

УДК: 159.923.2 + 159.964.22: 316.752

## ЦІННІСНА ПІДТРИМКА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ

*О.Л. Музика,  
завідувач лабораторії психології обдарованості  
Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України,  
кандидат психологічних наук, професор*

У статті наведено типологію життєвих криз. Описуються умови кризової резистентності особистості. Виокремлюються локальні (діяльнісні і моральнісні) та глобальні ціннісні кризи. Для виявлення особливостей ціннісних криз особистості та особистісно-ціннісних ресурсів, необхідних для їх додання, пропонуються авторські методики моделювання ціннісної свідомості та надання ціннісної підтримки.

**Ключові слова:** життєва ситуація, особистісні цінності, криза, типологія криз, кризова резистентність, ціннісна підтримка.

**Постановка проблеми.** Життєва ситуація українців сьогодні так чи інакше пов'язана з воєнним конфліктом, що його підготувала і розв'язала Росія. Це стосується не тільки вояків чи вимушених переселенців, а й переважної більшості населення України, уявлення про світ і бачення майбутнього яких виявилися зруйнованими.

У цій статті не йтиметься про ПТСР чи інші межові розлади. Здоровим людям теж потрібні значні зусилля, щоб утвердитися у нових ціннісних координатах, узгодити їх зі своєю особистісно-ціннісною ідентичністю і перспективами особистісного розвитку. Типологія криз та методики моделювання ціннісної свідомості і надання ціннісної підтримки, розроблені автором, можуть бути корисними для людей, які звертаються за психологічною допомогою.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Особливості психологічної допомоги людям, що внаслідок участі у воєнних діях отримали різного роду психологічні травми, описані в низці публікацій [5; 6; 10; 11].

Кризові явища у розвитку особистості завжди пов'язані з життєвою ситуацією, в якій вона перебуває. Л.Ф. Бурлачук і О.Ю. Коржова виокремлюють два основних підходи до розуміння життєвої ситуації: «1) розуміння ситуації як зовнішніх умов перебігу життєдіяльності на певному її етапі; 2) розуміння ситуації як системи суб'єктивних та об'єктивних елементів, які об'єднуються в життєдіяльності» [1, с. 45]. Другий підхід до розуміння життєвої ситуації більшою мірою відповідає завданням, які планується вирішити у цій статті. Можна лише додати, що коли йдеться про кризові життєві ситуації в контексті розвитку особистості, то на перший план виходить суб'єктивна картина чи, точніше, певні деформації у відображенні особистістю життєвої ситуації, що склалася, які перешкоджають їй вибудувати перспективи і відшукати ресурси саморозвитку.

Переважає більшість дослідників визнає вплив зовнішніх стосовно особистості соціальних чинників на перебіг особистісних криз, ув'язуючи його з поняттями соціалізації, ресоціалізації, реадаптації, реінтеграції, соціально-психологічної реабілітації та ін. В.В. Москаленко зазначає, що соціалізація – це «розвиток людини у певному конкретному суспільстві, яке зумовлює появу у неї особливих рис» і далі: «процес становлення у людини тих властивостей, які зумовлені історичним типом соціальної системи, в якій живе людина» [2, с. 72]. Для повторного входження індивіда в соціальне середовище застосовується термін «ресоціалізація». «Про ресоціалізацію можна говорити і тоді, коли мається на увазі процес формування у особистості здатності орієнтуватися і діяти в непередбачених, невизначених ситуаціях» [там само, с. 75]. Соціально-психологічні аспекти переважають і в терміні «реінтеграція», який тлумачиться як процес повернення людини в суспільство в ролі активного і незалежного члена соціального життя, що передбачає компенсацію втрат соціальних зв'язків, досягнення нею відповідного рівня емоційного стану тощо [9].

У працях Т.М. Титаренко соціально-психологічні та особистісні чинники долання людиною кризових бар'єрів розвитку розглядаються у взаємозв'язку. «Важливою складовою соціально-психологічної реабілітації у найближчому майбутньому має стати реадаптація, тобто перепристосування до спокійного, мирного життя» [11, с. 165]. Важливим є поняття життєвої кризи, що

169

розуміється як «тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення» [8, с. 15].

