

Шевченко Н. Ф.

*доктор психологічних наук, професор
Запорізький національний університет***РЕГУЛЯТОРНИЙ ВПЛИВ СМИСЛОВОЇ УСТАНОВКИ
НА ПЕРЕЖИВАННЯ КРИЗОВОГО СТАНУ****REGULATORY EFFECT OF SEMANTIC SET
TO EXPERIENCE A CRISIS STATE**

У статті висвітлено теоретичні аспекти проблеми впливу смислової установки на переживання особистістю психічного стану, зумовленого кризовою ситуацією. Подано аналіз поняття смислової установки. Виокремлено основні форми впливу смислової установки на перебіг діяльності. Розкрито типи кризових ситуацій, види психічних станів. Розглянуто процес саморегуляції психічних станів.

Глобальна соціально-економічна, державна, ідеологічна, екологічна криза, у вирі якої ми живемо, оголює індивідуальні проблеми кожної конкретної людини, розкриває її внутрішні конфлікти, страждання. Постійно перебуваючи в пошуку сенсу власного існування на запаморочливому життєвому шляху, рвучись віковими сходами, починаючи життя спочатку після кожної життєвої кризи, яких попереду ще достатньо, людина дорослішає, зростає, набуває досвіду. Кожна життєва криза є найвідповідальнішим іспитом, який складаємо час від часу, точно не знаючи, яким буде його результат. Така тенденція вимагає від психологічної науки пошуку шляхів та оптимальних способів долання кризових станів і допомоги особистості в критичних життєвих ситуаціях.

Ключові слова: смислова установка, кризовий стан, регуляторний вплив.

The article highlights the theoretical aspects of the problem of the influence of semantic attitude on the individual's experience of a mental state caused by a crisis situation. An analysis of the concept of semantic installation is given. The main forms of influence of the semantic attitude on the course of activity are singled out. Types of crisis situations, types of mental states are revealed. The process of self-regulation of mental states is considered.

The global socio-economic, state, ideological, ecological crisis, in the vortex of which we live, exposes the individual problems of each individual, reveals its internal conflicts and suffering. Constantly in search of the meaning of one's own existence on the dizzying way of life, rushing through the age ladder, starting life first after each life crisis, which is still enough, a person grows up, grows, gains experience. Every life crisis is the most important test we take from time to time, not knowing exactly what the outcome will be. This trend requires psychological science to find ways and optimal ways to overcome crises and help the individual in critical life situations.

Key words: semantic attitude, crisis state, regulatory influence.

На сучасному етапі розвитку цивілізації людина досягла значних успіхів у різних сферах життєдіяльності, але з прадавніх часів і до наших днів вона не перестає відчувати кризові стани, які можуть негативно позначитися на її можливостях. Глобальна соціально-економічна, державна, ідеологічна, екологічна криза, у вирі якої ми живемо, оголює індивідуальні проблеми кожної конкретної людини, розкриває її внутрішні конфлікти, страждання. Постійно перебуваючи в пошуку сенсу власного існування на запаморочливому життєвому шляху, рвучись віковими сходами, починаючи життя спочатку після кожної життєвої кризи, яких попереду ще достатньо, людина дорослішає, зростає, набуває досвіду. Кожна життєва криза є найвідповідальнішим іспитом, який складаємо час від часу, точно не знаючи, яким буде його результат. Така тенденція вимагає від психологічної науки пошуку шляхів та оптимальних способів долання кризових станів і допомоги особистості в критичних життєвих ситуаціях.

Дані досліджень свідчать про те, що існують ефективні, непродуктивні й деструктивні форми долання кризових станів [5; 14; 15]. Способи долання залежать від впливу особистісних установок, які є основою для вибудовування подальших варіацій поведінки, при переживанні кризового стану. Смислова установка, на

думку вчених, справляє регуляторний вплив на перебіг усієї життєдіяльності суб'єкта [1]. Особливо актуальним є вивчення такого впливу в умовах життєвої кризи особистості, оскільки допомагає виявити приховані механізми, які актуалізують і запускають у дію ті чи інші смислові установки. Наше дослідження спрямоване на вивчення психологічних закономірностей регуляторного впливу смислових установок на психічні стани, викликані кризовою ситуацією.

