

© Павлик Наталія Василівна

доктор психологічних наук,  
старший науковий співробітник  
Інституту педагогічної освіти  
і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України

## ЦІННІСНО-СМИСЛОВІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЖИТТЄВИМИ І ПРОФЕСІЙНИМИ КРИЗАМИ ОСОБИСТОСТІ

Сьогодні багато громадян середнього віку, які мешкають у країнах пострадянського простору, відчувають психологічний дискомфорт у наслідок соціально-політичного та економічного тиску. Люди втрачають впевненість у майбутньому, що негативно позначається на особливостях перебігу їх особистого й професійного життя. Як зазначає І. С. Булах, «Криза – це досить складний віраж на життєвому шляху людини, коли під загрозою опиняються життєві задуми, проєкції на майбутнє, знецінюються цінності, смисли... Це період життя, коли різко змінюється напрямок життєвого шляху» [1, с. 8]. Існують нормативні (вікові) та ненормативні (життєві) кризи.

*Вікові кризи* є необхідними для нормального процесу становлення особистості. Відповідно до концепції Е. Еріксона, розвиток особистості відбувається шляхом послідовного проходження 8-ми стадій життєвого циклу з вирішенням певних психологічних завдань, характерних для відповідного вікового періоду [7]. Для вікових криз властиві якісні зміни, що відбуваються у психіці людини: зміна провідної діяльності, формування психологічних новоутворень і т. д. Ці зміни завжди супроводжуються зміною ролей, оскільки певна діяльність (гра, спілкування, навчання, праця і т. д.) передбачає відповідну рольову поведінку людини.

*Життєві кризи* є наслідком впливу тривалих складних (психотравмуючих) умов, які перевершують адаптивні можливості та енергетичні ресурси людини. Показниками кризового стану є зниження рівня самоприйняття, саморегуляції і, як наслідок, порушення соціально-психологічної адаптації людини. В. М. Мясичев поділяє психотравми на об'єктивно-значущі, які впливають на усіх людей, і умовно-патогенні,

які викликають переживання виходячи з ціннісної ієрархії конкретної особистості. За результатами його досліджень, існує пропорційна залежність сили психотравми від сфери життя, яка для людини є найбільш важливою (для тих, хто надто цінує родину, психотравмуючими є сімейні конфлікти, розлучення, хвороба або смерть близької людини; у прихильників цінностей кар'єри невроз виникає при звільненні з роботи; для людей зі значимою сферою хобі психотравмою стає втрата улюбленої колекції) [2]. Отже, психотравмуючий фактор виступає джерелом фрустрації провідних особистісних цінностей. Перебіг життєвої кризи має три стадії:

1. **Поверхова** стадія – людина відчуває незадоволення від звичних життєвих подій, контактів з навколишніми. При цьому зростає напруженість, погіршуються внутрішня збалансованість і працездатність. Форма переживань на цій стадії залежить від енергетичних ресурсів та минулого досвіду особистості.

2. **Середня** стадія кризи характеризується значним зниженням вольових якостей, саморегуляції; невизначеністю щодо життєвих планів, професійної діяльності, відмовою від значущих цілей; почуттям відокремленості, відчуженості.

3. **Глибока** стадія життєвої кризи супроводжується почуттям безнадійності, власної неповноцінності, відсутності сенсу життя. Минулий досвід сприймається як суцільна помилка. Руйнуються життєві цінності, згасають симпатії, втрачається вміння любити. Все у житті стає тяжким обов'язком. Глибока життєва криза може стати причиною психосоматичних захворювань.

Багато вчених вважають, що психологічною основою життєвої кризи є тривалий внутрішньоособистісний *ціннісний конфлікт*, пов'язаний з дефіцитом смислу [8]. Сутність конфлікту полягає у зіткненні мотивів (наприклад, між бажанням і обов'язком).

