

ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ АПН УКРАЇНИ

ЛАБОРАТОРІЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ

ЖИТТЄВІ ДОМАГАННЯ ОСОБИСТОСТІ

*(колективна монографія, підготовлена
за результатами планової фундаментальної НДР
“Життєві домагання як соціально-психологічний механізм
самоздійснення особистості”,
що здійснювалась упродовж 2003–2006 рр.
під керівництвом завідувачки лабораторії
соціальної психології особистості,
доктора психологічних наук,
професора, член-кореспондента АПН України
Титаренко Тетяни Михайлівни)*

Київ
«Педагогічна думка»
2007

УДК 159.923
ББК 88.37
Ж74

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Інституту соціальної та політичної психології АПН України,
протокол № 3/07 від 27 березня 2007 р.*

Книгу присвячено характеристиці життєвих домагань як механізму самоздійснення. Представлено результати комплексного дослідження особистісного потенціалу, розглянуто структурно-функціональні характеристики домагань як способу моделювання майбутнього, визнано вектори самоздійснення, з'ясовано роль домагань у самоідентифікації, досягненні життєвого успіху та переживанні суб'єктивного благополуччя у професійній, особистій та шлюбно-сімейній сферах. Практична значущість роботи підвищується завдяки розгляду стратегій оптимізації домагальної активності благополучної і проблемної молоді.

Серед читачів цієї книги можуть бути психологи-дослідники, викладачі психологічних дисциплін та практичні працівники психологічних служб, соціальні педагоги, соціальні працівники, аспіранти, студенти та всі, хто цікавиться особистісним зростанням.

Рецензенти:

П. П. Горностай

Завідувач лабораторії психології малих груп та міжгрупових відносин
Інституту соціальної та політичної психології АПН України,
кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник

О. Г. Злобіна

Завідувачка відділу соціології особистості
Інституту соціології НАН України,
доктор соціологічних наук

ISBN 978-966-644-043-6

© Педагогічна думка, 2007
© Інститут соціальної та політичної психології АПН України, 2007

ЗМІСТ

Передмова	4
Розділ I. ЖИТТЄВІ ДОМАГАННЯ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН.....	8
Глава 1.1. Життєві домагання як соціально-психологічний механізм самоздійснення особистості (Т. М. Титаренко).....	8
Глава 1.2. Соціокультурний аналіз особистісних домагань (І. В. Лебединська).....	33
Глава 1.3. Детермінанти руйнації життєвих домагань особистості (Н. В. Алікіна).....	53
Глава 1.4. Особистісний потенціал і побудова моделей майбутнього (Т. М. Титаренко, К. О. Черемних, О. Я. Кляпець).....	72
Глава 1.5. Життєвий успіх як результат життєвих домагань особистості. Екзистенційна парадигма (Н. О. Татенко).....	108
Глава 1.6. Трансцендентна трансформація особистості як шлях до втілення власного потенціалу (Н. О. Татенко).....	122
Розділ II. ЖИТТЄВІ ДОМАГАННЯ ТА САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	136
Глава 2.1. Соціально-психологічне підґрунтя життєздійснення особистості (Л. А. Леніхова).....	136
Глава 2.2. Соціально-психологічні складові цілеспрямованої системи особистості шкільної молоді (Л. А. Леніхова).....	170
Глава 2.3. Суб'єктні та об'єктні соціально-психологічні настановлення: два вектори самоздійснення особистості (В. А. Крайчинська).....	199
Глава 2.4. Кар'єрні домагання особистості (Л. М. Долгих).....	217
Глава 2.5. Шлюбно-сімейні домагання як спосіб створення власного майбутнього (О. Я. Кляпець).....	231
Глава 2.6. Життєві домагання проблемної молоді (Б. П. Лазоренко).....	262
Глава 2.7. Особливості життєвих домагань адиктивної молоді (В. В. Посохова).....	281
Розділ III. ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ЖИТТЄВИХ ДОМАГАНЬ.....	310
Глава 3.1. Технології формування життєвих домагань як способу керівництва часом життя (Т. М. Титаренко).....	310
Глава 3.2. Психотерапевтичні стратегії у роботі з життєвим успіхом (Н. О. Татенко).....	336
Глава 3.3. Психокорекція деформованих життєвих домагань та ресоціалізація проблемної молоді (Б. П. Лазоренко).....	347
Післямова	360
Додатки	363
Література	378

ПЕРЕДМОВА

Книжку було задумано, щоб визначити, чи залежить від нас наше майбутнє життя, а якщо залежить, то наскільки. Хотілося розібратися, чому сильні бажання рано чи пізно починають здійснюватися, а не дуже сильні так і залишаються приємними фантазіями.

Важливо було простежити, що особливого робить впевнена у собі людина з почуттям власної гідності, що сприяє реалізації її прихованих здібностей, нерозкритих поки що потенцій, все нових і нових обдарувань. Чому комусь таланить на кожному кроці, а хтось постійно стикається з перешкодами, які ніяк не може здолати? Хто спритно вмикає зелене світло одній людині і тримає іншу перед червоним світлофором довгі роки? Як це комусь вдається хотіти саме того, що сьогодні потрібне суспільству, професійній громаді, родині, а хтось на кожному кроці опиняється на самоті із своїми нікому не зрозумілими забаганками?

Всі ці ніби наївні запитання, знайомі кожному з власного повсякденного досвіду, привели творчий колектив лабораторії соціальної психології особистості до проблеми особистісних домагань та їх впливу на реалізацію глибинного потенціалу. Книга, що стала результатом кількарічного дослідження, присвячена вивченню того, як домагання моделюють майбутнє, яке ми вважаємо достойним, як наближують його, яким чином сприяють самоздійсненню.

Життєві домагання розглянуто як потребове ставлення людини до власного життя, що забезпечує життєздійснення. Цю антиципаційну потребу описано як прагнення забезпечити належні умови для розвитку почуття власної гідності, потребу, щоб життя нарешті стало достойним.

Зріла особистість вміє розрізняти реальність і фантазії у побудові моделей майбутнього, вона спирається на минуле з його досвідом поразок і перемог і на майбутнє з його бажаними горизонтами. Створюючи найбільш удалу модель подальшого шляху життя, вона вміло балансує на межі між внутрішніми потенціями і зовнішніми запитам. А особистість незріла, інфантильна чи то схиляється до безбарвного, хоча, можливо, і старанного функціонування як відповіді на зовнішні очікування, чи самозаглиблюється, усамітнюється, орієнтуючись виключно на внутрішні імпульси та ігноруючи зовнішні умови. Життєві домагання діють як дуже потужний і ефективний соціально-психологічний механізм життєздійснення особистості, можливості якого детально аналізуються у першому розділі роботи.

У контексті східних (колективістських) та західних (індивідуалістичних) культур індивідуальні домагання по-різному формуються, мають різний зміст і несхожі шляхи їх реалізації. На Заході традиційно домінує центрування на суб'єкті, тоді як на Сході культивуються практики підтримки колективної солідарності, відмови від себе. Культурна пластичність українського суспільства впливає на домагальну активність людини, її змагальне ставлення до себе і інших. Можна говорити про певні вектори самоздійснення: об'єктний, що характеризується пристосуванням

особистості до соціальних вимог, стандартів, ролей, та суб'єктний, спрямований на розгортання здібностей людини, її потенціалу.

Авторське бачення життєвого шляху, написання відкритої у майбутнє індивідуальної історії, що реалізується як особистісна ідентифікація, створення, утримання і розширення особистістю власних меж теж є предметом дослідження.

Всі життєві домагання імпліцитно спрямовані на якомога ефективніше життєздійснення. Для багатьох людей таке життєздійснення еквівалентне досягненню життєвого успіху. Домагання успіху передбачають самоповагу, симпатію до себе та відсутність надмірних вимог, позитивне ставлення до минулого, теперішнього та майбутнього. Неабияку роль відіграє і зв'язок із трансцендентним, який звільняє особистість від обмежень, що накладають соціальні стереотипи.

Важливим чинником розвитку адекватних і реалістичних домагань є життєва компетентність, джерелом розвитку якої стають природні здібності та набутий, переосмислений, засвоєний досвід. Серед вагомих результатів дослідження – вивчення домінуючих життєвих домагань підлітків, юнаків та молодих вчителів, які говорять про привабливу, високооплачувану, перспективну роботу, міцну сім'ю, стабільний добробут та здоровий спосіб життя. Домагання підлітків ще не дуже визначені, нецілеспрямовані, у них переважають мотиви підтримки життєзабезпечення, комфорту, спілкування. У старшокласників домагання стають більш диференційованими, точними й усвідомлюваними. Напруженість мотивів учбової діяльності значно перевищує загальножиттєву мотивацію, у якій “звучить” передусім прагнення комфорту. Значно підвищуються можливості самоконтролю, критичності, відповідальності. Домагання молодих вчителів ще більш чітко окреслені, “заземлені”, помірковані, мають дійове спрямування на соціальне визнання і творчі досягнення.

Виявлено, що позитивне ставлення до кар'єри, визнання її важливості для самоздійснення практично однаково для чоловіків і жінок. Проте, чоловіки краще усвідомлюють близьку і віддалену професійну перспективу, більш відповідально обирають шляхи реалізації кар'єрних домагань. Жінки більше, ніж чоловіки, зорієнтовані на реалізацію власних професійних інтересів та вподобань, тоді як для чоловіків важливішими є посада, право приймати рішення та керувати іншими. Дещо несподіваним результатом є менша орієнтація чоловіків на самоактуалізацію у професії і готовність відмовитися від цікавої, улюбленої роботи заради грошей. Цікаво, що жінки частіше за чоловіків надають перевагу роботі без ризику, з невисокою, але постійною зарплатнею і повільним кар'єрним зростанням.

Крім професійних досліджено також шлюбно-сімейні домагання молоді, які включають комплекс очікувань, бажань, надій стосовно майбутньої сім'ї, партнера, дітей, взаємин. Ці домагання моделюють сім'ю, на яку молода людина розраховує, яку вважає гідною себе. У такій майбутній сім'ї молоді люди розраховують досягти душевного комфорту, любові та поваги. Нереалістичні сімейні домагання партнерів можуть приводити до

такого небезпечного явища як емоційне вигорання, що проявляється у знеціненні сім'ї та сімейного способу життя, пасивності та апатії в сімейних стосунках.

Велику увагу приділено у книжці неадекватним домаганням, які можуть стати причиною розвитку залежності, що позбавляє молоду людину здатності об'єктивно сприймати теперішні події та проектувати майбутнє. Так, довготривале перебування в Інтернет-мережі призводить до розмивання просторово-часових меж, яке характеризується неспроможністю відокремити реальні події від віртуальних. Наслідком такого сплетіння однієї реальності з іншою стає неможливість адекватно реагувати на події віртуального життя, некритичне ставлення до кіберсередовища, що стає причиною конфліктів та ускладнень у сімейних та професійних стосунках. Поглиненість хлопців та дівчат подіями, що відбуваються в мережі, стає причиною зміни життєвих цінностей, мрій та прагнень, що позначається на життєвому плануванні. Залежна молода людина фактично виключає з планів професійну та інтимно-особистісні сфери життя.

Аналіз деформацій домагань дозволив встановити механізми вимагання та споживацтва, характерні для проблемної, наркозалежної молоді. Людина з деформованими домаганнями прагне обов'язково долучити інших людей до їх реалізації, вона маніпулює, змушує, спонукає, шукаючи легкі шляхи забезпечення своїх потреб. Механізм споживацтва діє як нав'язливе прохання, завчена безпорадність, а вимагання – як психологічне насильство, активний примус оточення до забезпечення власних інтересів. Споживач – це інфантильна жертва з декларованою неспроможністю самостійно чогось досягти. У вимагача життєва позиція нахабної сили, зухвалості та самовпевненої зверхності. Ядром цього явища є соціально-психологічна залежність та співзалежність у проблемній сім'ї. Там відбувається формування домагання молоді людини будь що миттєво задовольнити потребу, досягти бажаного комфортного стану.

Спеціальний розділ роботи присвячено індивідуальній та груповій роботі з оптимізації життєвих домагань, актуалізації так званої копінг-обдарованості людини, формування її життєстійкості, полегшення шляху до успіху.

Ті, кому цікаво, як саме ми рухаємося вперед у своєму розвитку, як будуюмо свою близьку і віддалену перспективу, звідки береться готовність до зазіхання на нові вершини життєздійснення, – наші читачі. З ними ми будемо розбиратися, що таке життєві домагання, чим вони відрізняються від життєвих цілей, планів, мрій чи намірів, чому саме вони задають швидкість і напрямок руху, формують загартованість до перешкод і випробувань, допомагають переосмисленню свого теперішнього життя, визначають завтрашні резерви.

Авторський колектив висловлює щирі подяку дирекції та Вченій раді Інституту соціальної та політичної психології, шановним рецензентам доктору соціологічних наук Злобіній Олені Геннадіївні та кандидату психологічних наук Горностаю Павлу Петровичу за конструктивну критику і

постійну допомогу в удосконаленні книги. Наша велика вдячність також Савінову Володимиру та редакційному відділу Інституту за велику технічну роботу з рукописом.

Автори книги:

Титаренко Т.М. (докт. психол. наук., проф., чл.-кор. АПН України) – наукова редакція, анотація, передмова, глави 1.1, 3.1, параграфи 1.4.1, 1.4.2, 1.4.3, післямова.

Лебединська І.В. (канд. філос. наук., доц.) – глава 1.2.

Алікіна Н.В. (канд. психол. наук., ст. наук. співр.) – глава 1.3.

Черемних К.О. (мол. наук. співр.) – параграф 1.4.4.

Кляпець О.Я. (канд. психол. наук., ст. наук. співр.) – параграф 1.4.5, глава 2.5, додаток 1.

Татенко Н.О. (канд. психол. наук., ст. наук. співр., доц.) – глави 1.5, 1.6, 3.2, додаток 2.

Лепіхова Л.А. (канд. психол. наук., ст. наук. співр.) – глави 2.1, 2.2.

Крайчинська В.А. (наук. співр.) – глава 2.3.

Долгих Л.М. (аспірантка) – глава 2.4.

Лазоренко Б.П. (канд. філос. наук., ст. наук. співр., доц.) – глави 2.6, 3.3.

Посохова В.В. (мол. наук. співр.) – глава 2.7.

Розділ I. ЖИТТЄВІ ДОМАГАННЯ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Глава 1.1. Життєві домагання як соціально-психологічний механізм самоздійснення особистості (Т. М. Титаренко)

Де ж шукати ключ, що розкриває тайники особистого життя і секрети взаємин людей між собою?

...Таким ключем є основна життєва мета, яка керує кожною з осіб, що стикаються між собою. Ця мета є вічним джерелом хотінь людини, її прагнень, головною причиною її дій. Насправді: життя кожної людини спрямовується її бажаннями і прагненнями лінією основної життєвої мети.

К. С. Станіславський

1.1.1. Соціально-психологічна природа життєвих домагань

Особистість – це цілісність, яка розгортається, росте, самовизначається, створюючи світ, в якому живе, світ власного буття. Активне пристосування до навколишнього світу та зміна його “під себе”, пристосування до власних потреб здійснюється протягом усього життя. Особистість вибудовує та реконструює життєвий світ, структуруючи зовнішню дійсність відповідно до внутрішньої, а внутрішню – відповідно до зовнішньої. Структура життєвого світу є своєрідним “багатоповерховим” опосередкуванням структури особистості і умов її життя, пройденого нею шляху, очікуваного майбутнього, значущих взаємин.

Реальність кожної людини відносно автономна і суб’єктивна, і тому все, що є значущим і байдужим, дорогим і неприйнятним, виступає фільтрами для індивідуально-неповторного відбиття довкілля і себе у ньому. Фільтрів для взаємозаломлення внутрішнього і зовнішнього чимало. Стосунки близьких і чужих, друзів і ворогів, матеріальні обмеження і моральні стимули суттєво впливають на процес світобудови. У життєвому світі особистості співіснують не реальні фізичні об’єкти в безпосередній взаємодії, а їхні суб’єктивні інтерпретації. Впродовж життя, після переживання певних кризових етапів розвитку, інтерпретації світу видозмінюються, іноді кардинально і різко, частіш еволюційно й малопомітно.

Життєвий світ є відкритою системою, що вміє саморегулюватися, самоорганізовуватися, самозмінюватися. Цей світ виникає як модель універсуму, яка є відношенням між світом зовнішнім, практичним,

емпіричним і світом внутрішнім, ціннісним, ідеальним. Така модель багатовимірного відображення реальності описує об'єктивну дійсність за допомоги різних перцептивних, вербальних, міфологічних, символічних мов. Образи, символи, знаки надають світові особливої форми, індивідуальної “упаковки”.

Проектуючи світ, ми обтяжуємо реальність власними негодами і невіршеними проблемами, кризовими станами і непродуктивними психологічними захистами. Занадто інтенсивний захист заважає співвідношенню зовнішнього і внутрішнього, що впливає на автономію життєвого світу особистості, його кордони, рівень досягнутої зрілості. Збереження будь що звичного, усталеного способу життєздійснення – це шлях до виникнення дисгармоній, невротизації, уповільнення, викривлення особистісного зростання.

На думку засновника гештальттерапії Ф. Перлза, як біологічні істоти ми ведемо життя, пов'язане з природою і занурене у неї, а як істоти соціальні проводимо життя “буцімто”, в якому присутня чимала плутанина реальності, фантазії і вдавання [1995, с. 11]. Ми не просто живемо, а граємо в ігри, вигадуюємо, маскуємо, міфологізуємо себе і дійсність.

Можливо, сплеск міфологічного світоутворення, архаїчних інтерпретацій реальності пов'язаний з тривалістю і тотальністю сучасної суспільно-економічної кризи. Адже хаос є прерогативою демонів та героїв, а нормальна пересічна особистість потребує усталеності та упорядкованості, щоб мати можливість планувати майбутнє.

Актуальність дослідження життєвих домагань визначається бажанням зрозуміти, як саме людина бачить, передчуває, планує своє майбутнє, яким чином її інтенції відтворюються у сьогоденні, за яких умов продуктивніше відбувається проектування та побудова такого життєвого світу, який людину влаштовує. Без особистісних домагань, далеко не завжди усвідомлюваних, життєвий світ не відбудовується, не вдосконалюється. Коли людина у складному психічному стані, близькому до депресивного, нічого не хоче, нічого не чекає від життя, така стагнація призводить до призупинення реконструкцій власного життєвого світу. І тому актуальність дослідження психологічного змісту поняття “життєві домагання” визначається бажанням зрозуміти, за яких умов продуктивніше відбувається особистісна світопобудова, що впливає на саморозгортання особистості.

Необхідність дослідження особистісної складової якості життя, життєвого успіху, психологічної конкретизації сенсу життя відповідно до типу індивідуальності, етапу життєвого шляху, способу виходу з життєвої кризи, здійснення життєвого вибору є першочерговим завданням вітчизняної соціально-психологічної науки.

Сучасне малопрогнозоване, повне несподіванок суспільне життя потребує все ефективніших способів самоздійснення, що передбачає розвиток футуристичних навичок та вмій, стимулювання прогностичних здібностей особистості (К. Левін, Ф. Хоппе). Визначення часових перспектив (Л. Франк), коригування самопередбачень (Дж. Роттер), розгортання

потенціальності (І. П. Маноха), вдосконалення активних та реалістичних проєкцій себе у майбутнє є не лише найважливішим аспектом адаптації людини у вкрай мінливому світі. Іntenціональність є однією з головних функцій особистості (Р. Мей, J. Searle, Д. О. Леонтьєв), що забезпечує її самореалізацію, зростання. Спрямованість у майбутнє (А. Адлер, Л. І. Анциферова), усвідомлення своєї перспективності (К. О. Абульханова-Славська) може розглядатися як передумова оптимального структурування сьогодення.

Намагаючись зазирнути у власне майбутнє, вплинути на нього, особистість переживає його невизначеність, неможливість все передбачити та врахувати. Багатоваріантне майбутнє, що представлене у нашій свідомості планами, мріями, страхами, надіями, очікуваннями, бажаннями, визначає наше сьогодення, активно впливає на актуальні способи самоздійснення. Як пишуть К. О. Абульханова-Славська та Т. М. Березіна, особистість не кидає якір у теперішньому, вона не заземлена на нього, а розповсюджена на все, що попереду та веде вгору.

Здатність особистості робити життєві вибори передбачає наявність у психіці певної структури, на підґрунті якої цей вибір робиться. Такою структурою, за Р. Меєм, є інтенціональність, завдяки якій ми поступово усвідомлюємо набутий досвід та відповідно уявляємо своє майбутнє. Поза цією структурою ніякі життєві вибори та їх реалізація неможливі. Таким чином, нова тема є логічним продовженням та поглибленням теми попередньої.

Здатність сучасної людини встигати, відповідати очікуванням соціуму, не відмовляючись від власних життєвих задумів, є базовою соціально-психологічною характеристикою особистості, досі практично не дослідженою. Ціннісний режим життя, енергетика психологічного часу (К. О. Абульханова-Славська, Т. М. Березіна), особливості самопрогнозування, антиципації – всі ці проблеми, незважаючи на їх своєчасність, залишаються у вітчизняній психології практично не розробленими.

Поки що не визначено, яким чином відбувається пошук особистістю відповідності між власним життям та своїми прогнозами, задумами, очікуваннями. Поки що далеко не все зрозуміло з оборотністю та, водночас, необоротністю траєкторії життєвого руху. Якщо оборотність полягає у можливості певним чином “переписати”, “відредагувати” власне минуле, змінити життєвий сценарій, переглянути плани на майбутнє, то необоротність (С. Л. Рубінштейн) є переживанням відповідальності за все, що вже неможливо змінити, за те, що могло бути реалізованим, але залишилося на узбіччі життєвої траєкторії. Серед відкритих питань і наявність “зони невизначеності”, відчуження, що нерідко виникає між минулим, теперішнім і майбутнім і потребує особливих ресурсів (мотиваційних, емоційних, діяльнісних).

Початок дослідженням домагань поклав, як відомо, учень К. Левіна Ф. Хоппе, який довів, що успіх в діяльності людини залежить не стільки від

реальної складності роботи, скільки від її оцінки власних можливостей щодо вирішення проблеми. Дехто зупиняється у своїй активності після успіху, дехто – після провалу. Вибір ступеню складності завдання визначається попереднім досвідом, а переживання успіхів і невдач – ставленням людини до мети.

Ключем до передбачення людської поведінки, майбутньої діяльності є набутий досвід, індивідуальна історія та очікування з приводу майбутнього, вважає Дж. Роттер. На його думку, основним фактором, що визначає характер діяльності людини, є її очікування та взаємодія зі значущим середовищем. Мотивація завжди цілеспрямована, тобто люди не намагаються зменшити напругу чи отримати задоволення, розпочинаючи певну діяльність. Для них головним поштовхом стають очікування, що наближають їх до майбутньої мети. У концепції Роттера розроблено формулу передбачення поведінки, де в якості змінних використано поведінковий потенціал, очікування, цінність підкріплення та психологічну ситуацію. Важливе значення в теорії Роттера мають узагальнені очікування, наприклад, довіра у людських стосунках.

Є підстави передбачати, що життєві домагання мають вирішальний вплив на успішність самореалізації та задоволеність власним життям. Психологічна якість життя особистості, почуття вдалого життя залежать від здатності особистості передбачати та планувати своє майбутнє. Життєві домагання як вияв особистого потенціалу забезпечують оцінювання бажань та можливостей їх реалізації, здібностей та наполегливості. Оптимальні домагання сприяють розвитку особистості, зростанню її зрілості та відповідальності.

Життєві домагання детермінують самоздійснення особистості завдяки активному впливу на внутрішній, особистісний час. Якщо вони слабнуть, людина починає більшою мірою детермінуватися часом зовнішнім, соціальним. Від життєвих домагань залежить вироблення стратегій керівництва власним часом.

Подальше дослідження потребує розробки поняттєвого апарату, адекватного поставленим завданням. Спробуємо знайти сучасне змістове наповнення терміну “домагання”, звернувшись до словників Спробуємо відчутти сучасне змістове наповнення терміну “домагання”, звернувшись до словників. В академічному одинадцятитомному словнику української мови слово “домагатися” має одне значення: “наполегливо добиватися кого- чого- небудь” [с. 361].

У словнику В. Даля російське дієслово “притязать” розглядається як варіант дієслова “притягивать”. “Притязать (притязую) к чему, требовать или быть притязателем, притязательным, изъявляют притязание на что, к чему, тянут к себе, присвоить что, требовать чего; придираются, ищут случая, повода, предлога к прицепке, к присвоению себе чужого; вообще быть требовательным, взыскательным, придиричивым, по корысти, или самолюбью [с. 455].

Словник С. И. Ожегова дає два значення слова “притязание” як книжкового: “1. Стремление получить что-нибудь, предъявление своих прав на что-нибудь. *П. на наследство*. 2. Стремление добиться признания чего-нибудь при отсутствии оснований на такое признание. *Притязания на ученость*” [с. 520]. Аналогічно трактується це слово і в словнику мови Пушкіна. “Она была нетороплива, не холодна, не говорлива, Без взора наглого для всех, Без притязаний на успех [див.: с. 782]. У словнику за редакцією А. П. Євгенєва, де слово вже не характеризується як книжкове, стаючи більш розповсюдженим, широко вживаним, і відсутність підґрунтя для домагань як їх ознака теж вже не фігурує. Йдеться лише про прагнення досягнень, бажання створити враження [с. 452].

Звернімося до синонімів та антонімів. Український (як і російський) синонімічний ряд складається зі слів домагатися, мати домагання, претендувати, наполягати, вимагати, прикладати зусилля, бажати, сподіватися, передчувати, чекати, хотіти, прагнути тощо.

Вирисовуються такі групи змістів, що їх можна розташувати по рівнях зростаючої активності та відповідальності: 1 – чогось сподіватись; 2 – чогось дуже хотіти; 3 – на щось претендувати, вимагати від інших; 4 – активно старатися, самостійно діяти у певному напрямку.

З антонімами у цьому випадку чомусь складніше. В англійській мові є дієслово *resign* (“to resign all hope” – залишити всяку надію), який нібито можна вважати антонімом дієслова *intend*. Українське рідковживане слово *резігнувати*, тобто відмовлятися від домагань, є калькою цього слова і досить точним антонімом, хоча й мало знайомим широкому загалу. Думаючи про антоніми, я пригадувала українські і російські фразеологізми типу “мені однаково”, “байдуже”, “нічого я не чекаю”, “будь что будет”, “мне все равно”, “ничего мне не надо”. Тобто антоніми домагань підкреслюють передусім “пофігізм”, байдужість, відсутність потреб і відмову від активності. Причому ця неактивність далека від глибинного спокою та “безпотребової” нірвани. Вона якась несправжня, вдавана. У цій байдужості, у відсутності домагань відчувається певна енергія, яку усвідомлено-добровільно або неусвідомлено (під впливом колишніх невдач, страхів, відчаю) загальмовано, придушено.

У “Словнику-довіднику з психології особистості” домагання визначаються як оцінка особистістю своїх передбачуваних здібностей і можливостей, очікування у майбутньому такої їх реалізації, яка б задовольнила плани і запити особистості. Рівень домагань проявляється у ступені складності цілей і труднощах завдань, що їх особистість свідомо ставить перед собою [с. 139].

Таким чином, домагання – це комплекс вимог, очікувань, бажань, надій, що їх переживає особистість по відношенню до свого життя, свого майбутнього. Домагання передбачають, моделюють те, на що особистість, як їй здається, має право, що вона хоче отримати від життя, на що розраховує [Абульханова-Славська К., Березіна Г., с. 150]. Життєві домагання є постійним зважуванням, оцінюванням своїх потреб і здібностей та запиту з

боку соціуму. Це очікування у майбутньому такої самореалізації, яка задовольняла би як плани особистості, так і потреби суспільства, забезпечувала би стійку самоповагу та визнання значущого оточення.

Наведене визначення викликає низку запитань. Перше: якого такого задоволення у майбутньому ми чекаємо, коли маємо певні домагання? Друге: у чому специфіка домагань у порівнянні з очікуваннями, бажаннями, надіями, прогнозами? Третє: що це за комплекс, яку він має структуру? Четверте: як саме діють на нас домагання, які вони виконують функції?

Намагаючись відшукати відповіді на поставлені запитання, спробуємо проаналізувати близькі поняття, зіставляючи їх обсяги. Почнемо з поняття *задоволеності життям*. Адже життєві домагання – це завжди домагання цієї самої задоволеності.

У нас немає і не може бути домагань з приводу чогось неприємного, небажаного, незначущого. У поняття “життєві домагання” входить передбачення очікуваного задоволення. Мається на увазі не локальне, ситуативне задоволення, а загальна задоволеність життям “як узагальнене почуття його достеменності” (рос. “подлинности”) [Абульханова-Славська К., с. 161].

“...ступінь задоволеності життям залежить від суб’єктивного відтворення зовнішніх умов, співвідносних з проблемною ситуацією людини, її суб’єктивними труднощами, що заважають рухатись уперед” [с. 161]. Йдеться про оптимальне співвідношення внутрішнього і зовнішнього, від адекватної оцінки своїх можливостей, бажань та обмежень в реальних умовах життя, які теж адекватно оцінюються. До речі, задоволеність життям безпосередньо не пов’язана ані з орієнтацією на уникання невдач, ані з прагненням до успіху, як вважають Абульханова та Березіна, посилаючись на дослідження Ю.А. Растригіної. Вона радше залежить від здатностей особистості оптимально узгоджувати свої можливості і бажання з умовами, що склалися [с. 170–171].

А коли виникає незадоволеність життям? Абульханова-Славська та Березіна наполягають, що вона виникає, якщо бажання значно переважають можливості незалежно від переважання прагнення до успіху чи досвіду невдач [с. 165]. Виходить, зниження життєвих домагань гарантовано забезпечить задоволеність життям? “Всяк сверчок знай свой шесток”. “Знай, коню, своє стійло”. Зрозуміло, що ні. Найнижчі домагання можуть бути у бомжа чи хронічного алкоголіка, а про цих людей аж ніяк не скажеш, що вони задоволені своїм життям.

Можливо, щось тут дійсно може бути епіфеноменом, тобто випадковою дією іншого фактора, і прямої залежності задоволеності життям від позитивної чи негативної орієнтації немає. Але відкинути вплив минулого досвіду поразок і перемог, на мою думку, підкріплену консультативним досвідом, також було б невірним.

Дуже цікавою є думка про тих, хто незадоволений своїм сьогоденням і має виправдовувати свою пасивність, нерішучість, відкладаючи самореалізацію на далеке майбутнє. Виявляється, їх “гріє” надія на те, що все

попереду, на власний великий потенціал. Абульханова та Березіна вважають, що "...задоволені життям оцінюють свої можливості стосовно даного моменту (наявних досягнень), а незадоволені розглядають свої можливості не з опорою на наявні досягнення, а на власний потенціал..." [с. 178]. У незадоволених оцінка своїх можливостей переважає їх бажання або практично дорівнює їм. Відповідно ці два типи використовують і різні стратегії.