На думку О.М. Леонтьєва, установка, будучи компонентом діяльності, відображає структуру умов діяльності, включаючи актуальну ситуацію, мотивацію й операційні можливості, завдяки чому вона здатна здійснити гнучке, доцільно-адаптивне управління всією діяльністю, яка актуально здійснюється [7].

Дослідження впливу смислових установок на психічні стани розпочаті відносно недавно. Є нечисленні праці в цій галузі (М.Є. Валіулліна, М.В. Єрмолаєва, Н.І. Наєнко, А.О. Прохоров, Н.Р. Саліхова, А.Р. Утей), Шевченко Н.Ф. тоді як необхідність дослідження ролі смислових структур свідомості в актуалізації та регулюванні психічних станів об'єктивно пов'язана з вивченням фундаментальної психологічної проблеми відношення «психічний стан – свідомість». Ця необхідність і визначила як наукову проблему

дослідження вплив смислових установок на запобігання кризовим ситуаціям.

Метою статті є висвітлення теоретичних аспектів проблеми впливу смислової установки на переживання психічного стану, зумовленого кризовою ситуацією.

Виклад основного матеріалу. Розкриваючи зміст проблеми, зазначимо, що впродовж усієї історії становлення вітчизняної психології вчені розглядали питання взаємозв'язку життєдіяльності суб'єкта і його свідомості, відображення й суб'єктивного ставлення людини до навколишньої дійсності, мотивації та свідомості (В.К. Вілюнас, Л.С. Виготський, В.П. Зінченко, О.М. Леонтьєв, О.Р. Лурія, О.Є. Насиновська). Розглянемо деякі з них. Так, О.Є. Насиновська виділяє смислові утворення як психічне утворення (презентоване або не-презентоване у свідомості), що характеризує власне особистісний розвиток людини й визначальну індивідуально-значеннєву сферу мотивації. Відповідно до думки автора, смислові утворення формуються в індивідуальному житті суб'єкта, несуть у собі суб'єктивне ставлення індивіда до різних об'єктів, є одночасно і емоційно-оцінними, і дієвими утвореннями [12]. В.К. Вілюнас, аналізуючи механізми смислоутворення, визначає, що смислоутворювальним є не певне об'єктивне ставлення і не мотив як об'єктивне, а саме смисл мотиву, який ніби переходить об'єктивними зв'язками до всього, що стосується мотиву. Автор виділяє вербалізовані та невербалізовані смисли. Вербалізований смисл, на його думку, є широким і багатим, тільки він є справжньою «одиницею» свідомості. Водночас невербалізований смисл є більш істинним, оскільки усвідомлення смислу не завжди буває повністю адекватним [3].

Робота над розвитком концепції свідомості привела Л.С. Виготського до визначення її структури через значення та смисл [4]. О.М. Леонтьєв визначає свідомість як специфічно людську форму суб'єктивного відображення об'єктивної реальності, як картину світу, що відкривається суб'єкту, у яку включається він сам, його дії та стани. Зробивши важливий крок у конкретизації структурно-функціональних твірних свідомості, крім значення, що виражається у формі мовних значень, та особистісного смислу, який додає пристрасності людській свідомості й вказує на зв'язок з мотиваційно-потребнісною сферою людини, він виділив чуттєву тканину свідомості, яка додає реальності свідомій картині світу [8]. Концепція свідомості В.П. Зінченка є найбільш пропрацьованою завдяки великому експериментальному матеріалу. Він описує свідомість як цілісне формування, що містить два основних рівні: нижчий – буттєвий та верхній – рефлексивний. Рефлексивний рівень утворюють значення та смисл. Буттєвий рівень – біодинамічна тканина живої дії та чуттєва тканина образу [6]. На думку О.Р. Лурії, людська свідомість являє собою систему надзвичайно складних семантичних зв'язків, що належать до різних стадій минулого досвіду й рівнів різного ступеня складності [10].