Ціннісна криза має три рівні:

1. На першому (поверховому) рівні неадекватність периферії ціннісної системи є не надто травматичною для людини. Для успішного подолання ціннісної кризи на зазначеному рівні достатньо переглянути і скорегувати нижчі рівні ціннісної ієрархії.

2. На другому (середньому) рівні відбувається зміна ціннісної системи у наслідок незворотної події (наприклад, смерті близької людини). При цьому особистість відчуває болісні переживання протягом усього процесу перебудови системи цінностей, доки

втрачений ціннісний образ займе інше місце в ціннісній ієрархії.

3. Глибокий рівень ціннісної кризи відзначається тим, що вся система цінностей, якою керувалася людина, стає неспроможною, що призводить до життєвого краху. На цьому рівні існують два шляхи подолання ціннісної кризи: або знайти серед уламків зруйнованої системи нове ядро сенсу життя, або знайти вищу цінність людського існування, яка не може бути втрачена за жодних умов.

Таким чином, фрустрація провідних цінностей, що пов'язана з втратою головних смислів життя людини, зумовлюють виникнення життєвої кризи особистості.

За своїм змістом виділяють три види особистісної кризи.

1. **Криза нереалізованості** – має місце тоді, коли вам здається, що ви чогось не встигли, не зробили, не отримали, що майбутнє не викликає приємних очікувань.

2. **Кризу безперспективності** можна охарактеризувати в одній фразі: попереду зрозуміле, розплановане життя, але воно зовсім не радує. Криза безперспективності може бути пов'язана з хронічною або невиліковною хворобою людини, яка суттєво обмежує життєві можливості особистості.

3. **Криза відносин** з'являється тоді, коли взаємини з іншими людьми вас не влаштовують. Це можуть бути не тільки стосунки з чоловіком (дружиною). До них також належать відносини і родичами, друзями, колегами, начальством і т.д.

У наслідок тривалого перебування людини у стані життєвої кризи, на тлі психофізіологічної виснаженості виникає *професійна криза як результат дефіциту особистісного ресурсу*. Порушення психофізіологічної та ціннісно-сміслової гармонії зумовлює нездатність людини до творчості, до ефективної праці. Ознаками професійної кризи є зниження якості роботи, відсутність мотивації до професійної діяльності, до спілкування з колегами, розчарованість у професії, знецінення професійних цінностей, відчуття самотності у колі професіоналів, емоційна пригніченість.

Отже, життєва криза супроводжується зниженням енергопотенціалу особистості, втратою ціннісно-сміслових орієнтирів, що зумовлює психологічну дезадаптацію, професійну й соціальну пасивність людини. Вплив психологічно-кризового стану блокує механізми креативної самоактуалізації, знижує мотивацію до професійної діяльності.

У кризових станах у людини з'являється прагнення заповнити духовну порожнечу.

Провідними бажаннями виявляються прагнення до відпочинку, усамітнення, релігійного заглиблення, споглядання краси, єднання з природою. І це не дивно, адже саме за допомогою цих засобів людина відновлює свій психологічний ресурс, набуває цілісності духу, душі й тіла, долучається до вічних цінностей, які надають духовної сили й сенсу людському існуванню.

Тому психологічна допомога людині, яка переживає життєву або професійну кризу, має бути спрямована на *підвищення рівня особистісного ресурсу*. Актуалізація особистісного ресурсу (волі, емоційного позитиву, інтересів, прагнення до творчості тощо) має забезпечити психологічну адаптацію особистості до умов праці, знаходження нових цінностей і сенсів власного життя, зростання мотивації до конструктивної активності, творчої професійної діяльності.

Одним з напрямів щодо подолання життєвої кризи є освіта у відповідності до професійних інтересів, що сприяє відновленню інтересу людини до життя й діяльності.

