

ТАВРОВЕЦЬКА Н.І.

кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри практичної психології
Херсонського державного університету, м. Херсон.

КОНСТРУКТИ ЖИТТЄВОЇ ПОЗИЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОПІРНІСТЬ КРИЗАМ ЖИТТЯ

Тавровецька Н.І. Конструкти життєвої позиції особистості як опірність кризам життя. Статтю присвячено аналізу головних складових життєвої позиції особистості. Автор наводить власне бачення конструктивної життєвої позиції особистості, яка здатна ефективно розв'язувати найрізноманітніші кризові ситуації. Наголошує, що саме у кризові життєві періоди відбувається кардинальна зміна життєвої позиції особистості, коли людина усвідомлює/не усвідомлює свій сенс існування, втрачає стійке уявленнє про себе і інших, неможливість реалізації життєво важливих цінностей, стратегій, очікувань.

У статті зазначено, що під час трансформації життєвої позиції зачіпаються її конструктивні складові: базисні переконання (задля досягнення почуття безпеки індивід конструює життєвий досвід, ґрунтуючись на імпліцитній внутрішній структурі стійких переконань), екзистенційна наповненість (інтегральна характеристика особистості, пов'язана з відчуттям наповненості життя сенсом), смисловтрата/особисте відчуження (порушення смислових зв'язків в структурі життєвого світу особистості), суб'єкт - об'єктні орієнтації у життєвих ситуаціях (здатність людини реалізувати власну внутрішню активність). Автор підкреслює, що корекція / розвиток цих конструктів може бути як умовами, так і наслідком конструктивної життєвої позиції особистості.

Ключові слова: *життєва позиція, базисні переконання, екзистенційна наповненість (сенс життя), смисловтрата, особисте відчуження, суб'єкт - об'єктні орієнтації.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими практичними завданнями. Вже декілька років науковці обговорюють, досліджують та розробляють нові методи та прийоми послаблення, зниження та реабілітації широких мас населення України від пагубної дії нестійкої політики країни, від збройного протистояння на південному сході, від соціально-економічної нестабільності країни, тощо. Всі ці чинники, що в останні роки викликали значну дестабілізацію особистості переводять проблему подолання життєвих криз особистості із суто теоретичних розмірковувань у пряму практичну проблему. Але особливий період у розвитку нашої країни є не єдиним чинником, що може зруйнувати особистісне життя людини, адже, й від власне особистісних криз, їх проживання ніхто не «застрахований». Отже, проблема полягає в тому, що життєва криза детермінується як обставинами життя, соціальною ситуацією, так і внутрішнім особистісним конфліктом.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Треба сказати, що кризи особистості у психології розглядають давно, вони вже стали предметом глибоких і тривалих досліджень. Унаслідок цього у психології є різні наукові погляди на кризи особистості, їх класифікації, теоретичні та практичні підходи, діагностичні інструментарії, терапевтичні прийоми, тощо. Такий інтерес пояснюється тим, що суспільні реалії засвідчують зростання потреби подолання кризових станів, які негативно позначаються на можливостях людини, погіршують її працездатність. Тому формування конструктивної життєвої позиції особистості, яка здатна ефективно розв'язувати найрізноманітніші кризові ситуації, є важливим завданням корекційної та реабілітаційної роботи психолога. Саме у кризові життєві періоди відбувається кардинальна зміна життєвої позиції особистості, коли людина усвідомлює/не усвідомлює свій сенс існування, втрачає стійке уявлення про себе і Інших, особистісну невідповідність, неможливість реалізації життєво важливих цінностей, стратегій, очікувань. Таким чином, під час трансформації життєвої позиції зачіпаються її конструктивні складові: базисні переконання, екзистенційна наповненість (сенс життя), смисловтрата, особисте відчуження, суб'єкт - об'єктні орієнтації у життєвих ситуаціях. Саме впливу цих конструктів на життєву позиції особистості під час проходження життєвої кризи й присвячена наша стаття.

Процес формування життєвої позиції особистості містить великий комплекс об'єктивних і суб'єктивних умов та процесів, серед яких – формування світогляду, засвоєння особистістю досвіду, різноманітних знань, вироблення переконань, соціальних і професійних навичок, розвиток міжособистісних відносин, тощо. Але життєва криза, яка неминуче спіткає зрілу особистість запускає внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення. Але позитивним є те, що кризова ситуація дає можливість зрозуміти свій життєвий задум, спосіб подальшого розвитку, побудови стратегій саморозвитку. Така інтерпретація кризи життя, кризових ситуацій дає нам можливість розглядати їх я умови трансформації життєвої позиції.