Історія розвитку уявлень про смислову сферу особистості в руслі діяльнісного підходу дає змогу гово-

рити про те, що концепція особистісного смислу – смислових утворень – смислової сфери особистості посідає чільне місце в системі наукової психології. Розвиток уявлення про категорію «смисл» у діяльнісному підході, за Д.О. Леонтьєвим, можна поділити на три основні етапи.

Перший етап – з кінця 1930-х рр. до середини 1970-х рр. – це введення О.М. Леонтьєвим поняття смислу (особистісного смислу) як пояснювального, його всебічна теоретична та експериментальна розробка в генетичному, структурному й функціональних аспектах.

Другий етап – із середини до кінця 1970-х рр. – це введення рядом авторів (О.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, В.К. Вілюнас, О.Є. Насиновська, В.В. Столін, Є.В. Субботський, О.К. Тихомиров) нових, споріднених понять: смислове утворення, смислова установка, смисловий конструкт, операціональний смисл тощо, перехід від одного пояснювального поняття до диференційованого набору понять.

Нарешті, третій етап – з початку 1980-х рр. – етап інтеграції цих уявлень, що знаменує виникненням класифікацій смислових утворень (О.Є. Насиновська та ін.), синтетичних понять «динамічна смислова система» (О.Г. Асмолов) і «смислова сфера особистості» (Б.С. Братусь), концепції смислової динаміки (Ф.Ю. Василюк), смислової саморегуляції (Б.В. Зейгарник, В.О. Іванніков). Стало можливим говорити про смислову реальність, що включає в себе різні структури й механізми [9].

Єдність і стійкість розглянутих уявлень, що контрастують зі строкатістю підходів до категорії смислу в західній психології особистості, зумовлені тим, що автори, які беруть участь у розробці смислової проблематики, роблять це, виходячи з різних теоретичних моделей, але спираючись на єдині методологічні принципи.

Перейдемо до аналізу поняття смислової установки, яке об'єднує категорії «смисл» і «установка». Слід зазначити, що регуляторний вплив життєвих смислів об'єктів і явищ дійсності на перебіг діяльності суб'єкта не обов'язково пов'язаний з будь-якою формою їх презентації в його свідомості. Добре відомо, що значна частина регуляторних впливів такого роду передається безпосередньо на виконавчі механізми діяльності, минаючи свідомість, здійснюються мимоволі і, як правило, несвідомо. Тим самим виникає необхідність говорити про смислові структури, що вбудовані в ці виконавчі механізми і слугують провідниками та реалізаторами відповідних впливів. Такими регуляторними структурами є смислові установки.

Спираючись на дослідження О.М. Леонтьєва, О.В. Запорожець висунув тезу про те, що особистісно-смислові відносини, в яких перебувають предмети людської діяльності щодо суб'єкта, його життєвих потреб і інтересів, відображаються у формі установки. Це положення набуло розгорнутого втілення в ієрархічній моделі установчої регуляції діяльності О.Г. Асмолова. Проте, перш ніж охарактеризувати ефекти установчо-смислової регуляції діяльності, необхідно окреслити розуміння смислової установки,

яке дало б змогу ввести це поняття в схему смислової організації особистості, що нами розглядається.

Смисловою структурою свідомості, компонентом якої є смислова установка, у наш час активно досліджують такі науковці, як: О.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, Д.О. Леонт'єв, Д.В. Ольшанський, І.Г. Петров, А.С. Сухоруков та ін. Дослідники встановили, що смислова установка входить до підкласу регуляторних смислових структур, які безпосередньо впливають на процес діяльності та психічного відображення. Смислові установки є тими регуляторними структурами, які діють мимоволі і, як правило, є неусвідомленими.

О.Г. Асмолов розробляє поняття смислової установки, розвиваючи висловлену колись Л.В. Запорожцем думку про те, що саме у формі установки набувають вираження особистісно-смислові відносини. На думку О.Г. Асмолова, смислова установка є вираженням особистісного смислу в плані діяльності та являє собою готовність до виконання певної діяльності. Воно безпосередньо виявляється в різних діях людини, виражаючи в них тенденцію до збереження загальної спрямованості діяльності в цілому. Смислова установка може бути як усвідомлюваною, так і неусвідомлюваною. В ієрархічній рівневій моделі установчої регуляції діяльності смислова установка утворює верхній рівень, маючи фільтрувальну функцію щодо установок, які розташовані нижче [1].