Для надання психологічної допомоги особистості щодо подолання життєвих і професійних криз вітчизняні та зарубіжні вчені розробили чимало науково-психологічних підходів. Одним з ефективних засобів допомоги особистості на шляху до подолання кризових станів є *духовно-ціннісне* психологічне консультування, яке спрямовано на знаходження сенсів життя, страждання, прийняття відповідальності за реалізацію вищих цінностей. Знаходження вищих сенсів полягає в актуалізації вічних цінностей: творчості, переживання, ставлення (за В. Франклом) [6].

*Цінності творчості* – це те, що ми можемо дати життю, іншим людям, реалізуючи себе у творчій діяльності. Це може бути творчою самоактуалізацією у різних сферах (у професії, мистецтві, вихованні дітей тощо).

*Цінності переживання* – те, що ми беремо від світу, реалізуючи себе у сприйнятті вищих почуттів (любові, натхнення, краси, істини). Це й милування красою природи, й споглядання творів мистецтва, й духовне натхнення від переживання геніальних ідей, почуттів правди, істини.

*Цінності ставлення* – це та моральна позиція, яку ми займаємо стосовно долі, яку не можемо змінити. Це мужність при перенесенні душевних і тілесних страждань, це щедрість і милосердя під час матеріальних скрут, це сила духа і чесність при поразках,

це гідна зустріч зі смертю.

Здатність до реалізації зазначених цінностей визначає духовний потенціал особистості, який допомагає долати життєві кризи. За переконанням сучасних дослідників, психологічна криза є незаперечною умовою процесу особистісного зростання. Переживання кризи активізує переосмислення власного життя, його мети й стратегій, актуалізує пошук зв'язків між минулим, теперішнім і майбутнім [4].

*Метою* духовно-ціннісного консультування виступає допомога людині у вирішенні психологічних проблем шляхом розвитку ціннісно-сислової сфери, морального самовиховання, особистісного саморозвитку, розкриття "духовного Я" (совісті, духовної інтуїції), актуалізації духовного потенціалу, розвитку позитивного мислення, позитивних почуттів. Пропонована форма психологічної допомоги спрямована на духовне осмислення людиною свого особистісного досвіду, адже страждання з осмисленням досвіду – це шлях духовного розвитку особистості, шлях зцілення від розчарувань через розуміння сенсу власного життя, призначення, своєї ролі, місця й належного образу дій у різних життєвих ситуаціях. Духовно-ціннісне консультування сприяє актуалізації духовної спрямованості, що гармонізує особистість, визначає її унікальність, цілісність, додає сенсу життя.

Специфікою даного підходу є декларування консультантом своєї духовної позиції, що відкриває йому широкі можливості надання зворотного зв'язку щодо моральної оцінки різних явищ та вчинків. Необхідною особливістю особистості консультанта виступає наявність духовного стрижня, що вимагає постійної роботи над собою й дає можливість психологічної опори для клієнта. Етичними установками психолога є: прийняття особистості клієнта, щира підтримка, толерантність, надійність, конфіденційність. Основними принципами консультативної роботи виступають:

1. Принцип *духовної детермінації*. Духовні цінності мають гармонізуючий вплив на особистість і можуть актуалізуватися в значимій для людини ситуації. Розвиваючи чесність, совість, відповідальність, ми зміцнюємо духовно-моральну саморегуляцію, розвиваємо волю.
2. Принцип *позитивності* полягає у позитивному ставленні до людей, до проблемних ситуацій, до життя в цілому. Це означає, що людина має виконувати роль своєрідного

буфера, який не відбиває негатив, що надходить ззовні, а нейтралізує його своєю позитивністю. Найчастіше люди поведуться відповідно до принципу «віддзеркалювання»: один помилився, інший «віддзеркалив»: «Сам такий!» У результаті деструктивного спілкування лише помножується негатив, розпалюється ворожнеча. Необхідно вміти припинити цей негатив на початковій стадії за допомогою доброго жарту, ласкавого слова або визнання своєї неправоти. Важливо вміти перемикаєти увагу на позитив. В кожній людині необхідно бачити позитив, який вона має. Складні ситуації потрібно розглядати як умови завдання, яке потрібно вирішити. Життєві труднощі розглядаються з позиції користі, яку має для людини процес їх подолання. Дотримуючись принципу позитивності, людина розвиває позитивне мислення – уміння інтерпретувати ситуації з погляду оптимізму, творчо знаходячи альтернативні способи розв'язання проблем й запобігати розвитку патогенних почуттів (роздратування, образ).