Виходить, чим вище оцінка власних можливостей та бажання успіху, тим нижчою буде ступінь задоволеності життям. Задоволеність має "дволику" роль: вона або завершує активність, погашає її, або навпаки спонукує подальшу активність [с. 178]. Таким чином автори виходять на ресурс активності і міцності, стійкості, що їх особистість має для вступу у взаємодію з життям [с. 179].

Не дуже відповідає досвіду консультативної роботи з клієнтами наступний висновок Абульханової-Славської та Березіної. "...чим більше людина хоче досягнути успіху і чим менше при цьому вона задоволена собою теперішньою, тим більше у неї шансів отримати бажане. Суб'єктивна можливість досягти успіху зменшується, якщо бажання розбігаються з можливостями, а людина при цьому продовжує зазнавати задоволення від себе теперішньої. Нарешті, чим нижча суб'єктивна можливість досягти успіху у теперішньому, тим більше сповнення бажань зорієнтоване на майбутнє (вони відкладаються на потім)" [с. 170].

Саме прийняття себе-теперішнього з усіма сьогоднішніми обмеженнями є запорукою майбутнього успіху. Як, до речі, і прийняття своєї реальної життєвої ситуації з усіма її складностями.

Слідом за Ф. Хоппе, який говорив про успішність у досить простій предметній діяльності, передбачаю, що найскладніша життєва успішність (і, відповідно, суб'єктивна задоволеність із життя) залежить не від обставин, що складаються об'єктивно, не від кількості друзів чи ворогів, не від перешкод на життєвому шляху або активності покровителів, а від адекватності оцінки людиною власних можливостей, від ступеню усвідомлюваності потенцій самореалізації, від зрозумілості для себе своїх найпотаємніших домагань.

До речі, саме про реальну можливість самоусвідомлення своїх життєвих домагань і хочеться сказати окремо. Домагання особистості щодо свого майбутнього є таким елементом внутрішнього життя, який важко віднести чи то до сфери свідомості, чи до сфери несвідомого. Вони не просто існують десь на межі усвідомлюваної внутрішньої реальності. Інколи складається враження, що людина хоче тримати їх на цій межі, не вербалізуючи, не проговорюючи навіть самій собі. Їхній зміст відтворює такі значущі очікування щодо власного життя, яке нарешті має колись стати вартим тієї особистості, що його будує, що про них краще мовчати. У своїх найсміливіших домаганнях людина рідко зізнається навіть самій собі, не говорячи вже про інших. Можливо тому, що усвідомлення їх та презентація близьким – це справжній ризик, вкрай небезпечна справа.

Згадаймо Йосипа, відомого старозавітного персонажа та героя моєї улюбленої книжки Томаса Манна “Йосип та його брати”. Це славетний роман про життєві домагання, які юний красень Йосип не хотів і не вмів приховувати. Крім шаленої заздрості свого найближчого оточення, ненависті та підлого насильства з боку братів Йосип своїми по-дитячому відвертими домаганнями опосередковано викликав і свої довготривалі страждання у рабстві, і багаторічну скорботу улюбленого батька, і власний тріумф, і можливість у тяжкі часи врятувати єгипетський і свій народ.

Повертаючись до успішності-неуспішності, зазначимо, що людське оточення не дуже приймає як зовсім недолугих, так і вкрай успішних людей. Людина претендує на відповідальну роль, накладає на себе обов'язки виходячи з того, наскільки успішною чи неуспішною вона себе суб'єктивно відчуває (а не є насправді), наскільки її життєвий досвід у цілому оптимістичний чи песимістичний.

Прогнозування майбутньої якості життя залежить від стійкості оцінки минулого досвіду, від звичних успіхів і таких же звичних поразок. Але не тільки від цього! Кожен якимось чином завжди враховує і соціально-психологічний чинник, тобто не хоче дуже виділятися, впадати у вічі. Причому є люди, для яких саме цей соціально-психологічний обмежувач стає вирішальним у стримуванні власних життєвих домагань, а є й такі, хто абсолютно не рахується з даною обставиною. На прогнозування не менш активно впливають також інтенції, наміри, здатність до цілепокладання, тобто уміння ставити перед собою серйозні й адекватні життєві цілі.

Безсумнівно, домагання є специфічним механізмом випереджальної регуляції життєдіяльності.

Об'єкт домагань – не сьогоднішнє життя, а життя майбутнє, не те, що є, а те, чого прагну, тому що я саме такого життя варта. Об'єктом домагань стають не просто абстрактні уявлення людини про майбутнє, а радше яскраво емоційно забарвлені, конкретні проєкції туди, у завтрашній день своїх сьогоднішніх найсміливіших очікувань, прагнень, сподівань.

Виникає потреба віддиференціювати традиційний термін “*життєві очікування*” від життєвих домагань. Очікування, за Н. Соболевою, є одним з містків, що поєднує сьогочасний світ особистості зі світом прийдешнім [с. 167]. Це ставлення до ймовірного майбутнього [с. 168]. Серед істотних ознак очікувань Н. Соболева називає такі: почуттєва форма їх усвідомлення, здатність поступово змінюватися, зв'язок з прогнозованим перебігом подій, позитивне або негативне емоційне забарвлення [с. 169].

Ясна річ, життєві домагання теж є ставленням до ймовірного майбутнього. Але на відміну від очікувань домагання більш активні, вони самим своїм існуванням вже починають це бажане майбутнє конституювати. Очікування більш плинні, мінливі, нестійкі, ніж домагання. Життєві домагання завжди більш “уперті”, цілеспрямовані. Домагання можуть бути лише позитивно емоційно забарвленими.

Щоб були життєві домагання, людині необхідно оцінювати себе по певних критеріях, стандартах, що мають мотиваційний ефект і виступають

орієнтирами для життєдіяльності. Так ми щось коригуємо у своєму теперішньому, поки не переконуємось, що поведінка відповідає особистим стандартам. І це важливіше за позитивні підкріплення, нагороди чи матеріальне заохочення. У дослідженнях Бандури, Кагана та ін. доведено, що людина схильна відмовлятися від заохочень заради відповідності певним внутрішнім стандартам, заради почуття власної гідності [див.: Капрара Дж., с. 453, 454]. Пригадується широко відомий “феномен гіркої цукерки”, коли це явище у дошкільному віці виникає вперше.

Людина прагне цілей, які приносять їй задоволеність собою [Капрара Дж., с. 454]. Цей висновок з емпіричних досліджень зарубіжних колег можна експлікувати і на домагання. Наші життєві домагання дійсно спрямовані на такі результати, які давали би нам змогу поважати себе, переживати задоволеність собою.

Домагання можна розглядати як певну цільову ідею, що її має кожна людина. Ступінь конкретності та реалізованості цієї ідеї безпосередньо залежить від представленості у свідомості уявлень про необхідні засоби її досягнення, як підкреслив би О. М. Леонт'єв.

Серед психологічних наслідків цілепокладаючих домагань мають бути відповіді на такі запитання: чому я це роблю чи збираюсь робити? Навіщо? У чому смисл для мене моєї життєвої активності? Яким чином я досягатиму своєї мети? Цілепокладання та цілереалізація, про які так цікаво пише у своїй новій монографії Ю. М. Швалб, сприяють розгортанню потребової сфери особистості. І це розгортання не є безпосередньо-вітальним. Це опосередковане домаганнями відтворення суттєвих рис майбутнього життя, якого людина прагне. Саме таке опосередкування сприяє все більшій усвідомлюваності тієї якості життя, якої людина варта, як їй здається.

Для подальшого наближення до розуміння психологічної природи життєвих домагань бажано знайти їхню полярну протилежність. Що таке повна відсутність домагань? Як має називатися інший полюс континууму цієї прогностично-потребової, інтенціональної активності? Можливо, цим полюсом можна вважати апато-абулічний стан, коли людині нічого не хочеться, нічого не потрібно, і ніяке майбутнє її не цікавить.

Життєві домагання, на нашу думку, можуть трактуватись як здатність особистості моделювати бажане майбутнє відповідно до очікувань соціуму, не відмовляючись від власних потенцій та задумів. Іншими словами, домагання є здатністю у цьому моделюванні якомога повніше реалізовувати власні потенції та задуми, водночас не ігноруючи потреб оточення, перспектив розвитку соціуму.

Припустимо, людина уявляє собі, що перед нею власне життя, яке багато в чому залежить саме від неї. Що вона це усвідомлює, рефлексує. Тоді вдале життя, таке життя, що буде її влаштовувати, суб'єктивно задовольняти, визначатиметься тим, як ця людина оцінює свої можливості і апетити. Чого хоче і що може. Як вона бачить і розуміє свої обмеження, наскільки адекватно моделює майбутню траєкторію відповідно до очікувань соціуму та власного потенціалу.

Набутий досвід, індивідуальна історія, батьківський сценарій, вплив оточення, ставлення до своїх і чужих поразок і перемог, – все це впливатиме на кристалізацію життєвих домагань.

На відміну від мрії, мети, плану, програми домагання набагато більш активні, суб'єктивні. Вони вимагають від нас певних життєвих рішень, штовхають до виборів, готують до вчинків.

На відміну від бажань, хотінь, потягів, імпульсів домагання зорієнтовані далеко не лише на задоволення короткочасних внутрішніх нужд людини. Вони мають інший масштаб і спрямовані на зміну якості життя. Їх зміст залежить як від бачення людиною того майбутнього, якого вона варта, так і від експектацій найближчого оточення, референтної групи, для деякого професійної громади, партійного, релігійного, етнічного співтовариства, інколи навіть держави чи усього світу. У кожного свій масштаб соціуму, який безпосередньо впливає на появу та втілення, реалізацію життєвих домагань.

Домагання – це завжди прагнення чогось важливого, приємного, значущого. Важливого не лише особисто для себе. Приємного як для себе, так і для значущого оточення. Значущого у контексті взаємодії із соціумом, а не наодинці з собою. Йдеться про оптимальне співвідношення внутрішнього і зовнішнього, “Я” та “Інші”, індивідуального і соціального, про їхній баланс. Плануючи, передбачаючи своє майбутнє, я спираюся на власний досвід лише частково (молодь – в одній десятій чи сотій частині, стара людина – набагато частіше). В решті людина покладається на знання інших про цей світ, на їхні поразки і перемоги, прагнення, соціальні стереотипи. Пошук моделі майбутнього, якого людина варта, завжди спрямований на іншого, зокрема і на внутрішнього Іншого.

Людина з адекватними домаганнями не відкладає свої досягнення на далеке майбутнє, вона вже сьогодні робить кроки до жаданих змін. Тобто у життєвих домагань особистості далеко не захмарна перспектива. Вони спираються на вчора і сьогодні, коли моделюють завтра. Адекватні домагання передбачають наявність тісного зв'язку між минулим, теперішнім і майбутнім, наявність балансу між різними часами життя, їх зваженість, взаємодію.

Ще один баланс, якого людина інтуїтивно намагається досягти – це баланс між свідомим і несвідомим у життєвих домаганнях особистості. Домагання як особлива психічна реальність завжди залишаються на межі усвідомлюваної і, відповідно, вербалізованої внутрішньої реальності. Усвідомлюючись остаточно, частково втрачаючи емоційність, утаємниченість, ірраціональність, домагання структуруються, раціоналізуються і перетворюються на прогнози, плани, програми. Занурюючись у несвідоме, захиляючись в емоційності, домагання теж втрачають свою природу, перероджуючись на недієві хотіння, компенсаторні імажінації, примхливу гру уяви.

Життєві домагання – динамічна модель бажаного майбутнього життєвого світу, нова інтерпретативна рамка, в яку людина хоче запакувати

своє життя. Це активне, емоційне, стійке, цілеспрямоване, конкретне ставлення до себе і свого оточення, до часу свого життя, до власного майбутнього, в якому враховуються колишні поразки і перемоги, інтереси особистості і соціуму, потреби соціалізованого “Я” і глибинного ества, інтенції потенціалу.

Мотиваційний ефект життєвих домагань досить виразний, адже це неспецифічний активатор життя, глобальна спонuka його змінювати на краще. Домагання відповідають певним внутрішнім стандартам, які далеко не завжди артикулюються, свідомо інтерпретуються особистістю. Реалізація життєвих домагань передбачає змогу людини поважати себе, отримувати задоволення від власного життя, бути на рівні очікувань значущого оточення.

1.1.2. Структура і функції життєвих домагань

Визначаючи *функції* життєвих домагань, спробуємо відповісти на запитання: навіщо вони є? Навіщо людині їх мати?

По-перше, життєві домагання постійно виникають, уточнюються, коригуються, щоб оцінювати і власні можливості разом з апетитами, і середовищні умови разом з соціальними експектаціями. Оцінна функція домагань спрямована на визначення зовнішніх і внутрішніх обмежень, які створюють певні кордони майбутнього. Ці умовні кордони, в яких розгортатиметься особистісна світобудова, краще не порушувати, на неможливе не зазіхати. Неадекватне врахування своїх шансів на успіх, сил, здатностей, вмінь може призвести до надмірних енергетичних витрат, і тоді особиста ціна досягнень стане вкрай високою.

По-друге, життєві домагання існують, щоб моделювати майбутнє, вимальовувати, породжувати його, починати структурувати. Без домагань людське майбутнє сприймається, переживається, мислиться як хаос, який притягує і відштовхує, вабить і лякає. Конкретні, зрозумілі, емоційно забарвлені домагання цей футуристичний хаос приборкують, упорядковують, організовують. Моделююча функція життєвих домагань стає підґрунтям подальших життєвих перспектив, програм і планів.

Таке моделювання майбутнього за допомоги домагань підпорядковується принципу організованості, що його виділяє Ю. М. Швалб. Організованість передбачає структурованість елементів, їх відносну внутрішню несуперечливість, функціональну цілісність та просторово-часову обмеженість [Швалб Ю., 2003, с. 24].

Як бути з домаганнями з погляду еволюційної психології? Вони виникли у ході природного відбору для рішення певної адаптаційної проблеми. Якої саме? Напевно, проблеми передбачень щодо свого майбутнього, турботи про власне майбутнє. Йдеться про випереджальну адаптацію. Домагання довели у ході еволюції свою ефективність у забезпеченні такої “адаптації наперед”, випереджальної готовності до середовищних факторів, що швидко змінювались.

Якщо говорити про індивідуальну еволюцію людини, то й тут домагання відіграють дуже важливу випереджальну та профілактичну роль. Коли, у якому віці життєві домагання стають нашою повсякденною реальністю? Напевно тоді, коли ми навчасемось оцінювати свої можливості, здібності, бажання та обмеження. Йдеться про розвиток самопізнання, який активізується в юнацькому віці і надалі стає провідною діяльністю передусім під час переживання екстремальних ситуацій, у кризові періоди життя. Є підстави припускати, що пік розвитку самопрогнозування та водночас пік розквіту життєвих домагань припадає на молодість та ранню зрілість. З віком самопрогнози стають точнішими (і біднішими?). Ми все краще бачимо різницю між мріями і реальністю. Нам вже лінки хотіти від себе і свого майбутнього чогось особливого. Ми знаємо, що реального часу життя залишилося не так багато, і домагання кудись зникають, ховаються, редукуються. Можна думати, що актуалізація домагань, наприклад, бажання щось нове для себе випробувати, чомусь навчатися, якимось змінювати своє життя є шляхом саморозвитку, що психологічно призупиняє старіння.

По-третє, як бачимо, наявність життєвих домагань стимулює. Без свіжих і яскравих життєвих домагань людину ніщо всерйоз не підштовхує, не активізує її вчинкову активність, самоперетворювальну діяльність, не спрямовує особистісне зростання, самоздійснення. Стимулююча функція домагань є можливістю подолати інерцію, лін, життєву втому, невіру у себе. Коли є домагання, є й надія на те, що життя можна змінити на краще, що на це вистачить цілеспрямованості, бажання і досвіду, що доля ще посміхнеться, буде і на нашій вулиці свято.

По-четверте, життєві домагання виникають, щоб регулювати плин життя, контролювати ефективність власних кроків вперед, в майбутнє. Регулятивна функція сприяє зміні ставлення до себе, свого світу, життя в цілому. Відбувається все більш усвідомлюваний вибір перспективних і оперативних цілей, включається якомога активніший, включений, а не пасивний, не відсторонений спосіб очікування результатів своєї діяльності, і, таким чином, зростає самоефективність.

Сприймання ефективності відбивається на виборі цілей, очікуванні результату, способах досягнення бажаного. Знання про свою ефективність не може не впливати і на домагання від життя, адже люди, впевнені у власній ефективності, не тільки більшого хочуть, але й більш наполегливі у досягненні своєї мети. Якщо у людини розвинене почуття самоефективності, вона схильна пояснювати свої результати стабільними, контрольованими факторами, власні життєві успіхи своїми здібностями, наполегливістю, вмінням долати перешкоди, передбачати наслідки подій, а не везінням, щасливим випадком, дарунком долі.

За Бандурою, оцінка людиною своєї здатності виконувати певні дії (додамо: і здатності будувати своє життя – Т.Т.) є важливим елементом самоконтролю [див.: Капрара Дж., с. 455]. Регулятивна функція домагань робить свій вклад у формування найскладніших самоконтрольних інстанцій, пов'язаних із контролем процесу світобудови.

По-п'яте, роль життєвих домагань полягає в рефлексуванні, асиміляції, синтезі набутого досвіду та, відповідно, ієрархізації нових життєвих цілей. Рефлексивна функція спрямована на створення власної історії, історії свого життя, історії все більш комфортного, зручного життєвого світу. Сьогоднішні життєві домагання обов'язково переінтерпретовують вчорашні враження, вчинки, події, розставляючи власні акценти. І це нове бачення пережитого починає здійснювати зворотний вплив на сьогодення, відбиваючись у нових абрисах світобудови.

Інколи сумне теперішнє стає джерелом ідеалізації інших, не таких, як сьогодні, домагань минулого чи майбутнього, а інколи, навпаки, затьмарює всі обрії життя своїм песимізмом. Відповідно сьогоднішня радість, залежно від того, як саме вона переосмислюється, результатом яких домагань визнається, може тимчасово “перекрасити” життєву історію в більш яскраві, бадьорі кольори, а може вигідно відтінити себе на тлі безбарвного минулого чи безперспективного майбутнього.

Чи можуть домагання шкодити людині? Вони гальмують, якщо занадто завищені, і людина швидко досягає межі своїх можливостей, відчуваючи свої обмеження, свою “стелю”. Почуття розчарування, апатії, безнадійності стає перешкодою на шляху вперед. Так само гальмівними життєві домагання стають і в разі їх заниження, що стагнє активність, звужує горизонти. Вони можуть стати небезпечними, як вже говорилося, і коли людина їх надто афішує, що стає тригером інтригоутворення.

Функції життєвих домагань певним чином “застигають”, стаючи елементами їхньої власної структури.

Оцінна функція з її полярністю та категоричністю (“добре” – “погано”, “треба” – “не треба”, “прагну будь-що” – “не хочу ні за що”) разом з моделюючою функцією (бажанням зазирати у майбутнє, фантазувати про нього, боятися і хотіти його, з апетитом наперед переживати) стають підґрунтям емоційної компоненти домагань, яка домінує у людей певного типу.

Юкіо Місіма у романі “Весняний сніг”, що відкриває славетну тетралогію “Море достатку”, яскраво і переконливо ілюструє думку Уайтхеда про те, що Декарт був неправий з його “*cogito ergo sum*”. Людина сьогодні вже не *cogito*, а радше *emotio*, юрмище емоцій.

Конативна компонента формується завдяки стимулюючій та регулятивній функціям. Домагання стають домаганнями, вже починаючи мотивувати людину на певну діяльність, починаючи штовхати її до відповідної активності у бік їх досягнення. Вони є своєрідним неспецифічним активатором, універсальною спонудою. Завдяки конативній компоненті домагання готують людину до їхнього якнайскорішого втілення у життя, стимулюють її, спрямовують.

Навряд чи будуть конструктивними домагання людини, якщо в них не “зазвучить” і когнітивна компонента. В основі її лежить передусім рефлексивна функція переосмислення набутого, вже минулого, що доповнюється також функцією моделювання майбутнього. Певні раціональні

люди дуже зважено ставляться до свого представленого в домаганнях майбутнього, “прораховують” його, думаючи про ціну своїх зусиль та можливі наслідки, ніколи не дозволяючи собі ніяких відірваних від життя, компенсаторних імажинацій. Але й ті, хто відверто мріє про майбутнє, вірить своїм передчуттям щодо нього і далекий від рішучого втілення своїх бажань у життя, все одно певним чином спираються на усталеність та надійність когнітивної компоненти у структурі власних досить ефемерних домагань. Їхня когнітивна компонента представлена розхожими стереотипами, звичними уявленнями, банальними умовиводами, але вона все ж присутня.

Якщо ж говорити про структуру майбутнього в особистісному життєтворенні, про суб’єктне майбутнє, яке залежить від людини, то у ньому крім домагань з їхньою емоційно-конативно-когнітивною структурою знайдеться місце для когнітивних цілей, планів, прогнозів, програм, емоційних очікувань, мрій, надій, бажань, конативних прагнень, потягів, імпульсів, намірів.

Важливим фактором, що безпосередньо впливає на життєві домагання, є фактор середовищний, ситуативний. Ми починаємо відчувати певні професійні домагання лише тоді, коли життєва ситуація вже сприяє або може почати сприяти активації саме цих очікувань, бажань. Домагання інтимно-особистісні (“прийшов час одружитися”, “знайти собі достойного партнера”, “мати двох діточок”) також наодинці із собою, в пустелі не виникають, потребуючи відповідного середовища, певних зовнішніх стимулів, очікувань з боку значущих близьких.

Життєві домагання є інструментом засвоєння минулого досвіду, прогнозування майбутнього, ієрархізації життєвих цілей, завдання напрямку руху, формування ставлення до перешкод та обмежень, активізації, “вмикання” довгограючої мотивації, завдяки якій допомагають послідовно вибирати середовище, котре у подальшому сприятиме їх досягненню. Йдеться і про особистісне, і про професійне середовище, яке свідомо і не дуже усвідомлено вибирається завдяки спрямованим домаганням.

Життєві домагання передбачають усвідомлення свого життя, себе всередині життя, переживання своїх можливостей впливати на хід життя, його напрямок, якість.

Домагання виникають не лише з минулого досвіду поразок і перемог. Вони є складовою життєтворчого потенціалу, яким усі ми обдаровані по-різному. Кожний має свою волюву твердість, життєстійкість, свою “завзятість духу” (В. Франкл), у кожного свої апетити до життя та самоздійснення. Говорячи про життєві домагання, ми говоримо про суб’єктне ставлення до майбутнього, коли не лише доля, а й ми самі визначаємо свій завтрашній і післязавтрашній день. У домаганнях імпліцитно присутня активна небайдужість до свого майбутнього і власної ролі у його створенні.

Домагання будуються на основі спогадів про свої колишні “наполеонівські” плани та їх реальне втілення; абстрактних образів чиїхось досягнень, моделей, схем, ітроктів, ніяк не представлених у власній історії, Я-концепції, в якій людина робить акцент на здібностях та зусиллях, або на

соціальних очікуваннях, або на потребі у прийнятті [див.: Капрара Дж., с. 193].

Життєві домагання є постійним зважуванням, оцінюванням своїх потреб і здібностей та запиту з боку соціуму. Це очікування у майбутньому такої самореалізації, яка задовольняла би як плани особистості, так і потреби суспільства, забезпечувала би стійку самоповагу та визнання значущого оточення.

У домаганнях, які мають високий спонукальний потенціал, відтворюється процес створення людиною бажаного майбутнього; індивідуально-психологічний спосіб самопрогнозування, самоактивації та самозаохочення.

1.1.3. Механізми дії життєвих домагань

Життєві домагання можуть розглядатися як соціально-психологічний механізм самоздійснення особистості, побудови нею адекватного власним задумам і потенціям життєвого світу. Цей складний механізм розкладається, як мінімум, на три “підмеханізми”. Спираючись на семіотичний, комунікативний механізми розуміння та інтерпретації життєвого досвіду, та механізм нарративізації, що їх виділила Н. В. Чепелева, спробуємо віднайти їх вплив і на життєві домагання особистості. Адже домагання стосуються того ж самого життєвого досвіду, тільки у перспективі, у потенції.

Спочатку виникає первинна інтенційність як суб’єктивне тло, на якому розгортається драма життєздійснення. На цьому етапі людина втрачає спокій і починає відчувати неясну, туманну незадоволеність власним життям, оточенням, світом, який собі побудувала. Вона нібито хоче щось міняти, покращувати, прискорювати, приймати якісь кардинальні рішення. Це ще не домагання як такі, а їхні перші передвісники.

Далі вступає в дію перший механізм, завдяки якому людина починає свої ще зовсім неясні домагання означувати. Щоб домагання почали діяти, нам необхідно їх хоча б частково означити. Саме *семіотичний механізм* дозволяє людині означувати своє майбутнє, накладаючи на нього відповідні очікування, сподівання, застереження, страхи та надії. Завдяки цьому механізму розпливчата картина того, що має відбутися у нашому житті за кілька років, якимось чином організовується, концептуалізується. Означення, про яке йдеться, навряд чи цілком когнітивне, скоріше навпаки, тобто невербальна форма означування для такого складного, напівнеусвідомлюваного, втаємниченого феномену як домагання може переважати.

Все це відбувається не на самоті. Людина будує свої домагання під істотним впливом оточення, у знайомому просторі власного життєвого світу. Прагнучи змін, вона спирається на власний досвід лише частково, можливо в одній десятій частині, а в решті – покладається на знання інших про життя, на їхні думки, очікування, на соціальні стереотипи. Домагання виникають у

контексті взаємодії, з якої складається практично кожна життєва ситуація. Хтось чогось чекає, хоче, прагне, хтось сподівається, вимагає, примушує. Хтось комусь заздрить, хтось когось сприймає як свій ідеал, хтось комусь хоче довести, що він – не порожнє місце. Подібних мотивів можна назвати безліч, і всі вони за певних умов можуть стати механізмами утворення та дії досить пролонгованих життєвих домагань. Пошук моделі майбутнього, якого людина варта, завжди спрямований на іншого, зокрема і на внутрішнього Іншого. Отже, перший механізм самоздійснення отримав назву комунікативно-семіотичного.

Слід сказати, що прогнозування майбутнього неможливе на репродуктивному рівні, оскільки майбутня реальність у контексті домагань будується як власний оригінальний погляд вперед, як творчий *наратив*, а не складається з чогось вже добре відомого і пережитого. Коли у людини ще немає розгорнутої сюжетної історії з приводу свого майбутнього, вона все одно має вже історію потенційну, коли майбутнє живе ще у вигляді донаративного досвіду, наприклад, як особистий міф, як певний скрипт.

Власні концепти, схеми, сценарії стають інтерпретаційними рамками, в які людина намагається “запакувати” своє майбутнє. Ці рамки вона частково створює самостійно, а частково запозичує у батьків, друзів, бере з книжок і серіалів, орієнтуючись на оптимізм – песимізм, довіру – недовіру до світу, на вдачу, долю, щасливий випадок. Моделюючи бажане майбутнє, вона використовує правила гри, за якими звикла жити, чи то розгортаючи їх у завтрашній день, чи відмовляючись від них за логікою антисценарію.

Наративні рамки накладаються на плинну, не дуже чітку, погано усвідомлювану майбутню дійсність, коли людина мріє, планує, передбачає, очікує, фантазує, творить. Майбутня реальність починає будуватись як зв’язний текст з певним футуристичним сюжетом, як творчий *наратив*. У такий спосіб майбутнє логічно пов’язується з минулим, включається у сьогодення. Ці стилістичні і змістові рамки людина частково створює самостійно, а частково запозичує в культурі.

Навіщо людині цей механізм наративізації досвіду? За У. Еко, фіктивний, вигаданий світ, що постає в реальному світі завдяки наративним схемам, дає відчуття затишку і передбачуваності. Мало з чим можна порівняти значення такої нетривожної передбачуваності, яка дає захищеність.

Прогноз щодо перебудов, репланування життєвого світу не буває просто емоційним, стихійним, хоча й починається з передчуттів (а для декого цим і закінчується). Він передбачає раціоналізацію, зважування, упорядкування майбутніх подій. Прогнозуючи, людина ніби долає стрес невизначеності, зменшує хаос необмеженості. До речі, за Р. Меєм, “свідомість як така виникає з усвідомлення обмежень” [с. 103]. Людина, згідно Р. Мея, постійно бажає форми. А саме усвідомлення внутрішніх і зовнішніх обмежень, наративне оформлення й відбувається під час створення особистісного прогнозу достойного життя.

За Дж. Роттером, людина здатна передбачати події, у неї завжди є відчуття того, наскільки вдалося посунутися до цієї події, що передбачалася [Фрейджер Р., с. 744]. Екстраполюючи цю думку на тематику домагань, можна сказати, що людина здатна передбачати якість свого майбутнього життя (“коли у мене буде сім’я”, “коли я закінчу вуз”), тому що у неї в якості критерію просування до жаданої мети виступає не цілком усвідомлюване відчуття правильності для себе того способу жити, який вибраний на сьогодні.

Досить точно людина може провидіти власне майбутнє, враховуючи такі змінні:

- життєтворчий потенціал (ймовірність самореалізації у конкретних життєвих обставинах);
- зовнішні і внутрішні очікування (думки оточуючих та самої людини про те, чи буде вона мати життєвий успіх);
- наявність підкріплення.

Існують два типи очікувань: очікування, специфічні для однієї ситуації, та очікування, які послуговують у багатьох ситуаціях. Це так звані узагальнені, чи генералізовані очікування, які, за Роттером, витікають з минулого, попереднього життєвого досвіду та ґрунтуються на переконанні, що буде позитивне підкріплення. Людина з низьким загальним очікуванням успіху у справі отримання престижної роботи скоріш за все навіть не буде намагатися її отримати, тоді як людина з високим очікуванням успіху прикладе чимало зусиль та втримається під час переживання невдач, прагнучи до мети, яка здається їй цілком можливою [Фрейджер Р., с. 746].

У кожній ситуації очікування підкріплення залежить від комбінації конкретних та генералізованих очікувань. Загальне очікування успіху є функцією водночас і тих, і інших. Тобто йдеться про здатність людини враховувати як сьогоднішню життєву ситуацію, в якій, наприклад, нема від кого чекати підтримки, та про здатність бачити ширше, розуміння, що взагалі-то підтримка безумовно буде.

Розгортаючи думки Роттера, слід звернути увагу на цінність підкріплень, цінність можливих нагород чи покарань. Підкріплення може бути позитивним і негативним. Негативне підкріплення – це будь-яка негативно забарвлена життєва подія, яка знижує ймовірність того, що домагання будуть повторюватися. Відповідно позитивне підкріплення є щасливим випадком, вдалим життєвим рішенням, коли життєва подія починає стимулювати нові й нові домагання.