У психології під життєвими кризами найчастіше розуміють поворотні моменти в житті людини; важкі стани, викликані хворобою, стресом, травмою тощо; емоційно значущі події, радикальні зміни соціального статусу; втрати традиційних основ в повсякденної діяльності. А. Ребер визначає кризу як будь-які різкі відхилення від звичайного життя, раптові переривання нормального ходу подій в житті індивіда або суспільства, які вимагають переоцінки моделей поведінки, дій, мислення [5, с.27]. На думку Дж. Перрі, криза – це «приголомшливий виклик основам існування людини, її уявленням про себе і своє місце в світі» [5, с. 95]. Життєва криза, за визначенням Т.М. Титаренко, – це «тривалий внутрішній конфлікт з приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення» [14, с.15].

Тому в контексті практичної психологічної допомоги кризу корисно розглядати як певний поворотний момент в житті людини, коли в результаті

страждань і болю народжується щось нове. А. А. Урбанович пише, що «будь-яка криза – це вибір: або захищати нашу внутрішню картину від зовнішніх доказів її неправильності, або намагатись сформувати нову картину оточуючого світу». Другий шлях вимагає перебудови смислових структур свідомості. Найперша задача психологічної допомоги – переорієнтування на нові життєві завдання, трансформація конструктів життєвої позиції особистості, що веде до зміни характеру діяльності та відносин [16].

Формулювання цілей і постановка завдань статті. У контексті статті здійснити теоретико-методологічний аналіз складових (конструктів) життєвої позиції особистості, як головних векторів формування опірності кризам життя.

Виклад результатів досліджень. Головними конструктами, які обумовлюють трансформаційні процеси життєвої позиції людини під час кризових ситуацій й можуть стати векторами у її розвитку, є: *базисні переконання, екзистенційна наповненість, смисловтрата, суб'єкт-об'єктні орієнтації*, тощо.

Для розкриття поняття «*базисні переконання*» слід звернутись до змістових категорій когнітивної персоналогії, що вживаються для позначення смислових елементів індивідуального досвіду людини. У Дж. Боулбі, К. Крейк – це «моделі», у Ж. Піаже – «репрезентації», у Дж. Келлі – «конструкти» [6, с. 13], у М. Л. Смульсон – «ментальна модель світу людини» [15, с. 26], у Н. В. Чепелевої – «особистісний досвід» [17, с. 15].

Поняття «базисні переконання» було введено А. Беком. За його тлумаченням, базисні переконання є основою індивідуальності людини та стратегій її поведінки. Наприклад, при залежному розладі особистості базисним переконанням є переконання «Я безпорадний»; на цій основі людина обирає стратегію встановлення тісних емоційних зв'язків; когнітивна уразливість залежної особистості пов'язана зі страхом виявитися кинутою. Базисні переконання і когнітивні схеми, що базуються на них, характеризуються певною стійкістю. Проте ступінь психічного благополуччя, або здоров'я, визначається тим, чи здатна людина змінювати свої дисфункціональні схеми й переконання. Це імпліцитні, глобальні, стійкі уявлення про світ і про себе, що мають вплив на мислення, емоційні стани і поведінку індивіда [3].

У концепції Дж. Келлі центральним є поняття особистісного конструкта, що позначає ідею або думку, «яку людина використовує, щоб усвідомлювати або інтерпретувати, пояснювати або передбачати свій досвід. Цей конструкт є стійким способом, яким людина осмислює певні аспекти дійсності в термінах схожості або контрасту» [6, с. 138]. Прикладами особистісних конструктів можуть бути будь-які антонімічні пари понять, що використовуються людиною для оцінки, інтерпретації й передбачення подій: «сильний – слабкий», «доброзичливий – ворожий», «домінування – підпорядкування» та ін.

Зміст життєвої позиції, як структури особистісного досвіду визначено на основі положень теорії Дж. Боулбі про надійну прив'язаність дитини до матері як основу подальшого розвитку її автономії. Ці положення містять базисні переконання людини про доречність власного існування і наявність свого місця у світі, про позитивне ставлення до неї інших людей, довіру до себе і світу, а також про можливість і комфортність спонтанного самопрояву в будь-якій активності, що відповідає власним інтенціям [18].

У теорії Е. Берна про життєву позицію «Я + Ти+» як основу особистісної автономії, ми знаходимо іншу інтерпретацію поняття базисні переконання. Автор зазначає, що складова ментальної моделі містить імпліцитну позитивну емоційну оцінку суб'єктом себе і світу, що складає базове відчуття надійності світу і відсутності в ньому небезпеки, якої суб'єкт (за його переконанням) не міг би уникнути, а також уявлення про себе як про здатного адекватно й успішно діяти [4, с.35].