3. Принцип *цінності особистості* – це орієнтація на образ Божий в кожній людині, який проявляється в її розумі, волі, моральній силі. Нерідко причиною негативного ставлення до інших є проєкція власних недоліків. Тому слід спиратися на кращі якості, надавати презумпцію невинуватості кожній особистості, не засуджувати, а намагатися зрозуміти і виправдати її.
4. Принцип *інтернальності* полягає у формуванні у клієнта відповідального ставлення до усіх подій власного життя. Наприклад, у конфліктній ситуації не треба когось звинувачувати, а слід усвідомити частку власної неправоти у ситуації, що склалася, і зосередитися на тій, який з можливих варіантів розв'язання конфлікту є оптимальним.
5. Принцип *конгруентності* проявляється у єдності системи ставлень клієнта і його поведінки. Погодженість почуттів людини з її реальним життям свідчить про конгруентність особистості й гармонійність її характеру. Неузгодженість поведінки з її мотивами сприяє розвитку неконгруентності, яка визначає дисгармонійність характеру.
6. Принцип *«психоелевації»* – вирощування, окультурення, облагороджування особистості клієнта. У гармонійному характері мають домінувати позитивні якості, але негативні риси (дратівливість, педантизм, індивідуалістичність) певною мірою також потрібні людині як інструменти самозбереження й саморозвитку. Важливо вміти їх

контролювати й спрямовувати у потрібне русло (наприклад, гнів спрямовувати не на інших людей, а на власне слабівлля, щоб активно працювати над собою). Подолання кризи і гармонізація особистості відбувається на основі розвитку її самоконтролю, який здійснює свідоме «виращування» позитивних рис й окультурення негативних якостей.

7. Відповідно до принципу *духовно-особистісної інтеграції*, гармонізація особистісного розвитку відбувається на основі розвитку базових процесів: духовно-морального, інтелектуального, комунікативного, емоційного, вольового, психофізіологічного. Розв'язання життєвих проблем здійснюється шляхом підвищення рівня свідомості з орієнтацією на стратегічну мету – духовне особистісне зростання.
8. Принцип *цілісності*: життя людини розглядається як цілісний процес, усі події життя мають сенс і цінність. Це дозволяє усі переживання та світоглядні переконання розглядати з позицій єдності людини і світу. Будь-який досвід розглядається як особистісне надбання, що допомагає уникати типових помилок у майбутньому.
9. Принцип *самодопомоги* – це сприяння розвитку мотивації до творчого знаходження засобів допомоги собі та іншим шляхом саморозвитку, гармонізації і адаптації.

Методами духовно-ціннісного консультування є бесіда у формі діалогу, з використанням типових прийомів (перифраз, уточнення, узагальнення, резюме); інтроспекція, що заснована на самостереженні й самоусвідомленні, ведення клієнтом щоденника з аналізом (разом із психологом) власного життєвого досвіду, робота з особистісними сенсами. Також можна використовувати деякі інші методи, що поєднані загальними цілями (когнітивну терапію, арт-терапію тощо).

Важливим фактором ефективності консультативного процесу виступає наявність у психолога-консультанта здатності до утримання чітких морально-етичних меж у міжособистісній взаємодії, які, за умови безумовного прийняття особистості клієнта, сприяють створенню своєї «системи координат», в яких побудова діалогічного спілкування стає найбільш ефективною. Морально-етичні рубежі виконують психолого-екологічну функцію для терапевта, оскільки окреслюють межі допустимості в міжособистісній дистанції, та сигнальну функцію для клієнта, оскільки встановлюють етичний діапазон розвитку діалогу.