Визначаючи цінність підкріплення, слід сказати, що воно може також бути зовнішнім і внутрішнім. Зовнішнє підкріплення можна розглядати як подію, яку цінує людське оточення, а внутрішнє – як подію, яка є безумовно цінною передусім для самої особистості. Зрозуміло, що між зовнішніми та внутрішніми підкріпленнями може бути як згода, так і конфлікт.

Крім названих необхідно також згадати ще два чинники, що впливають на підкріплення. За Роттером (емпіричний закон впливу), найбільш сильні підкріплення людина отримує тоді, коли просувається до передбачуваної

мети. Кінцева мета вносить свій вклад у цінність підкріплення для кожної події у їх послідовності. До того ж всі ми маємо свої потреби, які теж позитивно впливають на підкріплення, якщо ми наближаємось до їх задоволення. Таким чином, ймовірність життєвої події є функцією водночас очікувань, цінності підкріплень та конкретної психологічної ситуації [Фрейджер Р., с. 747]. Що таке, за Роттером, психологічна ситуація? Це та частина внутрішнього і зовнішнього світу, яку людина сприймає. Можна сказати, що це та будівля, та частина життєвого світу, яку ми здатні усвідомлювати.

На завершальній фазі розгортання самоздійснення включається домагальне цілепокладання. Далеко не всі домагання відчують на собі дію цього завершального підмеханізму, а лише ті, що мають шанс перетворитися на конкретні життєві плани і програми. Мета стає засобом оформлення, операціоналізації задуму. Цілепокладання як особлива функція свідомості забезпечує конкретизацію, ієрархізацію, а пізніше і втілення життєвих домагань у життя.

Якщо людина знає, що сьогоднішнє життя її не влаштовує, що вона заслуговує на більше, вона проблематизує свої життєві обставини, ставить питання про відповідальність за все, що має, починає вимальовувати бажане майбутнє. Вичленовуючи головну мету, оцінюючи можливі витрати часу, здоров'я, зусиль, вона приймає виважене рішення, будує план дій, починає перетворювати наявну життєву ситуацію, ризикує, щоб досягти чи не досягти бажаного результату.

Існують індивідуальні відмінності у цілепокладанні і, відповідно, у побудові життєвих домагань як моделей бажаного майбутнього, пов'язані із наявністю далеких і близьких, реальних та ідеальних, широких та вузьких життєвих цілей. Певні люди завжди орієнтуються на цілі перспективні, а тому не дуже конкретизовані, не помічаючи теперішній стан свого життя, не проживаючи повністю всього, що приносить наявна ситуація. Інші люди, зорієнтовані на цілі близькі і конкретні, частіше отримують бажані результати або переживають неможливість їх досягнення. І тому вони більше радіють чи сумують, занурюючись у сьогоднішнє. Такі люди не дуже готові до перспективного планування, майбутнє бачать у тумані і сприймають як несподіванку.

“Змісти свідомості можуть привести до розгортання діяльності лише тоді, коли вони набувають форми цілі” [Швалб Ю., 2003, с. 29]. Мета стає засобом оформлення задуму. Цілепокладання є особливою функцією свідомості, яка забезпечує конкретизацію, ієрархізацію, а пізніше і втілення життєвих домагань.

Формування образу бажаного майбутнього завдяки наявності домагань призводить до того, що певні елементи цього майбутнього набувають вираженої інтенціональності, стають “магнітом”, що безпосередньо притягує людину, стимулюючи її активність. У цьому процесі завжди відбувається зважування затрат з боку суб'єкта, тобто сили бажань і ціни, що її треба буде сплатити у формі часових витрат, відмови від інших проєктів, покладених

зусиль тощо. Так виникає поняття доцільності тих чи інших домагань особистості.

Людина створює певний прогностичний план, який фіксує не саму по собі послідовність дій, а послідовність з урахуванням тих змін, що відбуваються завдяки діям, що вже розпочалися. Цей план діє за принципом “якщо – то”. Передбачається також наявність постійного контролю змін ситуації, що дає змогу поточного коригування образу ситуації та розуміння причин змін [Швалб Ю., 2003, с. 38].

Як б життєва ситуація не склалася, саме домагання допомагають людині її ефективно контролювати, відстежуючи динаміку її розгортання. Якщо я відчуваю, що моє сьогоденне життя мене не влаштовує, що я точно заслуговую на більше, я проблематизую свої життєві обставини, ставлю питання про власну відповідальність за все, що маю, починаю вимальовувати бажане майбутнє, вичленовую головну мету, оцінюю доцільність витрат часу, здоров'я, зусиль, приймаю виважене рішення, будую план дій, починаю перетворювати свою життєву ситуацію та потрохи досягати бажаного.

Мета є одним з механізмів саморегулювання поряд із стандартами, афективними самооцінками та сприйняттям самоефективності, на думку Дж. Капрари та Д. Сервона. Все це інтегровані елементи системи саморегуляції. Мета – уявлення про кінцевий результат дії. Маючи здатність до передбачення, людина може уявити майбутні результати та спрямувати свої дії на їх досягнення. Образ майбутнього досягнення може виступати як мета лише за умови певної наполегливості у її досягненні. Злеті ніяк не пов'язаних із реальністю фантазій, солодкі обломовські мрії, такі характерні для слов'янського суспільства, на мету ніколи не перетворюються [Капрара Дж., с. 456].

Цілі зазвичай слугують критеріями, або стандартами, з якими людина порівнює свою поведінку та свої досягнення. Згідно теорії Круглановські [Kruglanovski, 2000], цілі когнітивно пов'язані не лише одна з одною, але й засобами їх досягнення. Не можна забувати і про роль емоційного чинника. Адже рівень та тип стандартів, що їх використовує людина, частково визначається її переживаннями. Так, незадоволеність собою може виникати зниження настрою, що, в свою чергу, призводить до прийняття більш високих перфекціоністських стандартів. Негативний настрій робить будь-яку перспективу незадовільною, що, в свою чергу, призводить до підвищення стандартів. До того ж негативний настрій веде до погіршення уявлення про власну ефективність [див.: Капрара Дж., с. 457].

Для уточнення механізмів дії домагань треба розглянути загальні принципи непрямого цілепокладання та їх аналогію з міфологічними структурами, що їх виділив Ю. А. Шрейдер. Ефект непрямого цілепокладання (до якого сміливо можна віднести ефект дії життєвих домагань – Т.Т.) Шрейдер інтерпретує як соціально-психологічний корелят міфологічної структури. Непряме цілепокладання базується на виділенні певних первинних структур, міфологічних архетипів. Непряме цілепокладання можна розглядати як поведінку з апріорною евристичною

настановою, або, інакше кажучи, з чіткою міфологічною структурою, яка вноситься в дійсність явищ.

За Шрейдером, існують два принципи непрямого цілепокладання: по-перше, прямі цілі повинні утворювати досить просту структуру, що припускає чітку типологізацію; по-друге, пряма і фактична цілі мають відноситися до різних рівнів в ієрархії цінностей.

Здатність до прогнозування майбутнього певною мірою визначається особистісними рисами, схильностями людини. Ймовірно, існують певні особистісні утворення, опосередковані специфікою антиципації. Серед психологічних типів, описаних К. Юнгом, є параметр, який характеризує особистісну організацію у часі. Сенсорний тип зорієнтований на “тут і тепер”, розсудковий – на майбутнє.

Як вважає Л. Регуш, однією з особистісних рис, які слід розглянути у цьому контексті, є цілеспрямованість людини. Цілеспрямованість складається з великої кількості параметрів, серед яких важливо підкреслити наявність далеких і близьких цілей та джерела їх появи. Серед джерел можуть бути потреба виходити за власні межі, тобто потреба у трансцендуванні, наявність ідеалів, відповідного рівня домагань тощо [Регуш Л., 2003, с. 76]. Так, Франк (один з перших дослідників рівня домагань, на якого посиляється К. Левін) бачив сутність домагань у прямому зв'язку з оцінкою людиною себе у майбутньому та визначав рівень домагань як “рівень майбутніх дій при рішенні знайомого завдання, якого індивід, що знає свій рівень минулих дій у цьому завданні, явно передбачає досягнути” [цит. за: Левін К., 1982, с. 87].

Існують індивідуальні відмінності у цілепокладанні і, відповідно, у побудові життєвих домагань як моделей бажаного майбутнього, пов'язані із наявністю далеких і близьких, реальних та ідеальних, широких та вузьких життєвих цілей. Певні люди завжди орієнтуються на цілі перспективні, а тому не дуже конкретизовані, не помічаючи теперішній стан свого життя, не проживаючи повністю всього, що приносить наявна ситуація. Інші люди, зорієнтовані на цілі близькі і конкретні, частіше отримують бажані результати або переживають неможливість їх досягнення. І тому вони більше радіють чи сумують, занурюючись у сьогодення. Такі люди не дуже готові до перспективного планування, майбутнє бачать у тумані і сприймають як несподіванку (“Як, моя дитина вже доросла і збирається заміж?”, “За два роки пенсія – це неймовірно!”).

Крім людей, які орієнтуються чи то на далекі, чи на близькі цілі, й є такі, які не готові взагалі мати діло з такою реальністю. Психологи, що працюють з наркозалежними, фіксують таку їх загальну особливість як несформованість цілепокладання, невміння ставити перед собою цілі як часові орієнтири у житті. За Б. С. Братусем, порушення цілепокладання ведуть до часової дезорганізації особистості. Існує метафора “порожнього мішка, який сам по собі не може стояти” стосовно людей без домагань.

“Недостатнє розрізнення різнорівневих цілей, їх “злипання”, відсутність гнучкості у цільових структурах призводить ... до досить згубних

психологічних наслідків: викривлення двох основних функцій рівня домагань (функції регуляції конкретної тактики цілепокладання, орієнтації у швидкозмінних умовах реального життя та функції захисту самооцінки, свого “Я” [Братусь, с. 200].

Емоційні особливості безумовно мають свій вплив на ставлення людини до майбутнього, моделювання бажаної якості життя. Великої кількості досліджень у цій сфері поки що не розгорнуто, тому є лише одиничні факти, що підтверджують певні залежності. Так, в експерименті Н. Сомової [2002) віднайдена висока кореляція між показниками здатності людини до прогнозування та особистісною тривожністю [див.: Регуш Л., с. 78]. Можливо, внутрішньо спокійна, врівноважена людина більше задовольняється своїм сьогоденням і не має гострої потреби постійно зазирати у майбутнє, тоді як людина неспокійна, невпевнена, тривожна постійно думає про завтрашній день, який її бентежить, лякає, і цей стимул допомагає розвиткові здатності прогнозування.

Можна передбачити, що особистість з реалістичними життєвими домаганнями має відрізнятися активністю, цілеспрямованістю, креативністю, впевненістю у собі, а головне – здатністю до осмислювання свого життя, до інтерпретації набутого досвіду, включення його у свій автонаратив.

Якщо така реалістична людина знає, що сьогоднішнє життя її не влаштовує, що вона заслуговує на більше, вона проблематизує життєві обставини, ставить питання про відповідальність за все, що має, починає вимальовувати бажане майбутнє. Вичленовуючи головну мету, оцінюючи можливі витрати часу, здоров'я, зусиль, вона приймає виважене рішення, будує план дій, починає перетворювати наявну життєву ситуацію, ризикує, щоб досягти чи не досягти бажаного результату.

1.1.4. Домагання жіночі і чоловічі: гендерна асиметрія

Здатність сучасної жінки у нашому перехідному суспільстві більше встигати, більше відповідати очікуванням такого несталого, непрогнозованого соціуму до сьогоднішнього дня практично не досліджена. Чому саме жінки їдуть заробляти гроші за кордоном, щоб забезпечити своїм дітям навчання? Чому вони готові змінити спосіб життя, перекваліфікуватись, навчитися чогось абсолютно нового, навіть зазнати принижень та побутових негараздів заради мінімального добробуту своєї родини?

Прогностичні здібності у чоловіків і жінок різні, різні й можливості самопередбачення, здатність розгортати власну потенціальність, усвідомлювати свою перспективність.

На думку С. Гингера, час є більше прерогативою жінок, ніж чоловіків. Так само як чоловіки легко орієнтуються у просторі, жінки краще структурують час. Це відбувається завдяки більш інтенсивному розвитку

правої півкулі мозку у чоловіків і лівої – у жінок. Можливо, така функціональна асиметрія мала еволюційний сенс.

Жінка менше залежить від теперішнього часу, легше перевтілюється у свою колишню дівочу постать, чітко розуміє свої давні мрії та сподівання, спокійно виправдовує давні вчинки. Чоловік ніби забуває себе-колишнього, перебуваючи під суцільною владою сьогодення. Жіноча часова свобода, вільні мандри у власних часових вимірах є надійною передумовою розвитку більш гнучких життєвих домагань.

Спосіб бачення майбутнього у представників двох статей різний. Якщо жінка у своєму повсякденному житті починає прогнозувати майбутнє, вона найчастіше не спирається на чітку чоловічу причинно-наслідкову модель світу, у неї свої дуже суб'єктивні масштаби, свої емоційні пріоритети і свої ззовні несподівані, а для неї цілком зрозумілі причини подій. Намагаючись зазирнути у власне майбутнє, вплинути на нього, жінка і чоловік по-різному переживають його невизначеність, неможливість все передбачити та врахувати.

Досить лише подивитись на специфіку суто жіночих ліричних комедій, зворушливих мелодрам чи численних нескінченних серіалів, порівнюючи їх з чоловічими бойовиками, вестернами, шпигунськими пристрастями. У жіночих love-stories зовнішніх подій може бути зовсім мало, адже все визначається емоційними станами, непомітними для чоловіків змінами настрою, внутрішніми рухами, кожний з яких обов'язково має свої приховані наслідки, відбиваючись у значущих, життєво важливих стосунках. Чоловіче кіно форсує зовнішню динаміку, і жорсткі наслідки тих чи тих подій, стаючи відчутними і зрозумілими для кожного, призводять до майже повної руйнації колишніх планів, необхідності побудови нових перспектив.

Домагання особистості безумовно відповідають потребі активно впливати на перебіг свого розвитку, тобто різноманітити, організовувати, вдосконалювати своє життя. І ця потреба є більш жіночою, ніж чоловічою. Подивимось, хто ходить до психологів-консультантів, розшуковує різні групи особистісного зростання, семінари з саморозвитку? Хто відвідує вернісажі, концерти класичної музики та стежить за прем'єрами в театрах? Хто шукає оздоровчі центри та екскурсійні поїздки? Скрізь кількість жінок відчутно переважає.

Наші емоційні чоловіки, які, на думку сучасних дослідників, просто не вміють свої глибокі почуття виражати, десь у глибині душі яскраво переживають свої сміливі мрії, не дуже відокремлюючи реалістичне, зважене моделювання потребового майбутнього від фантазійних, компенсаторних імажінацій. “Приземлені” жінки не виношують наполеонівських прожектів. Їхні уявлення про бажане майбутнє конкретніші, простіші, а тому реалістичніші.

Не виключено, що домагання стають домаганнями не під час солодкого фантазування, а тоді, коли починають штовхати людину в бік їхнього досягнення. Як відомо, вольова сфера ще на ранніх етапах онтогенезу формується швидше і легше у дівчаток, ніж у хлопчиків. Примусити себе,

перетерпіти, утриматись від спокус, зятято рухатися вперед, незважаючи на перешкоди, у більшості своїй жінки вміють краще.

Очікування характерні радше для чоловіків, адже вони сміливіші, ризикованіші і, водночас, більш плинні, мінливі, нестійкі, ніж домагання. Жіночі домагання завжди більш “уперті”, терплячі, цілеспрямовані. На відміну від позитивних і негативних очікувань жіночі домагання можуть бути лише позитивно емоційно забарвленими.

Чоловіки рідко враховують буденну, побутову ситуацію, орієнтуючись на великі масштаби, мислячи перспективно, стратегічно. Жінки краще орієнтуються у ситуації “тут і тепер”, ніж “там і тоді”, і тому їхні скромні домагання скоріше знаходять втілення.

Життєві домагання існують для розв’язання певних адаптаційних проблем, які у жінок і чоловіків досить різні. Чоловік і жінка не просто адаптуються, пристосовуються до навколишнього середовища, підкоряючись його вимогам. Вони, кожен по-різному, своїми методами, спочатку виділяють, виокремлюють себе із родинного, дружнього, звичного оточення, щоб пізніше вже іншим чином, вибірково, самотійно пов’язати себе з ним. Зовнішні фактори детермінації життєдіяльності заломлюються через внутрішню своєрідну структуру, яка великою мірою задається статтю. Неабияке значення має й набутий протягом життя досвід взаємодії з татом та мамою, з іншими особами обох статей, і власні індивідуальні відмінності, і сьогоденні актуальні прагнення.

Подобається це нам чи ні, ми мусимо відповідати певним соціальним експектаціям, що пов’язані з нашою статтю та впливають на формування, визрівання життєвих домагань. У суспільстві є традиційно чоловічі і традиційно жіночі способи поведінки, цінності, професійні орієнтації, очікування. І хоча вони сьогодні вже не такі однозначні, не такі жорсткі, якими були двісті-триста років тому, але все ж у певному вигляді залишаються і не можуть зникнути зовсім.

Для чоловіків нерідко “білою плямою” є примхливе мереживо людських стосунків навіть у них на роботі, якщо ці стосунки виразно не впливають на виконання нагальних справ. А жінки часто не бачать справжнього масштабу, серйозних наслідків тих чи тих локальних подій, не орієнтуючись у підступному політико-економічному просторі. Відповідно і структура гендерних життєвих домагань, і їх енергетична, спонукальна сила далеко не тотожні.

Отже, і чоловічі, і жіночі життєві домагання по-різному “знімають” у собі пізнавальний аспект прогнозування майбутнього, інструментальний аспект пошуку шляхів його досягнення і ціннісний аспект сподівань, очікувань, бажань.

Чоловічі домагання задають напрям руху, а жіночі формують усталене ставлення до перешкод та обмежень. І ті, і ті по-різному активізують, “умикаючи” жіночу терплячу, довгограючу мотивацію і чоловічу швидку, оперативну. Це дає змогу послідовно вибирати середовище, яке надалі сприятиме досягненню важливих домагань. Ідеться й про особистісне, і про

професійне середовище, яке свідомо і не дуже усвідомлено вибирається завдяки спрямованим спонукам.

Життєві домагання передбачають усвідомлення свого життя, себе всередині життя, переживання своїх можливостей впливати на хід життя, його напрям, якість. Для жінок йдеться про прийняття найближчого оточення, тоді як чоловіки бажають визнання у більш широкому контексті.

У домаганнях, які мають високий спонукальний потенціал, відтворюється процес створення жінкою і чоловіком бажаного майбутнього; гендерний спосіб самопрогнозування, самоактивації та самозаохочення.

Рівень домагань підвищується передусім у чоловіка в разі зіткнення з чимось незнайомим, цікавим, новим у предметній діяльності, а у жінок під час засвоєння чогось нового у комунікативній сфері за умови віри у свої можливості. На втілення в життя певних домагань впливають не лише індивідуальні, а й гендерні стандарти самооцінювання, рівень самоповаги, сприймання власної ефективності, наявність по-різному забарвлених життєвих перспектив. Життєві домагання жінок і чоловіків мають різну структуру, тому що питома вага емоційного, когнітивного та конативного компонентів різна.

Домагання виникають у контексті взаємодії, де безумовно відчувається як у себе вдома саме жінка. Вона більше залежить від свого оточення: на щось сподівається, чогось хоче, комусь заздрить, комусь хоче подобатись. Чоловік теж комусь хоче довести, що він – не порожнє місце, кимсь маніпулює, комусь наслідує, але самостійність дозволяє йому не так оглядатися на своє оточення.

Щоб домагання почали діяти, їх треба хоча б частково означити, і це означення навряд чи цілком когнітивне. Невербальна форма означування такого складного, напівнеусвідомлюваного, втаємниченого феномену як домагання нерідко переважає. Саме з цієї причини комунікативно-семіотичний механізм дії життєвих домагань нерідко інтенсивніше “працює” на жінок, чим на чоловіків.

Зрозуміло, що спосіб побудови інтерпретаційних рамок, тобто сюжетна канва жіночих і чоловічих наративів, їхній стиль, експресивність, деталізованість, близькість до реальності у кожній статі різні. Моделюючи бажане майбутнє, чоловік використовує інструментальні правила гри, за якими звик жити. Він зосереджено накидає наративні рамки на майбутню дійсність, роблячи її чіткішою, зрозумілішою, структурованішою, усвідомленішою. Чоловік своє майбутнє наближає, приборкує і опановує. А жінка завдяки власним футуристичним наративам досягає станів затишку і передбачуваності, які інколи для неї більш значущі, ніж реальне втілення задумів у життя.

Водночас механізм цілепокладання вже за своєю назвою є більш чоловічим. Чоловіки більше орієнтуються на цілі перспективні, а тому не дуже конкретизовані, не дуже приділяючи увагу теперішньому стану свого життя, не проживаючи повністю всього, що приносить наявна ситуація. Жінки крім повітряних замків, які конструюють швидко і вміло, завжди

зорієнтовані на цілі близькі і конкретні, і ому вони частіше отримують бажані результати або переживають неможливість їх досягнення і переорієнтовуються у своїх домаганнях.

Отже, структура та механізми дії життєвих домагань мають гендерну специфіку: питома вага пізнавального аспекту прогнозування майбутнього, інструментального аспекту пошуку шляхів його досягнення і ціннісного аспекту сподівань, очікувань, бажань у чоловіків та жінок різна. Стратегічні чоловічі домагання задають напрямок руху життєвим шляхом, тактичні жіночі домагання сприяють гнучкості під час виникнення певних перешкод.

Глава 1.2. Соціокультурний аналіз особистісних домагань (І. В. Лебединська)

1.2.1. Феномен “іншого” як соціально-психологічний контекст особистісних домагань

За спостереженнями методологів та істориків науки, сучасне гуманітарне знання, рухаючись в напрямку десубстанціалізації та деесенціалізації, поступово втрачає інтерес до традиційних філософсько-психологічних стратегій аналізу – таких як виявлення та інтерпретація сутності того чи іншого явища, поступаючись місцем феноменам, що належать сфері людського існування.

Цей поворот не тільки данина і, мабуть, не стільки данина феноменолого-екзистенційній традиції, звернення до якої є природнім для науки, тлом і простором існування якої є кризовий і посткризовий соціокультурний стан. Адже, як відомо, граничні, кризові, лімінальні явища є базовою проблематикою в екзистенційному аналізі. Проте, суспільна криза зробила цей поворот лише більш швидким, виразним і можливо радикальним, тим самим наблизивши вітчизняну науку до артикуляції у науковому просторі основних тенденцій сучасного гуманітарного дискурсу.

Зсув інтересу до відносно нової для вітчизняної науки проблематики можна проінтерпретувати і як усвідомлення обмеженості власних практик наукової ідентичності, і як спробу подолати кризові симптоми введенням нових стратегій дослідження, і як пошуки перспектив модерного проектування життєвого світу.

Оскільки питання про сутність людини завжди обертається редукцією її (сутності) в кінці-кінців до першосутності, навіть якщо це ядро або сукупність ядерних ознак., спробуємо винести питання про сутність за дужки і подивитись на те, як існує людина. Чого вона прагне і чого уникає, нащо сподівається та про що мріє, нащо витрачає енергію своєї душі, і просто – як вона живе. Можливо тоді ми зможемо наблизитись до більш тонкого і неупередженого розуміння і її сутності в тому числі.

До феноменів, що належать сфері людського існування, можна віднести і домагання особистості. Що означає цей висновок? Залучення до якої (яких) традиції він передбачає? І в яких методологічних напрямках можливий дослідницький рух?

Існує, принаймні, декілька основних тенденцій аналізу та інтерпретації цього цікавого феномена.

Європейську культуру буквально пронизує підозра в гріховності людських домагань. Людина, якою володіють бажання, в цій традиції, розглядається як істота позараціональна, керована інстинктами, пристрастями, непрозора та спонтанна. Загальну тональність цієї традиції можна відшукати в християнстві, яке побудувало теологію спасіння та увесь свій грандіозний сценарій на спокутуванні людиною провини гріховних домагань.

Проте, цей гріх, на думку християнських теологів, лише відображає глибинну гріховну сутність людини. Як відомо, саме навколо її приборкання, вибудовується земна історія, на ньому, фактично, тримається культурна дисципліна людства. Будь-які спроби створення земних людських смислів, ідеалів, цінностей, усі раціональні домагання людини проголошуються сучасними теологами, як і тисячу років потому, ідолопоклонством, гординею, домаганнями на заміну Бога та зараховуються до ієрархії основних людських гріхів.

Психологічна напруга пристрастей, бажань та волі у події гріхопадіння робить цю інтригу рівною очікуванням Страшного Суду і фактично розтинає людину між двома екзистенційними світами, вводячи часові горизонти їх переживання – минуле, яке несе в собі проблему загублених, невикористаних можливостей, що трансформується в почуття провини, і майбутнє, яке бентежить своєю непередбачуваністю, смисловою невизначеністю та обертається відчуттям тривоги [с. Мадді, 2002].

Певним чином, цій лінійній перспективі підпорядковується та нею же знецінюється земне, сучасне, тут-і-тепер, існування людини. (Адже загальновідомо, що протиріччя між Імперією та Пустинею, земним та небесним існуванням людини є одним з базових протиріччя релігійного світогляду).

Проте, в європейській культурі є інша модальність слова бажати, представлена в українській мові словом – воліти. І це поняття – воління, спонукання, жадання – відтіняє продуктивну особливість людського хотіння-воління, яке пов'язане з традицією розглядати його не тільки як безумовний природний потяг, ірраціональний та несвідомий, але й як могутню креативну силу в реалізації/розгортанні якої людина досягає самототожності та аутентичності. “Єдине, що належить людині в цьому світі, це свобода і влада розпоряджатися собою, своїми намірами та стремліннями, які власне і утворюють особистісний пафос людини, зв'язують її в певну цілісність, і задають її долю попереду неї самої”, – вважав М. К. Мамардашвілі [М. Мамардашвілі, 1993].

У класичному психологічному дискурсі ці, певним чином, протилежні тенденції представлені – різними варіаціями психоаналітичної традиції, яка розглядає людину, як істоту бажачу, і на цій базовій посилці вибудовує топологію психіки людини та усю психоаналітичну практику, центральною проблемою якої стають вирішення конфліктних стосунків свідомого Я і несвідомих, спонтанних волінь людини.

І гуманістичною традицією, яка схильна розглядати людину як істоту, що захотіла і змогла оволодіти власними бажаннями, досягнувши при цьому свободи самореалізації та самоздійснення.

Зрозуміло, що обидві тенденції, як і будь-яке інше протиставлення, носять умовний характер. Що витоків їх обох можна відшукати в події гріхопадіння, яка утримує в собі усі можливі варіанти інтерпретації. Що обидві інтерпретації в процесі взаємоіснування впливають одна на одну, взаємоперетинаються, перехреснюються, доводячи, що гріховна людина, лише

тільки по устремлінням своїм, енергіям та бажанням може наблизитись до Бога, тобто до довершеності.

Наявність цих двох тенденцій в історико-культурній перспективі осмислення та інтерпретації феномена домагань робить виразною приховану “амбітенденцію людського хотіння” [К. Г. Юнг, 1996]. Розщеплення людського бажання, за К. Г. Юнгом, розпочинається з незгоди людської волі з самою собою, яка, є здатністю визначати саму себе до звершення вчинків (І. Кант).

Пластичність людського бажання знаходить своє визначення, свої символічні межі та координати у культурному контексті, що конституюється традиціями, культурними заборонами та дозволами, ритуалами, різного роду інституціями, які структурують, неволять, спрямовують їх енергію.

Суспільства та культури задають, пропонують людині усю наявну множинність власного символічного існування, артикульований та неартикульований досвід. Зрозуміло, що можливості долучення до цього символічного досвіду для кожної людини є різними та обмеженими. З прадавніх часів в різних суспільствах та різних культурах долучення до знань регулювалося, монополізувалося, створюючи таким чином суспільну ієрархію, кодифікуючи образ та стиль життя людини.

Проте, культурне буття завдяки власній символічній множинності, непрозорості володіє певною автономією. Говорячи словами П. Рікера, “Символ породжує думку”. Можливо це означає, що найважливішим у будь-якому символізмі є не його прямий однозначний смисл та значення, а те, як, за яких умов він взагалі зберігається, існує в культурі, як відбувається його осмислення, трансформація, тобто, фактично, його функціонування.

Тому головна мета аналізу трансформується в спробу зрозуміти, відшукати, як контекст згортається у добрі та злі вчинки, розумні та божевільні думки, успішні та втрачені біографії. На перетині яких імпульсів, “ритмічних вузлів”, розломів вибудовується складна і рухлива тканина людського бажання, яке втілюється в утопічну мрію, конструктивний проект, художній маніфест. І чому саме ці, такі, а не інші, бажання, домагання скеровують порухи людини в різних соціокультурних контекстах, адже лише у культурному контексті стає зрозумілим смисл та значення людської дії, думки, вчинку, які завжди символічно опосередковані. Лише в “культурному контексті людина визначається і відбувається як “людина, яка може” (рос. “человек могущий”), як автор власних домагань і вчинків, а отже реалізує себе як політичний суб’єкт” [П. Рікер, 1995, с. 42].

Ми звикли вживати поняття контекст як саме собою зрозуміле, інколи забуваючи, що за введенням методологічної стратегії соціокультурного аналізу психічних явищ в психологічну науку приховується (або стоїть) складна й суперечлива традиція усвідомлення необхідності подолання “постулату безпосередності”, притаманного традиційній “когітальній” психології, що відокремила психічну реальність від дійсності й замкнула її у власному колі.

У сучасному гуманітарному дискурсі немає одностайної думки щодо визначення феномена психологічного контексту, проте існують певні традиції його аналізу та інтерпретації.

Так, Я. Щепанський пропонує для розробки поняття соціальний контекст ввести феномен соціального зв'язку, який може бути представлений як:

а) просторовий контакт; б) психічний контакт; в) соціальний контакт; г) взаємодія (яка визначається як “систематичне, постійне здійснення дій, що мають на меті викликати відповідну реакцію зі сторони партнера” і т. д.) соціальні стосунки (взаємно споріднені системи дій) [Щепанський Я., с. 67].

А. Шюц ототожнює поняття контекст і життєвий світ. На думку вченого, “мій життєсвіт є з самого початку не моїм приватним, а інтерсуб'єктивним світом... Повсякденна дійсність життєсвіту включає до себе ... соціальний і культурний світ, в якому я перебуваю. Життєсвіт є як сценою, так і цільовою цариною моїх дій і наших взаємодій” [Шюц А., Лукман Т., с. 19].

На думку М. Полані, контекст (культурний, соціальний) як певна цілісність сам по собі володіє екзистенційним значенням. Це перший тип значення та цілісності. І другий тип значення та цілісності контексту – денотативне, більш широко – репрезентативне. Включення до контексту наповнює елементи смыслом (М. Полані).

У філософській та психологічній антропології з'являється і дедалі частіше потрапляє в поле дослідницького інтересу інтерпретація соціокультурного контексту як сфери публічності.