Віднесення того чи іншого переконання до розряду базисних обумовлено кількома критеріями. Першим критерієм є те, що витoki базисних переконань лежать в ранньому дитинстві; вони складаються на довербальному рівні на основі взаємодії зі значущими дорослими. Другим критерієм базисного характеру переконань є їх відносна стабільність на протязі життєвого шляху особистості. Якщо більш поверхневі переконання (наприклад, «Я хороший спеціаліст») постійно перевіряються і коригуються в залежності від отриманого досвіду, то базисні переконання залишаються відносно незмінними протягом життя. Однак існують особливі життєві ситуації (травматичний досвід), в яких базисні схеми можуть змінюватися. Третім критерієм віднесення переконання до розряду базисних може служити високий рівень його узагальненості. Базисні переконання відображають глобальні уявлення індивіда про власне Я і навколишній світ у цілому, вони слабо диференційовані [13, с.9].

Р. Янофф-Бульман переконує, що людям властиво тлумачити події, які відбуваються з ними, таким чином, щоб підтримувати стабільність суб'єктивної картини світу. Базисні переконання, що народжуються в дитинстві, забезпечують малюкові почуття захищеності і довіри до світу, а в подальшому дорослому житті – відчуття власної невразливості. Ця позитивна ілюзія має суб'єктивне змістовне наповнення. Почуття безпеки забезпечує необхідну опору в постійно мінливій реальності, що сприяє психічній стабільності людини і її успішності в житті, а також є важливою умовою особистісного розвитку [19, с.440].

Отже, задля досягнення почуття безпеки індивід конструює життєвий досвід, ґрунтуючись на імпліцитній внутрішній структурі стійких переконань, що включає в себе:

- Базисне переконання про доброзичливість навколишнього світу. Більшість людей переконані в тому, що світ, в цілому, гідне місце для життя, а невдачі в ньому відбуваються досить рідко. Як правило, більшість вважає також, що їх оточують добрі, гідні довіри люди, які при необхідності прийдуть на допомогу. Таким чином, це базисне переконання розпадається

на два основні показники: «Доброзичливість неперсонального світу» і «Доброзичливість оточуючих людей».

- Базисне переконання про справедливість навколишнього світу відображає уявлення про розподіл удач і нещасть, наповненість світу сенсом.

- Базисне переконання про цінність і значимість власного «Я». Навіть якщо людина впевнена у неконтрольованості зовнішніх подій, вона може думати, що їй просто щастить, і таким чином підтримувати почуття власної невразливості.

Отже, імпліцитна концепція світовідчуття здорової дорослої людини приблизно така: «У цьому світі хорошого набагато більше, ніж поганого. Якщо щось погане трапляється, то це буває, в основному, з тими людьми, які роблять щось не так. Я хороша людина, отже, можу почуватися захищеною від бід». Слід ще раз відзначити, що базові переконання стосовно позитивного Я-образу, доброзичливості навколишнього середовища і справедливих відносин між «Я» та світом, змінюються під впливом психічної травми. Екстремальний негативний досвід різко суперечить описаній вище концепції життя. Під впливом перенесених дитячих психологічних травм і драматичних подій дорослого життя руйнуються звичні уявлення і схеми поведінки. Їх осмислення викликає важкі і тривалі психологічні проблеми: відразу індивід стикається з жахами навколишнього світу, а також з власною вразливістю і безпорадністю. Впевненість у власній захищеності виявляється ілюзією, що вводить особистість в стан дезінтеграції. Відповідно, процес подолання травми, полягає у відновленні базисних переконань: в разі успіху вони трансформуються, стають якісно іншими. Це відновлення відбувається не повністю, а тільки до певного рівня, що звільняє людину від ілюзії власної невразливості. Картина світу індивіда, котрий пережив психічну травму і успішно впорався з нею, приблизно така: «Світ добрий і справедливий до мене. Я володію правом вибору. Але так буває не завжди» [13, с. 58].

О. О. Кривцова відмічає парадокс когнітивної складності загальної картини світу у осіб, які пережили психологічну травму. З одного боку, щодо деяких характеристик розуміння світу стає простішим – вибудовується більш чітка ієрархія цінностей, приходить усвідомлення того, що має найважливіше значення: «Знання цінностей, власне, і називається мудрістю» [9, с. 141]. З іншого боку, оцінки і судження стають менш однозначними; людина розуміє, що трапитися може всяке, проте крихкість буття не призводить до думки про безглуздість світу і марність існування. Можливо, в результаті травмуючої події змінюються не самі переконання, а їх усвідомленість та значущість.