Важливо, що в автобіографічній техніці психологічної допомоги як динамічне утворення розглядається не лише життєва ситуація, а й особистісна ідентичність. «Під автобіографічними практиками маємо на увазі конструювання особистістю власного життя в текстовій, тобто вербалізованій, осмисленій, відрефлексованій формі. Йдеться про вербалізування, осмислювання, рефлексування, які саме в автобіографічних практиках ніколи не стають остаточно завершеними. Ідентичність у цих практиках постійно (ре/пере/де)конструюється» [10, с. 30]. Психологічний ефект у тій чи іншій мірі пов'язується зі змінами у ціннісній сфері: з переконструюванням, переоцінкою цінностей чи відшукуванням у ціннісному досвіді і актуалізації нових. Це відображено в прийомах реконструювання життєвого шляху. «Можна оптимізувати практики побудови життєвого шляху через ціннісно-смісловий, композиційний, комунікативний впливи таким чином:

- 1) шляхом «штопання» дірок в особистісній історії, інструментом чого стає наратив, який змінює композиційно-сміслові аспекти автобіографії;
- 2) шляхом усвідомлення, моделювання, урахування різних, інколи протилежних, точок зору на все, що відбувається з нами;
- 3) шляхом нового монтажу вже відомих наративів, інструментом чого стає ментатив;
- 4) шляхом фрагментації наративу, що сприяє розширенню, розгалуженню значущих для автобіографії смислів;
- 5) шляхом перефокусування автобіографії, тобто перетворення комунікативної

структури тексту;

- б) шляхом змінювання адресатів оповідання, що насамперед впливає на комунікативну структуру тексту, а вже через неї на ціннісно-сміслову;
- 7) шляхом усвідомлення цілеспрямування практик автобіографування;
- 8) шляхом моделювання межі, переходу між звичними, повсякденними практиками й новими, ризикованими, перетворювальними практиками, яких чекає від нас життя» [там само, с. 36].

Зміст життєвої кризи, якщо дивитися на неї крізь призму особистісних цінностей, полягає у тому, що цінності, що сформувалися у людини на певному етапі життя, вступають у суперечність з можливістю задоволення потреб особистості на новому життєвому етапі. Для психологічного дослідження важливим є насамперед те, що життєва криза є феноменом внутрішнього суб'єктивного світу людини, а цінності є одиницею дослідження свідомості, які можна емпірично дослідити.

**Мета статті** – розробити теоретичні засади й описати методичні процедури надання ціннісної підтримки особистості, що перебуває у кризовій життєвій ситуації.

**Виклад основного матеріалу.** Людина, яка потрапила в нову життєву ситуацію, тим більше таку стресогенну як воєнний конфлікт, потребує певного часу і внутрішньої роботи для адаптації і перебудови особистісно-ціннісної ідентичності, яка може продовжуватися і після припинення стресогенних впливів. Зрозуміло, що накопичення копінг-стратегій

170

– процес тривалий і виходить за рамки ситуації, зачіпаючи найбільш фундаментальні утворення особистості, насамперед її цінності. Особистісні цінності розглядаються нами як сформовані в процесі вирішення життєвих завдань і закріплені в ціннісному досвіді людини уявлення про соціальні умови та індивідуальні способи задоволення базових особистісних потреб [3].

Основна характеристика кризової життєвої ситуації, в якій перебувають нині більшість українців, полягає в тому, що у ціннісно нестабільний соціум

має інтегруватися ціннісно нестабільна особистість. Психологічні проблеми людини полягають у невизначеності, нестійкості, нестабільності її особистісних цінностей, що негативно позначається на регуляційних схемах особистісного саморозвитку. Якщо про стабільність наразі не йдеться, то дуже важливо, щоб кожній людині були зрозумілими перспективи і тенденції розвитку суспільства. Це необхідно для того, щоб вона могла вибудувати й ціннісно узгодити з ними тенденції власного саморозвитку.

Життєві кризи в рамках запропонованого суб'єктно-ціннісного підходу до аналізу свідомості можуть розглядатися на двох рівнях – як локальні і як глобальні ціннісні кризи (рис. 1).