У пошуках відповідей на ці запитання сучасні гуманітарні дослідження зміщують ракурс аналізу на взаємопроекцію, взаємоперетинання, інтертекстуальність та інтерсуб'єктність смыслоутворення особистісних домагань. Поле типових для людини (культури, суспільства) стосунків з іншими, фантазії, імаго, батьківські сценарії, стереотипи, особистісні зразки, на яких ці стосунки вибудовуються та переживаються, інтерпретується як простір індивідуалізації та персоніфікації. В зону аналізу потрапляє зустріч людини з власним досвідом, який стає простором реінтерпретації та діалогу.

Адже, світ не є простим засобом, чистою можливістю досягнення устремлінь людини, не є прозорим для її бажань. Світ існує і рухається за власними законами, чинить опір, утримує в собі ризик, сповнений інших людей, які так само воліють, бажають, прагнуть. Він збитковий, амбівалентний, принципово не даний, а заданий і є зосереддям усіх можливих зв'язків універсуму.

Вчені психологічної Британської школи об'єктних відносин (Е. Самуелс, Д. Девіс, Ш. Салман та ін.) вважають головним у процесі конституювання людських бажань та волінь емоційні стосунки з іншими, зі значущими іншими, наголошуючи їх особливу роль у розвитку та становленні людини. (Більшість сучасних дослідників інтерпретує домагання людини як емоційно-трансцендентний акт).

За психоаналітичною версією, будь-які сторонні (об'єктивні) чинники, умови, причини стають значущими для людини лише тоді, коли вони блокують та / або посилюють, з'єднують та / або роз'єднують струми психічної енергії, викликаючи таким чином певні емоції, переживання, почуття, що спонукають людину до домагань, дій, вчинків.

Водночас, з експериментальної психосемантики відомо, що емоційне напруження, зменшуючи розмірність свідомості, призводить до зниження когнітивної складності суб'єкта, примітивізації мислення, спрощеного бачення проблемних ситуацій, перспективності їх розгортання, обертаючись посиленням дисбалансу, виснаженням емоційного потенціалу людини, а отже зниженням її психічної стійкості, стабільності, рівноваги і загрозою втрати можливості продуктивного конструювання майбутнього (сучасного) життєвого проекту.

Проте особистісні конфлікти, переслідуючи страхи, сум та хандра, що супроводжують людину у її домаганнях, часто, на їх думку, пов'язані лише з вузькістю інтеріоризованих зразків та настанов. Побудова конструктивних стосунків з іншими, вдала інтродекція цінностей, ідеалів та настанов, за рахунок чого відбувається збагачення власного досвіду, призводить до щезання цих симптомів (А. Руткевич).

Дана методологічна стратегія аналізу феномена особистісних домагань тяжіє до традицій соціального конструктивізму (Г. Джерджен, І. Бергман, Н. Лукман), символічного інтеракціонізму (Дж. Мід, Г. Андреева, Богомолова, Петровська), теорії соціальної дії, взаємодії (М. Вебера, П. Сорокіна, Т. Парсонса), теорії соціальних зв'язків Я. Щепанського.

Вважається, що одним з перших цю проблему почав розробляти А. Сміт, ще в 1752 р. припустивши, що ставлення людини до себе, впевненість і/або невпевненість її у власних силах, а отже вибір стратегій особистісних домагань, багато в чому залежить від того, що вона вважає, передбачає, відчуває про "іншого".

Досліджуючи феномен Я-концепції представники феноменологічної психології (У. Джемс) підкреслюють її соціальний характер, вважаючи "Я" іншого головним у процесі її конституювання.

Інтеракціоністи (Г. Блумер, М. Кун, Т. Шібутані) розглядають Я-концепцію як частину символічної середовища людини, вважаючи її залежною від типу суспільства та культури.

Вважається, що введення поняття "значущого іншого" належить одному з авторів ідей соціального конструктивізму Дж. Г. Міду. На думку Дж. Міда, людська свідомість, ідентичність формуються в процесі інтерсуб'єктної взаємодії. Значущі інші мають безпосереднє відношення до продукування можливих "я" людини, "я-версій", які задають обрії її особистісного саморозгортання та самоздійснення [див.: Проблеми психологічної герменевтики, 2004].

Значущі інші або ще "узагальнені інші" утворюють базовий життєвий (соціальний, психологічний, культурний) простір людини, з певною системою координат, "вихід за межі якої був би еквівалентним виходу за

межі того, що можна вважати цілісною або неушкодженою людською особистістю” [Тейлор Ч., с. 44].

Культурні антропологи, соціологи аналізуючи соціокультурний контекст становлення людини, розширюють аналіз феномена “значущих інших”.

Значима поведінка, за Ю. Лотманом, має ритуалізований характер, тобто вона знаходить підтвердження як поведінка правильна, як така, що викликає довіру.

Значущі інші, такі як, Бог, геній, харизматичний лідер визначаються апофатично (тобто заперечувально). Їх досвід відрізняється містичністю, закритістю сакрального світу і приймається без доведень. До нього прив’язуються “ритмічні вузли історії” (П. Рікер), антропологічні сценарії та динаміка соціалізації (С. Хоружій, В. Шкуратов).

Прийняття людиною культурних норм завжди вимагала від суспільств особливих зусиль на конструювання простору соціальної довіри. Цій проблемі присвячена величезна історична та антропологічна література.

У французькій соціології говорять про “направляючі образи” (англ. “images-guides”) та ідеали особистості (фр. “ideal de la personne”). Англійці кажуть “ідеальний тип людини в даній культурі” (англ., “human ideal-type of a given culture”) та людський образ як об’єкт домагань (англ. “enviable human figure”), німці використовують слово взірець (нім., “Vorbild”) або вираз “ідеальний тип групи”.

Одним з перших хто зацікавився проблемою особистісних взірців як об’єктів особистісних домагань був М. Шелер. (Де особистісний взірець – певна система векторних норм, що вказує шлях до довершеності та до майбутнього). Виділивши цінності релігійні, духовні, вітальні, утилітарні та гедоністичні, він відповідно виділив взірці – святого, генія, героя, піонера цивілізації та майстра насолоджуватися життям.

Модель довершеної людини існує в кожній культурі. Вона створює певний ідеал, вбирає найкращі риси, якими хоче володіти культурна спільнота; ідеали, утримують у собі мету, завдання виховання та самовиховання. Культура, як казала М. Мід, фактично створює тип особистості з необхідними для оптимального функціонування етносу рисами [Мід М., с. 14].

Проблемою конструювання простору соціальної довіри культури та цивілізації опікувалися давно і по-різному. Так, вже у прадавньому Китаї зрозуміли, що соціальна довіра конституюється єдністю суспільного (кланового) та інтимного, яка існувала на рівні суспільного життя архаїчної людини, підтримувалася – *жертвовною трапезою*, що супроводжувалася “піднесенням мовчань”... “Жертвы приносятся в безмолвии, и в это время не бывает несогласия” (Книга пісень).

Мудрими вчинками, які ставали зразками для наслідування і за які нагороджували публічно, заносячі в літописи, і закладаючи культурний етос.

Васильєв К. вважає, що підставою конструювання принципу соціальної довіри, був магічний архаїчний ритуал ототожнення (злиття) з вищим двійником.

Розпад архаїчного соціуму вимагав трансформації головних принципів конструювання “простору соціальної довіри”. Розпочинається побудова генеалогії правителів з ідеєю династичного циклу., сакральний потенціал архаїчної культури не вимагав цього. У китайському суспільстві людина самовизначалася лише як частка кланового тіла, яке складалося з ланок – предків та нащадків. Тому, використання ритуалів мало сенс лише за умови його використання дітьми та онуками протягом 10000 років. В межах держави людина відчувала себе її часткою, тому укріплення її та оберігання було запорукою власного спокою Хто передавав цей принцип нащадкам? – Освіченим, тим, хто слугує правителю та публічно. Хронологія не має значення. Головне, щоб була присутня сакральна парадигма.

Важливість реконструкції та вивчення простору соціальної довіри підтверджується сучасними культурно-історичними підходами в психології. Так, аналізуючи феномен “автобіографічної пам’яті” (одного з головних ресурсів формування і підтримки ідентичності людини) вчені виявили, що пам’ять дорослої культурної людини є феноменом не природним, а культурним. Вона конституюється інтеріорізованими культурними життєвими сценаріями (де життєві культурні сценарії – це уявлення про типовий зміст і розклад життєвих подій, що поділяються усіма членами культурної спільноти). Культурні життєві сценарії є тими ідеальними знаряддями, які перетворюють автобіографічну пам’ять на найвищу психічну функцію, детермінуючи її врядування як у змістовному, так і в часовому аспекті [Нуркова В. та ін., с. 23].

Проте, в житті людини, культури, суспільства трапляються події, які вимагають розриву її культурної ідентичності. Такі ситуації, маркіруються в автобіографічній пам’яті як спогади про переломні події. Реальним ресурсом подолання ситуації перерваної ідентичності (мене цікавить ця проблема в зв’язку з проблематизацією культурної ідентичності в умовах переходу від одного типу культури до іншого – від традиційного, приміром, до модерного), на думку вчених, повинні бути як самі переломні події, так і їх “Вісники” і найближчі “наслідки” [Нуркова В. та ін., с. 24].

Природність культури для людини, інкорпорованість її в людську свідомість та несвідоме, не дають можливості особистості дистанціюватися від власного культурного досвіду світопереживання та світосприйняття, усвідомити конфліктні зони власної культурної ідентичності.

Якщо у своїх домаганнях людина “переростає” власну культуру, яка не здатна більше ставити перед нею цілі, що були б достойними її зусиль, а передсуди, стереотипи, снобізм або якісь інші мотиви, настанови заважають їй психологічно, інтелектуально, емоційно увійти в іншу культуру, вона потрапляє в “стан культурного вакууму” (A. Goldenwezer), тобто втрачає смисл у стосунках зі значущими іншими, з власною культурою, спільнотою, громадою.

“Криза ідентичності, – вважає Ч. Тейлор, – це гостра форма дезорієнтації.; радикальна невизначеність позиції людини. Брак рамки чи обрію, в яких речі можуть отримати стійку значущість” [Тейлор Ч., с. 45].

Відома британська дослідниця М. Мід спостерігаючи традиційний уклад індійців, що вступили до контакту з ринковою цивілізацією писала: “Процес, коли група дикунів, просто втрачає стимули до напруження власних сил і тихо вмирає з голоду на берегах рік, де як і завжди повно риби, видається настільки дивним, настільки чужим природі суспільства, що хочеться назвати його патологічним... Проте це, як правило, і відбувається з народами під впливом нав’язаних їм ззовні різких насильницьких змін” [Goldenwezer A. Antropology, 1937].

Аналізуючи соціокультурні умови становлення вісьового часу, часу, коли народжувалися базові структури європейської особистості, найважливіші інтерпретативні схеми європейського мислення, К. Ясперс писав: “Виникали духовні битви... Були випробувані взаємовиключні можливості. Дискусії, формування груп прихильників і супротивників, виділення в світі духу взаємоспіввіднесених протилежностей породжували тривогу і Рух, рух, що доходив до меж духовного хаосу... [Ясперс К., с. 438].

Однією з головних стратегій подолання культурного вакууму, наслідком якого стає відчуження людини від власного способу існування, редукування та згортання особистісних домагань, може бути збагачення власного досвіду на підставі побудови конструктивних стосунків з іншими, з іншим культурним досвідом.

Якщо ж головною причиною та умовами неповноцінного / неуспішного функціонування людини є її непродуктивні стосунки з іншими, то її треба помістити в якісно іншу систему стосунків. К. Роджерс вважав [Роджерс К., с. 75].

Проте, видатному вченому можна зауважити словами іншого знаменитого мислителя ХХ ст., Умберто Еко “Комунікація існує не тому, що мені все відомо, але тому, що є речі МЕНІ НЕВІДОМІ. І не тому, що я є все (як Бог), а тому, що я не Бог. Те, що створює мене як людину, так це те, що я не Бог, це моя відстороненість від буття, моя ненаділеність повнотою буття. Людина повинна мислити і виробляти свій підхід до реальності, тому що вона збиткова та обділена. Вона наділена збитковістю. Вона є нестача, рана, beance, зіяння. Ми завжди в ІНШОМУ МІСЦІ. Ми онтологічно укорінені в розрізненні” [Еко У., с. 4].

1.2.2. Східні та західні обрії конструювання особистісних домагань (Феномен телеологічності культури: східні та західні стратегії)

Вибудовуючи себе-можливого та себе-бажаного, тобто, ставлячи перед собою певну мету та орієнтуючись при цьому на ймовірні реакції іншого, людина обирає не тільки оптимальні, на її думку, стратегії домагань, але й

способи самоконтролю (“практики себе” за виразом М. Фуко), низку захисних механізмів та прийоми регуляції стосунків з іншими.

В цьому процесі, в цих практиках, як ні в якій іншій сфері, вважає відомий екзистенційний психолог А. Ленгле, найбільш яскраво виявляються протилежності культур, які умовно, в межах психологічного дискурсу, можна визначити як культури Східні та Західні, конфлікт між якими окремі дослідники інтерпретують сьогодні як один з головних конфліктів сучасної культури.

Мовою герменевтики його можна було б визначити як конфлікт інтерпретацій. Проте проблема здається набагато складнішою, оскільки, йдеться не просто про “діалог метафор”, ментальний конфлікт, конфлікт різних дискурсивних практик. Мова – про конфлікт політичних онтологій, про конфлікт світів, кожний з яких ставить під сумнів доцільне існування **іншого**. У спробі окреслити певні контури цієї проблеми, проблеми принципової неможливості співпадіння різних позицій, позицій Я та інший і полягає головна інтрига подальшого просування дослідження.

Говорячи мовою гуманістичної психології, або мовою психології розвитку, йдеться про проблему особистісного розвитку, яка належить скоріше до периферійних психологічних теорій, проте незримо присутня практично в усіх провідних психологічних школах і стає дедалі частіше темою обговорення у вітчизняній психології, оскільки кризові явища завжди актуалізують проблему подальшого розвитку, його перспектив та стратегій.

Що дає підстави дослідникам робити висновки про існування протилежних культурно-історичних рамок, традицій? На чому ґрунтуються такі висновки?

Сучасні кроскультурні психологи вважають, що культури телеологічні (Д. Мацумото), тобто культури мають свою мету та своє завдання на розвиток. Зрозуміло, що ідею телеологічності культури поділяють не всі дослідники. Заперечують її передусім прихильники постмодерну, які інтерпретують історію та культуру як відкритий простір нескінченних трансформацій, і розглядають людину як істоту децентровану, яка постійно підриває, розладнує своїми бажаннями та несвідомими імпульсами символічний порядок світу. Мабуть важко не погодитись з тим, що ідея телеологічності передбачає існування в культурі (суспільстві) певної домінанти, що узурпує множинність людської індивідуальності.

Проте, на мій погляд, ця ідея та її постмодерна інтерпретація лише відображають напруженість діалогового простору європейської культури, в якому неодноразово розігравалися цікаві теоретичні полеміки, остаточні висновки з яких завжди виносилися в майбутнє: адже позиції дослідників не можна було ані заперечити, ані довести.

Однією з таких цікавих полемік, була полеміка між засновником психологічної антропології А. Кардінером і Ж.-П. Сартром.

На думку А. Кардінера на підставі єдиного для всіх членів певного суспільства досвіду у людини формується “базисна особистісна структура”. Її особистісні характеристики роблять людину максимально чутливою до

власної культури і надають їй можливість досягати в ній певного комфорту та безпечного існування. Формується вона такими первинними інституціями як сімейна організація, практика виховання дітей та засоби життєзабезпечення. Саме ці первинні інституції визначають характер неврозів, стратегії психологічного захисту та ступінь тривожності. Первинні інституції відрізняються в різних культурах і саме це сприяє виникненню схожих, єдиних рис у членів одного суспільства.

Ж.-П. Сартр заперечував існування феномена “базисна особистісна структура”, вважав його зайвим, таким, що знищує, підриває основи особистісної свободи та авторства самовизначення. У роботі “Проблеми методу” він критикував ідею базисної особистісної структури (англ., “basic personality structure”) як непотрібний одяг, у який антропологи хочуть нарядити людину. “Для нас людина визначається перш за все подоланням ситуації, тим, що вона може зробити з того, що зробили з неї, навіть якщо у своїй об’єктивності вона не досягає самосвідомості” [Сартр Ж.-П., с. 168].

З приводу подібної побудови аргументації інший відомий вчений Р. Рорті якось помітив, що існує два типи вчених. Одні, працюють у основному руслі науки, завжди конструктивні, і йдуть безпечним шляхом науки, інші, завжди периферійні, завжди хочуть залишити вільне місце подиву, відмовляються бути відкривачами об’єктивної істини, руйнуючи заради постійного пошуку та руху.

Зрозуміло, що висновок про телеологічність (тобто про спрямованість до мети) культур зробили саме антропологи. І хоча, вони все частіше заперечують можливість проведення “чистого експерименту” оскільки, на їх думку, неможливо поставити представників різних культур у однакові (чисті) умови, тим не менш, аналізуючи такий фундаментальний конструкт як “Я-концепція” Маркус та Кітаяма [1991] з’ясували, що як “обмежений, унікальний, більш або менш інтегрований мотиваційний та когнітивний всесвіт, динамічний центр свідомості, вона має сенс тільки в межах певного культурного середовища. З величезної кількості проаналізованих культур вони виокремили два фундаментально протилежних Я-конструкта, західний або індивідуалістичний та незахідний або колективістський [Мацумото Д.].

Метою особистісного розвитку, безумовною соціальною цінністю в індивідуалістичних культурах є бажання людини – самоствердитися, досягти індивідуального успіху, зберегти особистісну незалежність, самодостатність та унікальність. Багатьом індивідуалістичним культурам притаманна віра в обособленість індивідів. В індивідуалістичних культурах соціалізація спрямована на те, щоб людина могла стати унікальною особистістю, досягти своїх особистих цілей. Ці культурні завдання вироблялися сторіччями. Враховуючи їх набір, самовідчуття людини в таких культурах, відчуття власної цінності та гідності приймає цілком виражену форму. Коли людина в такому суспільстві успішно виконує саме такі культурні завдання, вона відчуває себе задоволеною, підвищується її самооцінка.

При незалежному конструкті “Я” людина зосереджується на особистих атрибутах: індивідуальних здібностях, інтелекті, особистісних рисах, цілях та

уподобаннях, – виражаючи їх публічно, а також перевіряючи та підтверджуючи їх шляхом соціального порівняння.

Незахідні колективістські культури не вітають обособленість. У таких культурах робиться акцент на “фундаментальній зв’язаності людських істот”. Головне нормативне завдання в таких культурах – пристосуватися до взаємної залежності і підтримувати її, проявляючи солідарність. Взаємозалежні “Я-конструкти” визначаються у культурних контекстах. “Гвіздь, що стирчить, повинен бути вбитим”, – говорить японське прислів’я. Людина в колективістських культурах соціалізується таким чином, щоб адаптуватися до встановлених відносин або до групи, якій вона належить.

Цінності та самооцінка в таких культурах може відрізнитися від тих, які характерні для Заходу. Самооцінка людини з взаємозалежними конструктами “Я” залежить від того, наскільки людина релевантна відносинам, а також чи є вона їх частиною. За таким конструктом “Я” індивіди зосереджують увагу на своєму статусі взаємної залежності з іншими людьми.

Ось як, наприклад, К. Гірц інтерпретує ідею самості у мешканців о. Балі. “На Балі спостерігається настійливе і стрімке бажання стилізувати всі аспекти особистісного самовираження до такої міри, що все особливе, характерне... приглушується на користь наперед заданого людині місця у безперервному та незмінному карнавалі, що є саме життя на Балі. Там існують драматичні персонажі, а не актори. І вони дійсно існують... Маски, які носять люди, сцена, на якій вони грають, ролі, які вони виконують, і, що найбільш важливо, вистава, яку вони виконують, – все це залишається і утворює не фасад, а суть речей і не в останню чергу – суть людської самості” [Фридман Дж. та ін.].

Балійська концепція самості, на думку К. Гірца, дуже відрізняється від індивідуалізованої глибинної концепції самості європейської культури з якою працюють західні дослідники, і ці спостереження лише підтверджують висновки кроскультурних психологів про соціальне конструювання і телеологічну спрямованість різних культурних контекстів.

До колективістських культур належать азійські культури. Політична риторика в цих культурах звучить абсолютно інакше ніж, наприклад, у США. Японські політики завжди підкреслюють у своїх публічних виступах спрямованість політики на суспільну гармонію, визначаючи її як “політику гармонії”.

Різні концепції “Я” в різних культурах сприяють істотним міжкультурним особливостям. Від конструкту “Я” залежить як ми себе сприймаємо. При незалежному конструкті “Я” здібності людини та її особистісні риси є найбільш важливою інформацією релевантною “Я” особистості. Ці внутрішні атрибути є значущими для людей із взаємозалежним конструктом “Я”, які частіше уявляють себе учасниками соціальних відносин. Низка досліджень [Bond&Tak-Sing, 1983; Shweder& Bourne, 1984] підтвердили ці спостереження. Так, описуючи себе, одна група піддослідних робила наголос на особистісних рисах, інша –

описувала себе, пов'язаною з певною ситуацією. Наприклад, Я – комунікабельний, та Я – комунікабельний з друзями. Американські студенти більше роблять наголос на власних абстрактних рисах, ніж, наприклад, азіатські.

Мотивація до досягнення (для нашого дослідження саме цей конструкт має певний інтерес) осмислюється в індивідуалістичних культурах як те, що належить індивіду, а не укорінюється у міжособистісних та соціальних зв'язках. Західний світ, на думку більшості культурних антропологів та соціальних психологів, запропонував індивідуалістичну версію інтерпретації та реалізації проблеми особистісних домагань. Ця традиція становлення та визнання індивідуальної самоцінності започатковувалася вже в античній Греції, де право на особисту істину, гідність, ініціативу та незалежність, доводилися публічно на Агорі, в театрі, суді. Сучасні історики культури навіть вважають, що однією з головних причин розквіту античної культури, був її агональний (змагальний) характер, її соціально-психологічна установка на особистісний успіх (А. Зайцев).

Соціальні психологи проводили цікаві дослідження зворотного впливу потреби у досягненні на економічний розвиток суспільства. Вважається, що першим потребу в досягненні як детермінанту економічного розвитку суспільства розглянув М. Вебер [1930]. На думку М. Вебера саме розвиток та становлення протестантизму як певної світоглядної системи та ціннісного режиму стимулювало розвиток капіталізму. На цю тему було проведено три відомих дослідження. Вперше в 1956 р. Берлью зробив спробу з'ясувати зв'язок між модальним рівнем потреби у досягненні та економічним зростанням у Стародавній Греції. Він розглянув три періоди у розвитку суспільства Стародавньої Греції і встановив безпосередні кореляції між її економічним зростанням та потребою в досягненні самих греків.

Як будь-який теоретичний конструкт, конструкт особистісних домагань у людей, що належать одній культурі теж дуже відрізняється своїм смисловим багатством, але прихильники конструктивізму, наприклад, вважають, що при всій множинності особистісних домагань людей в одній культурі, їх можливості, які втілюють себе в особистісних біографіях, автонаративах, і які можна відстежити, наприклад, у психотерапевтичній роботі, не безмежні. Культурні інституції, реалізуючи “завдання” на розвиток та особистісне смислоутворення, спрямовують, задають та провокують інтенціональність особистісних домагань, притаманних саме цій культурі. Індивідуалістичні інтенції і стратегії самореалізації, про що досить виразно пише сучасний екзистенційний психолог А. Ленгле, ніде не проявлялися так виразно як по відношенню до індивідуальності. На Заході домінує центрування на суб'єкті, на Сході культивуються практики відмови від себе, спустошення, чистої самотрансценденції.

Про східний та західний досвід управління власною психічною енергією, особливості психологічної дисципліни пише Е. Хардінг, західну та східну специфіку конструювання особистісної свободи виокремлює К. Абульханова-Славська.

Як і яким чином цілі розвитку культури інкорпорується в життєві цілі особистості?

За А. Адлером, кожна людина виробляє специфічну життєву мету, використовуючи її як орієнтир. На життєву мету особистості впливає її особистий досвід, цінності, схильності та особисті властивості. Формування життєвих цілей починається в дитинстві і слугує захистом від почуття безсилля. Риса характеру людини не є вродженими, за А. Адлером, вони виробляються як інтегральні частини нашої цільової орієнтації. “Вони не первісні, але вторинні чинники, викликані прихованими цілями особистості, і їх треба розуміти телеологічно” [Хьелл Л. та ін., с. 125]. Засоби, які людина обирає для досягнення своєї життєвої мети, утворюють її життєвий стиль. Для невротика, за А. Адлером, існує величезна прогалина між свідомо поставленими життєвими цілями і цілями поставленими несвідомо.

За К. Роджерсом, поведінка людини – абсолютна раціональна: вона рухається до мети, якої домагається досягти, за зарозумілою (хитромудрою) та впідпорядкованою системою. Захисти, які ми вибудовуємо для себе, не дають нам можливості усвідомити цю раціональність.

В той же час К. Роджерс, наприклад, вважає, що “наша культура втрачає свою однорідність, вона все менше і менше здатна слугувати опорою людині. Людина вже не може просто спокійно покладатися на традиції і настанови свого суспільства, виявляючи, що більшість фундаментальних життєвих питань і конфліктів зосереджені в ній самій. Кожна людина повинна сама вирішити в собі ті питання, за які раніше всю відповідальність брало на себе суспільство” [Фуко М., с. 12].

Парадоксальність культури, її збитковість потребують від людини творчих зусиль на добудову смислових полів, на деконструкцію традиційних уявлень, яка має відбутися в межах культури з метою виходу за її межі. Більшість культурних завдань на смислоутворення існують в множинному символічному контексті, утримують дистанцію натяку, не мають кінцевого та однозначного рішення, що власне і провокує складність культуротворчої інтерпретаційної роботи на пошук в цьому “безладі потенційної сукупності всіх можливих ладів” (П. Валері).

Індивідуалістичні установки настільки стійкі в західній культурі та західній науковій традиції, що, наприклад, дзен-буддистську версію злиття людини з космосом, з іншою людиною та всесвітом в цілому, О. Ранк, Р. Мей інтерпретують як заперечення самої суті життя, яке, на їх думку, є індивідуальним вибором між індивідуальністю та відмовою від неї. Р. Мей віддає безумовну перевагу процесу розгортання індивідуалізації незалежно від того наскільки сильною при цьому буде екзистенційна тривога та онтологічна провина людини, вважаючи сміливість, силу та енергію людини на вирішення цієї екзистенційної проблеми, власне, суттю людського буття. О. Ранк пом'якшує радикалізм Р. Мея, розробляючи особистісні стратегії мінімізації онтологічної провини, залишаючись при цьому прихильником індивідуалістичної концепції особистісного розвитку.

Фактично європейська культура протягом усього історичного існування спрямовувала свій особистісний темперамент на розбудову публічного простору, домінуючих культурних інституцій, які б задовольняли індивідуалістичним інтенціям, стратегіям самореалізації та самоздійснення особистісних домагань. З позицій культурологічної інтерпретації можна проаналізувати і весь західний психологічний дискурс, виявивши соціокультурні індивідуалістичні установки, що домінують в європейській та американській наукових традиціях, та пронизують традиції персонології та культурної антропології.

Тому, з певною долею припущення можна зробити висновок, що стратегії конструювання особистісних домагань носять скоріше не унікально індивідуальний, а особистісно-типологічний характер, оскільки їх розгортання задається особливостями соціокультурного контексту, спільним досвідом реальних стосунків з іншими. Говорячи словами А. Шюца “незмінною умовою тут-буття людини у життєвому світі є зустріч іншого. У цій зустрічі з іншими... у нашому спільному смисловому зв’язку відбувається конституювання навіть моєї відмінності і моїх шансів” [Шюц А., Лукман Т., с. 106].

1.2.3. “Практики себе” в історико-культурній перспективі

Аналізуючи енергетичну кризу США., яка розгорнулася на тлі відомої великої депресії в 30-х роках 20 ст., В. Франкл писав: “Сподіваюсь мене не вважатимуть легковажним, якщо я ризикну стверджувати, що енергетична криза є єдиний серйозний шанс для нашого фрустрованого стремління до смислу. У нас є шанс осмислити себе, ... змістити акценти від засобів до життя на життєві цілі, на смисл життя. І на відміну від джерел енергії цей смисл є невичерпним” [Абульханова-Славська К., с. 73].

До майже аналогічного висновку приходять К. О. Абульханова-Славська, розмірковуючи над сучасною культурною ситуацією в Росії, яка на її думку позначається сутнісним розривом соціальних зв’язків, а отже руйнацією російської психології, позначеної колективістським характером. Вчена вважає, що одним з головних ресурсів радикальної реорганізації психологічного способу життя особистості, яка хаотично шукає напрями свого існування, що блокується цими розривами, стають **особистісні смисли й цінності, збереження яких перетворюється в саме життя...** Жити самотійно, залишаючись самим собою – таким якорем стали для нас цінності” [Абульханова-Славська К., с. 12].

Щоб жити самотійно, залишаючись самим собою, бути успішною, самореалізованою людиною, потрібне особливе раціональне ставлення до самого себе. Підставою раціональних (ясних, за А. Ленгле) технік поводження з самим собою є, на думку М. Хайдеггера, М. Фукота та ін., **турбота людини про саму себе**, яка потребує не тільки особливо

організованого особистісного порядку, але й вписування цього порядку в контекст стосунків з іншими.

Шукаючи відповіді на проблеми сьогодення, сповненого ризиками та невизначеностями, антропологи виявляють неабиякий інтерес до так званих залежних (колоніальних) суспільств, які існують у стані “впорядкованої анархії” (Е. Прічард). Культурна, соціальна та політична пластичність спонтанно-традиційного архаїчного способу існування цих суспільств, дозволяє відстежити функціонування низки цікавих антропологічних феноменів, ще до того як вони починають згортатись, потрапляючи до стану політичного заціпеніння (Ж. Баландьє) і перетворюючись на соціальні структури.

Дослідження структуралістів та постструктуралістів довели, що відносно ізольовані культурні системи, які знаходяться в стані рівноваги не потребують “авторської функції”.

Актуалізація проблеми авторства, домагання людини на самовизначення та самоінтерпретацію стає відчутною у напружених культурних контекстах, коли конфлікт, криза та невизначеність вимагають від людини природної імпровізації, опертя на власні творчі сили, тобто персональної відповідальності, яка передбачає втрату анонімності. У таких ситуаціях відтворюються індивідуальні життєві історії, персоніфікуються культури. Рутинність, традиційність, буденність анонімного повсякденного існування, орієнтація на звичай, що розчиняють особистість та не вимагають від культури її персоніфікації, авторства, витискаються на периферію особистісної та культурної свідомості.