Концепція базисних переконань широко застосовується в психології посттравматичного стресу для дослідження механізмів виникнення та подолання психічної травми. Почуття безпорадності, втрати контролю над власним життям може зберігатися ще довгий час після того, як зникнуть первинні симптоми. Таким чином, базисні переконання щодо себе і навколишнього світу можуть виступати своєрідними діагностичними маркерами осіб, що пережили травматичну подію і не пережили такої. Найбільш надійними та ефективними у діагностичній роботі є шкала

базисних переконань (Р. Янофф-Бульман, адаптована О. О. Кравцовою), яка заснована на американській традиції розуміння життєвої позиції як співвідношення позитивно-негативної оцінки себе та оточуючого середовища, когнітивній концепції базових переконань особистості та шкала базисних переконань (WAS) для визначення Я-позиції, яка є фундаментальною складовою життєвої позиції [12].

Інший конструкт життєвої позиції, це – *екзистенційна наповненість* – інтегральна характеристика особистості, пов'язана з відчуттям наповненості життя сенсом. Особистісний сенс відображає глибинні взаємини індивіда з життєвим світом. Ступінь екзистенційної наповненості демонструє суб'єктивну оцінку людиною того, чи багато осмисленого в її житті, як часто вона існує з внутрішньою згодою, чи відповідають її сутності рішення і вчинки, чи може вона вносити хороше, як вона це розуміє, у своє життя.

Найбільш суттєву екзистенційну проблему особистості, яка призводить до життєвої кризи будь-якої зрілої особистості (як суб'єкта самоздійснення), К. О. Абульханова-Славська визначає як, смисложиттєву кризу, що руйнує систему смислової регуляції життя шляху, блокує подальший саморозвиток та загрожує її психічному благополуччю [2, с. 24].

Кризу сенсу життя, так звану «екзистенційну кризу», у своїх працях К. В. Карпінський визначає як «кризу особистісного розвитку», що породжується: а) відсутністю сенсу життя на ґрунті нездатності особистості його визначити; б) знеціненням, переоцінкою сенсу, що раніше спрямовував життя; в) втратою сенсу життя в критичній ситуації; г) вичерпанням сенсу життя в процесі реалізації; д) дисгармонійністю сенсу життя за змістовним, структурним, функціональним та динамічним параметрами; є) неоптимальною стратегією практичної реалізації сенсу життя» [7, с. 20]. Таким чином, перелік характеристик за К.В. Карпінським відображає поступовість, ієрархічність втрати інтегральної характеристики особистості – екзистенційної наповненості.

Втрату екзистенційної наповненості особистістю ми пояснюємо спираючись на праці польського дослідника К. Обуховського, який виокремив три різновиди екзистенційних криз. Перший відбувається унаслідок соціальних впливів, що призводить до підміни власного смислу життя, що має глибинне особистісне значення, на смисл, який є нав'язаний. Другий тип кризи спричинюється занадто конкретним, на дуже короткий строк сформульованим смислом, який за умов його реалізації утворює смисложиттєву порожнечу. Третій різновид екзистенційної кризи породжується виникненням смислу життя, реалізація якого перетворюється для людини одночасно на задоволення та серйозну загрозу. Наявність такого смислу породжує в людини інтенсивний внутрішній конфлікт, що може спричинити не тільки екзистенційну кризу, а й кризу ідентичності [10, с. 291].

Розглядаючи екзистенційну проблему, екзистенційні кризи, ми не можемо не розглянути синонімічне поняття «екзистенційне наповнення». Поняття «екзистенційне наповнення» належить до категорії понять однієї з

поширених видів сучасної психотерапії – логотерапії та екзистенційного аналізу (В. Франкл, А. Ленгле) [20, с.13]. Це поняття описує цілісне (інтегральне) переживання відрізка життя на момент спостереження (А. Ленгле, 2001).

Зокрема, А. Ленгле визначив екзистенцію так: «...наповнене сенсом, втілюване вільно і з відповідальністю життя у створюваному самою людиною світі, з яким вона є в стосунках взаємовпливу/взаємодії і протистояння». Для практичного розуміння з позицій психіатрії і психотерапії принциповим є розуміння людини не лише як тіла та психіки, а й як персонального духу. Саме до третього компонента цілісної картини людини має стосунок поняття персональності, яке інтегрує практичний досвід в екзистенційному аналізі та логотерапії. Вона описує людину в її автентичному, тобто щирому та узгодженому з внутрішнім світом ставленні до себе та інших [20, с. 27].

Щоб сенс виявив себе, відповідно до концепції фундаментальних мотивацій А. Ленгле, людині потрібно пройти декілька кроків: 1) спочатку сприйняти поле можливостей; 2) емоційно співвіднести себе з наявними можливостями, «пропустити» їх через себе, розгледіти в них певні цінності; 3) знайти найбільш відповідну собі та запиту ситуації єдину найкращу можливість і прийняти рішення на її користь; 4) обміркувати способи найкращої дії відповідно до прийнятого рішення, вносячи тим самим виявлений сенс у життя. Виконання цих кроків передбачає наявність базових антропологічних здібностей особистості. Автор розробив шкалу екзистенції (А. Ленгле, К. Орглер, адаптація С. В. Кривцової), яка спрямована на вимірювання екзистенційної наповненості – інтегральної характеристики особистості, пов'язаної з відчуттям наповненості життя сенсом.