**Локальна ціннісна криза** полягає у знеціненні або нестачі однієї чи кількох особистісних цінностей, необхідних для саморегуляції розвитку людини у певній життєвій ситуації. Залежно від змістового наповнення особистісних цінностей та їх функцій, у локальних ціннісних кризах можна виокремити локальні діяльнісні і локальні моральнісні кризи. **Локальна діяльнісна** ціннісна криза – це стан, який переживає творча особистість тоді, коли певні здібності, вміння, прийоми діяльності, які завжди давали бажані результати, виявляються неефективними у новій життєвій ситуації. **Локальна моральнісна** ціннісна криза зумовлюється відсутністю однієї чи кількох відповідних життєвій ситуації особистісних цінностей, які б окреслювали етичні межі діяльності й давали людині відчуття її смислу в контексті особистісного саморозвитку. Долання локальних ціннісних криз, як правило, пов'язане не з виробленням кардинально нових цінностей, а з переосмисленням людиною власного ціннісного досвіду і відшукуванням у ньому необхідних ресурсів саморозвитку.

**Глобальна ціннісна криза** характеризуються дефіцитом цілих груп особистісних цінностей (діяльнісних чи (і) моральнісних), необхідних для суб'єктно-ціннісної регуляції особистісного саморозвитку. Якщо у людини для розвитку в новій життєвій ситуації бракує ресурсу у вигляді інструментальних засобів (діяльнісних цінностей), то йдеться про **глобальну діяльнісну кризу**.

Якщо ж, за наявності необхідних умінь і здібностей, у людини відсутні ціннісно-сміслові утворення, що забезпечують мотивацію саморозвитку (моральнісні цінності), то йдеться про *глобальну моральнісну кризу*.

*Життєва ціннісна криза* є окремим випадком глобальної ціннісної кризи і характеризується тим, що і моральнісні, і діяльнісні особистісні цінності людини виявляються повністю нерелевантними життєвій ситуації, що склалася, і не здатні утворити суб'єктно-ціннісне ядро регуляції особистісного саморозвитку. Вихід із таких криз потребує від людини надзвичайних зусиль, оскільки через обмаль внутрішніх ресурсів доводиться заново вибудовувати

171

картину світу і бачення свого місця в ньому, виробляти відповідні ситуації діяльнісні і моральнісні цінності, у стосунках з людьми і в діяльності стверджувати нову ціннісну ідентичність.