Аналіз наукової літератури дав змогу виокремити основні форми впливу смислової установки на перебіг діяльності: стабілізуючий, перешкодний, відхиляючий і дезорганізуючий [1; 9; 13]. Найбільш вивченими є стабілізуючі ефекти смислової установки. О.Г. Асмолов розглядає стабілізацію діяльності як основну функцію смислової установки [1]. Численний емпіричний матеріал, накопичений представниками різних наукових шкіл і напрямів, демонструє прояви установки саме як інерційного моменту діяльності. Ефект стабілізації виявляється як у предметно-практичній, так і в пізнавальній діяльності. Виділено п'ять класів феноменів, які ілюструють цей ефект.

Д.О. Леонт'єв вказує на те, що по-перше, це феномени селекції та фільтрації, що полягають у вибірковості уваги й реагуванні суб'єкта, предметом яких стають лише об'єкти та явища, релевантні актуальній діяльності. Другий прояв ефекту стабілізації – це підвищення чутливості, сенсibiлізація щодо релевантних стимулів, що виражається, зокрема, у феномені виборчого зниження сенсорних порогів. Третій клас феноменів стабілізації – спрямоване пристрасне структурування чуттєвих даних. Четвертий клас феноменів стабілізації – це прояви інерції діяльності, персеверації після її завершення. Нарешті, по-п'яте, стабілізація виявляється у феномені захисту щодо зовнішніх перешкод [9].

Стабілізуючі ефекти в усій різноманітності їхніх проявів аж ніяк не вичерпують феноменологію установчо-смислової регуляції діяльності. Як справедливо зазначає А.С. Прангішвілі, функція установки не зводиться до стабілізації діяльності та психічних станів, навпаки, в основі варіабельності діяльності також лежать установчі механізми [13].

Іншою формою впливу установки на перебіг діяльності й психічні стани, що виникають, є її перешкодний вплив. Він споруджує усвідомлювані або неусвідомлювані внутрішні бар'єри на шляху до досягнення свідомо поставленої мети. Разом із тим ці бар'єри не є чимось чужим самій діяльності, вони також входять до системи її внутрішніх регуляторних механізмів. А. Маслоу вважав, що людська поведінка часто є захистом проти мотивів, емоцій і імпульсів. Іншими словами, вона виступає формою їхнього придушення й приховування так само, як і формою вираження [11].

Третьою формою впливу смислової установки на перебіг діяльності, за Д.О. Леонт'євим, є відхиляючий вплив, що виражається в зміні перебігу діяльності. Його вплив добре ілюструють випадки, коли людина займається деякою важливою для нас справою "через силу". У цьому випадку смислові установки, що виникають на базі сторонніх щодо актуальної діяльності диспозицій, усупереч нашим бажанням і часто неусвідомлено відволікають нас, перемикають увагу, сприяють створенню ефекту перенасичення тощо [9].

Нарешті, четверта форма впливу смислової установки на перебіг діяльності – це вплив, зазвичай пов'язаний з надлишковим афективним напруженням. Дезорганізуючий вплив позначається на виникненні різних (часто негативних) психічних станів і виявляється в ситуаціях, коли можливість реалізації значущого мотиву фрустрована, обмежена зовнішніми обставинами й рамками та виявляється у формі неконтрольованого внутрішнього напруження, надлишкової моторної активності та повної фіксації на актуальній діяльності, труднощі перемикавання. Дезорганізуючий вплив смислової установки не тільки пов'язаний з кризовими ситуаціями, а й впливає на їхнє виникнення та перебіг [9].

Зупинимось детальніше на відносинах між смисловими установками й особистісними смислами в цілісній системі регуляції діяльності. Як вказує О.Г. Асмолов, ці два механізми не дублюють, а доповнюють один одного в регуляції пізнавальної та предметно-практичної діяльності. І особистісні смисли, і смислові установки належать до тих механізмів свідомості, які мають «буттєві характеристики» щодо свідомості в сенсі індивідуально-психологічної реальності [1].