Потенційна нестабільність, відцентрові тенденції існують і в архаїчному середовищі. Влада, яка за призначенням зобов’язана оберігати суспільну стабільність, підтримувати соціальну рівновагу, вишукує, створює, ініціює різного роду адаптивні стратегії, які б не суперечили і не зруйнували її власні засадничі принципи та ресурси.

Французькі антропологи, аналізуючи функції влади в суспільстві, припускають, що політична влада виникає і як продукт змагання, і як засіб його підтримки. Коли людські стосунки втрачають притаманну їм спорідненість, влада рятує становище, запроваджуючи міжіндивідне та міжгрупове змагання; в якому кожен намагається спрямувати рішення колективу в річище своїх особистих інтересів. (Баландьє Ж).

Відомо, що фахівці інколи визначають давньогрецьку культуру як культуру агональну. (Агон – вогонь, дух боротьби та змагальності). Сучасні історики (А. Зайцев) навіть вважають, що однією з головних причин розквіту античної культури, був її агональний (змагальний) характер, її соціально-психологічна настанова на особистісний успіх, яка соціально та психологічно підтримувалася та віталася: становлення та визнання індивідуальної самоцінності, право на особисту істину, гідність, ініціативу доводилися публічно на Агорі, Олімпі, в театрі, суді, на багаточисельних інтелектуальних диспутах та змаганнях.

Проте, тема успіху в давньогрецькій культурі представлена в двох планах: як успіх публічний і як успіх особистісний. Дух змагальності, боротьби, полеміки, діалогу, як більш м'яких і толерантних форм інтелектуального змагання, буквально пронизував античну класичну культуру. Але ці форми культурної та інтелектуальної практики не були самоціллю. Вмотивовані вони були прагненням індивідуального особистісного успіху. Здається дивовижним наскільки глибоко і ретельно розроблялися античними мислителями проблеми дієтики, режиму дня, які вважалися необхідною передумовою оволодіння людиною самою собою, “модусами проблематизації поведінки” (М. Фуко).

Античні мислителі були впевнені, що необхідною умовою оволодіння світом, влади над іншими є влада над самим собою, самоопанування. Агоністичне ставлення до самого себе, двобій з самим собою, між собою та собою, боротьба і взаємодія протилежних сил – виток внутрішньої енергії людини. Це і є боротьба за владу. За владу над самим собою [Бенедикт Р., с. 80].

Поле боротьби за владу над самим собою на думку вченого, який все своє творче життя цікавився цим питанням, перш-за-все стають людські бажання. “Треба зайняти по відношенню до них позицію супротивника... Це войовниче ставлення до супротивників є в той же час агоністичним відношенням до самого себе. Боротьба, яку треба вести, перемога, яку треба одержати, поразка, якої можна зазнати, – все це процеси та дії, що існують між собою та собою. Супротивники, яких особа повинна перемогти, не просто в ній самій та поряд з нею. Вони являють частину її самої” [Бенедикт Р., 79].

Аналізуючи головні практики оволодіння собою – спорт, політику та театр – М. Фуко з'ясував, що всі вони були закритими для жінок. Відповідно, жінка була витіснена з основних сфер особистісного конструювання, що призвело до того, що вона потрапила в один ряд – з їжею, хлопчиками та істиною – ряд насолод, у боротьбі з якими загартовувалася чоловіча суб'єктність. З самого початку, вважав Аристотель, взаємозв'язок між чоловіком і жінкою стає політичним.

Порівнюючи християнські та язичницькі форми взаємодії з самим собою, такі як: увага, підозра, розшифрування, вербалізація, визнання, самозвинувачення, боротьба та самопожертва, М. Фуко зауважує, що динаміка відношення до самого себе здійснювалася через реструктурування форм відношення до самого себе та трансформацію вчинків і технічних прийомів [Бенедикт Р., с. 75]. У християнському міфі походження людини Єва створена з зайвого ребра Адама. Цією подією був закладений не тільки факт тілесної залежності жінки від чоловіка, але й онтологічної визначеності її через чоловічу модель. (Доброчесність, стриманість і залежність – головні моральні чесноти жінки у Стародавній Греції).

Проте, приміром, в Японії пряма конкуренція та змагальність ніколи не мала такого психологічного значення як на Заході. Навіть навпаки. Психологічне тестування американців свідчить, що конкуренція спонукає їх

краще працювати. Вони мобілізуються, сприймають її як виклик, як певну провокативну стратегію і нарощують власні можливості. Японці реагують на неї майже протилежним чином. Вони схильні розглядати пряму конкуренцію як акт агресії, знижують продуктивність, починають робити помилки й так гостро на неї реагують, що переключають усю свою увагу на відпрацювання (рос. “отработку”) своїх стосунків з агресором [Валлерстайн И., с. 110].

Головна мета японської етики та педагогіки – навчити дитину умінням змагатися та удосконалювати саму себе, свої власні досягнення й не дозволяти порівнювати себе з іншими. (японські студенти виявляють схильність до залежності від можливого сорому із-за власної невдачі).

Оволодіння собою, якщо рухатись за логікою та динамікою грецької культури, є шляхом та умовою формування “человека могущего”. Проте, становлення особистісних домагань, “онтологічне розпізнавання себе через себе” (М. Фуко) відбувається у полі стосунків з іншими.

Аналізуючи архаїчний досвід політичного самоврядування на прикладі залежних суспільств, дослідники провели цікавий аналіз феномена даріння (інвестири), з’ясувавши, що однією з найважливіших функцій дару, наприклад, у південноамериканських індіців, був чисто політичний акт введення в права володіння, а феномен змагальності мав протилежну сучасній семантику – не отримати, а віддати, не привласнити, а подарувати (Е. Сервіс).

Прихильники функціоналістського підходу в антропології (Б. Малиновський) визначають міфи та ритуали як “соціальні статuti”, що забезпечують існуючу форму суспільства виправдальними функціями, підтримуючи тим самим певний розподіл влади та привілеїв. Такою могутньою силою влади, приміром, є її сакральний потенціал. Вважається, що чим більше сакралізована влада, тим вона могутніша.

Антропологи не беруть на себе сміливість редукувати архаїчні ритуали, міфи та традиції до однієї (кількох) сфер або функцій, розглядаючи їх як феномен “тотального порядку” (М. Мосс), інтерпретуючи їх не як корелят можливих функцій або смислів, а як межу, “ритмічний вузол”, де зав’язуються нові ритуальні можливості, акумулюються моральні вчинки (Фен Юлань), формується простір майбутнього, згортається, зароджується певна онтологічна реальність (В. Крюков).

Ретроспективний аналіз історичних перспектив розвитку та розгортання ритуалів (зокрема архаїчного ритуалу даріння), дозволив дослідникам в “секуляризації небесного та сакралізації земного” (В. Крюков) виявити становлення морального шляху людини, етизації людських вчинків та бажань, а отже становлення нової (з точки зору історичної перспективи) онтологічної реальності – людини яка може (рос. “человека могущего”).

Однією з фундаментальних екзистенційних умов існування людини, яке має безпосереднє відношення до технік поведінки з самим собою є часова заданість людського існування.

Аналіз культурних практик себе дозволяє зробити припущення про існування множинності культурних форм, практик оволодіння часом, яке пов'язується з особистісним смислоутворенням культурного часу.

Так І. Валерстайн вважає, що західне “практичне” бачення часу, яке є основою євроцентризму, не має на сьогоднішній день універсального значення. Формулюючи виклики культури сучасній соціології, він стверджує, що існує множинність суттєвостей часу, і сам час соціально конструюється [Порданський В., с. 46].

Дійсно, досліджуючи феномен часу, історики говорять, час глибокий і довгий, передній і задній, час повільних ритмів і великих подій, тотальний час, час екзогенний (літургійний час), час очікуваних подій. Час монахів, кліриків, школярів, метрів, домогосподарок... Така багатобарвність визначень свідчить про множинні форми темпоральності. Часова поліфонія створюється з десятків форм темпоральності, кожна з яких передбачає власну історію.

Вважається, що ідеологія сучасного світу, сучасної модерної темпоральності, виникає з конфлікту між часом церкви і часом торговців. Особливу легкість, спонтанність у конструюванні часу демонструють давні культури.

Перевантаженій каузальними зв'язками взаємних зобов'язань та прив'язаностей, сучасній людині важко уявити собі свободу, що межує зі свавіллям, у ставленні до часу архаїчної людини. Цікаві спостереження щодо уявлення про час у нігерійців, класичних представників традиційної культури народів колоніальної Африки. Час сповнений конкретним, натуральним, природним смислом – зміною дня та ночі, сезонами сільськогосподарських робіт, ринковими днями і днями свят. Якщо збирається багатий врожай ямса (головний продукт харчування ібо), жерці можуть затримати прихід Нового року. Коли ж виникає нестача сільськогосподарських продуктів, вони наближають його прихід, оскільки можна відкопати припаси продуктів, так закладаються перспективи оволодіння часом: його можна розтягнути, відкласти, наблизити, заперечити, зупинити, прискорити.

Що дає підстави, запалює людину саме так вчиняти, так розпоряджатися та проектувати час. Антропологи пояснюють це світоглядними особливостями прадавніх світоглядних систем. Існують різні тлумачення архаїчного поводження з часом. Одним з них, є спроба пояснити це відсутністю рефлексії над феноменом часу, яка обертається фактичною “відсутністю часу” як такого.

Адже час у сучасному розумінні цього слова, пов'язаний, перш-за-все, з плинністю, змінами, рухом та динамікою. Проте як відомо уявлення про розвиток та його перспективність здобутки пізнього розвитку людства. Усталеність, тяглість та консервативність необхідний контекст традиційної культури, порушення якого обертається загрозою самому його існуванню.

Цікаво, що, приміром, у стародавніх римлян час був скоріше *відсутністю часу* в сучасному розумінні цього слова. Адже для сучасної

людини час пов'язаний перш за все з розвитком, змінами, рухом. Для римлянина він характеризував відсутність руху та змін, усталеність ціннісного стану дійсності. Як приклад, дослідники наводять дні обов'язкового дозвілля, присвяченого Богам. У ці години табувалися всі види діяльності, пов'язані з цивілізацією, тобто все те, що створювалося в часі. Дозволялося лише ловити рибу, збирати гілля.

Проте, рух часу, існує в досвіді кожної людини і кожної культури. Водночас, у тих самих римлян існували обряди знищення прожитого часу (Свято Ганни Перени) і ціла низка ритуалів поводження з часом:

– “час перевернутої поведінки” (зміна пори року, смерть вождя).
Порушуючи власні традиції й порядки, людина поверталася до власних витоків, очищувалася від скверни, що накопичилася в ній. Ритуальне очищення супроводжувалося психологічним підйомом – дослідники наводять дні обов'язкового дозвілля, присвяченого Богам. У ці години накладалося табу на всі види діяльності, пов'язані з цивілізацією, тобто на все те, що створювалося в часі. Дозволялося лише ловити рибу, збирати гілля. (Культура стародавнього Риму).

– Дні вигнання прожитого часу. У стародавніх римлян.

І безліч інших, цікавих форм переживання та усвідомлення часу демонструє спонтанно-традиційний спосіб життя якому “неоднорідність архаїчних уявлень про час, не створювала якихось труднощів. Справа в тому, що кожний з існуючих часових потоків був у відомих межах функціональним” [Франкл В., с. 87].

Не менш цікавими є стосунки “архаїчної людини” з майбутнім... з власним та суспільним спільним майбутнім. Загальновідомим є феномен табування, сакралізації майбутнього в давніх культурах. Адже, на думку багатьох дослідників все сучасне структурується майбутнім. Із втратою власного майбутнього людина втрачає структуру свого внутрішнього часового плану, можливості переживання часу. Однією з причин **сакралізації майбутнього** в архаїчних культурах мабуть можна вважати якраз особливості спонтанно-традиційного способу існування, ціннісна сталість якого вимагала заборон на тлумачення майбутнього, яке завжди межує зі здатністю до ризику, невизначеності і приваблює свободою особистісного руху.

Дослідження антропологів та істориків культури свідчать, що більшість людських вчинків лежить за межами економічної та прагматичної доцільності. Неможливо редукувати їх багатозначну семантику не звужуючи та не обмежуючи її полісемантику, не втрачаючи при цьому головного – цілісності людського учинку. (Особливо це стосується архаїчних культур, які постійно знаходяться під загрозою втрати автентичності внаслідок модерних дослідницьких інтерпретацій).

Людська мудрість виявляється і в тому, наскільки людина здатна *оволодіти* невизначеністю майбутнього, наскільки вона усвідомлює необхідність цієї невизначеності, адже зусилля, які людина спрямовує на майбутнє, реалізацію його задумів, планів та проектів, розширюють простір

сучасного, насичують його додатковим мотиваційним потенціалом, породжуючи людську активність та креативність. Головними стратегіями, особистісними механізмами конституювання майбутнього є людські очікування та домагання. Серед важливих детермінант, що у свою чергу спрямовують та задають силу та енергетику людських домагань є інтенційність психологічного часу культури.

Де і в чому черпає людина силу та енергію для вирішення складних завдань на оволодіння світом і собою в цьому світі? Парадоксальність інтерпретації цієї складної і цікавої проблеми полягає в тому, що дослідники виявляють майже протилежні позиції у її вирішенні, настільки протилежні, що їх радикальність інколи ставить під сумнів доцільне існування Іншого.

Культурні контексти, західні, індивідуалістичні та незахідні, колективістські, фактично є певною спробою, історичною надією, помилкою та експериментом на вирішення цих завдань на розвиток. А ретроспективний аналіз історичних перспектив розвитку та розгортання ритуалів, міфів, традицій, дозволяє виявити становлення морального шляху людини, етизації людських вчинків та бажань, а отже становлення нової (з точки зору історичної перспективи) онтологічної реальності – людини, що може.

Глава 1.3. Детермінанти руйнації життєвих домагань особистості (Н. В. Алікіна)

1.3.1. Бажані цілі та руйнівні диспозиції

Нерідко поміж результатами діяльності людини та її позитивними намірами виявляється прикра розбіжність (принаймні, у соціально-психологічних панорамах життя споконвіку не зникає дорога, якою особистість потрапляє до пекла, незважаючи на власні благі наміри). Ця емпірична повторюваність фіксується здавна та констатується у відомих народних прислів'ях: “Не так сталося, як гадалось”, “Не все тее зробиться, що на думці зродиться”, “Говориш як чоловік, а робиш як дурень”, “Вчи лукавого на свою голову” і таке інше. Не даремно вислів “Прагнув добра та заподіяв лиха” відгукується у жвавій емоційній реакції порозуміння, мов досвід знайомий.

Клас зазначених емпіричних фактів (ім'я яким фатальні дублі руйнівних індивідуальних та соціальних історій) може пояснити інтегральна детермінанта руйнації позитивних життєвих домагань особистості, якою є складний взаємозв'язок впливових інтимних механізмів самоорганізації життєдіяльності суб'єкта та психологічних законів його поведінки у соціумі.

Визначаючи руйнівні диспозиції в реалізації позитивних життєвих намірів, слід відзначити психологічний логічний зв'язок поміж прагненнями, намаганнями та домаганнями особистості.

Прагнення – це лише ідеальний, більше чи менше диференційований, образ майбутнього, що його уявляє для себе людина у певній часовій перспективі свого життя (або подій). Передусім, прагнення це – тяжіння до чогось (або когось), що приваблює, приналежить. Притягання та тяжіння можуть не усвідомлюватись, мати певний ступінь диференційованості (складності, розвиненості). Це впливає на визначення суб'єктом конкретного об'єкту та предмету своїх бажань (прагнень).

Намагання зазвичай розуміються як дія, спрямована на досягнення визначених прагнень. Це – зусилля та старанність, спроби реалізації особистістю образу бажаного майбутнього, своїх життєвих задумів.

Домагання набувають рівня цілеспрямованих зусиль. Це – настійливі дії, спрямовані на досягнення конкретного результату. Термін “домагання” також розуміється та може розглядатися і як процес (діяльність), і як стан, тобто як суб'єктивне відчуття досягнутого, його внутрішня оцінка, почуття досягнення, переживання задоволення-незадоволення, успіху-невдачі.

Порушення психологічно логічного зв'язку поміж домаганням (як конкретної наполегливої та настійливої дії-вимоги), намаганням (як старанної спроби щось досягнути) та прагненням (як тяжінням до чогось) обумовлює руйнацію життєвих домагань особистості.

Це прозоро висвітлюють теорії особистості та експериментальні факти, надані сучасною світовою психологією та первинними науковими спробами

зрозуміти психологію домагань і психологію людини, спрямованої на досягнення.

Як відомо, піонером дослідів психології домагань була експериментальна школа К. Левіна. У цілому, у контексті теорії особистості К. Левіна домагання пов'язуються із значущістю цілей, визначених суб'єктом для себе. Саме досягнення внутрішньої цілі, а не цілі ситуаційного завдання, зумовлює домагання як дію та відчуття, що релевантне результату цієї дії, тобто дія отримує свій смисл тільки за умов намагання досягнути більш високу – ідеальну – ціль.

Ціль має організаційну функцію в поведінці. У життєдіяльності людина навчається розводити ідеальну (тобто перспективну) та реальну цілі. Вміння розводити ідеальну і реальну цілі впливає на розвиток особистості та на реалізацію її життєвих домагань, невміння – спричиняє особистості значну шкоду. Саме у руслі теоретичного конструкту К. Левіна про “часову перспективу” можна пояснити казуїстику таких випадків.

Так, у відомому прикладі про спробу молодих ув'язнених втекти за декілька днів до свого звільнення, що достроково надавалося їм за примірну поведінку, майбутнє діяло у “ролі теперішнього моменту”. Тобто, різниця між прагненнями (образ бажаного майбутнього) та намаганнями людини (у наведеному прикладі – скоріше звільнитися, стати вільним) і тим, що існує у реальному часі (перебування за ґратами, необхідність стримувати зростаюче збудження), може стертися.

Аналогічною та такою, що містить потенційну загрозу життєвим домаганням, є поведінка, яка відриває особистість від реального часу життя внаслідок ефекту “відчуття справжності” віртуальних почуттів. Віртуальне життя відчувається як реальне, як справжнє за рахунок закономірно виникаючих ідеомоторних актів, що викликаються збудженням уявлень. Слід зазначити, що така “гра з часом” не завжди буває небезпечною, оскільки віртуальні відчуття мають змогу протистояти руйнівному потенціалу актуальної ситуації чи майбутнього, тобто мають певний психотерапевтичний ефект та діють як захисний механізм при умові здатності суб'єкта свідомо керувати процесом таких почуттів.

А як бути з тим, що життєва ціль (за А. Адлером) не завжди щось ясне та свідомо обране? На думку психолога-гуманіста життєві цілі, що спрямовують та мотивують, утворюються у ранньому дитинстві та залишаються дещо неясними, в основному – неусвідомленими (безсвідомими). В розумінні А. Адлера (з яким навряд чи легко не погодитися) життєві цілі, у цілому, служать захистом проти почуття безсилля, місцем поміж актуальним часом що не задовольняє, та досконалим майбутнім, що уявляється могутнім та ярким.

У такому разі, сприйняття актуальної та майбутньої життєвої ситуації, суб'єктивна інтерпретація сприйнятого, вибіркова дія апперцепції, що притаманна людині, утворюють різноманітні патерни ставлення до світу, спрямовуючи природні спонукання індивіда, надаючи ним певну форму та змістовність, призначаючи їх на роль значимої життєвої цілі, яку людина

намагається потім досягнути (або творчо, або механістично-формально, або на рівні дій доброго, або злого генія).

Відомо, що диференційованість потреб є умовою адекватної поведінки особистості в життєвих ситуаціях, можливості керувати своєю поведінкою поза підкорюючих зовнішніх впливів, нарешті, індикатором її зрілості.

Неможливість диференціації потреб, недостатня ієрархія їх структури призводить до зниження самоконтролю та можливості оцінити ситуацію, до неможливості розведення реальних та ідеальних цілей (як це відбувається, наприклад, за даними Б. С. Братуся, з психопатичними особистостями).

Згідно власних спостережень проблема диференціації потреб є індивідуально-специфічною ознакою особистостей, котрі належать, за словами Е. Кречмера, до групи “важкої норми”. Це призводить до великого розкиду їх прагнень, що викликає перманентну присутність суб’єктивного відчуття незадоволеності, яке провокує руйнівні життєві домагання, незважаючи на численність психологічно конструктивних порад як “заспокоїтися та почати жити”. У глибинних механізмах зазначеного “неспокою” визначається плутанина поміж ототожненням уподібнення та намаганням оволодіння. Така плутанина, як руйнівний чинник, не дає можливості знайти духовний стрижень, що організує життя. Внаслідок цього особистість не має змоги адекватно визначити свої прагнення, оцінити свої успіхи та невдачі. У конкретних життєвих ситуаціях (наприклад, зловживання правом захисту, що має тенденцію стати типовим для сьогоденної практики цивільного судочинства при розгляді позовних вимог громадян) це обертається проблемою адекватного визначення учасниками конфліктної взаємодії своєї позиції через домагання у вигляді неадекватних (іноді, зухвалих) претензій, спростувань, зустрічних вимог, заперечень тощо.

У моделях теорії “мотивації досягнень” (докладний огляд яких надано Х. Хекхаузенем) “потреба у досягненні” розглядається як загальна диспозиція особистості, яка потенційно притаманна кожному суб’єкту. Конкретним мотивом дій стають власні цінності людини, які вона обирає в залежності від ієрархії соціальних цінностей (влада та впливовість, знання та навички, громадське визнання). Вважається, що мотив досягнення для одного ж самого індивіду залишається однаковим у різних умовах.

Мотивація досягнень є просторою системою визначення цілей і не передбачає ніякого конкретного способу їх досягнути. Тому феноменологія мотивації досягнень об’єднує і стратегію дій на підставі “Ніяких правил в боротьбі за головний приз” (соціально позитивну оцінку, соціальний престиж, високий соціальний рейтинг), і ті позитивні життєві домагання (високі для людства особистісні звершення), за славою яких для себе мріють “лише похованими бути по-людськи, без табірному номеру на нозі” (М. Джаліль).

Доцільним буде додати, що велика внутрішня цінність почуття до людей визначає поняття “абсолютного добра” і “абсолютного зла”. Обидва з них мають дихотомічну емоційну природу, поєднуючи любов та ненависть. Для абсолютного добра – це ненависть до зла та любов до добра. Для

абсолютного зла – це любов до зла та ненависть до добра (Дж. Мур). Любов як цінність та ненависть як цінність допомагають розуміти, що саме визначається особистістю суб'єктивно “позитивним” у мотивації своїх досягнень, що “позитивним” є для неї в її життєвих домаганнях.

Компонентом мотивації досягнень є схильність до змагання (змагальність). Змагальність пояснювалась (та пояснюється і у теперішній час) із уродженим (інстинктивним) намаганням людини оволодівати предметами, якими неможливо користуватися спільно. Вважається, що змагання уявляє собою більш фундаментальний та примітивний інстинкт, тоді як співробітництво припускає більший ступінь зрілості та інтелектуальної співучасті [Сингер, 1968, с. 77].

Цікаво, що постулати бойового мистецтва Аїкідо також підкреслюють розвиток особистості, а не змагальності, акцентують намагання працювати з партнером, а не боротьбу проти нього, оскільки перемога передбачає не перемогу над ворогом, а перемогу над незгодою у собі, що є способом примирення із світом та перетворення людей в одну сім'ю.

Безперечно, що генетичні передумови будь-якої властивості особистості поступаються перед досвідом, соціокультурними та мікросоціальними (у тому числі виховними) впливами, взагалі – перед соціальним оточенням людини, яке здатне або провокувати руйнівні сили природної стихії, або трансформувати їх у відповідності до рівня цивілізації та її соціально діючих духовних цінностей.

Змагальність передбачає мотив досягнення успіху. Успіх як ціль досягається у об'єктивних змагальних ситуаціях. Змагальність як особистісна диспозиція – це схильність вибирати об'єктивні змагальні ситуації як засіб досягнення цілі – успіху [Верофф, 1969; Маєр, Шегрен, 1971].

У змагальній поведінці особистість порівнює свої досягнення із певними утвореними стандартами, існуючими у соціумі, тобто намагається оцінити себе. Змагання одночасно є соціально-психологічним явищем, а тому формою соціальної оцінки [Р. Мартенс, 1975]. У цьому соціально-психологічному “локусі самоконтролю” (самооцінка – соціальна оцінка) змагальна поведінка і спрямовується на досягнення цілі, тобто успіху та високої соціальної оцінки (або успіху у соціальній оцінці).

Змагання певної мірою пов'язано із суперництвом. Вважається, що на відміну від змагальної поведінки, що спрямована на досягнення цілі, суперництво (як соціально-психологічний феномен) спрямовано на людей (змагатися – намагання перемогти когось, домагаючись кращих результатів; суперничати це – прагнути перемогти, перевершити кого-небудь у чомусь).

Суперництво це – поведінка, при якій суб'єкт намагається отримати більш приємну оцінку власної діяльності, скеровуючи цю поведінку проти іншої особи. Суперничають у знаннях, у науках, і спритності, у глупстві. Людина може перебувати у стані суперництва, маючи статус пошукача, протиборця, ворога, неприятеля, противника, завидника, лихомовника.

Є очевидним, що перебування у такому стані, неможливість відрізнити змагальність від суперництва стає руйнівним для життєвих домагань, тобто

утворює ауто- (для самої особистості) та гетеро- (для інших) руйнівні диспозиції для життєвих (у тому числі, психологічних) втрат.

До речі, А. Адлер зазначає, що для соціальної та індивідуальної еволюції кооперація та почуття спільноти важливіше ніж конкурентна боротьба; для творчого зростання і розвитку соціальний інтерес (як мотив досягнень) має перевагу перед намаганням особистості до влади чи власного перевершення. А на думку засновника утилітаризму, І. Бентама, єдиним змістом усіх людських відносин повинні бути відносини вигоди. І. Бентам ідентифікував вигоду із насолодою та бачив максимізацію вигоди шляхом встановлення гармонії індивідуальних і суспільних інтересів як істинну ціль людства [Адлер, с. 845].

Розвиток можливостей людини (її самовдосконалення, самореалізація, самоактуалізація, самоздійснення) несуперечливо приймається за життєві домагання вищого рівня. Тому детермінанти їх руйнації відшукуються поряд з чинниками, що перешкоджають зростанню особистості.

Наприклад, особистість схильна занурюватися у психологічний контекст, що є чужим для неї. У таких випадках, за К. Г. Юнгом, вона приймає від інших те, чого не змогла досягнути сама, приймає чужу правду за свою, заперечуючи себе (свою спадковість, свою природу, свою самість). Штучне, імітаційне, злиття відрізає людину від важливих частин її власної душі, внаслідок чого вираз її справжньої індивідуальності стає неможливим.

Передбачається, що у процесі психологічного зростання (як життєвої мети) індивід поступово стає більш відкритою істотою. Цьому сприяє можливість діяти у відповідності із своїми внутрішніми схильностями та почуттями, запобігаючи фізичного та емоційного примусу вимог, що встановлені іншими.

Більшість людей відступають від намічених цілей як тільки оточуючи оцінюють їх негативно (оголошують поганими). Страх оцінки маскує страх перед самотністю, існуючий з давніх часів. Поганими ж для інших люди стають у всякому разі, як тільки дозволяють собі чимось відрізнитися від оточуючих. Саме тому той, хто вміє правильно бути поганим, тобто заради особистісного розвитку готовий витратити чималі зусилля, щоб побороти генетичний страх ізоляції, ближче до реалізації своїх домагань, до свого успіху [Юнг, с. 70].

Іноді, дозволяючи собі вільність бути поганим, людина запобігає тиску оточуючих, що невинувато примушують відмовлятися від власних домагань та реалізації життєвих планів.

Щоб досягти безконфліктного особистісного зростання слід навчатися жити у згоді із природно завданою конституцією та власними здібностями, адекватно визначати свої межі та рівні особистих реальних досягнень, знайти свій власний оптимальний ритм життя. Необхідні також час, увага та здібність відрізняти. Усвідомлення відмінностей вимагає великого розуму. Не зайвим буде і алертний стан, тобто стан пильної зосередженості, що його пропонують східні техніки самовдосконалення. Поряд з цим – симбіоз із діяльністю системи чуттєвого усвідомлення. Вона фокусує особистість на

безпосередньому сприйнятті, навчає відрізняти власні відчуття та почуття від образів, що зумовлені та привиті соціокультурною матрицею і досить часто переривають та викривляють власний досвід індивіда. Для здатності відчувати тонкі зміни також необхідна врівноважена робота кори головного мозку та відсутність занадто великого рівня збудженості (перезбудженості). При цьому, намагаючись зробити щось силоміць (реалізувати, наприклад, той примхливий позитивний намір), добитися можна прямо протилежного тому, що було необхідним. Під тиском, у напруженні чи поспішаючи новому не навчаються (М. Фельденкрайз).

Диференціація потреб та самоорганізація дій, що спрямовані на реалізацію близьких чи віддалених цілей, передбачає встановлення, чому відається перевага.

На думку У. Джеймса перевага відається тому, що дозволяє зрозуміти факти у спосіб, що емоційно задовольняє, є інтелектуально придатним, зв'язаним, логічним, спонукає думати чи діяти таким чином, що особисто прийнятне, тобто пов'язане із почуттям раціонального.

Іноді інтуїція (що є мудрістю організму, за Ф. Перлзом) безпосереднє допомагає відрізнити фігуру від фону, тобто визначити об'єкт або предмет, на які спрямовується дія індивіда задля задоволення потреби (чи задля досягнення мети). Дисфункція процесу такого визначення призводить до порушень існування індивіда як цілісного організму. Інтуїція та емоції – це тонкий само-контроль особистості на рівні організму.

У всякому разі, почуття раціонального допомагає орієнтуватися у полях хаосу, виділяти та оцінювати певні його аспекти (наприклад, відрізняти Світ, Тінь, Фон, Фігуру у їх матеріальній персоніфікації), тобто сприймати перспективу життя, визначаючи внутрішнє сприятливі цілі. Проте, така внутрішня сприятливість цілі не завжди є тією впевненістю, що сама себе виправдовує.

Між тим, витоки емоційної селективності, що задовольняє внутрішній прийнятності, залишаються *ad hoc* (“на тепер”) для наукового пізнання прихованими, якщо не спробувати пояснити це якимось особливим видом інсайту, інтуїтивним знанням, або ж емоційною інтуїцією.

Відчуття чудової полегкості та задоволеності може надати відмова від внутрішніх претензій. Це відбувається, коли людина позбавляється власних ілюзій. Для таких випадків цікавим є зауваження У. Джеймса про чудовий день, коли, за його словами, ми відмовились від намагання бути молодими, чи стрункими: “Слава Богу, кажемо ми, з цією ілюзією покінчено. Все, що додається до самості (а у контексті викладеного це – домагання та досягнення) у тієї ж мірі ланцюг, як і нагорода” [с. 25].

Відмова від ілюзій, прийняття себе такою, якою людина є насправді, не означає покірливого відходу від своїх намагань (здавання позицій, поразки). Навпаки, занадто велика розбіжність поміж ідеальними уявленнями та справжніми цінностями та поведінкою може бути перепоною особистісному зростанню як життєвому прагненню людини.