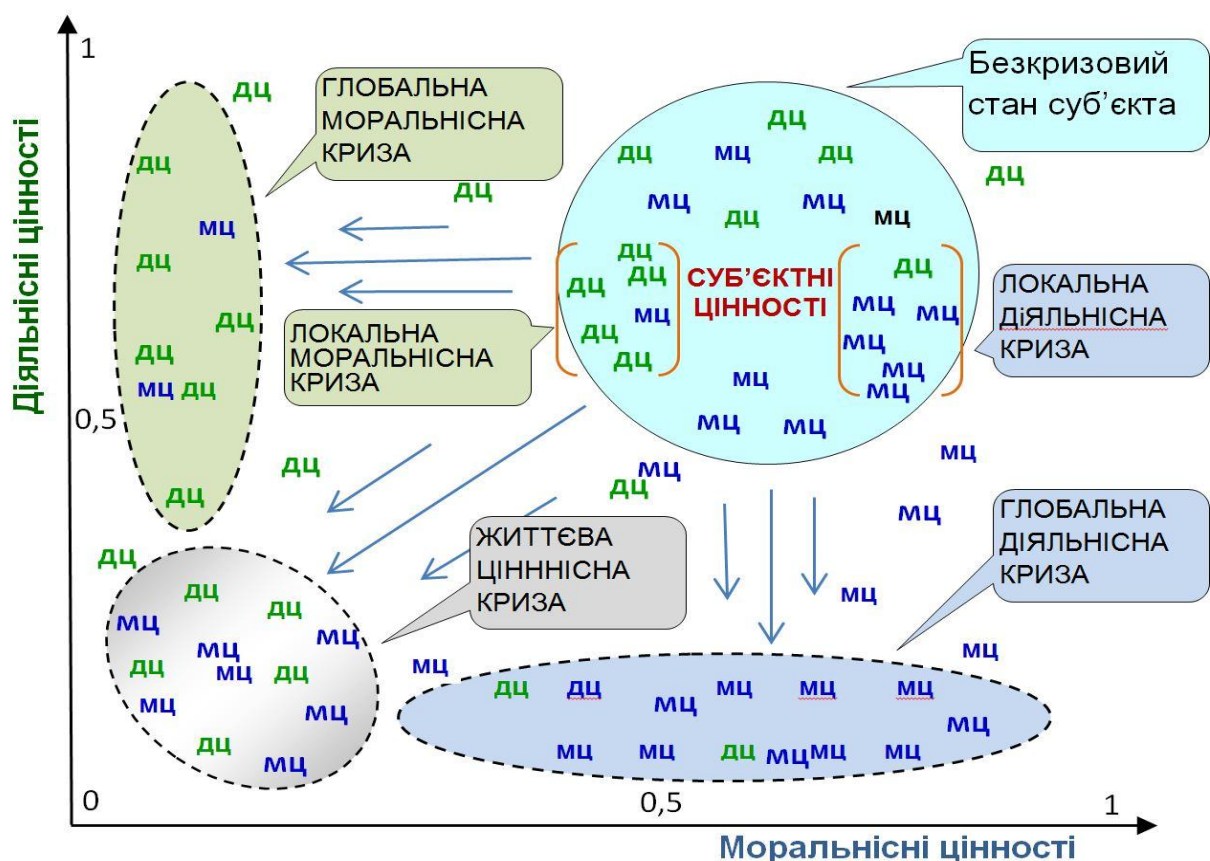


Рис.1. Факторно-семантична модель ціннісних криз особистості

Звичайно, у ситуації життєвої кризи людині необхідна психологічна допомога, але не варто недооцінювати адаптаційних можливостей і життєстійкості самої людини. Порівняльні дослідження обдарованих і

пересічних людей дозволили виокремити два типи *кризової резистентності* [4].

Перший тип кризової резистентності характерний для творчо обдарованих людей. Їхня ціннісна когнітивна складність в рази перевищує ціннісну когнітивну складність пересічної особистості. Механізм, який дозволяє долати кризові явища було названо *феноменом мінливої стійкості*. При перших ознаках життєвої кризи у ціннісній свідомості особистості відбувається переструктурування особистісних цінностей: ті, що виявилися нерелевантними життєвій ситуації деактуалізуються, а ті, що перебували в латентному стані, навпаки, набувають значимості і детермінують активність людини відносно незалежно від зовнішніх обставин. При цьому важливо, щоб в арсеналі актуалізованих особистісних цінностей були моральнісні й діяльнісні конструкти, які у взаємозв'язках і у взаємопідтримці утворюють основу внутрішньої регуляції особистісного саморозвитку – суб'єктні цінності. Варто відмітити, що кризова резистентність обдарованих людей досить висока, оскільки у них переважають внутрішні суб'єктно-ціннісні схеми саморегуляції, а їх адаптаційна активність спрямована на збереження своєї особистісно-ціннісної ідентичності у мінливих життєвих ситуаціях.

Другий тип кризової резистентності характерний для людей з низьким рівнем ціннісної когнітивної складності, а отже й браком внутрішніх

172

адаптаційних ресурсів. У структурі їх ціннісної регуляції ситуаційні цінності домінують над особистісними. Люди з другим типом кризової резистентності є досить толерантними до зміни власної ціннісної ідентичності: як моральнісні, так і діяльнісні особистісні цінності досить легко знецінюються і під впливом нової життєвої ситуації починають освоюватися нові. Суб'єктні цінності у цих випадках є або нестійкими, або ж не формуються зовсім.

Для виявлення особливостей життєвих криз може застосовуватися *методика моделювання ціннісної свідомості (ММЦС)* [7]. ММЦС складається з кількох етапів. Спочатку проводиться тривала рефлексивно-