Згідно з дослідженнями Д.О. Леонт'єва, смислові установки впливають лише на спрямування роботи пізнавальних процесів, вони не набувають «форм, характерних для змісту свідомості», тоді як особистісні смисли визначають особливості презентації конкретних образів та їх окремих характеристик. Взаємодію особистісних смислів і смислових установок у регуляції психічного відображення можна подати у вигляді такого положення: викривлення, що вносяться в образ, так модифікують його, щоб його особистісний смисл максимальною мірою (наскільки дозволяють вимоги адекватності відображення) відповідав спрямованості актуальних смислових установок. Не менш чітко взаємне доповнення особистісного смислу й смислової установки як регуляторних

механізмів, вважає автор, виступає в ситуації предметно-практичної діяльності. Особистісно-смилова регуляція щодо неї має завжди випереджальний характер, однак в окремих випадках вона може бути або відсутньою, або неадекватною. Разом із цим, і в тих випадках, коли ситуація представлена у свідомості й «позначена» відповідним особистісним смыслом, останній може виявитися неадекватним, вступивши в конфлікт зі смысловою установкою, що розгортається на основі цього відображення діяльності. Це зумовлено тим, що «здійснена діяльність є багатшою, справжнішою, ніж свідомість, яка передує їй», і своїм здійсненням вона може дискредитувати попередні регуляційні впливи в плані свідомості [9].

Розкриваючи специфіку впливу смыслових установок на переживання психічних станів, викликаних кризовою ситуацією, зазначимо, що проблема життєвих криз ніколи не залишалася без уваги дослідників. Розробкою цієї проблематики займалися К.О. Абульханова-Славська, Б.Г. Ананьєв, Л.І. Анциферова, Дж. Каплан, І.С. Кон та ін. Останнім часом проведено ряд досліджень, присвячених аналізу життєвих криз. Українськими та російськими вченими Ф.Ю. Василюком, О.А. Донченко, Т.М. Титаренко створені класифікації криз особистості. Криза визначається як конфлікт між актуальним, сьогодишнім життєвим шляхом і майбутньою лінією, головною життєвою траєкторією [15].

В основі виникнення криз особистості лежать дезадаптаційні процеси, які можуть відбуватися в головних сферах людської діяльності: пізнавальній, перетворювальній і комунікативній. Підтримка певного рівня адаптації сприяє пом'якшенню перебігу кризових явищ. Нормальний стан цього рівня забезпечується за рахунок існування адаптаційного резервного фонду, який актуалізується в кризових ситуаціях.

Існує декілька класифікацій кризових ситуацій, найбільш пропрацьованою з яких, на наш погляд, є типологія розроблена Ф.Ю. Василюком. Автор поділяє кризи, які переживає кожна особистість, на нормальні й аномальні [2].

Життя людини, як відомо, складається з певних періодів, етапів, стадій, які відрізняються одна від одної. Той чи інший вік має свій початок і кінець. Людина, як равлик, час від часу ламає стару, тісну оболонку та вчиться жити знову. Стан, який виникає з моменту завершення певного вікового етапу й триває до утворення іншого, переживається як важкий, хворобливий, кризовий. Такі кризи мають у психології назву нормальних, прогресивних, на відміну від криз аномальних, регресивних.

Нормальна криза, на думку Ф.Ю. Василюка, – це перехід від одного вікового етапу до іншого, наприклад, від молодшого шкільного віку до підліткового або від молодості до зрілості. Подібні кризи є нормальними, нормативними, тому що немає людини, яка б не переживала такої кризи протягом життя. Нормативність – це існування в межах норми. Вікові розлади мають недостатньо тривалий, найчастіше патологічний характер. Для оточення і навіть для самої людини ці розлади можуть бути майже непомітними.