При переживанні життєвої кризи однією з причин психологічних проблем

особистості є невміння виставляти у своєму життєвому просторі етичні кордони, в результаті чого людина витрачає психічні сили на відновлення свого психічного стану після спілкування з «психологічно-токсичними» особами (при цьому вона не усвідомлює справжніх причин своїх страждань). Тому клієнт має навчитися утримувати оптимальну психологічну дистанцію з навколишніми, що є важливою навичкою в процесі конструктивного спілкування. Отже, засвоєння клієнтом у процесі діалогу з психологом досвіду утримання морально-етичних границь дозволяє йому делікатно ставитися до внутрішнього світу інших людей, не переходити недозволених меж у спілкуванні, не ображати навколишніх безтактним відношенням, не ображатися самому через невіправдані очікування, а визнавати свободу вибору партнера. Відтак, морально-етичні межі дозволяють здійснювати конструктивну міжособистісну взаємодію і сприяють гармонізації поведінки клієнта.

Для подолання кризи пропонуємо три ефективних вправи [5].

**ВПРАВА 1. ГЕТЬ УЗАГАЛЬНЕННЯ** «Мене ніщо не радує» – це узагальнення, яке людина часто повторює під час переживання життєвої кризи. Конкретизуйте ситуацію: визначте для себе, що саме Вас не радує – робота або відносини із чоловіком (дружиною)? Може, Вас не радує ситуація в родині або фінансове становище? Сядьте, розслабтеся, візьміть блокнот і випишіть усе, що Вас злить, дратує, пригнічує.

**ВПРАВА 2. ЗАХОДЬ, РАДІСТЬ!** Якщо в першій вправі Ви визначали негатив, то тепер настав час з'ясувати, що Вас радує. Може Вам подобається після роботи прогулятися або піти в кіно? Або ви обожнюєте пити каву в кав'ярні? Що Вам приємно – від самого маленького до глобального? Складіть свій список прекрасного в житті.

**ВПРАВА 3. ЗМІНЮЄМО ЯВКИ Й ПАРОЛІ.** За допомогою попередніх вправ нами було визначено весь негатив і позитив життєвої ситуації, що склалася. Тепер залишилося переключити увагу з мінуса на плюс. Намагайтеся акцентувати увагу протягом дня на те, що Вас радує. Перечитуйте список із другої вправи, помічайте й плануйте ті заходи, які можуть порадувати вас саме сьогодні.

Наступним ефективним методом подолання життєвої кризи є *позитивна психотерапія*, що спрямована на розвиток позитивного метафоричного мислення, яке за допомогою почуття гумору формує філософське ставлення й оптимістичну позицію



стосовно колізій власного життя. Пропонуємо декілька позитивних притч, які активізують позитивне мислення і допомагають формувати конструктивну життєву позицію.

**Притча про розумного віслюка.** У фермера жив віслюк. Одного разу він провалився у колодязь. «Як його витягти?» – розгубився хазяїн і розсудив так: «Віслюк вже старий. Йому вже не довго залишилося жити. А колодязь майже сухий. Я давно збирався його закопати. Чому б не зробити це зараз? Заодно й віслюка поховаю». Він запросив сусідів допомогти йому. Усі взялися за лопати й стали кидати землю у колодязь. Віслюк зрозумів, що коїться, й заверещав, але раптом замовчав. Через деякий час фермер вирішив подивитися, що там у колодязі, і був дуже здивований, адже на нього дивився віслюк. Кожну жменю землі, що падала йому на спину, віслюк отряхував з себе і примаив ногами. Незабаром він опинився на верху й сам вистрибнув з колодязя! Мораль така: щораз, коли на тебе впаде жменя неприємностей, стряхни її й піднімайся наверх. Кожна з виникаючих проблем – це місток для навчання мудрості. Якщо не здаватися, то можна вибратися з будь-якого, найглибшого колодязя.