біографічна бесіда з метою виявлення значимих життєвих подій і референтних осіб, які впливали на розвиток особистості. Потім шляхом зіставлення виокремлюються провідні риси референтних осіб і складається матриця: *Я + референтні особи X значимі особистісні риси*. Результати самооцінки цих рис та оцінки досліджуваним їх вираженості в референтних осіб піддаються факторному аналізу, в результаті чого отримується факторно-семантична модель ціннісної свідомості особистості. На інтерпретаційному етапі аналізується окремі індекси (референтності окремих осіб, ціннісної когнітивної складності, модальності, ціннісної єдності індивіда з групою, особистісної значимості конструкта); психосемантичні показники (з яких конструктів складаються суб'єктні цінності? Чи збалансовані вони структурно і за змістом? Які їх семантичні зв'язки? Який зміст насправді може приховуватися за словесним оформленням?); регуляційний потенціал ціннісної свідомості і ресурси розвитку (яких конструктів бракує у ціннісній свідомості, щоб залагодити ціннісні конфлікти? Які прогалини у структурі суб'єктних цінностей? Які ресурси у вигляді незначимих ціннісних конструктів можна включити у процеси особистісного саморозвитку? Які конструкти потрібно відшукати у ціннісному досвіді чи навіть привнести, щоб підняти рівень регуляційного потенціалу і намітити тенденції до особистісного зростання?).

Для психологічної допомоги людям, що переживають життєву ціннісну кризу, необхідні методики, що впливають безпосередньо на ціннісну сферу особистості. До них можна віднести і розроблену нами методику ***ціннісної підтримки***. На відміну від досить об'ємного поняття психологічної підтримки, ціннісна підтримка спрямована на вузьке коло психологічних феноменів, локалізованих переважно у ціннісній свідомості особистості. ***Ціннісна підтримка*** – це різновид психологічної допомоги, спрямованої на гармонізацію особистісних цінностей людини, їх актуалізацію, видозміну чи розвиток з метою підтримання самоідентичності в процесі вирішення життєвих завдань і саморозвитку особистості.

У процесі досліджень було вироблено ряд правил ціннісної підтримки:



- ресурси для ціннісної підтримки мають відшукуватися переважно у ціннісній свідомості тієї людини, якій вона надається;
- привнесені цінності мають складати меншу частину від усіх, що беруть участь у ціннісній регуляції (у наших емпіричних дослідженнях ця частина не перевищує третини), і мають бути усвідомлені, узгоджені та прийняті людиною;
- цінності, які актуалізуються у процесі ціннісної підтримки, мають бути діяльнісно ствердженими. Іншими словами, людина має робити і

### 173

рефлексувати реальні дії та вчинки, щоб упевнитися у позитивних бажаних змінах;

- критеріями ефективності ціннісної підтримки є гармонізація і визначеність, безконфліктність ціннісної свідомості, що контролюється з допомогою ММЦС.

За недостатнього розвитку діяльнісних цінностей ціннісна підтримка може здійснюватися у таких напрямках:

- включення у нові види діяльності, в яких швидко зможуть розвинутися окремі вміння;
- диференційована оцінка окремих умінь та вибір шляхів розвитку здібностей у різних сферах;
- включення до різних ситуаційних контекстів, де б суб'єкт зміг краще оцінити те чи інше своє вміння і розвивати свої здібності;
- визначення пріоритетних умінь, над якими потрібно більш наполегливо працювати, аби досягти вищих рівнів розвитку;
- спрямування людини на реалістичнішу оцінку власних умінь, визначення здібностей, які необхідно розвивати у першу чергу для досягнення реалістичних цілей.

У випадках, коли у досліджуваного існують певні проблеми у стосунках з референтними особами, зміст ціннісної підтримки може бути таким:

- розширення кола референтних осіб;

- *знайомство з успішними людьми;*
- *аналіз біографій видатних людей;*
- *надання диференційованої оцінки в залежності від результатів діяльності та залучення до цього процесу інших людей;*
- *розгорнутий аналіз і оцінка дій кожного учасника у процесі виконання спільних завдань;*
- *заохочення вироблення людиною власних рішень і прийняття відповідальності за них.*

За умови недостатньої рефлексії суб'єктом власних особистісних якостей як ресурсів саморозвитку, ціннісна підтримка зосереджується на таких аспектах:

- *спільний аналіз особистісних якостей на окремих етапах роботи і в процесі виконання різних завдань;*
  - *аналіз стимулюючого і гальмуючого впливу певних особистісних якостей на успішність в різних сферах;*
  - *спільний аналіз виокремлених людиною особистісних якостей та пошук їх відображення у конкретних життєвих ситуаціях та вчинках;*
  - *аналіз ролі особистісних ресурсів досягнення успіху на прикладі біографій відомих людей;*
  - *аналіз місця особистісних якостей у розвитку окремих умінь, дій, операцій;*
  - *порівняння особистісних якостей досліджуваного з такими ж рисами інших референтних осіб;*
  - *залучення референтних осіб до оцінки особистісних якостей досліджуваного;*
- 174**
- *стимулювання самооцінки рис характеру у процесі виконання окремих завдань.*