Аномальна криза не пов'язана із закінченням певного етапу психічного розвитку, стадією життєвого шляху. Вона виникає в складних життєвих умовах, коли людина переживає події, які різко змінюють її долю. Такі події можуть відбуватися в професійному, особистому житті. Особливо болісно переживаються життєві колізії після серії випадкових невдач, під час зростання загального незадоволення собою, власною долею, своєю діяльністю, супутником життя. Автор вважає, що тяжкі життєві ситуації, які підштовхують людину до аномальної кризи, – це такі обставини, що вимагають від людини дій, які перевищують її адаптивні можливості, енергетичні ресурси. Щогодинні неприємності можуть також впливати на виникнення або перебіг аномальної кризи, якщо їх багато або якщо вони переслідують людину на кожному кроці.

Наступний тип кризових ситуацій, які виділено автором, це творчі кризи. Творча особистість, на відміну від незрілої, нетворчої, може перетворити найтяжчі життєві обставини на плацдарм для формування нових «технік» життя, конструктивних життєвих стратегій. Вона не тільки переживає неприємності, не тільки страждає, а й сприймає їх як випробування, яке вчить, дає необхідний досвід, загартовує. Серед типів кризових ситуацій Ф.Ю. Василюк виділяє кризи біографічні. Людина в різних формах часто переживає саме непродуктивність свого життєвого шляху: не так жила, не таким уявляла своє життя, не таким було минуле, як могло б бути тощо [2].

Усвідомлення суб'єктом кризового стану впливає на гостроту й важкість пов'язаних із цим відчуттів, надаючи інтенсивності емоціям, які переживаються, їхній силі, яскравості. Кризовий стан має такі емоційні характеристики, як неврівноваженість, загострена чутливість до зовнішніх впливів, що позначається на її настрої, поведінці, діяльності. Життєва криза, викликана, наприклад, тяжким хронічним захворюванням, втратою роботи, смертю близької людини, зумовлює психічний стан, який характеризується тяжким емоційним фоном, сповненим тривалими душевними переживаннями, пригніченим настроєм. Такий стан змінює смысловий контекст духовного життя й діяльності суб'єкта, змушує переоцінити власні цінності, призначення в світі, сенс життя. Настрій, що домінує, як вектор, зумовлює розгортку відносно стійких (домінуючих, переважаючих) і актуальних (поточних, перехідних) станів, їх формування й динаміку в конкретній ситуації.

Кризова ситуація позначається на всіх видах психічних станів: мотиваційних (бажання, прагнення, інтереси, потяги, пристрасті); емоційних (емоційний тон відчуттів, емоційний відгук на явища дійсності, настрої, конфліктні емоційні стани: стрес, афект, фрустрація); вольових (ініціативність, цілеспрямованість, рішучість, наполегливість); станах різних рівнів організованості свідомості, які виявляються в різних рівнях уважності. Більшою мірою на поведінку суб'єкта впливає стан, який діє на свідомість, відчуття й волю людини одночасно, наприклад, депресія, стрес [14].

У психічних станах, так само, як і в інших психічних явищах, відбивається взаємодія людини із

життєвим середовищем. Будь-які істотні зміни зовнішнього середовища, зміни у внутрішньому світі особистості, в організмі викликають певний відгук у людині як цілісності; зумовлюють перехід до нового психічного стану; змінюють рівень активності суб'єкта, характер переживань тощо.

Психічні стани є багатомірними, вони являють собою і систему організації психічних процесів, і суб'єктивне ставлення до відображуваного явища, і механізм оцінювання дійсності, що відображується. Зміна психічного стану безпосередньо в процесі діяльності виявляється у вигляді зміни суб'єктивного ставлення до відображуваної ситуації або зміни мотивів щодо вирішуваного завдання [16].

Як наголошувалося, смислові структури свідомості «втручаються» в усі прояви психічних станів: їх виникнення, перебудову, динаміку, тривалість, інтенсивність, модальність. Психічні стани завжди є об'єктом регуляторного впливу смислу. Смислова система є ланкою, яка опосередковує вплив різних чинників буття суб'єкта. Ступінь актуалізації окремих смислових структур у тих чи інших ситуаціях буття, їхнє поєднання і взаємозв'язки у смисловій системі у процесі опосередкування ситуаційних впливів знаходять відображення в різноманітності станів.