Такий ілюзорний дисбаланс мотивує суб'єкта до ілюзорно високих досягнень. При цьому, якщо людина не визнає за собою права на помилку, виникають ситуації гострих внутрішніх конфліктів та трагедії переживань неспіху, нерідко з патогенними наслідками [там само, с. 29].

При усвідомленні цінності власного Я та не погоджуючись із станом життєвої реальності, особистість, слід очікувати, намагатиметься спрямувати свої зусилля на зберігання, так би мовити, своєї психологічної власності. Це може стати як рушійною силою її особистісної самоактуалізації, так і привести, що цілком природно, до відмови від спроб реалізувати у всій повноті свій потенціал.

У таких випадках руйнівна диспозиція визначається так званим “комплексом Іони” (запобігання відповідальності за власний дар пророкування).

Більшість людей дійсно не використовують свої здібності у повній мірі, віддаючи перевагу безпеці середніх. Це не вимагає від них великих зусиль та високих досягнень (на відміну від цілей, що вимагають повноти власного розвитку). Чи буденна філософія, чи почуття раціонального (“Краще синиця у руці, ніж журавель у небі”), чи будь що інше залишають мету ніколи не здійсненою. Тому не дарма кажуть, що кожна людина здатна на багато що, але не відомо, на що саме...

Узагальнення наведеного визначає інструментальну, пізнавальну та захисну функцію життєвих домагань особистості, її спрямованості на досягнення.

Велика кількість окремих перемінних детермінує будь-яке конкретне рішення щодо вибору цілі дій, тим більш вибору довгострокових життєвих планів, тобто життєвих домагань.

Задачі, що намічені до розв'язання, залежать від уявлень особистості про власні можливості, про наслідки досягнення або недосягнення мети, від готовності пережити власні та інших успіхи, зустрінутись з невдачами, тиском оточуючих, від ставлення до їх очікувань тощо.

Якщо особистість адекватно уявляє свої можливості, якщо вона повністю усвідомлює та передбачає для себе та інших наслідки, що будуть мати її цілеспрямовані дії, якщо вона об'єктивно визначає очікування оточуючих та долає їх тиск, руйнації життєвих домагань (принаймні на етапі встановлення висоти суб'єктивної планки життєвих звершень) не відбувається.

Неможливо виключити настання наслідків, руйнівних для позитивних домагань особистості, якщо не відбувається постійного самооцінювання власних результатів та самоконтролю задля уникання неадекватних Я-уявлень та аналогічних уявлень про оточення, задля запобігання уподібнення об'єкту, що є неавтентичним психологічній реальності власного Я та самоототожнення з яким відвертає від справжніх цінностей, обраних як життєві домагання. Хибна тотожність є згубною для особистості.

Визначення руйнівних диспозицій на рівні психологічно закономірних, але узагальнених тенденцій не може відповісти на питання про їх шкідливу

поведінку під час реалізації життєвих домагань певної окремої особистості. Відповідь на таке конкретні питання передбачає пошук “вірусів” за програмою “Гіпотеза ад-хок” (пояснення окремого явища, що не пов’язане із передуючим системним знанням про нього), тобто з обов’язковим урахуванням індивідуально неповторних особливостей конкретного суб’єкта дій та соціально-психологічного контексту його життя.

1.3.2. Психологія домагань у континуумі індивідуальних властивостей

Сумнозвісне “бажав як краще, а вийшло... як завжди” для однієї особи може бути окремим винятковим фактом (поодиноким неприємним випадком), для іншої – системою дій, тобто її індивідуально-специфічною ознакою, через яку не тільки другорядні життєві помилки, а й руйнація життєвих домагань особистості виглядають закономірними.

Психологічні вихідні, що структурують мотиваційну систему цілей-домагань та обумовлюють руйнівну динаміку її зрушень в кожній особистості індивідуальні. Між тим, у дослідженнях психології домагань індивідуальні особливості та відмінності розглядались дещо узагальнено – стан матеріалу, за виразом К. Левіна. Переважали дослідження з боку “рівня можливостей суб’єкта”, тобто з боку його самооцінки, якою визначалась “зона власних можливостей”. Деякою мірою “пощастило” представникам групи “тяжкої норми”, що відбилося у дослідженнях проблеми самооцінки, самосвідомості та диференціації власних потреб в особистостей з психопатичною структурою та акцентуаціями характеру. Серед них є характерологічні типи, яких відрізняє фатальна залежність від власних домагань.

Хрестоматійним прикладом є суб’єкти, що мають виражену акцентуацію рис демонстративності. Життєвий стиль таких акцентуантів переважно визначається егоцентричною спрямованістю. “Непомітна”, “неочевидна” робота, в якій неможливо бути на виду, виділитися, отримати життєві привілеї та визнання, захоплення інших, владу позбавлена для них сенсу. Найчастіше вони знаходять доцільним не реальні результати власної праці, а можливість самоствердження, що нерідко відбувається за рахунок маніпуляційного використання людських стосунків. Мотиви егоїстичного самоствердження домінують в характерологічних різновидах акцентуацій демонстративного типу та знаходяться навіть за успішною професійною адаптацією, за високим і стійким професійно-службовим положенням (с. 20).

Узагальнюючи власний психологічний досвід, припустимо казати, що завдяки своїй корінній (природній та незмінній!) індивідуально-специфічній ознаці зазначений особистісний тип завжди залишається автентичним стосовно інтенцій власного “Я” – нічому не підвладному тяжінню (намаганню та домаганню) обов’язково залишатися головною діючою особою, привертаючи до себе увагу численними психологічними

метаморфозами та психологічними трансформаціями, використовуючи всілякі психологічні запозичення, які своїй штучністю викривають нещирість особистості.

Нерідко лише честолюбство та бажання встигнути вписатися у соціальний контекст складають душевний капітал такої людини. Високі міркування, любов до просвітянства, навіть релігії – все це є лише знаряддям. Власно кажучи, саморозвиток таких людей не є психологічним досягненням душі, саморозвиток для них – засіб досягнути.

Як зазначав ще К. Г. Юнг, оскільки природа цілковито не турбується про вищі рівні свідомості людини (скоріше навпаки), а суспільство надто високо не цінує битви особистості за власну самосвідомість та індивідуальність, тому нагороди суспільства завжди здобувають досягнення, а не особистість. Особистість, як правило, нагороджується посмертно.

І все ж, незважаючи на цю сумну соціально-психологічну реалію, залишається надія на загальні еволюційні процеси, в яких смілива боротьба за самовдосконалення окремого індивіда поєднується з аналогічною змістовністю намагань та конкретними досягненнями усього людства (хоча наведена гуманістична абстракція не завжди здатна виконати роль реально дійової психологічної підтримки та допомоги).

Визначаючи потребу у самореалізації (першим кроком якої є встановлення власної ідентичності, самоусвідомлення) як вищий рівень життєвих домагань особистості, “успішною” припустимо вважати людину, що досягла самоактуалізації.

Згідно А. Маслоу, самоактуалізованим особистостям притаманні особливості, що відрізняють їх від “середньої” людини. Це – більш ефективне сприйняття реальності, більш конформне ставлення до неї, прийняття себе, інших, природи, спонтанність, простота, природність. Суб’єкт є центрованим на завданні (не на собі), має схильність від’єднуватися, потребу усамітнюватись, автономність, незалежність від культури та середовища, наявність постійно свіжої оцінки, ознайомленість із містичним досвідом та досвідом вищих станів, почуття співпричетності з іншими та єдності з ними, глибокі міжособистісні взаємини, демократичну структуру характеру, здатність розрізняти зло та добро, засоби та цілі, філософське (не вороже) почуття гумору, його творчість актуалізована, опір акультурації поєднується із трансцендуванням будь якої окремої культури (Маслоу, с. 100, 101).

Проведений аналіз особистісних виявів, що спряжені із психологією домагань та “компрометуються” потенціюванням їх руйнації, дозволив констатувати, що у вельми великому континуумі зазначених психологічних особливостей навряд чи можливо визначити безпосередні (прямі) ознаки-властивості тих, хто досягає успіху у реалізації своїх життєвих домагань (“успішних”), або ознаки-властивості тих, в кого відбувається руйнація позитивних життєвих домагань (“неуспішних”).

Як відомо, у теоріях мотивації досягнень намагання успіху відокремлюється у самостійну мотиваційну диспозицію. За вмотивованістю

поведінки успіхом, люди (умовно) розподіляються на особистостей: 1) з низькою мотивацією до успіху, 2) із середнім рівнем мотивації до успіху, 3) із помірно високим рівнем мотивації та 4) із занадто високим рівнем мотивації (там само, с. 629).

Певною мірою зазначені риси знайшли своє відображення у визначенні так званого синдрому досягнення. Власники (носії) цього синдрому є адаптованими у суспільстві, запрограмованому на успіх. В ньому оцінюється не особистість, не особистісне зростання. Саморозвиток особистості як її психологічне досягнення не має вартості (не є досягненням, не є успіхом) у такому соціумі.

Проте, не слід забувати, що спрямованість на досягнення, як правило, буває зумовлена квазіпотребами (К. Левін), тобто потребами вторинного походження. Вони виникають внаслідок пізнавальної переробки особистістю умов власної поведінки та життя з позиції справжньої потреби. Звідси, спрямованість на досягнення психологічно узгоджується з принципом суб'єктивної користі (вигоди) як справжнього мотиву діяльності (що, звісно, не може виключити корисливості та корисливих мотивів).

До речі, словосполучення “власна користь” та “власна вигода” до недавнього часу були у числі дещо соромних для людини, якщо йшлося про її ціннісні орієнтації. Між тим, “втрачена вигода”, доповнюючи психологічні втрати, посідає певне місце в оцінці моральних збитків особистості.

Діяльність, мотивом якої є суб'єктивна користь (вигода), буває зорієнтованою на формальне (або імітаційне) виконання обов'язків з причин постійно присутнього намагання досягнути самозбереження.

Інструментальна (захисна) функція домагання здатна утворювати бюрократичну оболонку, яка мов би деперсоналізує особистість та персоніфікує в її особі руйнівні чинники життєвих домагань іншої особистості, яку зустрічають: формалізм з виконанням встановлених норм, незважаючи на сутність справи; ухилення від прийняття рішення у всіх випадках, коли це пов'язане із ризиком відповідальності; спрямованість службової поведінки на утримання своєї позиції, свого статусу, підкорення інтересів справи інтересам кар'єри [Левін, с. 80].

Зазначені особливості не оминають проблеми “розмитой відповідальності”, оскільки завдяки ним досить часто психологізуються соціальні чинники руйнації життєвих домагань особистості.

Тиск своєкорисливого формалізму нав'язує пасивну та залежну роль людині, обмежує її, стримує (навіть калічить) продуктивні здібності особистості (її креативність). Внаслідок цього особистість, що створює (креативна особистість), зазвичай відходить на другий суспільний план, підпадаючи під дійову стандартну активність формаліста.

У такий спосіб (через соціально-психологічну підлеглість креативної особистості впливу своєкорисливого формалізму) “бюрократична оболонка” ініціює (схильна ініціювати) процес руйнації позитивних життєвих домагань та потенціює (має тенденцію потенціювати) зниження психологічної продуктивності соціуму у часі, оскільки творчість, що здавна підкреслюється

світовим науково-просвітянським загалом, є одним з найважливіших соціальних процесів.

У зв'язку з цим уявляється цікавою психологічна диференціація людей за Г. Роршахом, що відрізняє людей як належних до людей цивілізації та належних до людей культури. Люди культури персоніфікують духовну спорідненість, наукові та художні досягнення у життєвих виявах будь-якого народу, регіону чи країни (вони є талантами, що створюють, креативними). Люди цивілізації уособлюють ознаки науково – технічного прогресу суспільства, активно приймаючи стиль та стандарти його життя, набуваючи авторитетного впливу. Це, за Г. Роршахом, – репродуктивні таланти. При цьому, зовнішні ознаки прогресу (прогресивні ознаки) не завжди відповідають дійсно культурній зрілості особистості (Роршах).

В загальному психологічному портреті репродуктивних талантів (за власними спостереженнями) можливо відзначити бездоганну досконалість у технічному виконанні справи (навіть такої, що передбачає спеціальну специфічну обдарованість, наприклад, музичну). Справі віддаються мов би із палкою гарячністю та впевненістю у власному успіху, який здається безумовним. Гордовита впевненість у собі має об'єктивні підстави, оскільки ніхто ніколи не чув, щоб така особа не була першою у просторому полі власних можливостей. Останні й насправді здатні викликати в оточуючих приємні враження та здивування майже абсолютними проявами здібностей людини (хіба що тільки не як обранця вищих сил). Таємниця полягає у тому, що досконалість особистості (навички, що відрізняються чарівною точністю!) однаково байдужа до всього, що виконується. Це дозволяє порівняти зазначений тип людей із бездоганно гармонійним по своїй структурі механічно діючим інструментом. Рушійні сили душі не здатні вивести таку особистість із психологічної прірви егоїстичних намагань (особливо, якщо ними є домагання досягти висот небосхилу).

На відміну від цього, креативний талант розрізняє мелодії та ритми життя, відчуває його гармонію. Розчарування суспільством, що запрограмоване на успіх, іноді примушує таку людину залишатися монологічною, на самоті, тобто відмовлятися від власного соло у соціальній ієрархії задля зберігання автентичного співзвуччя із довічними цінностями життя.

Можливо, що відшукувати внутрішній життєвий ритм, притаманний від природи та відкинутий соціальними нашаруваннями (зазначена особливість суттєво відрізняє згаданих творчих, репродуктивних та креативних, особистостей) допомагає людині діяльність чуттєвого усвідомлення, поняття про яку висувається Ф. Перлзом.

При цьому результат пошуку, про який сповіщає почуття раціонального, визначається тим емоційним навантаженням, яке отримує ідея раніше ніж вона приймається чи не приймається свідомістю. Можливо, що у такий спосіб природа надає суб'єкту шанс визначити дійсно власні потреби та справжні, автентичні для себе життєві цілі, запобігаючи руйнації власної

особистості та своїх життєвих домагань внаслідок хибних самоототожнень (внаслідок помилкових психологічних ідентифікацій).

Розвиток поняття ідентифікації (від класичного психоаналізу через його неортодоксальні відгалуження та самостійні психоаналітичні напрями до соціальної психології) дає підстави розглядати його як пояснювальний механізм формування здатності Я – суб'єкта до саморозвитку і соціалізації індивіда, тобто як прийняття особистістю коду соціокультуральної матриці (прийняття соціальної ролі у групі, усвідомлення групової належності, прийняття соціальних настановлень тощо).

Загалом, ідентифікацію правомірно розуміти як процес, через який людина, по-перше, поширює свою ідентичність на будь-кого, по-друге, запозичує свою ідентичність від когось, по-третє, помилково сплутує свою ідентичність з ідентичністю іншого. Ідентифікацію, тобто “(само)ототожнювання із чимось”, трактують як неусвідомлений емоційно-когнітивний процес, через який особистість визнає себе цілісною та ідентичною самій собі.

Зрозуміло, що позасвідомість ідентифікаційного процесу закономірно припускає ймовірність випадків, коли особистість підпорядковується (само)ототожнюванню, оскільки свідомість не корегує виниклих при цьому образів (тобто людина не в змозі визначити дійсність-справжність, сумісність / несумісність, прогнозувати, інколи навіть розуміти тощо).

Отже, за результатами ідентифікації як “(само)ототожнення із чимось”, що відбувається через процес неусвідомленого (само)ототожнювання, особистість не завжди може визнати себе за цілісну та ідентичну самій собі, оскільки соціально-психологічні помилки у такій ідентифікації досить імовірні.

Помилкова (а тому потенційно руйнівна) психологічна ідентифікація це – свідоме або неусвідомлене уподібнення об'єктові (а згодом, ототожнення з ним), що є (або стає) неавтентичним власному Я суб'єкта, його прагненням, намаганням, особистісним інтенціям.

Носіїв помилкової психологічної ідентифікації лише умовно можна вважати за повною мірою свідомих реалізаторів життєвих (нібито власних) домагань. Отже, людина може не дорівнювати сама собі через соціально-психологічні ідентифікації руйнівного типу.

В окремих випадках мають місце фатальні ідентифікації (а в крайніх – фатальні уподібнення та навіть фатум уподібнення). Фатальні ідентифікації структурують психічну діяльність (від функціонування психічних процесів до психологічних особливостей індивідуальної вибірковості та індивідуальних схильностей у відданні переваги) у такий спосіб, що ставлення до світу в людини стає неадаптивним. Унаслідок цього спотворюється розвиток особистості та руйнується процес реалізації її позитивних життєвих домагань.

Приклади окремих ознак соціально-психологічних ідентифікацій руйнівного типу надає практика судово-психологічної та психіатричної експертизи, визначаючи сугестивну мотивацію дій суб'єкта. Сугестивну

поведінку можна розглядати як модель відбиття принципу утворення та дії помилкових психологічних ідентифікацій, що (завдяки легкій психологічній імплантації неавтентичного через механізм імпринтингу) обумовлюють руйнацію життєвих домагань особистості.

Видається, що певною мірою зменшувати руйнівний вплив помилкових соціально-психологічних ідентифікацій здатна запобіжна ідентифікація – ідентифікація як процес пізнання, як запобіжний захід. Цільове навантаження такої ідентифікації – установлення своєї чи будь-кого (будь-чого) іншого справжньої дійсності та визначення рівня сумісності з об'єктом (предметом) уподібнення (визначення міри автентичності).

Вихід ідентифікаційних процесів неусвідомленого в пласт свідомих операцій-дій, спрямованих на розпізнання певних ознак “когось”, або “чогось” не суперечить алгоритму дії та функціональному призначенню процесу ідентифікації в його психоаналітичному розумінні, а саме, (само)ототожненню із чимось шляхом установлення тотожності, урахування ознак, визначення сутності, зіставлення фактів як (само)ототожнення із чимось (с. 432).

Крім того, логіка розвитку поняття “ідентифікація/(само)ототожнювання” (звісно, що підпорядковуючи похідне поняття його родовому прототипові) несуперечливо продовжує психологічний зв'язок (спорідненість) між ідентифікацією як свідомим самопізнанням (пізнаванням та розпізнаванням) та ідентифікацією як (само)ототожнюванням, що відбувається через емоційно-когнітивні процеси неусвідомленого.

Отже, запобіжну ідентифікацію / (само)ототожнювання (ураховуючи її психоаналітичні та постпсихоаналітичні варіанти розуміння) можливо визначити як самоідентифікацію, що відбувається як процес ідентифікації-пізнання себе та інших (чогось іншого) шляхом урахування ознак, зіставлення певних груп фактів упродовж визначення їхньої сутності задля встановлення тих особливостей і властивостей, на підставі яких структура особистості доповнюється автентичними елементами, або на підставі яких внутрішній (емоційно-когнітивний) камертон особистості унеможливорює перетинання внутрішніх меж руйнівними чинниками, запобігаючи порушенню особистісної ідентичності й цілісності, тобто запобігаючи помилковим соціально-психологічним ідентифікаціям, що справляють руйнівний вплив на реалізацію позитивних життєвих домагань особистості.

Таким чином, континуум особистісних виявів у психології домагань доповнюється здатністю запобігати помилковим соціально-психологічним ідентифікаціям та схильністю до них.

1.3.3. Ознаки руйнівного досвіду та долання соціально-психологічних пасток

За словами відомого філософа М. Мамардашвілі у світі відбувається тільки те, що вже відбувалося. Визначена закономірність зайвий раз підкреслює психологічну інертність людини у запобіганні неприємностей (“Поки грім не гряне, лоба не перехрестять”). І на рівні уроків Історії, і на рівні індивідуальної логіки поведінки накопичена народна мудрість та звичайна поінформованість про можливе настання руйнівних наслідків втрачаються. Оскільки навчання руйнівним досвідом на соціально-психологічному екологічному рівні не спостерігається, певні позитивні наміри не реалізуються – намагання досягнути успішного результату приречені залишатися марними, цілі не досягатимуться, найкращім прагненням не поталанить відбутися...

Ставлення до небезпечності проблеми руйнівної повторюваності як соціально-психологічного явища відбиває безліч особистих світоглядних теорій та, переважно, дію буденної філософії. У цілому, феномен постійності та повторюваності пояснюється обумовленістю незмінними якостями (структурами) свідомості людини (Леві-Строс). Проте, людина, володіючи як представник виду *Homo sapiens* спроможністю до самовдосконалення, намагається запобігти “фатальних дублів”. Можливо, що вдала реалізація цього наміру і відбудеться, але настільки, наскільки це дозволить зробити власна вередлива свідомість людини, хаос якої, за ідеєю І. Канта, впорядковує діяльність апріорних (передуючих досвіду) форм розуму.

Успадковані диспозиції (наприклад, екстраверсія – інтроверсія К. Г. Юнга) мають змогу обумовлювати той чи інший образ дії людини, навіть вид суб’єктивного досвіду. Наперед завдана схильність (*Habitus*) є, за К. Г. Юнгом, мов би центральним комутаторним пунктом, звідки, з одного боку, регулюється зовнішня поведінка, а з другого – здійснюється вплив на формування специфічного досвіду. Певна поведінка призводить до відповідних результатів, завдяки суб’єктивному осмисленню яких з’являється досвід. Він вже зі свого боку знову вчиняє вплив на поведінку, відбиваючись на долі людини – “Кожен коваль своєму щастю” (, 102).

Досвід буває оманним. Одночасно, досвідченою людиною вважається не та людина, що багато знає, а та, що багато прожила. Разом з тим, “Не той багато знає, що багато прожив, а той, що багато пережив”. Невдачі, як відомо, надають надзвичайно цінний досвід. В них не тільки відкривається шлях, що наближає до істини, вони пробуджують особистість до змін власної життєвої позиції.

Та все ж, чи здатний руйнівний досвід допомогти людині оминати небезпечних соціально-психологічних пасток? Наприклад, перестати бути інструментом своєї інстинктивної природи чи “копією” Я, що утворюються думкою інших. Матриця загальних проблем перетворює дійсне Я суб’єкту на віртуальне, лише потенційно здатне підтримувати та організовувати життєдіяльність на рівні досвіду спроб та помилок, пов’язаних із

безперервним ризиком та хаосом. Це позбавляє індивіда творчості, смислу, свідомості, відповідальності та підштовхує його до занурення у “психотичний дискурс”, відсилає “у темряву безладдя, що безперервно відроджується” (__, 51).

Перехід людини у стан, в якому вона є сама собою (автентична), та, за словами К. Г. Юнга, досягає перетворення природи у культуру, інстинкту – у дух (__, 213), долає свою, за виразом М. Мамардашвілі, тваринну сутність (“тварність”), свідчитиме про розвиток можливості подолати руйнівну “магію повторюваності” помилок, що перешкоджає реалізації життєвих цілей / домагань.

Проте, обрати новий шлях номінально (використовуючи лише нові звучні терміни про краще життя, культивування розвитку, благополуччя людини тощо) неможливо. Формальне (пусте!) застосування “термінологічних досягнень” відтворює індивідуальні й соціальні руйнівні історії, призводить до абиякої (неадекватної) демократії та підвладності, за словами К. Г. Юнга, “елементарному психічному”.

Це провокує знайомі картини із псевдоморальними поясненнями, офіційною державною (!) неправдою (брехнею) та революціями, в яких ейфорія ентузіазму поглинається розпеченими пристрастями, що сприяють розвиткові внутрішніх незгод, загостренню зростаючих суперечностей (при неможливості їх загасити) з подальшим приреченням до виникнення ідеологічних (політичних, релігійних) зовнішніх і внутрішніх конфліктів (у тому числі як економічних, так і військових) та неможливістю їх вирішити. Спрощена точка зору на такі проблеми є, за виразом французького філософа Г. Башелара, “ледачою думкою”.

За особливостями ставлення до власного руйнівного досвіду люди розподіляються на три (звісно, умовні) групи: ті, хто нехтує власними помилками, не турбуючись проблемою запобігти їх руйнівній повторюваності; ті, хто відсторонюється від усього, щоб більше не зустрітися з негативно відомим результатом (логіка поведінка за модусом “обпікся на молоці, позіхає на воду”); ті, хто активно опановує свій негативний досвід, аналізуючи власні помилки з “дидактичним” ефектом.

Досвід помилок має кожна людина. Проте, що таке помилка? Наприклад, психологічна помилка? Рокові помилки? Що, власне кажучи, особистість приймає за помилку? Визначає як життєву помилку, навіть екзистенційну помилку?

Психологія помилки як така, відокремлено, системно не розглядалася у вітчизняній науці: інженерна психологія надає аналіз помилок на виробництві; у психології мислення аналізуються логічні помилки; у більш синтезуючому вигляді помилковість конкретних дій особи аналізує судово-психологічна експертиза. Аналіз помилок як вияву неусвідомленого надано З. Фрейдом (“Психопатологія буденного життя”).

Психоаналіз пояснює помилки (помилкові дії) зіткненням суперечливих намірів індивіда, проявом у такій спосіб – проти волі суб’єкта – наміру, який він намагається сховати, або який є для нього у даний момент

неусвідомленим. З. Фрейд виходив з того, що не буває нічого випадкового, що будь яке явище не виникає без особливих на те причин. Він наголошував, що неприпустимо спрощувати проблему, обмежуючись визначенням певних осіб тільки як нещасливих невдах, що загублюють чи постійно втрачають, та пояснювати походження їх помилок, обмовок та описок, обмежуючись посиленням на втому людини, на те, що вона не звернула увагу, неправильно відреагувала. Згодом, було введено поняття “нав’язлива повторюваність” (“Спогади, повторення, переробка”, 1914 р). “Нав’язлива повторюваність” це – неусвідомлена схильність до повторення у сьогоденні раніше пережитих травматичних моментів та ситуацій (цит. за: __, с. 234–238).

У межах конкретної психопатології “нав’язлива повторюваність” розглядається як неусвідомлений процес, при якому суб’єкт сам ставить себе у складне становище, забувши про те, що повторює свій колишній досвід. Більш того, суб’єкт цілковито переконаний, що його поведінка повною мірою обумовлена теперішнім моментом.

За З. Фрейдом, “нав’язлива повторюваність” – самостійний феномен, який не зводиться до динаміки конфліктів з характерною для неї взаємодією принципу насолоди та принципу реальності. “Нав’язлива повторюваність” має зв’язок із загальною природою потягів/тяжіння та їхньою стійкістю. Те, що було витіснене, намагається “повернутися” у теперішнє, відігратися, “...все, що залишилося незрозумілим, неминуче повертається, подібно духу, що неприкаяний, та заспокоюється лише тоді, коли таємниця розгадана і чаклунство більше не володіє душею” [с. 235].

Дослідження повторюваності, що безпосередньо проводились у рамках психоаналізу, не знайшли погоджених теоретичних пояснень, обговорення цього феномену продовжується.

Реалізація тенденції до відтворення власної (ідентичної самій собі) особистості, що притаманна людині, передбачає свідомий аналіз особистого негативного досвіду. Особливості поведінки людини вказують на те, що цей намір (як засіб запобігти руйнації життєвих домагань) наштовхується на певні психологічні перепони.

Так, людина схильна переоцінювати ймовірність настання приємних для неї подій та недооцінювати ймовірність неприємних. Прогнозуючи результати власних рішень/дій, спрямованих на досягнення бажаного майбутнього (настання позитивних, “корисних” наслідків), виходять, переважно, з наявних, іноді занадто суб’єктивних уявлень. Оцінити руйнівну ірраціональність власної “суб’єктивної ймовірності” унеможливають брак критики, самовпевненість, обмеженість пізнання, які визначають руйнівні аспекти у інформаційно-виконавчих диспозиціях поведінки, що планується.

Слід відзначити ще одну особливість, встановлену за результатами аналізу суб’єктивного бачення особистістю власного руйнівного досвіду (за узагальненими даними безпосередніх психологічних обстежень, проведених у рамках судово-психологічних експертиз по цивільних справах автором розділу). Незважаючи на те, що психологічний (не фізичний) біль помилки пам’ятається довго (навіть спричинюючи вторинну психотравму), природа

ніби “кодує” особу на безпам’ятство, даруючи передчуття радості від бажаної очікуваної події. Це може обумовлювати готовність до легкої забудькуватості руйнівного результату власної помилки, тобто дій з руйнівними наслідками, що у своєму намірі були позитивними.

Припустимо пояснити це наступним. При намірі досягнути успішного результату очікування позитивного закономірно супроводжується відповідним емоційним регістром переживань. Позитивна емоція надає діям енергії. Позитивна емоція, як встановлено, має властивість діяти автономно (с. 90). При збудженні позитивні емоції уявляють собою самостійний процес, що активно конкурує з іншими мотиваціями, які має людина, та забезпечує перевагу у боротьбі за свій кінцевий шлях.

Можливо припустити, що автономна дія позитивних емоцій, обумовлених очікуванням позитивного результату, зберігається як інерція попри те, що результату, який очікувався, не досягнуто. Тоді, припускаючи вдруге, забудькуватість негативного досвіду (минулого) обумовлюється інерцією позитивних емоцій, спрямованих в майбутнє (тобто, їхньою дією – супроводженням відповідного за знаковою модальністю наміру, що не реалізувався).

Логіка пізнання нерідко обумовлює та припускає на певних етапах дослідження складного явища відповіді, що завдають нові питання.

Наприклад. Чи не зараховує емоційна інертність позитивних передчуттів, приймаючи до уваги ірраціональні та егоїстичні компоненти природи людини, проблему руйнівної повторюваності у число довічних проблем людства, що воно приречене її вирішувати? Чи можливо визначити перелік раціональних порад-обмежень, протидіючих руйнівній повторюваності? Чи можливо їх перевести на внутрішній виконавчий рівень людини (чи можлива така інтеріоризація)?, або навчитися гнучким, не інертним, стратегіям їх виконання?

Загальна схема аналізу помилок передбачає: по-перше, з’ясування міста помилки у єдиній структурі життєдіяльності суб’єкта; по-друге, встановлення наслідків помилки; по-третє, визначення особливостей відображення помилки у свідомості суб’єкта; четверте – причини помилки. Продуктивність аналізу залежить від того, наскільки є ефективним конкретний аналіз кожного з вказаних етапів.

Проведений аналіз руйнівного досвіду (досвіду помилок) звертатиме, що зрозуміло, до проблеми визначення умов оптимального вирішення життєвих завдань, що передбачає складні форми поведінки. Проте, загальна структура такої поведінки завжди однакова: людина розбиває задачу на певну численність більш простих, проміжних, завдань, тобто ставить перед собою проміжні питання. Цей загальний модус поведінки припустимо застосовувати у широкому діапазоні різного виду проблемних ситуацій.

Задля оптимізації майбутніх дій, доцільно вивчати (аналізувати) не тільки фактично зроблені помилки (фактичні дії, що виявилися помилками). Задля цього (задля запобігання повторюваності руйнівних помилок та досягнення так званого образу бажаного майбутнього) також доцільно

аналізувати розбіжності поміж “помилковою” та “вдалою” поведінкою, моделювати повторюваність руйнівних наслідків, визначаючи дії, які із стовідсотковою ймовірністю приведуть до них.

