм, направлених на зменшення переживань та тривожності, а також на гармонізацію різних сфер життя у осіб юнацького віку під час карантинних умов.

## Питання психології

### Список використаних джерел

1. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. – Москва: Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
2. Фахрутдинова Л.Р. Теория переживания. / Л.Р.Фахрутдинова. – Казань: Издательство Казанского гос. университета, 2009. – 416 с.
3. Изард К. Страх и виды тревожности / К. Изард // Тревога и тревожность: хрестоматия / сост. и общая редакция В.М. Астапова – Москва: ПЕР СЭ, 2008. – 104-118 с.
4. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence / [S. K. Brooks, R. K. Webster, L. E. Smith та ін.]. // Lancet. – 2020. – №395. – С. 913–920.
5. Жданюк Л. О. Соціально-психологічні особливості студентського віку / Людмила Олексіївна Жданюк. // Національна академія педагогічних наук України, Університет менеджменту освіти. – 2017. – С. 28–40.
6. Невідома Я. Г. Особливості соціалізації у юнацькому віці / Я. Г. Невідома. // Проблеми сучасної психології. – 2012. – №17. – С. 337–346.
7. Шагивалеева Г. Р. Одиночество и его переживание студентами ССУЗ : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.05. "Социальная психология" / Шагивалеева Гузалия Расиховна – Казань, 2003. – 21 с.
8. Румянцева Т.Г. Проблемы и поиски в западной философской науке / Т.Г. Румянцева. – Минск.: Высш. шк., 1991. – 150 с.

### References

1. Vasyliuk F. (1984) Psykhohohyia perezhyvaniya (analyz preodoleniya krytycheskykh sytuatsyi) [Psychology of experience (analysis of overcoming critical situations)]. Moskva: Yzdatelstvo Moskovskoho unyversyteta, 200 (in Russian)
2. Fakhrutdynova L. (2009) Teoryia perezhyvaniya [Experience theory]. Kazan: Yzdatelstvo Kazanskoho hos. Unyversyteta, 416 (in Russian)
3. Yzard K. Strakh y vydi trevozhnasty (2008) [Fear and types of anxiety]. Moskva: PER SЭ, 104-118 (in Russian)
4. Brooks S.K., Webster R. K., Smith L. E. (2020) The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Lancet, 395, 913–920 (in English)
5. Zhdaniuk L. O. (2017) Sotsialno-psykhohohichni osoblyvosti studentskoho viku [Social and psychological specialties of the student's school]. Natsionalna akademiia pedahohichnykh nauk Ukrainy, Universtyet menedzhmentu osvity, 28–40 (in Ukrainian)
6. Nevidoma Ya. H. (2012) Osoblyvosti sotsializatsii u yunatskomu vitsi [Features of socialization in adolescence]. Problemy suchasnoi psykhohohii, 17, 337–346 (in Ukrainian)
7. Shahyvaleeva H. R. (2003) Odynochestvo y eho perezhyvanye studentamy SSUZ [Loneliness and its students experience] (Abstract of PhD thesis). Kazan (in Russian)
8. Rumiantseva T.H. (1991) Problemy y poysky v zapadnoi fylososfskoi nauke [Problems and searches in Western philosophical science]. Mynsk.: Vissh. shk., 150 (in Russian)

### Резюме

**Каськов И. В.** кандидат психологических наук,

доцент кафедры практической психологии

НПУ имени М.П. Драгоманова

**Семирядченко Я. В.** студентка Факультета педагогики

и психологии специальности Практическая психология

НПУ имени М.П. Драгоманова

### ВЛИЯНИЕ КАРАНТИННЫХ УСЛОВИЙ НА ПЕРЕЖИВАНИЯ У ЛИЦ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

*В статье исследуются теоретические причины переживаний, которые проявляются под влиянием карантинных условий, у лиц юношеского возраста. Во время юношеского возраста происходит реализация жизненных планов, активное участие в общественной жизни и осознание личной гражданской ответственности. Карантинные условия влияют на качество жизни людей, провоцируя переживания, связанные с неудовлетворенностью жизнью, тревогой за здоровье, наличием общения с окружающими, финансовую составляющую и другими жизненными процессами.*

**Ключевые слова:** карантин; переживания; состояние; тревожность; юношеский возраст.

**Summary**

**Kaskov I. V.** Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Practical Psychology, National Pedagogical Dragomanov University  
**Semiriadchenko Y. V.** student at the Faculty of Pedagogy and Psychology (Practical Psychology), National Pedagogical Dragomanov University

**THE INFLUENCE OF QUARANTINE CONDITIONS ON THE EXPERIENCE OF ADOLESCENTS**

*The purpose of the article is to reveal the modern causes and signs of experiences in adolescents during quarantine conditions.*

*This paper uses a theoretical analysis of the psychological and pedagogical literature, which studied the subject of research (experiences in adolescents). Also, due to the dismemberment of the subject of knowledge were identified features, properties, species, and types, which allowed us to study in more detail not only adolescence but also to understand the impact of quarantine conditions on the condition of people of this age.*

*The paper also uses the method of generalization (namely inductive and logical) and systematization of the material, which allowed penetrating the essence of the research, as well as to conclude.*

*According to the results of the study, quarantine conditions affect the quality of life of adolescents, provoking feelings associated with life dissatisfaction, anxiety related to their health, as well as the health of their family and friends; the difficulties of communicating due to limitation; the inability to satisfy the material needs; unstable pressure and other life processes. For people with a low level of personal anxiety, the impact of quarantine conditions are less noticeable than for individuals with a high level.*

*The scientific novelty is that for the first time the influence of quarantine conditions on adolescents have been studied. The experiences of these individuals, due to the current environment, have been identified, and the relationship between personal anxiety on quarantine experiences have been established.*

*The practical significance of the study is that certain causes and signs of experiencing life processes during quarantine conditions can create a basis for further scientific and methodological developments to reduce angst and anxiety.*

*In the course of the research, it was possible to identify and investigate the main causes of the experiences of adolescents who are in quarantine conditions. The prospect of further research is the creation, testing, and approbation of programs aimed at reducing angst and anxiety, as well as the harmonization of various spheres of life in adolescents during quarantine conditions.*

**Keywords:** quarantine; experiences; condition; anxiety; adolescence.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Received/Поступила: 30.03. 21.