**Висновки.** В умовах ціннісної нестабільності суспільства психологічна допомога особистості, що перебуває в стані ціннісної життєвої кризи,

неможлива без урахування її власних особистісно-ціннісних ресурсів та активності, спрямованої на вдосконалення схем ціннісної регуляції особистісного саморозвитку. Методики моделювання ціннісної свідомості та надання ціннісної підтримки відповідають цим вимогам, оскільки спираються на ціннісний досвід суб'єкта та його здатність до свідомої регуляції власного особистісного розвитку. При наданні ціннісної підтримки акцентується увага на сприйманні суб'єктом отриманих показників як динамічних, а не константних, як ресурсів саморозвитку, що можуть змінюватися під впливом докладених зусиль. Описанні методики можуть застосовуватися і для контролю діагностичних показників з точки зору їх включення в регуляційні механізми особистісного розвитку через структуру суб'єктних цінностей.

### Список використаних джерел

1. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций: учебное пособие / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. – М.: Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.
2. Москаленко В.В. Соціалізація особистості: монографія / В.В. Москаленко. – К.: Фенікс, 2013. – 540 с.
3. Музика О.Л. Ціннісна свідомість обдарованої особистості на тлі ціннісної кризи суспільства / Музика О. Л. // Психолого-педагогічна наука і суспільна ідеологія: Матеріали методологічного семінару АПН України. – К.: Гнозис, 1998. – С.397-401.
4. Музика О.Л. Криза творчої особистості: суб'єктно-ціннісний підхід до типології / Музика О. Л. // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2001. – С. 63-72.
5. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : зб. статей / Ін-т соціальної та політичної психології; Пред-во Польської академії наук у м. Києві; Соціально-психологічний методичний реабілітаційний центр. – К. : Міленіум, 2015. – 150 с.
6. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос, Л.І. Литвиненко, Л.Г. Царенко / За ред. З.Г. Кісарчук. – К.: ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. – 207 с.
7. Психологічні засади розвитку обдарованої особистості в освітньому середовищі: методичний посібник / О. Л. Музика, Д. К. Корольов, Р. О. Семенова та ін. / За ред. О.Л. Музики. – К., 2015. – 146 с.

8. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М. Титаренко. – К.: Агропромвидав, 1998. – 348 с.
9. Словарь по социальной педагогике / Авт.-сост. Л. В. Мардахаев. – М.: Академия, 2002. – 368 с.
10. Титаренко Т. М. Самодопомога у посттравматичній ситуації: практики автобіографування / Т. М. Титаренко // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Ів.-Франківськ: Вид-во ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”, 2014. – Вип. 19. – Ч. 2. – 253 с. – С. 30-36.
11. Титаренко Т.М. Як допомогти свідкам і учасникам травматичних подій: горизонти соціально-психологічної реабілітації / Титаренко Т. М. // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. праць / Київський національний університет імені Тараса Шевченка ; гол. ред. В. І. Судаков. – К. : КНУ ім. Т. Шевченка, 2015. – № 4 (29). – 192 с. – С. 163-170.

В статье приводится типология жизненных кризисов. Описываются условия кризисной резистентности личности. Выделяются локальные (деятельностные и нравственные) и глобальные ценностные кризисы. Для выявления особенностей ценностных кризисов личности и личностно-ценностных ресурсов, необходимых для их преодоления, предлагаются авторские методики моделирования ценностного сознания и предоставления ценностной поддержки.

Ключевые слова: жизненная ситуация, личностные ценности, кризис, типология кризисов, кризисная резистентность, ценностная поддержка.

Article presents the typology of life crises. The conditions of a personality's crisis resistance are described. Local (activity and moral) and global value crises are distinguished. For the defining of personality's value crises features and personality-value recourses, necessary for their overcoming, author's methods of the value consciousness modeling and giving of value support are proposed.

Key words: life situation, personality values, typology of crises, crisis resistance, value support