#### **Притча про дві сніжинки.**

Пухнасті сніжинки неспішно кружляли у повітрі, повільно наближаючись до землі. Дві сніжинки узялися за руки й почали розмову. Одна весело сказала:

- Яке неймовірне відчуття польоту!
- Ми не летимо, ми просто падаємо, – сумно відповіла інша.
- Незабаром ми зустрінемося із землею й перетворимося в біле пухнасте покривало!
- Ні, ми летимо назустріч загибелі, а на землі нас просто розтопчуть.
- Ми станемо струмками й зіллємося з морем. Ми будемо жити вічно! – сказала перша.
- Ні, ми зникнемо назавжди – заперечувала їй інша.

Нарешті їм набридло сперечатися. Вони розтиснули руки, і кожна полетіла назустріч долі, яку обрала сама.

#### **Притча про те, де заховане щастя.**

Стара мудра кішка грілася на сонечку. Повз неї пронеслося маленьке шустре кошеня. Воно жваво підскочило і почало бігати по колу.

- Що ти робиш? – ліниво поцікавилася кішка.

- Я намагаюся спіймати свій хвіст! – відповіло кошеня.
- Але навіщо? – запитала кішка.
- Мені сказали, що хвіст – це моє щастя. Якщо я його спіймаю, то спіймаю й своє щастя. От я й бігаю третій день за своїм хвостом. Але він постійно вислизає від мене.

Стара кішка посміхнулася й сказала:

- Коли я була молодою, мені теж сказали, що в моєму хвості – моє щастя. Я багато днів бігала за своїм хвостом і намагалася схопити його. Я не їла, не пила, а тільки бігала за хвостом. У якийсь момент я зневірилася. І просто пішла по дорозі. І раптом помітила, що куди б я не йшла, мій хвіст скрізь йшов за мною».

Мораль цієї притчі така: за щастям не треба бігти. Треба обрати свою дорогу, і щастя завжди буде йти разом з тобою.

Отже, підсумуємо сказане вище. Будь-яку життєву кризу слід сприймати з позитивом як психологічний стартап для подальшого особистісного розвитку. Спираючись на влучний вислів І. С. Булах, «життєва криза як імпульс до саморозвитку людини дає можливість усвідомити власну траєкторію життя, побачити набутий життєвий досвід, зануриться у ціннісне творення теперішнього й вільно крокувати до майбутнього» [1, С.76].

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості. Курс лекцій: навч. посіб. / Ірина Сергіївна Булах : НПУ ім. М.П. Драгоманова. – Вінниця, ТОВ «Нілан ЛТД», 2015. – 110 с.
2. Мясичев В. Н. Психология отношений : избранные психологические труды / В. Н. Мясичев. – М.: Ин-т практ. психологии; Воронеж: НПО МОДЭК, 1995. – 356 с.
3. Пезешкиан Н. Позитивная психотерапия : теория и практика метода / Н. Пезешкиан. – Франкфурт, 1977. – 234 с.
4. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування : у 2-х част. / Т. М. Титаренко. – К. : Главник, 2007. – Ч. 1. – 144 с.
5. Три упражнения для преодоления кризиса [Електронний ресурс] / Наша Психология. – Режим доступу: <https://www.psyh.ru/tri-uprazhneniya-dlya-preodoleniya-krizisa/> (19.05.19). – Назва з екрану.
6. Франкл В. Поиск смысла жизни и логотерапия / В. Франкл // Психология личности : тексты / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузырея. – М : Изд-во МГУ, 1982. – С. 118–126.
7. Эриксон Э.Г. Идентичность: Юность и кризис / Пер. с англ. – М.:Прогресс, 1996. – 344 с.
8. Юнацкевич П. И. Как выйти из невроза : практические советы психолога / П. И. Юнацкевич, В. А. Кулганов. – СПб. : Атон, 2000. – 286 с.