Конструктом життєвої позиції, який обумовлює її існування взагалі, є *переживання смислового відчуження* – порушення смислових зв'язків в структурі життєвого світу особистості, що лежить в основі смисловтрати. На думку Є. М. Осіна (2007), феномен відчуження проявляється в результаті порушення системи зв'язків життя людини зі світом, коли вони позбавлені для індивіда позитивного сенсу і не здатні виступити енергетичною і смисловою основою для повноцінної дії в світі. Підсумком неможливості побудувати свою життєдіяльність на основі внутрішнього смислу стає її побудова на інших, більш примітивних засадах: біологічних потребах і соціальних нормах. Включеність людини у взаємодію (зі світом природи, культури, інших людей, з власним внутрішнім світом) виявляється обмеженою як кількісно, так і якісно. Поняття відчуження характеризує цю ситуацію в онтологічному аспекті – як розпад зовнішніх і внутрішніх зв'язків в структурі життєвого світу особистості, що з'єднують життя індивіда з більш широкими контекстами світу, суспільства, інших людей і сфери трансцендентного, а також скріплюють її в єдине ціле. У своєму дисертаційному дослідженні автор пропонує опитувальник суб'єктивного відчуження (адаптація Є. М. Осіна), який спрямований на вимірювання переживання смислового відчуження – порушення смислових зв'язків в

структурі життєвого світу особистості, що лежить в основі смисловтрати [11, с. 37].

Трактування поняття смисловтрати та смислового відчуження ми знаходимо у працях К. О. Абульханової-Славської, яка звертається до поняття сенсу (або концепції) життя як однієї з трьох одиниць аналізу життєвого шляху, поряд з життєвою позицією («узагальнений, встановлений на основі самовизначення по відношенню до об'єктивних умов, обставин ціннісний спосіб життя особистості») і життєвої лінії, що відбиває динамічний розвиток життєвої позиції в часі. Сенс життя вона визначає як «той, що знаходиться в основі життєвої позиції і лінії; ціннісний спосіб узагальнення, визначення мети в житті», «своєрідне почуття своєї суб'єктності, можливості творчості життя, переживання особистістю своєї включеності в життєві структури, причетності громадським цінностям, повноти свого самовираження, інтенсивності взаємодії з життям» [1, с. 15-16].

Смислоутворення, за К. О. Абульхановою-Славською, це «особистісна тенденція до індивідуалізації, її здатність до інтерпретації життя, яка, є не стільки діяльнісна, і навіть не стільки теоретично-свідома, скільки її екзистенціальна здатність». Сенс життя, авторка розглядає як не тільки життєву концепцію, узагальнену мету, а й як «психологічний спосіб переживання життя в процесі її здійснення ... здатність суб'єкта переживати цінність життя». На її думку, наявність або відсутність сенсу життя є критерієм розвитку особистості. Але «сенсу життя протистоїть відчуження життя від людини - позбавлення її реальних дій, вчинків, їх цінності, значущості, перетворення їх в функціональні». Втрата сенсу життя «відбувається і в силу недостатньо розвинених домагань особистості, недостатньо розвинутою потреби в самовираженні ... і в силу нездатності їх реалізувати [1].

Останній конструкт життєвої позиції *показник суб'єкт-об'єктних орієнтацій в життєвих ситуаціях*, який відображає здатність людини реалізувати власну внутрішню активність. Розгляд людини як суб'єкта своєї життєдіяльності представлено в концепції Є.Ю. Коржової. Під суб'єктністю вона розуміє «здатність активно брати участь у процесі життєдіяльності й таким чином «вибудовувати» власне буття». Основним предметом її дослідження стала суб'єкт-об'єктна орієнтація в життєвих ситуаціях, яка визначається як «ступінь залежності внутрішнього світу від світу зовнішнього, що заключається в суб'єктній включеності в життєву ситуацію» [8, с.17]. Є.Ю. Коржова виокремлює два види орієнтації: суб'єктну й об'єктну. Різниця між цими двома видами може бути описана, по-перше, через усвідомлюваність і неусвідомлюваність своїх зусиль для розвитку, по-друге, суб'єктна орієнтація пов'язана із споглядальним способом взаємодії з життєвими ситуаціями, а об'єктна – з діяльнісними. Є.Ю. Коржова застосовує для опису диференціації суб'єкт-об'єктних орієнтацій поняття транситуативної мінливості, транситуативної спрямованості освоєння світу, транситуативного локусу контролю, транситуативної рухливості.