Тобто, в аналізі помилок ціллю/досягненням стає стан поінформованості стосовно визначення оптимальних стратегій майбутніх дій (визначення оптимальних алгоритмів).

Слід зазначити, що для багатьох з числа найбільш складних та найбільш цікавих задач (задач життя) готові алгоритми рішень ще не знайдені. Для певних випадків – їх взагалі не існує. Такі випадки примушують використовувати евристичні рішення/засоби. Тут вступає у дію достатнє впливова стратегія зіставлення засобів та цілей як на рівні оперантних дій, так і мотивацій з етичним навантаженням, нерідко пов’язаних із психологією морального вибору.

Крім того, дослідженнями, наприклад, встановлено, що неможливо покращити енергію на досягання успіху, лабільність асоціацій, запобігання впливу стереотипних асоціативних настанов, здібність до оригінальних відповідей та внутрішнього утворення. У зоні впливу свідомих вольових зусиль перебувають лише чіткість сприйняття та сприйняття форми, операції порівняння асоціативних образів у пам’яті, здібність впорядковувати через звернення до стереотипних зразків (с. 117).

Відповідати на важливі питання, знаходити евристичні рішення складних проблем, відкривати багато таємниць (у тому числі про себе та не виключаючи наукових) допомагає людині, як відомо з життєвої практики та вузькоспеціальних наукових досліджень, досвід переживання.

Окрім того, мислення людини передбачає можливість “програвати” весь сюжет (ситуацію складних дій) у думках (внутрішнє), припускати певні можливості повороту подій та варіанти маніпулювання (керування) ними, повертатися назад у часі від кінцевої цілі у вихідну позицію задля складання та перегляду плану для досягнення цієї цілі, задля звіту власній особі про результати аналізу власної поведінки. Такі навички мають першорядне значення.

Тому, виходячи з особливостей суб’єктивного бачення особистістю проблеми власного руйнівного досвіду та вищенаведених положень щодо інерції емоційного супроводження нереалізованих позитивних намірів, що автономно спрямована у майбутнє, уявляється можливим говорити про рефлексію майбутнього, якою є аналіз не тільки того, що вже сталося (реального минулого руйнівного досвіду), а й рефлексія майбутніх наслідків, тобто наслідків того, що вже ніби відбулося (ніби заподіяні негативні наслідки тим, що вже ніби сталося).

Рефлексію майбутнього як досвід переживання “спогадів про майбутнє” припустимо розглядати у якості психологічного заходу протистояння руйнівній повторюваності на рівні індивідуальних історій та суспільних процесів. Рефлексія майбутнього – це визначення ідеальної позиції суб’єкту у його ставленні до власного руйнівного досвіду помилок. Вона необхідна для того, щоб (за терміном К. Г. Юнга – *Ausseinandersetzung*)

“...впізнати головних дійових осіб та ситуації, в які ми беззвітно постійно потрапляємо, ...для того, щоб не наступати на граблі” (с. 94).

Аналізуючи власний руйнівний досвід щиро (відмовляючись і серцем, і розумом від настійливої спокуси до егоцентричних оцінок), людина може впізнати своє невідоме у загальновідомому, відчутти спорідненість з ним, навіть встановити власну причетність до світового досвіду руйнівної повторюваності (хоча не кожному по силах взяти на себе за неї крихту відповідальності, тому, напевне, руйнівний досвід і має ознаки фатальності).

Глава 1.4. Особистісний потенціал і побудова моделей майбутнього (Т. М. Титаренко, К. О. Черемних, О. Я. Кляпець)

*Селф – це тріпочуча маса нашого
потенціалу*

С. Невіс

1.4.1. Поняття потенціалу в історичному ракурсі (Т. М. Титаренко)

Оскільки наявність життєвих домагань залежить не лише від минулого досвіду поразок і перемог, від актуальних бажань чи впливу найближчого оточення, неабияке значення має особистісний потенціал, яким зовсім по-різному наділені різні люди.

У чому полягатимуть наслідки включення проблеми потенціалу у психологію особистості взагалі і в дослідження життєвих домагань зокрема? Після багаторічних досліджень того, якою людиною є, настав час зосередитися на тому, якою вона стане, може стати. Віддавши належне сторічному вивченню дитячих травм та дистресового досвіду, бажано зрозуміти, звідки береться у людини здатність долати всі ці негативні чинники, здатність поставати з попелу, воскресати, оновлюватись.

Чи багато у потенціалі ірраціонального? Чи є в ньому щось ще, крім цього загадкового, далекого від раціональності субстрату, що мало піддається об'єктивному дослідженню? У західній культурі, як підкреслює Р. Мей, люди побоюються ірраціонального досвіду, оскільки потенціал, що бере початок у глибинах психіки, не відповідає технізованому оточенню [с. 61]. Тоді якою мірою ми – західна культура? Чи боїмось ми визнання у собі ірраціонального ядра, ірраціональної сутності?

Водночас М. Мід характеризує сучасну культуру як пре-фігуративну (поряд із пост-фігуративною та ко-фігуративною). Йдеться про те, що теперішні дорослі не лише передають дітям свій досвід, навчаючи їх, як жити, а, навпаки, вчаться у своїх дітей. “Авторитет дитини, – пише норвезький психолог Ф. Скердеруд, – відтворює страх культури перед невідомим майбутнім, в якому, мабуть, вже не досить досвіду батьків” [с. 102]. Можливо, сучасні люди тому й мають вчитися у своїх дітей, що побоюються ірраціонального досвіду, відгороджуючись від власного внутрішнього потенціалу.

Наступне питання, що виникає, стосується можливостей впливу на особистісний потенціал ззовні. На думку І. І. Ашмаріна, потенціал як первісне ядро людських здібностей мінімальною мірою піддається соціалізації. Можливо, про соціалізацію дійсно важко говорити. Але психотерапевтичний і суто житейський досвід свідчить, що доля особистості, як і доля її потенціалу, безумовно, залежить від певних сприятливих чи несприятливих умов життя та вміння прислухатися до свого глибинного єства, власної активності, рівня суб'єктності.

Лише зріла, творча особистість адекватно відчуває, усвідомлює і реалізує свій потенціал, вдало балансує на межі між внутрішніми потенціями і зовнішніми запитами. Особистість незріла, інфантильна, нетворча чи то схиляється до безбарвного, хоча, можливо, і старанного функціонування як відповіді на зовнішні очікування, чи самозаглиблюється, усамітнюється, орієнтуючись виключно на внутрішні імпульси і ігноруючи зовнішні умови.

Оригінальним ракурсом аналізу потенціалу, що його провів І. І. Ашмарин, є підкреслення ролі марного, даремного, непотрібного заняття у самореалізації особистості. Це заняття – необхідна та неминуха чернетка, гра, в якій можуть визрівати невідомі досі корисні заняття. Така чернетка супроводжує людину все життя, від народження до смерті, починаючи з дитячих забав і закінчуючи старечими дивацтвами.

Некорисні заняття ніколи не є безцільними. Їхня мета якраз і полягає у розкритті і розвитку людиною власного потенціалу. Саме таке заняття, де людина нічим не скута і повністю полишена на саму себе, завжди гарантує їй творчу самореалізацію. Щоб довести цю думку, І. І. Ашмарин наводить приклади діяльності двох відомих французів – поштаря Шеваля та інженера Ейфеля, які з невідомих причин, без зрозумілих зовнішніх передумов побудували розкішний палац та славетну башту.

І все ж невже лише некорисні заняття сприяють розкриттю потенціалу? Адже у зрілому віці середньостатистична людина нерідко дуже віддаляється від таких ззовні марних, нібито непотрібних справ, у неї немає на це чи то мотивації, чи то насаги, часу. Невже цей величезний період розвитку особистості стає для багатьох несприятливим, гальмуючи потенції, що були частково проявлені у дитинстві, і не даючи змоги відкрити у собі щось нове, несподіване, творче, щось таке, від чого життя стає наповненим і самоцінним?

Напевно, можна навести чимало прикладів, коли цілком корисні для суспільства і людини справи водночас ставали шляхом прояву та розвитку потенціалу. Головне, щоб мотивація активності не набувала суто прагматичного забарвлення, щоб людина у своїй діяльності орієнтувалася на щось для себе вкрай важливе, сутнісне, щось таке, що для неї робити легко, природно і вкрай важливо.

Про потенціал кажуть, що він може актуалізувати “заздалегідь непередбачену”, несподівану для самої людини активність. Це виводить потребу у реалізації потенціалу на рівень майже біологічної неминучості. Ніхто не стане заперечувати, що соціум заохочує передусім корисну для себе діяльність, а індивідові потрібна реалізація його природних здібностей поза залежністю від соціальної запитаності. У такому ракурсі знов стає зрозумілою привабливість марного заняття, до якого людина звертається, коли її особистісний потенціал не відповідає соціальним замовленням. Некорисне заняття стає “віддушиною”, а у деяких випадках – своєрідним протестом проти байдужості соціуму до самоактуалізації особистості.

Дійсно, хіба соціум не буває байдужим чи інколи навіть ворожим до людського бажання зростати? У соціуму – свої закони, свої пріоритети, свої тенденції розвитку. Навряд чи можна вважати шлях соціуму поступальним, завжди спрямованим на прогрес. Історія цивілізації свідчить, що поступальні фази соціального розвитку чергуються з оборотними, розквіт змінюється занепадом, і на кожній фазі суспільного розвитку виникають різні, інколи сприятливі, а інколи зовсім несприятливі умови для прояву особистісного потенціалу

У В. С. Магуна є низка цікавих досліджень про нееволуційний та непоступальний, а стрибкоподібний динамізм життєвих домагань російської молоді на початку 90-х років у порівнянні з домаганнями у середині 80-х рр.

У кожному суспільстві формується особливий культурний комплекс легітимного та практичного здійснення особистістю себе як соціального суб'єкта – у формі планування і реалізації індивідуального біографічного проекту. Життєві домагання як планування проекту, на думку В. С. Магуна, є однією з його базових складових. Друга складова – його реалізація у вигляді життєвих стратегій. Так поступово виникав певний біографічний стандарт, до якого входять:

- очікування, амбіції, штучно завищені біографічні настанови і орієнтації, домагання одних людей жити краще (помітніше, гідніше) інших (хоча б у межах однієї соціальної групи, страти, історично виділеного часового континууму);
- конфлікт поколінь (життєво-стратегічне нерозуміння), який, як правило, починається з досить помітного і фіксованого у культурі завищення планки якості життя одного покоління у порівнянні з іншим;
- суспільна згода відносно середньостатистичних очікувань від індивідуально-біографічних проектів, завдяки чому сама ідея проекту має соціальний, тобто ціннісно поділяемий та надіндивідуальний характер.

Проект, хоча автор і називає його індивідуальним і біографічним, все ж більш зорієнтований на суспільний запит, тоді як потенціал, безумовно, більш спрямований на запит внутрішньоособистісний. Що стосується життєвих домагань, то вони можуть виражати і особистісний потенціал, і біографічний проект. Відповідно, частково потенціал і проект перетинаються, а частково – ні.

Та частина потенціалу, яка усвідомлюється, приймається особистістю, починає цілеспрямовано реалізовуватись, стає водночас складовою актуального біографічного проекту. Та ж частина, яка залишається втаємниченою, ірраціональною, лише потенційно може колись увійти до відкоригованого майбутнього проекту, а може ніколи і не стати підґрунтям певних життєвих стратегій.

Чи ні найпершим змістом життєвих домагань, які відтворюються у біографічних проектах, є бажання вирватися із сірої маси, стати яскравою індивідуальністю. Ще для Піндара, давньогрецького поета, бути означало передусім “бути помітним”. Для нього зрозумілою є лише така символіка та

ритуалістика біографічного проектування, які формують людину у всіх відношеннях помітну.

До речі, за допомогою доктрини “гріху” раннє християнство намагалося урізати надмірні біографічні домагання пізньоантичної людини, трактуючи людську гординю як головний смертний гріх. І все це відбувалося не лише у далеку історичну добу. Сьогоднішні американські християнські фундаменталісти все ще активно експлуатують і гріх, і покарання, приписуючи не Богу, а собі активну роль у наведенні порядку. Вони збираються на демонстрації проти рок-музикантів, феміністок чи сексуальних меншин, досить агресивно вимагаючи припинення неподобств. Цікаво, що саме в Америці, яку всі вважають оплотом демократії, сьогодні все більше суспільної енергії йде на боротьбу з тими, хто дозволяє собі нетипові біографічні домагання.

Не можна не погодитись із В. С. Магуном, що у цьому світі свобода біографічного проектування обмежена лише заповідями реалістичного проектування, котрі досить амбівалентно артикульовані у культурі сучасності.

У досучасних та сучасних суспільствах конструкція “біографічні домагання” передбачає апеляцію свідомості до уявлюваної реальності біографічного проектування, яка складається з набору метафор:

- метафори уявлюваного покоління (домагання актуального покоління оцінюються у порівнянні з тим, “хто” та “яким чином” жив раніше;
- метафори символічного статусу (статусу стартового і досяжного, статусу, який успадковується і досягається, тобто маркерів стандартного життєвого шляху);
- метафори біографічної утопії (образу вдало влаштованого життя);
- метафори престижної амбіції (очікуваного рівня домагань, що відрізняють покоління, групу, стан);
- метафори власного ліміту (йдеться про Юпітера та бика, про те, що домагання мають бути “за чином”, за стандартами своєї кастової якості та іншими правилами оцінювання людиною власної “стелі”);
- метафори прецедентного успіху (досвіду біографічних досягнень та збереженого у колективній пам’яті життєвого досвіду мого alter ego);
- метафори екзистенційного судження (примату соціального виживання і репродукції у біографічному проекті над будь-якими мотивованими чи невмотивованими завищеннями домагань);
- метафори репрезентативного канону (нормативна раціоналізація будь-яких стратегій формулою “так поведуться всі”);
- метафори соціального компромісу (прийняття людиною тих моделей життєвого шляху, які відповідають духу часу та смакам доби).

Оскільки біографічний проект і особистісний потенціал у певній своїй частині збігаються, практично всі перераховані метафори можуть розглядатися і як підґрунтя життєвих домагань, що базуються на

особистісному потенціалі. Але водночас до них хотілося б додати і метафори, зорієнтовані на суто внутрішні, приховані, не завжди зрозумілі самій людині потенції.

Метафорична реальність біографічного проектування вертає нас до максими Піндара, а точніше, до ідеї реалістичності, помірності життєвих домагань. Формула “смертному – смертне!” постулює не лише ліміти припустимості у поставці цілей і засобів життєвого маневру людини, але й ту межу біографічної інноватики, яка не повинна суперечити метафоричній реальності домагань.

У людини є власне сакральне ставлення до долі і свого життєвого щастя, яке відтворюється у мірі “смертному – смертне!”, незважаючи на змінність символічних кордонів і змісту доктрини “життєві домагання” у різних культурах.

Сучасна і досучасна людина у домагальному сенсі не однакові.

Ще у 50-ті роки Д. Лернер запропонував концепцію “революції зростаючих очікувань”. За Лернером, становлення модерністського “Я” починається з подолання культурних табу і соціальних заборон на свободу біографічного проектування.

В. С. Магун вважає, що коректно говорити про “революцію зрислої фрустрованості” людини перехідного суспільства, домагання якої сконцентровані у площині швидких та помітних змін у її приватному та публічному житті. Культуру перехідного суспільства характеризує не стільки ситуація масово зрелих домагань, скільки ситуація масового розчарування від нереалізованих надій.

Наша культура має селянську якість, як і інші культури перехідного типу. Одним із важливих пост-селянських конструктів є соціальна доктрина гарантованого мінімального доходу. Для сучасного дослідника селянство – це не клас чи стан, а сукупність осіб, що підкоряються долі (року, фатуму). Феномени селянсько-соціальної логіки скоріше табують настанову на індивідуально-біографічне проектування, і тому у цій культурі навряд чи будуть проявлені ідеї життєвих домагань та стратегій їх реалізації.

Соціологічно зорієнтовані історики стверджують, що саме із споживацької революції починається сучасний економічний та комерційний етос (а не навпаки), і саме споживацька культура нового часу забезпечила інтелектуальне та моральне становлення особистості сучасного типу. Так це чи ні, важко сказати, але для соціальної психології важливо те, що у нашому суспільстві ця споживацька культура сьогодні, після великої історичної перерви, домінує. На вітчизняних теренах поява нового типу особистості виразно запізналася, що й породжує її гротескні прояви.

Нова особистість породжує й нові домагання. Можна передбачити, що у наш час різкого відриву від колишніх цінностей і норм виникає новий суб’єкт, який має більш високі і не завжди адекватні домагання, більші “апетити”, які інколи сприймаються як непомірні. Водночас виникає і зовсім інший новий суб’єкт, який відмовляється від своїх домагань ще на старті, на самому початку, будучи впевненим, що все це нереально. І таких

“відказників”, які не хочуть знати про власний потенціал, набагато більше, ніж перших.

Особистість може поступово усвідомлювати певні власні потенції, активізуючи їх втілення у життя. Але завжди залишається чимала частка індивідуального потенціалу, яку людина поки що не бачить, не усвідомлює. Цей потенціал також впливає на швидкість та якість самореалізації, хоча і не так інтенсивно та цілеспрямовано. Яким чином допомогти його усвідомленню? Серед можливих варіантів відповіді – покрокове наближення до власних глибин, постійне й цілеспрямоване самодослідження, увага до власного внутрішнього світу, пильність до процесів, що там відбуваються.

Пригадаймо відому юнгіанську опозицію між несвідомим досвідом і свідомістю. За Юнгом, цей зв'язок має компенсаторний характер: свідомість панує над неприборканими ірраціональними капризами несвідомого, а несвідоме не дає свідомості опуститися до рівня банальної порожнечі, нудної раціональності. Несвідоме завжди рухається у напрямку протилежному тому, куди людина йде усвідомлено. Саме в цьому полягає причина того, що чим більше ми починаємо сумніватися в якійсь ідеї, тим догматичнішими стають аргументи, які використовуємо, свідомо захищаючи її. Відповідно, потенційні здібності, схильності, таланти інколи чекають на нас абсолютно несподівано, саме там, де ми їх ніколи не очікували.

Що стосується життєвих домагань, то всередині них досить відчутна внутрішня боротьба, ризик зіткнення свідомого цілепокладання і якогось, як сказав би Р. Мей, “осяння”, тобто неусвідомлюваної перспективи, яка бореться за те, щоб стати усвідомленою і прийти у світ. Можна сказати, що майбутні перемоги на життєвому шляху залежать від впевненості у власній ефективності, тобто від можливості спертися на власний потенціал, від прийняття його наявності, від інтуїтивного знання його багатства, його нескінченності, від передчуття його інтенційної природи, природи поступового і все більш переможного саморозгортання.

1.4.2. Особистісний потенціал як критерій побудови моделей майбутнього (Т. М. Титаренко)

На думку К. О. Абульханової-Славської, особистість є способом з'єднання, інтегралом її намірів, потреб, мотивів із здібностями у відповідності з характером людини. Механізм активності особистості – це її семантичний інтеграл, що включає *домагання (особистісний вираз потреб і мотивів)*, саморегуляцію (еквівалент можливостей самоорганізації) і задоволеність-незадоволеність (у відповідності з характером стимулятор або блокатор подальшої активності). Не само по собі співвідношення цих модальностей (хочу, можу і т. п.) і не їхня вираженість визначають *особистісний потенціал*, а наявність-відсутність суперечностей між можливостями, бажаннями, задоволеністю-незадоволеністю, і орієнтацією у своїх домаганнях на успіх (чи невдачу).

За результатами емпіричного дослідження Н. А. Расстригіної, високий рівень мотивації до успіху (або уникання невдач) прямо зв'язаний із задоволеністю-незадоволеністю, а безпосередньо на неї впливає суб'єктивна оцінка своїх можливостей відносно реальної життєвої ситуації. У незадоволеності значну роль відіграють бажання, які переважають над можливостями. Перевага ж можливостей над бажаннями свідчить чи то про відсутність життєвої перспективи, чи про високу зовнішню чи внутрішню відповідальність.

Як показало дослідження Н. Ю. Григоровської, типологічні особливості самореалізації залежать від ставлення до часу. Маються на увазі його сприймання, переживання та неусвідомлювані ресурси, що впливають на можливості рефлексії і суб'єктивну оцінку своїх можливостей. Перший тип у самореалізації залежить від ззовні заданого часу. Другий – навпаки, оцінює час як свої можливості, які треба досліджувати та використовувати, усвідомлюючи, що ними можна керувати. Для третього типу час існує як внутрішній інтегратор, як інтенція у майбутнє, а розвинута здатність до рефлексії підтримується несвідомими ресурсами, котрі створюються особливою здатністю переживати всю повноту стану задоволеності.

Д. О. Леонтьєв пропонує вводити поняття особистісного потенціалу для позначення базового виміру – власне особистісного в особистості. Цей потенціал прямо не корелює з інтелектуальним розвитком, з глибиною та змістовністю внутрішнього світу і з творчим потенціалом. Він є базовою індивідуальною характеристикою, стрижнем особистості.

До людей з яскравим потенціалом типу Мікеланджело чи Пікассо Д. О. Леонтьєв застосовує формулу “квітуха складність”: такі люди мають здатність впевнено структурувати не лише культурний або естетичний матеріал, але й матеріал власного життя. На думку Д. Леонтьєва, феноменологію, що відтворює ефекти особистісного потенціалу, у різних підходах у психології позначали такими поняттями як воля, сила Его, внутрішня опора, локус контролю, орієнтація на дію тощо.

Серед понять, що близькі до поняття потенціалу, можна назвати “життєстійкість”, “відвагу бути”. Життєстійкість, за С. Мадді, є не особистісною якістю, а системою настанов чи переконань, що певною мірою піддаються формуванню та розвитку. Але говорити лише про настанови не дуже коректно. Навіть якщо життєстійкість і проявляється назовні як система настанов, у своїй глибині вона є усталеною характеристикою цілісної особистості і може визначатися як її сутнісний модус, як форма активізації потенціалу подолання.

Водночас всі ці поняття описують лише окремі риси особистісного потенціалу. Потенціал же передбачає особливу організацію життєвого світу особистості, неповторну його архітектуру, що розгортатиметься і втілюватиметься протягом життя. Саме потенціал є тією базовою “лінзою”, яка заломлює зовнішні сигнали, вплив середовища і, водночас, опосередковує внутрішні імпульси, потяги, бажання.

Шлях до вирішення проблеми особистісного потенціалу, як вважає Д. Леонт'єв, лежить через синтез екзистенційної психології, яка сьогодні приділяє увагу феноменології особистісного потенціалу і спробам його концептуалізації, та культурно-історичної психології Л. С. Виготського з його ідеєю оволодіння власною поведінкою через опосередкування як сутнісною психологічною характеристикою особистості. Додамо, що постнекласична психологія з її методом нарративізації життєвого досвіду, аналізом автонаративів також має бути залучена до розв'язання проблеми особистісного потенціалу.

Важливим у цьому контексті є також погляд Мадді на психологічні потреби, які існують поряд із потребами біологічними та соціальними. До психологічних потреб Мадді відносить потреби у символізації, судженні та уяві. У тих випадках, коли домінують біологічні і соціальні потреби, людина сприймає себе як втілення соціальних нужд і ролей та пливе “за течією”, тобто будує життя адаптивним чином. Коли ж на перше місце виходять психологічні потреби, тоді людина задається питанням про сенс, будує образ майбутнього і у неї виникає “сильне підґрунтя” для опосередкування свого життя у вигляді життєвих цілей, смислів (домагань! – Т.Т.), що повністю перебудовує структуру регуляції її діяльності.

Особистісний потенціал є інтегральною характеристикою рівня особистісної зрілості, а головним феноменом зрілості є феномен самодетермінації особистості, тобто здійснення діяльності у відносній свободі від заданих умов цієї діяльності – як зовнішніх, так і внутрішніх (підкресл. мною – Т.Т.). Особистісний потенціал відтворює міру подолання особистістю заданих обставин, у кінцевому випадку подолання особистістю самої себе.

Зовнішнє опосередкування відбувається завдяки культурі, суспільству, інтерсуб'єктивному простору – це опосередкування суспільними цінностями, культурними взірцями, міфами, історичними особистостями з їхніми діями тощо. Внутрішнє опосередкування виникає з інтрасуб'єктивного простору і ним є глибинний потенціал, а також більш поверхневі ієрархії мотивів, цінностей, життєвих стосунків тощо.

Під умовами маються на увазі біологічні, зокрема тілесні передумови, а також потреби, характер та інші усталені психологічні структури. Хочеться згадати В. Франкла, який детально описував такий прояв людської свободи як свободу по відношенню до власних потреб і власної тілесності. Ще Гегель з цього приводу говорив: “Обставини і мотиви владарюють над людиною лише тією мірою, якою вона дозволяє їм це”. Д. Леонт'єв вважає, що у цій фразі зосереджена квінтесенція психології особистості, що має у собі дві істини – перша: обставини та мотиви можуть владарювати над людиною, и друга: вони можуть не владарювати над людиною, якщо їм це не дозволять.

Самодетермінація лежить в основі таких проявів особистості, які, на думку М. К. Мамардашвілі, знаходяться “по перпендикуляру” до повсякденного плину життя. Залог самодетермінації – можливість людини, як у когнітивному плані, так і в плані чисто практичному, відстроїтися від

поток, в якому ми пливемо. Існує ціла система факторів, що постійно діють на кожного з нас, і ми маємо можливість у цій системі плити і до неї адаптуватися. Але ми можемо і не адаптуватися, а трансцендувати цю систему, включивши механізми самодетермінації. У цьому трансцендентному ставленні до власного плину життя передусім і проявляється особистісна зрілість як вираз особистісного потенціалу.

Плідним у цьому контексті є й поняття зусилля, що його ввів М. Мамардашвілі. Йдеться про те, що багато антропологічних феноменів, які характеризують власно людський спосіб життя, причинно не детерміновані у тому сенсі, в якому детерміновані психічні реакції. Коли людина робить добро, ми не можемо назвати систему причин, за якими це відбувається. Добро причинно не зумовлене, це людське зусилля.

Д. О. Леонтьєв ризикує передбачати, що зусилля розкривається через механізми активності та регуляції, тобто свободи і відповідальності, що розвиваються згідно механізмам, описаним Л. Виготським: розширення активності, по-перше, інтеріоризація регуляції, по-друге, і, по-третє, опосередкування цих механізмів регуляції.

Особистісний потенціал відтворює міру подолання особистістю заданих обставин, у кінцевому випадку подолання особистістю самої себе. Особистісний потенціал відтворює, якою мірою даний індивід походить від мавпи, адже одна з найбільших ілюзій вважати, що це походження вже відбулося. Кожна людина протягом життя продовжує вирішувати це завдання, і результатом різнобарв'я відповідей на цей еволюційний виклик є дуже широкий спектр індивідуальних варіацій людяності.

Ще Б. В. Зейгарнік чітко визначила наявність у культурно-історичному, діяльнісному підході двох ключових понять – це “регуляція” і “опосередкування”. У новому контексті регуляції життєдіяльності опосередкування показує свої нові пояснювальні можливості.

Можна говорити, як мінімум, про два види опосередкування. Перший – це механізм опосередкування нашої діяльності тим, що ми беремо із світу культури, світу людини – опосередкування цінностями, взірцями, “знаряддями”, міфами, історичними особистостями з їхніми діями, Богом. Другий варіант – те, що можна умовно назвати внутрішнім опосередкуванням на протигагу першому, зовнішньому. Певна ієрархія, чи то ієрархія мотивів, чи цінностей, чи життєвих стосунків, є опосередкуванням одних з них іншими.

Важливою є проблема функціонування особистісного потенціалу, який у цьому контексті є базовою незалежною змінною, що відповідає за досить багато ефектів у реальній поведінці. Наприклад, можна уявити собі двох людей з однаковими моральними переконаннями, що їх однаково пропагують. Але дефіцит особистісного потенціалу у когось з них може призвести до того, що у складній життєвій ситуації він не зможе поводитись відповідно до своїх переконань. М. К. Мамардашвілі говорив, що коли моральні цінності та переконання не спираються на сформовані особистісні структури, то це не переконання, а кисіль, тому що в реальній екзистенційній

ситуації вони не втілюються у *реальний вибір*. Для морального вчинку потрібні спеціальні моральні “мускули”.

Саме тому у методичному плані слід використовувати передусім поведінкові та біографічні змінні, а не дані самозвітів чи виявлені проєктивними методиками несвідомі тенденції, адже наявність таких тенденцій не гарантує поведінкових проявів у реальних рішеннях та діях.

Тепер звернемо увагу на значущість, цінність обмежень, які завжди є нашому житті і які, на перший погляд, нібито заважають реалізації особистісного потенціалу. Р. Мей висловлює гіпотезу, відповідно до якої ліміти людських можливостей не лише реальні і неминучі, але й, більш того, потрібні, цінні.

Творчість (і життєтворчість зокрема – Т.Т.) завжди передбачає феномен необхідності меж, кордонів, адже творчий акт – це форма боротьби людини проти всього, що її обмежує [с. 102]. Якби ми не відчували обмежень, нам не потрібно було б створювати щось нове, проявляючи власний потенціал. До речі, за А. Адлером, цивілізація розвивається завдяки існуванню фізичних обмежень (комплексу неповноцінності).

Неминучою фізичною межею для кожного є смерть. Ще одна всім відома межа – хвороба. Складнішими метафізичними обмеженнями є народження у певному середовищі, тій чи тій країні, у певній історичній ситуації, що, ясна річ, абсолютно не залежить від кожної окремої людини. Існує чимало фізіологічних та психологічних обмежень, про які цікаво пишуть послідовники А. Роше [див.: *Persons...*, 1997]. Зрозуміло, що з обмеженнями неможливо не рахуватися, адже саме вони дозволяють нам реальніше побачити, оцінити реальну життєву ситуацію і себе в ній.

Дуже цікавим є припущення Р. Мея, що свідомість як така виникає саме із усвідомлення обмежень. Свідомість є продуктом діалектичного конфлікту між можливостями і обмеженнями. Вона народжується з боротьби проти обмежень [с. 103].

Досвід бунту несе і позитивні цінності (крім страху, відчуження і провини), а саме почуття індивідуальної відповідальності та можливість кохання, що народжується із самотності [там само, с. 103]. Творчість виникає в результаті конфлікту між спонтанністю і обмеженнями [там само, с. 104], і ця думка видається більш слушною, ніж підкреслення Морено значення лише спонтанності.

У наш час спостерігається певний культ спонтанності та війна з будь-якою регламентованістю. Але, як пише Р. Мей, якщо революційний рух намагається повністю відкинути форму чи обмеження, він стає саморуйнівним і безплідним. Коли зникає форма, разом із нею зникає і спонтанність [там само, с. 108–109]. “Бажання форми є способом знаходження смислу життя” [там само, с. 122].