У запропонованій О.О. Прохоровим моделі саморегуляції психічних станів смислові структури посідають одне з провідних місць. Дослідження автора доводять, що процес саморегуляції усвідомлюється й пов'язаний з активністю свідомості суб'єкта. Очевидно, що процес саморегуляції проходить мало ефективно в разі відсутності відповідної мотивації та особистісного смислу, тобто процес усвідомленої регуляції стану несе на собі відбиток його особистісної значущості для суб'єкта. Процес саморегуляції психічних станів передбачає перебудову смислових утворень, умовою якої є їхня усвідомленість. Будучи пов'язаним з формуванням нової смислової системи, процес саморегуляції забезпечується рядом

механізмів, які задають загальні принципи співвідношення мотивів і смислів мотивів та цілей у структурі мотиваційної сфери [14]. Наприклад, у ситуації кризи саморегуляція спрямована на перетворення найбільш загальних смислових структур, формування нових провідних цінностей, які становлять основу цілісної життєдіяльності людини. При цьому смислове зв'язування являє собою один з механізмів, які забезпечують смислову перебудову. Остання, у свою чергу, змінює психічний стан суб'єкта, що виявляється у вигляді зміни суб'єктивного ставлення до кризової ситуації.

Долання кризового стану допомагає суб'єкту перейти на якісно новий спосіб життєдіяльності: подолавши попередні перешкоди розвитку, він приймає їх у внутрішній досвід, який допомагає йому надалі в побудові свого життя. Залежно від «обраного» типу установчо-смислової регуляції можуть змінюватися особливості переживання кризової ситуації, це означає, що одним зі способів подолання особистістю кризової ситуації може бути зміна переважного типу впливу смислової установки.

Висновки. Вивчення проблеми впливу смислової установки на психічні стани в умовах життєвої кризи дає змогу констатувати, що в будь-якому процесі, акті життєдіяльності на психічні стани особистості впливають смислові установки, які показують стійкі зв'язки в контексті «ситуація – стан». Такий вплив відображає механізм функціонування смислових установок: вони спричиняють виникнення одних станів у ситуаціях життєдіяльності та неактуалізацію інших.

Поданий матеріал не претендує на вичерпний аналіз особливостей регуляторного впливу смислової установки на переживання особистістю кризового стану. Предметом подальших розробок буде вивчення психологічного змісту та умов, за яких відбувається зміна смислової установки при переживанні особистістю стану кризи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Асмолов А.Г. Деятельность и установка. Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1979. 150 с.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1984. 354 с.
3. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. Москва : Изд-во МГУ, 1990. 288 с.
4. Выготский Л.С. Проблема сознания : собр. соч. : в 6 т. / Л.С. Выготский. Москва : Педагогика, 1982. Т. 1. С. 156–167.
5. Доній В.М. Життєві кризи особистості : науково-методичний посібник / В.М. Доній, Г.М. Несен. Київ : ІЗМН, 1998. 359 с.
6. Зинченко В.П. Миры сознания и структура сознания. *Вопросы психологии*. 1991. № 2. С. 15–34.
7. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. 2-е изд. Москва : Политиздат, 1977. 204 с.
8. Леонтьев А.Н. Образ мира. Избранные психологические произведения. Москва : Педагогика, 1983. Т. 2. С. 251–262.
9. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности [2-е, испр. изд.]. Москва : Смысл, 2003. 487 с.
10. Лурия А.Р. Язык и сознание. Ростов н/Д. : Феникс, 1998. 416 с.
11. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. Москва : Смысл, 1999. 424 с.
12. Насиновская Е.Е. Методы изучения мотивации личности. Москва : Изд-во МГУ, 1988. 88 с.
13. Прангишвили А.С. Психологические очерки. Тбилиси : Мецниереба, 1975. 111 с.
14. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний. Москва : Институт психологии РАН, 2009. 352 с.
15. Психологія життєвої кризи / [відп. ред. Т.М. Титаренко]. Київ : Агрпромовитдав України, 1998. 348 с.
16. Психические состояния / [ред.-сост. Л.В. Куликов]. Санкт-Петербург: Питер, 2000. С. 11–73.
17. Шевченко Н.Ф. Регуляторний вплив смислової установки на переживання кризового стану.