Суб'єктна орієнтація представляє людину з активною життєвою позицією, схильну перебудувати ситуацію під себе, активно діяти. Для таких осіб характерна психологічна гнучкість, інтернальний локус контролю, рефлексивні уміння, широта часової перспективи та відчуття «радісної наповненості життя». Відповідно, об'єктна орієнтація представляє людину з пасивною позицією (схильність «плисти за течією», підкоряться обставинам) та низькими показниками означених характеристик [8, с. 34]. Криза життя викликає зміну суб'єкт-об'єктних орієнтацій. Кризові ситуації можуть не тільки викликати тимчасові зміни в поведінці, а й стимулювати перебудову особистості. Особистість не просто реагує на ту або іншу кризову ситуацію, але й визначає її, тим самим вона фактично сама створює, конструює та трансформує свої життєві позиції.

Висновки і подальші перспективи досліджень. Отже, у психологічній науці криза визначається як один із станів внутрішнього світу особистості, коли рух у напрямку подальшого розвитку зупиняється, оскільки звичні, стереотипні програми мислення і поведінки вже не працюють, а нові ще не сформовані. Але емпіричне вивчення, психологічний розвиток/корекція ресурсу життєстійкості, конструктивів життєвої позиції, сприяє успішному подоланню стресу і складних життєвих ситуацій, зниженню внутрішньої напруги. Ця своєрідна «екзистенційна відвага», яка актуалізується в ситуації невизначеності і необхідності вибору, що дозволяє особистості в меншій мірі залежати від ситуативних переживань, долати постійну базову тривогу. Серед найбільш актуальних перспектив ми розглядаємо: розробка психодіагностичного інструментарію для виявлення та оцінки складових життєвої позиції, уточнення структури життєвої позиції та відокремлення в ній найбільш значущих компонентів, що впливають на поведінкову регуляцію та визначають побудову життєвого сценарію людини. Наслідком такого наукового пошуку є з'ясування можливостей корекції життєвої позиції у психологічному консультуванні.

Список використаних джерел

1. Абульханова-Славская К.А. Психология и сознание личности (Проблемы методологии, теории и исследования реальной личности): Избранные психологические труды / К.А. Абульханова. – М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «Модек», 1999. – 224 с.
2. Абульханова К. А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, Т. Н. Березина. – СПб. : Алетейя, 2001. – 304 с.
3. Бек А. Когнитивная психотерапия расстройств личности / А. Бек, А. Фримен. – СПб. : Питер, 2002. – 544 с.
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Э. Берн ; пер. с англ. – М. : ПРАМЕБ, 1992. – 384 с.
5. Духовный кризис: Когда преобразование личности становится кризисом

- / под ред. С. и К. Гроф; пер. с англ. – М.: Изд-во Трансперсонального ин-та, 2000. – 288 с.
6. Келли Д. А. Теория личности. Психология личных конструктов / Дж.А. Келли ; [пер. с англ.]. – СПб.: Речь, 2000. – 249 с. – (Мастерская психологии и психотерапии).
 7. Карпинский К. В. Психологическая коррекция смысловой регуляции жизненного пути девиантной личности : монография / К. В. Карпинский. – Гродно : ГрГУ, 2002. – 139 с.
 8. Коржова Е. Ю. Психология жизненных ориентаций человека / Елена Юрьевна Коржова. – СПб. : Изд-во РХГА, 2006. – 384 с.
 9. Кривцова С. В. Шкала экзистенции (Existenzskala) А. Лэнгле и К. Орглер / С. В. Кривцова, А. Лэнгле, К. Орглер // Экзистенциальный анализ. Бюллетень. – 2009. – № 1. – С. 141–170.
 10. Обуховский К. Галактика потребностей и психология влечений человека / К. Обуховский. – СПб. : Речь, 2003. – 295 с.
 11. Осин Е. Н. Смыслоутрата как переживание отчуждения: структура и диагностика : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.01 / Евгений Николаевич Осин. – Москва, 2007. – 180 с.
 12. Падун М. А. Методика исследования базисных убеждений личности / М. А. Падун, А. В. Котельникова. – М. : Лаборатория психологии и психотерапии посттравматического стресса ИПРАН, 2007. – 23 с.
 13. Падун М. А. Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика / М. А. Падун, А. В. Котельникова. – М.: Институт психологии РАН, 2012. – 133 с.
 14. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М. Титаренко. – К.: Агропромвидав, 1998.– 348 с.
 15. Смульсон М. Л. Дослідження ментальної моделі світу методом наративізації / М. Л. Смульсон // Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / за ред. Н. В. Чепелевої. – К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. – Т. 2, вип. 6. – С. 25–34.
 16. Урбанович А. А. Психология управления / А. А. Урбанович. – Мн. : Харвест, 2003. – 640 с. – (Библиотека практической психологии).
 17. Чепелева Н. В. Методологические основы исследования личности в контексте постнеклассической психологии / Н. В. Чепелева // Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / за ред. Н. В. Чепелевої. – К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. – Т. 2, вип. 6. – С. 15–24.
 18. Bowlby J. Attachment and loss. Volume 1 / J. Bowlby. – 2nd ed. – NY : Basic Books, 1982. – 436 p.
 19. Janoff-Bulman R. Psychometric review of world assumptions scale // Measurement of Stress, Trauma and Adaptation / edit. by B.H. Stamm. – Lutherville, MD: Sidran Press. – 1996. – P. 440–442.
 20. Langle A. The Existence Scale: A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfillment / A.Langle,

References transliterated

1. Abul'hanova-Slavskaja, K.A. (1999) *Psihologija i soznanie lichnosti (Problemy metodologii, teorii i issledovanija real'noj lichnosti) : Izbrannye psihologicheskie trudy* [Personality psychology and consciousness (Problems of methodology, theory and research of a real person): Selected psychological works]. M. 224 p. (in. Russian)
2. Abul'hanova, K. A., Berezina, T. N.(2001) *Vremja lichnosti i vremja zhizni* [The time of a person and the time of life]. SPb. 304 p. (in. Russian)
3. Bek, A., Frimen, A. (2002) *Kognitivnaja psihoterapija rasstrojstv lichnosti* [Cognitive psychotherapy of personality disorders]. SPb. 544 p. (in. Russian)
4. Bern, Je. (1992) *Igry, v kotorye igrajut ljudi. Psihologija chelovecheskih vzaimootnoshenij; Ljudi, kotorye igrajut v igry. Psihologija chelovecheskoj sud'by* [Games that people play. Psychology of human relationships; People who play games. Psychology of human fate]. M. 384 p. (in. Russian)
5. *Duhovnyj krizis: Kogda preobrazovanie lichnosti stanovitsja krizisom* [Spiritual crisis: When the transformation of a person becomes a crisis] (2000) / Ed. S. & K. Grof. M. 288 p. (in. Russian)
6. Kelli, D. A. (2000) *Teorija lichnosti. Psihologija lichnyh konstruktov* [Theory of personality. Psychology of personal constructs]. SPb. 249 p.
7. Karpinskij, K. V. (2002) *Psihologicheskaja korekcija smyslovoj reguljaccii zhiznennogo puti deviantnoj lichnosti: monografija* [Psychological correction of the semantic regulation of the life path of a deviant personality: monograph]. Grodno. 139 p. (in. Russian)
8. Korzhova, E. Ju. (2006) *Psihologija zhiznennyh orientacij cheloveka* [Psychology of the life orientations of a person]. SPb. 384 p. (in. Russian)
9. Krivcova, S.V., Ljengle, A., Orgler, K. (2009) *Shkala jekzistencii (Existenzskala)* [Existenzskala scale]. Jekzistencial'nyj analiz. Bjul'ten' [Existential analysis. Bulletin], no.1, pp. 141–170 (in. Russian)
10. Obuhovskij, K. (2003) *Galaktika potrebnostej i psihologija vlechenij cheloveka* [Obukhovsky K. Galaktika Needs and the Psychology of Man's Attractions]. SPb. 295 p. (in. Russian)
11. Osin, E. N. (2007) *Smysloutrata kak perezhivanie otchuzhdenija: struktura i diagnostika : dis. ... kandidata psihol. nauk : 19.00.01* [Smysloratrata as an experience of alienation: structure and diagnosis: dis. ... candidate psychol. Sciences: 19.00.01]. M. 180 p. (in. Russian)
12. Padun, M. A., Kotel'nikova, A. V. (2007) *Metodika issledovanija bazisnyh ubezhdenij lichnosti* [Methods of research of basic convictions of personality]. M. 23 p. (in. Russian)
13. Padun, M. A., Kotel'nikova, A. V. (2012) *Psihicheskaja travma i kartina mira. Teorija, jempirija, praktika* [Mental injury and picture of the world. Theory, empiricism, practice]. M. 133 p. (in. Russian)

14. *Psihologija zhittevoi krizi* [Psychology of life crises] (1998) / Ed. T.M. Titarenko. K. 348 p. (in Ukrainian)
15. Smul'son, M. L. (2010) *Doslidzhennja mental'noi modeli svitu metodom narativizacii* [Dosement of Mental Models by the Method of Narativization]. Aktual'ni problemi psihologii: Psihologichna germenevtika [Actual Problems of Psychology: Psychological Hermeneutics], no. 2 (6), pp. 25–34 (in Ukrainian)
16. Urbanovich, A. A. (2003) *Psihologija upravlenija* [Psychology of management]. Mn. 640 p. (in. Russian)
17. Chepeleva, N. V. (2010) *Metodologicheskie osnovy issledovanija lichnosti v kontekste postneklassicheskoi psihologii* [Methodological bases of personality research in the context of post-non-classical psychology]. Aktual'ni problemi psihologii: Psihologichna germenevtika [Actual Problems of Psychology: Psychological Hermeneutics], no. 2 (6), pp. 15–24 (in. Russian)
18. Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
19. Janoff-Bulman, R. (1996). Psychometric review of World Assumption Scale. In B. H. Stamm (Ed.), *Measurement of stress, trauma and adaptation* (pp. 440-442). Lutherville, MD: Sidran Press.
20. Längle, A., Orgler, C., & Kundi, M. (2003). *The Existence Scale: A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfillment*. *European Psychotherapy*, 4(1), 135-151.

Тавровецька Н.И. *Конструкты жизненной позиции личности как сопротивляемость кризисов жизни.* Статья посвящена анализу основных составляющих жизненной позиции личности. Автор раскрывает свое видение конструктивной жизненной позиции личности, которая способна эффективно решать самые разнообразные кризисные ситуации. Отмечает, что именно в кризисные жизненные периоды происходит кардинальное изменение жизненной позиции личности, когда человек осознает/не осознает свой смысл существования, теряет устойчивое представлений о себе и других, ощущает невозможность реализации жизненно важных ценностей, стратегий, ожиданий.

В статье указано, что во время трансформации жизненной позиции затрагиваются ее конструктивные составляющие: базовые убеждения (для достижения чувства безопасности индивид конструирует жизненный опыт, основываясь на имплицитной внутренней структуре устойчивых убеждений), экзистенциальная наполненность (интегральная характеристика личности, связанная с ощущением наполненности жизни смыслом), смыслопотеря / личное отчуждения (нарушение смысловых связей в структуре жизненного мира личности), субъект - объектные ориентации в жизненных ситуациях (способность человека реализовать свою внутреннюю активность). Автор подчеркивает, что коррекция / развитие этих конструктов может быть как условиями, так и следствием

конструктивной жизненной позиции личности.

Ключевые слова: жизненная позиция, базисные убеждения, экзистенциальная наполненность (смысл жизни), смыслопотеря, личное отчуждение, субъект - объектные ориентации.

Tavrovetska N.I. Constructs of a person's life position as resistance to life crisis. The article is devoted to the analysis of the main components of the individual's life position. The author gives her own vision of a constructive life position of the individual, who can effectively solve a variety of crisis situations. The author emphasizes that it is precisely in crisis life periods, that a fundamental change in the individual's attitude of life takes place, when a person realizes / does not realize his sense of existence, loses stable perceptions of himself and others, the impossibility of realizing vital values, strategies and expectations.

The article states that during the transformation of life position, its constructive components are affected: basic beliefs (for the sake of achieving a sense of security, the individual constructs life experience on the basis of the implicit internal structure of persistent beliefs), existential fullness (an integral characteristic of the individual associated with a sense of fullness of sense of life), semantic loss / personal alienation (violation of semantic connections in the structure of the individual's lifeworld), subject - object orientations in life situations (person's ability to realize his own internal activity). The author highlights that the correction / development of these constructs can be both conditions and the result of a constructive attitude of the individual's life position.

Keywords: life position, basic beliefs, existential fullness (sense of life), semantic loss, personal alienation, subject - object orientations

УДК 159.9

ТИРОН О.М.

кандидат психологічних наук, доцент кафедри іноземних мов за професійним спрямуванням Державного університету інфраструктури та технологій, м Київ.

КОРОТКОСТРОКОВІ ДРУЖНІ СТОСУНКИ ЯК ФОРМА МІЖСОБИСТІСНИХ КОНТАКТІВ У МАЛИХ НЕФОРМАЛЬНИХ ГРУПАХ

Тирон О.М. Короткострокові дружні стосунки як форма міжособистісних контактів у малих неформальних групах. В статті теоретично обґрунтовано доцільність формування уміння встановлювати дружні стосунки для успішної професійної діяльності. Узагальнено, що процес встановлення таких стосунків пов'язаний із потребою належності до групи, необхідністю соціальної підтримки, потребою у спілкуванні. Визначено етапи розвитку дружніх стосунків, принципи їх формування, фактори впливу на ефективність їх розвитку. Це дало можливість зрозуміти, які уміння та навички потребують формування та корекції.