А.Н. Уайтхед сперечається з Декартом, вважаючи його класичну формулу “*cogito ergo sum*” помилковою. Підкріплюючи свої уявлення авторитетом сучасного філософа, Р. Мей теж вважає, що ми радше є сукупністю емоцій: радості, надії, страху, суму, оцінки можливостей,

прийняття рішень, – усіх суб’єктивних реакцій на наше оточення, в якому ми активно діємо. Моя цілісність, картезіанське “існую” – це процес формування цього хаотичного матеріалу у внутрішньо єдину чуттєву форму [там само, с. 122].

Відчуття тотожності Уайтхеда Мей називає бажанням форми. Це бажання форми є можливістю формування почуттів, відчуттів, радості, надії у певну форму, завдяки якій я усвідомлюю себе як конкретну особистість. До речі, бажання може і руйнувати особистість, якщо переходить у манію, тоді йдеться про символічний та диявольський характер бажання [там само, с. 123].

Однією з універсальних форм, що обмежують і підштовхують до розгортання особистісного потенціалу, є переживання болю. Як вважає сучасний норвезький психолог Ф. Скердеруд, біль – це щось визначене і саме визначеність дозволяє розрізнити. Розходження, у свою чергу, дозволяють вводити поняття і встановлювати певний мінімальний порядок, без якого неможливо жити. “Порядок дає можливість у певному ступені передбачати майбутнє, а без цієї передбачуваності ми зійшли би з розуму” (Скердеруд, с. 300).

Чому домагання далеко не повністю відтворюють особистісний потенціал?

Із розвитком цивілізації людина поступово і непомітно втрачає природну здатність бачити, чути, сприймати. Ясна річ, вона бачить, чує, сприймає, але її бачення далеке від дійсного, природного, наприклад, такого, яке воно у певних африканських племен з їхньою відсутністю “гештальтності”. Дитяча безпосередність стає винятком, яким можна милуватися, але якому ніхто не буде довіряти.

Що ж відбувається? Індивідуальна, природна, суб’єктивна здатність сприймати світ видозмінюється завдяки наявності готових схем, стереотипів, шаблонів, які мають історико-культурну, соціально-психологічну природу і накладаються на зовнішню дійсність, пояснюючи, інтерпретуючи, і, врешті-решт, викривлюючи її. Для суспільного утворення такий тип сприймання світу і себе в ньому є ефективним і економним, але для кожної окремої людини він стає одним із засобів усереднення, витрачання індивідуальної своєрідності, внутрішньої свободи, свободи прояву власного особистісного потенціалу.

Під впливом всіх цих трафаретів реальність сама по собі відходить на другий план, “втрачається”, губиться. Кожен бачить те, що потрібно його оточенню, чого воно чекає, до чого готове. Що стосується домагань, то кожен хоче від свого життя у майбутньому не того, на що спрямовував би особистісний потенціал, а того, що традиційно більш влаштовує суспільне оточення. Запит з боку соціуму якимось чином перемагає власні потенції, хоча, на щастя, не завжди.

У домаганнях постійно відбувається непомітна на поверхні внутрішня боротьба між очікуваннями соціуму і потаємними інтенціями особистості, базованими на інтуїтивному переживанні свого потенціалу. Особистість має

бути сильною, впевненою у собі, у власному призначенні, щоб взяти сторону свого потенціалу у цій далеко не рівній боротьбі.

До речі, світ втрачає небуденність, “чудесність”, “випадковість” саме тому, що ми вже не вміємо цю чудесність бачити. Ми зашорені практицизмом, цілеспрямованістю, і всі несподіванки, таємниці, незрозумілості залишаються поза нашої уваги, у кращому випадку сприймаючись як артефакти. А значущість схем і очікувань між тим росте. Можливо, тому і значення соціальної психології стає все вагомішим.

Можна передбачили позитивний вплив будь-якої з суспільної точки зору лімінальності на підвищення ролі потенціалу. Така лімінальність ніби дає людині дозвіл не рахуватися з очікуваннями родини, громади, соціуму, більше орієнтуючись на власні глибинні наміри, схильності і потенції. Цікавим прикладом щасливого не лише для окремої особистості, але і для культури як такої виключення з правил є здатність людини вириватися за рамки традиційних сімейних, кастових чи якихось ще експектацій, відчуваючи поклик власного потенціалу. Виявляється, Леонардо да Вінчі був незаконнонародженою дитиною (отже, виходячи з історичних часів – лімінальною), і саме ця обставина дозволила йому не продовжувати батьківську справу. Його батько був нотаріусом у четвертому поколінні, і хлопчику, якби він народився у законному шлюбі, нічого не залишалося б, крім юридичної кар’єри. Виходячи з того, що майбутній геній не був законним сином нотаріуса, він мав змогу відразу зробити той професійний вибір, який приніс йому всесвітню славу. Батько погодився віддати його вчитися до відомого художника Андреа Вероккіо.

Таким чином, особистісний потенціал завжди частково ірраціональний, неусвідомлюваний, але частково й усвідомлений, і трансцендуючий.

Існує відначальне ядро людських здібностей, яке дуже опосередковано залежить від впливу оточення. Водночас на потенціал, безумовно, можна впливати зосередженістю самопізнання, силою власних бажань, вольовими зусиллями, відповідальністю, почуттям гідності, честі тощо.

Наявність у людини певних життєвих домагань свідчить про особистісний потенціал, щодо наявності і змісту якого є лише інтуїтивні здогадки і, водночас, відчувається реальна можливість аргіогі на ці свої потенції спиратися. Потенціал передбачає особливу організацію життєвого світу особистості, що розгортається за наявності сприятливих умов.

1.4.3. Прогностична функція особистісного потенціалу (Т. М. Титаренко)

Якщо прийняти гіпотезу про значущість особистісного потенціалу передусім для конструювання майбутнього, слід зрозуміти, як особистість до цього майбутнього ставиться, яким чином відчуває, усвідомлює, переживає.

“Жити майбутнім – значить здійснювати стрибок у невідоме, а це потребує певної мужності, на яку зважаться небагато людей” (Р. Мэй, с. 8).

Тут пригадуються наведені вище дані соціологічного опитування російської молоді, серед якої дуже невеликий відсоток має сили жити у ситуації невизначеності. Виникають і спогади про численні консультативні випадки, коли людина не має сили зазирнути у власне майбутнє, коли її страх перед завтрашнім днем цілком паралізує сьогоденну активність, гальмує прагнення, не дає зосередитися на власних потенціях, що потребують виходу, реалізації.

Про яку таку мужність пише один з класиків гуманістичної психології? Мей вважає мужність не просто одним з достоїнств поряд з іншими цінними особистісними якостями, такими як любов чи вірність. На його думку, мужність є основою всіх інших чеснот і цінностей, це умова їхнього прояву. “Без мужності наша любов тьмяніє і перетворюється на звичайну залежність. Без мужності наша вірність перероджується на конформізм” [с. 9].

Навіщо людині мужність? На думку Р. Мея, вона необхідна, щоб відбулося наше буття і становлення. Щоб власне “Я” стало реальністю, необхідна повага до себе і включеність у процес саморозвитку.

Для актуалізації вміння жити майбутнім неабияке значення має відкритість, щирість, відвертість серед собою і іншими. Але у нашому суспільстві, – наполягає Мей, – простіше оголитися фізично, ніж психічно чи духовно, – легше ділитися тілом, ніж мріями, надіями, страхами і прагненнями, оскільки вони вважаються більш особистісними, ніж тіло, а отже, поділившись ними, ми стаємо більш незахищеними.

Властиві людині прагнення і цілі набагато складніші за звичну силу волі. Прагнення до мети задіюють всі рівні досвіду. Йдеться про прагнення до зустрічі з повною віддачею та самовідданістю [с. 39].

Потреба повсякчасно виходити за власні межі, оволодівати майбутнім характерна для кожної здорової особистості. За І. Манохою, потенційність є сутнісною властивістю індивідуального буття, що складається з послідовного розгортання інтенцій і потенцій [с. 5].

Ставлення до майбутнього, перспективна діяльність у сучасних соціологічних теоріях дії трактується як певною мірою волонтаристське, і ступінь волонтаризму обумовлена наявністю індивідуальних ресурсів та соціокультурного капіталу. Соціальна ситуація невизначеності розмиває статуси і соціально-шарові межі, нормативний контекст і культурні форми. Поведінка індивідів у такій ситуації неминуче стратегізується, тобто намагаючись оволодіти контролем над нестабільною ситуацією, людина має “піднятися” над метушною повсякденністю, інвентаризувати доступні ресурси. Після оцінки власних можливостей, загроз і викликів з боку контексту вона вишиковує ланцюжок раціональних, як вона їх розуміє, дій, спрямованих на адаптацію, подолання невизначеності і життєвих труднощів. Діюча людина стає подібною до менеджера, який керує доступними йому ресурсами і своїм соціальним капіталом з метою адаптації і подолання кризової ситуації.

Індивідуальні домагання людини є важливим компонентом життєвих стратегій. Термін “домагання” підкреслює, що йдеться про цілі, які людина самотійно встановлює, на відміну від тих цілей, які вона вимушена

приймати під тиском обставин. Цей аспект розкриває творчий потенціал біографічного проектування.

Говорячи про життєві перспективи, слід звернути увагу на контекст дії, на життєву ситуацію як виклик з боку середовища. Ситуація – це спектр обставин, що виступають як умови дії. Адаптивні ресурси людини, що сприяють адекватній відповіді на такий виклик, інтегруються у соціальний капітал людини і детермінують адаптаційну мобільність. Вони визначають місце у соціальній стратифікації, що дозволяє привласнювати і споживати специфічну статусну ренту. До адаптивних ресурсів входять також конструктивні ціннісно-нормативні орієнтації, внутрішній локус контролю особистості, специфічний соціокультурний досвід, артикульований належністю до “старого” чи “нового” покоління, загальна позитивна чи негативна раціоналізація індивідуальної комунікації з середовищем, рівень освіти, специфічна гендерна субкультура (Дудник, с. 17).

Життєві перспективи безумовно пов'язані з вибором життєвих стратегій для їх досягнення, які представлені у життєвих сценаріях. О.В. Дудник пропонує розуміти під життєвою стратегією визначення меж (кордонів) і конструювання індивідом власної повсякденності у рамках більш довгострокового цілепокладання і цілереалізації. Така життєва стратегія реалізується як ранжування і вибір індивідом певних ідентичностей та досяжних статусів, життєвих форм і культурних стилів в ситуації актуального самовизначення [там само, с. 17].

У сучасній соціології життєві перспективи розуміють також як образ (ідеал) бажаного майбутнього, способи та плани його здійснення, реалізації, що є важливою сферою процесів відтворення як з точки зору адаптації соціальних груп до ринку, так і у зв'язку з формуванням у людини справжнього смислу життя, тобто таких індивідуальних життєвих орієнтацій, які відповідають загальнолюдським цінностям (Великий, Заїкіна).

В умовах переходу до ринку особливе значення для вибору життєвих цілей сільської молоді, яку вивчали П. Великий та А. Заїкіна, набуває процес формування базисних цінностей, зокрема, поєднання духовних та вузькопрагматичних компонентів.

Сьогоднішнє суспільство дійсно орієнтує молодь на досягнення, в першу чергу, життєвого, матеріального благополуччя будь-якими засобами. Ціль ніби знову виправдовує засіб її досягнення а переможців не судять. Це сумно, але цілком реально. Так зменшується, суб'єктивно практично зникає можливість більш-менш гармонійного поєднання особистих і суспільних цілей. “Все, чим людина живе у теперішньому, має істинну цінність, індивідуальне та суспільне значення лише у зв'язку з майбутнім, з перспективою розвитку самої людини та її соціального світу” (Великий).

Соціальне положення сучасної молоді дуже змінилося порівняно з положенням до 1990 року. Найбільш радикальні зміни відбулися у природного для кожного суспільства взаємозв'язку між працею, освітою, матеріальним положенням і дозвіллям. На жаль, і сьогодні кваліфікована праця все ще не є гарантом відповідного життєвого рівня. Матеріальне

положення молоді (і не лише молоді) людини виявляється не пов'язаним з сумлінною працею і практично незалежним від рівня її освіти.

За даними досліджень Центру соціології молоді РАН, сучасна молодь зберігає свій високий трудовий потенціал. Три чверті зайнятих у народному господарстві молодих людей отримали професійну освіту, однак й досі цей потенціал залишається незапитаним. Більше половини молодих людей ще 7–8 років назад працювали не за фахом, а кожний третій взагалі не мав професії. У Росії більш ніж 80 % молоді наприкінці минулого століття досягало економічної самостійності і професійної зрілості лише наближуючись до 30 років.

Відповідно в Україні ці цифри і сьогодні не є набагато кращими, хоча тенденція поліпшення загальної картини намічається. Такий невпевнений стан сучасної молоді, яка не може сподіватися на гарантовану роботу за фахом, “ціну” освіти, відповідний рівень життя тощо, дуже впливає не лише на її професійну соціалізацію, про яку пишуть соціологи, але й на переживання суб'єктивного благополуччя, загальну задоволеність життям, бачення власного майбутнього.

“Думка молоді про суспільство, в якому вона живе і буде жити, складається передусім з тієї перспективи, яку вона собі намічає, з життєвих цілей, які вважає найважливішими” (Великий, Заїкіна). Я процитувала дослівно це важливе як для соціологів, так і для психологів положення тому, що воно має безпосереднє відношення до життєвих домагань особистості, що відчувають на собі неабиякий вплив загальних соціальних тенденцій. “Якщо сьогодні молодь у чомусь прагне більшого, ніж це може бути забезпечене сучасними умовами, а в чомусь надто занижує свої домагання, то це означає, що у відповідних сферах суспільного життя склалася певна диспропорція, яку навряд чи можна подолати тільки посиленням виховного впливу на молодь. Свідомість молоді, її уявлення про майбутнє – не лише об'єкт регуляції і корекції, але й дуже чутливий “інструмент”, з показниками якого можна звіряти багато наукових уявлень про перспективу розвитку суспільства” (Великий, Заїкіна).

Широкомасштабне соціологічне дослідження свідчить, що у старшому шкільному віці у переважній більшості юнаків і дівчат складається досить чітке уявлення про своє майбутнє у багатьох сферах життя. Досить диференційованими є також рівні домагань, що характеризують конкретні життєві цілі в цих сферах.

Уявлення про життєву перспективу старшокласників можна скласти, аналізуючи події, які вони вважають найважливішими у своєму майбутньому житті. Незалежно від статі респондентів найбільш вагома частка подій пов'язана з освітою, у загальній кількості подій їхня питома вага складає 45 %. В основному йдеться про вступ до вищого навчального закладу та його закінчення. Для порівняння до майбутнього сімейного життя відносяться лише 9 % подій (вступ до шлюбу, народження та виховання дітей, створення благополучної сім'ї). Решту (44 %) складають події професійного життя.

Дуже зацікавлює зміна вектора найважливіших життєвих орієнтацій сучасної молоді, що П. Великий та А. Заїкіна пропонують виразити формулою: прагнення не до життєвого успіху, а до життєвого благополуччя. Різниця полягає в готовності (схильності) отримувати максимум життєвих благ не за допомоги вибраного, а будь-якого способу.

Привертає увагу набір прийнятних варіантів соціально-професійного життєвляштування, де домінують не романтичні мотиви (стати геологом, полярником), а чітке прагнення реалізувати бажання “добре жити”, що пов’язується з можливістю отримання грошей. Звідси витікає цінність роботи у банках, заняття бізнесом, служби у правоохоронних органах, роботи у сфері торгівлі та обслуговування.

Можливо, традиційне для вітчизняної вікової психології уявлення про характерні для ранньої юності романтичні мотиви вибору професії давно застаріло, і такий ранній прагматизм цілком слухний у сучасних умовах. Але все ж виникають сумніви щодо умов самореалізації, пошуку власного призначення, сутнісної сфери діяльності. Консультативний досвід свідчить, що професія, обрана за мотивом грошей, нерідко стає причиною глибокої незадоволеності собою та своїм життям. Щоправда, така “післядія” спостерігається у більш зрілому віці.

Ринкова економіка припускає велику невизначеність у реалізації життєвих перспектив та індивідуальному рішенні багатьох проблем. Це досить нова історична ситуація, оскільки наша попередня радянська історія була, як відомо, патерналістською, і невизначеності, а отже і індивідуальної відповідальності було набагато менше.

Раніше патерналістська зорієнтована особистість не просто мирилася з обмеженням своєї свободи, а була задоволена власною долею: адже всі кардинальні питання, що виникали у її житті, брав на себе “патерн” (колективний опікун). У радянські часи патерналізм ніби злився з феноменом соціальної справедливості, що у народному фольклорі виразилося у висловлюваннях типу “все вокруг колхозное, все вокруг мое”. Можна було не зробити ніякого внеску у суспільство, але все отримувати постійно мінімальну соціальну допомогу, патерналізм підживлювався системою соціальних гарантій.

Слід відзначити, що патерналізм – надія на низовий колектив, регіональну спільність, державну владу – є чинником, що “обеззброює” людину у побудові перспектив власного майбутнього. Набагато ціннішим є індивідуальний оптимізм, що на нього спирається молодь у розвинутих країнах, дбаючи про власні професійні досягнення, кар’єру тощо.

На думку П. Великого та А. Заїкіної, саме ставлення особистості до патерналізму та здатність жити в умовах невизначеності (стресостійкість, життєстійкість – Т.Т.) є провідними у визначенні цінностей майбутнього.

Автори запропонували моделі можливої організації життя молодих людей, які умовно можна назвати сценаріями життєвого шляху. Враховувалися, по-перше, рівні провідної життєдіяльності (професійна діяльність, що потребує високого рівня освіти; більш прості види діяльності;

благополуччя за спиною інших); по-друге, рівень самовпевненості у досягненні цілей, який, на нашу думку, краще назвати рівнем інтернальності, та, по-третє, вибір надійної матеріальної ніші “без врахування інтелектуальної сфери життя”. Я думаю, йдеться про врахування власного особистісного потенціалу, адже людина, яка обирає вигідне заміжжя чи роботу охоронцем, абсолютно не замислюється про наслідки такого ігнорування своїх особистих схильностей і потенцій.

Таким чином, при побудові моделей майбутнього серед найважливіших я би назвала такі суто психологічні критерії як:

- схильність до самостійності у життєвому виборі чи орієнтація на паналізм;
- рівень інтернальності у плануванні засобів досягнення поставлених життєвих цілей;
- усвідомлення та врахування власного особистісного потенціалу.

За першим сценарієм передбачає реалізувати життєву перспективу група молоді, яку П. Великий та А. Заїкіна пропонують називати “професіонали”. Опис групи говорить про те, що це група тих, хто орієнтується на власний особистісний потенціал, обираючи складну, високо інтелектуальну спеціальність, орієнтуючись на власні сили і здібності. Таких у даному дослідженні приблизно одна третина – 28 %.

Другу невеличку групу (6 %) пропонують називати “ринкові авантюристи”. Це молодь, для якої життєві перспективи пов’язані з фермерством, підприємництвом або мілкою комерцією, і яка найбільш стійка до фактору невизначеності, яка не боїться ризикувати і розуміє, що може все втратити.

Третій сценарій характерний для молоді “постсоціалістичного типу”, що вибирає середнє за рівнем, але досить надійне існування. Такої молоді виявилось 11 % від загальної кількості респондентів. Ця група ніби ігнорує ту невизначеність, яка її оточує у сьогоднішній економіці, акцентуючи увагу на сімейно-побутових стосунках.

Решту склали “всіядні”, готові переходити від сценарію до сценарію, випробовуючи свої шанси.

У дослідженні О. Дудника обрано інший цікавий варіант аналізу життєвих стратегій. Запропоновано вісь “ціннісної конструктивності–деструктивності”, вісь “субкультури стабільного-тимчасового життя”, вісь “соціально-економічного оптимізму–песимізму” та вісь “гендерних розходжень”.

Першу вісь ціннісної конструктивності або деструктивності включено в аналіз з метою вияву впливу цінностей-атракторів на вибір життєвої стратегії. Під цінностями-атракторами розуміється набір індивідуалістичних цінностей, що є складовими частинами специфічної культури досягнення (рос.: “достижительской культуры”). Ця культура прямо орієнтує людину на вертикальну соціальну мобільність, яка є нормативною у суспільствах з розвиненою ринковою економікою. Крім індивідуалістичних цінностей до цінностей-атракторів входить також блок конструктивних і деструктивних

цінностей, що не є елементами культури досягнення. Це такі конструктивні цінності як “хороша освіта”, “підприємливість і вміння ризикувати”, “талант”, “ретельність і працелюбство”, “воля добиватися мети”, та деструктивні цінності типу “грошей”, “протекції знайомих”, “сімейної підтримки”, “приналежності до певного класу” (Дудник, с. 21).

Вісь субкультури стабільного чи тимчасового життя дає змогу емпірично зафіксувати феномен “временщика”.

Наступна вісь соціально-економічного оптимізму чи песимізму покликана виявити залежності між вибором індивідами тих чи тих стратегій та їхньою самооцінкою свого наявного положення, актуального буття, в яке включаються показники як соціально-економічної, так і соціально-психологічної задоволеності.

I, нарешті, вісь гендерних розбіжностей включена у багатовимірну концептуальну модель, що її використовував у своєму дослідженні Дудник, з метою вивчення впливу специфічних культурних ознак на вибір життєвої стратегії. На думку багатьох сучасних соціологів, гендерний чинник стає одним з провідних стратифікаційних аспектів у Росії (відповідно, і в Україні – Т.Т.), що багато в чому визначає соціальний капітал індивіда і його позицію у соціальній структурі [там само, с. 22].

Серед результатів дослідження Дудника хочеться навести передусім приклади конкретних стратегій, що їх обирали успішні і неуспішні групи (йдеться про успішність подолання життєвих труднощів). Серед ефективних стратегій були: організація власної справи; інвестиції у свій соціальний капітал у вигляді підвищення рівня освіти; понаднормова робота на основному місці; робота у не бюджетній сфері (на недержавних підприємствах); активний пошук нової роботи. Неуспішні групи використовували такі стратегії як заняття присадибним господарством, заготівля ягід, грибів та морепродуктів, вторинна зайнятість, робота у бюджетній сфері.

Серед “просунутих” адаптантів досить рідко спостерігалися такі пасивні низькостатусні стратегії секвестру споживання як скорочення витрат на їжу, відмова від відпустки (скорочення рекреаційного простору), скорочення витрат на купівлю речей тощо [там само, с. 23].

Використання концепту “життєві стратегії” дозволяє враховувати при аналізі не лише потреби, наміри та актуальну поведінку людей, але й контури соціальної структури, що безпосередньо впливають на вибір цих стратегій. Маються на увазі політичні, економічні, демографічні, історико-географічні, культурні детермінанти, що безумовно впливають на діапазон доступних людині стратегій, спектр її адаптаційних та потенційних ресурсів.

Щоб зрозуміти, яким чином життєві домагання впливають на прогнозування майбутнього, слід проаналізувати їх зв'язок із життєвими перспективами особистості, що їх вивчали Л. К. Франк, К. Левін, Ж. Нюттен, К. О. Абульханова-Славська, Е. Головаха, Вл. І. Ковалев, О. О. Кроник, Т. М. Титаренко, Л. Д. Тодорів.

Велику увагу часовій перспективі та моральному стану людини приділяв К. Левін. На його думку, психологічне майбутнє – це складова частина того, що Л. К. Франк називав “часовою перспективою”. Життєвий простір людини зовсім не обмежується актуальною для неї ситуацією, він включає до себе все її майбутнє, теперішнє і минуле. Дії, емоції і, відповідно, моральний стан особистості у будь-який момент часу залежать від її цілісної часової перспективи (Левін К., с. 240).

Якщо людина має тривалу й реалістичну часову перспективу, вона демонструє ініціативне та структуроване планування власного майбутнього [там само, с. 241]. Практично кожна особистість, яка залишила слід в історії людства, – керувалася часовою перспективою, що простягалася на покоління вперед, і нерідко брала до уваги таке ж тривале минуле. Тривала часова перспектива може бути далеко не тільки у видатних особистостей [там само, с. 242].

Крім широти часової перспективи є ще один важливий аспект, принциповий для підтримки морального духу. Дитина не може чітко розрізняти реальність і фантазію, її бажання і страхи серйозно впливають на уявлення про теперішнє. Коли людина стає зрілою і більш здатною до самоконтролю, вона більш впевнено відрізняє свої бажання від своїх же очікувань: її життєвий простір розрізняється на “рівень реальності” і різнобічні “рівні нереальності”, такі як мрії і фантазії [там само, с. 242].

Левин вважає, що на негативні переживання людини впливають передусім певні аспекти психологічного майбутнього і минулого у сукупності з відчуттям справедливості чи несправедливості положення, в якому опинилася людина, а не актуальні негаразди [там само, с. 244]. Виходить, теперішня життєва ситуація не є визначальною у побудові життєвих перспектив, більшу вагу має наше минуле з його поразками і перемогами та наше майбутнє з його горизонтами.

Від властивостей часової перспективи залежать такі характеристики особистості, як наполегливість. До того часу, поки існує надія на те, що труднощі можна подолати ціною тих зусиль, які готова докласти людина, і того болю, який вона готова стерпіти, вона наполегливо продовжує старатися. Дійсно, якщо людина вважає мету, що її вона поставила перед собою, за вартісну, витрачені зусилля не будуть сприйматися як “жертва”. І наполегливість у цьому випадку залежить від двох чинників: важливості цілі і уявлень про майбутнє [там само, с. 245].

Людину можна навчити бути більш наполегливою і менш емоційно реагувати на труднощі, якщо вона має позитивний минулий досвід. Наполегливість тісно пов’язана також із “замісними” успіхами (коли людина приєднується до спільноти, що такі успіхи мала), і меншою мірою, з простим заохоченням, похвалою [там само, с. 246].

Моральний дух групи залежить від часової перспективи так же сильно, як і моральний стан окремої особистості [там само, с. 247].

На довгострокове планування дуже впливає “тло недостатньої безпеки і фрустрації”, паралізуючи його, знижуючи ініціативність та рівень

продуктивності. Серед способів зниження морального духу через стратегію страху слід назвати спосіб тримати людину у невизначеності відносно того, в якій ситуації вона знаходиться і чого їй варто чекати. Якщо крім цього людину будуть піддавати то жорстоким дисциплінарним мірам, то м'якому поводженню, і інформація, що надходить до нього, буде суперечливою, роблячи когнітивну структуру ситуації найвищою мірою невизначеною, вона не зможе зрозуміти навіть того, до чого призведе її конкретний план – до якнайшвидшого досягнення мети чи до віддалення від неї [там само, с. 250].

К. Левін відмічає цікаву закономірність відносно дітей: пари друзів демонструють менший регрес у ситуації фрустрації, ніж незнайомі одне з одним діти. Напевно, впливає почуття безпеки, що виникає в колі друзів [там само, с. 251]. Зрозуміло, що групова належність може посилювати відчуття безпеки далеко не лише в дитячому віці, і, відповідно, впливати на здатність до прогнозування.

Парадоксально, але в деяких випадках певна ступінь фрустрованості чи певна кількість труднощів стає не шкідливою, а корисною, збільшуючи продуктивність (і, відповідно, розгортаючи часову перспективу – Т.Т.). Це відбувається тоді, коли людина не була достатньою мірою включена у ситуацію, і перешкода стала каталізатором всіх її сил [там само, с. 252].

Яким чином рівень домагань впливає на довгострокове прогнозування?

Вже з дитячого віку на цілі, які людина перед собою ставить як у повсякденному житті, так і при довгостроковому плануванні, впливає її ідеологія, група, до якої вона належить, а також тенденція піднімати свій рівень домагань так, щоб він відповідав верхній межі можливостей [там само, с. 252].

Визначення цілей тісно пов'язане з часовою перспективою. Мета людини включає в себе її очікування від майбутнього, її бажання і мрії. Для людини важливе почуття реальності у тому, що стосується можливості досягнення певної мети. Те, де саме людина розміщує мету, визначається поєднанням двох факторів: ставленням до певних цінностей і цим самим почуттям реальності. У сучасному суспільстві існує тенденція визначати свій рівень домагань відповідно до верхньої межі можливостей. З іншого боку, почуття реальності охороняє людину від невдач і утримує в певних рамках її амбіції. І це співвідношення досяжності цілей і рівня реальності домагань – один з важливих чинників, що обумовлюють продуктивність і моральний стан людини [там само, с. 253].

Часова перспектива відчуває певний вплив групових цілей (демократичних або авторитарних). Довготривала перспектива разом із визначеністю мети є одним з факторів, що забезпечують різний рівень продуктивності праці. Експериментально доведена важливість часової перспективи як для морального стану керівників, так і для групового морального духу. Кардинальне підвищення морального стану керівників пов'язане із зміною цілей, зростанням їх складності [там само, с. 259].

Позитивна часова перспектива, тобто часова перспектива, що визначається значущими цілями, є однією з базових складових високого

морального духу. Цей процес має двосторонній характер: сприятливий моральний стан сам по собі створює довготривалу часову перспективу і формує значущі цінності. Про таку залежність кажуть як про циркулярну.

Такого типу залежності нерідко зустрічаються у соціальній психології. Наприклад, людина з високим рівнем інтелекту на відміну від людини з менш високим інтелектом більш здатна до того, щоб створювати ситуації, що піддаються контролю. В результаті людина з невисоким інтелектом набагато частіше опиняється у складних ситуаціях. Погано адаптована у соціальному плані людина створює для самої себе більш заплутані і складні ситуації, ніж добре адаптована, і, діючи у цих ситуаціях неефективно, тільки погіршує свій стан.

До того ж поганий моральний стан призводить до формування поганої часової перспективи, яка, у свою чергу, призводить до ще більш виразного погіршення морального стану [там само, с. 260].

Тепер кілька слів щодо такого важливого аспекту часової перспективи як реалістичність. “Реалістичний” політик, який завжди міцно тримається на землі і прагне популярності, є, на думку К. Левина, яскравим представником несприятливого морального стану. Однак, “ідеалістична” людина, що має високі ідеали, але не прикладає ніяких зусиль для їх досягнення, так само навряд чи є людиною високого морального духу. Цей дух передбачає не лише постановку цілей, що виходять далеко за межі безпосередньої активності особистості, але й спроби досягнути цієї віддаленої мети шляхом осмислених і досить реалістичних кроків, що забезпечуватимуть неухильне просування вперед [там само, с. 261–262].

Дуже цікавими є думки К. Левина про надто близькі чи надто віддалені цілі. Для людини, яка вперше стикається з проблемами нового рівня, – типовими можна вважати дві реакції: по-перше, людина може ухилитися від прийняття рішень такої важливості, обмежуючи свою часову перспективу тими рамками, з яких вона вже фактично виросла. Її не дуже сприятливий моральний стан призведе до того, що вся увага буде приділятися маленьким побутовим повсякденним цілям [там само, с. 263].

По-друге, людина може відмовитися прийняти у розрахунок часову перспективу, яка триватиме менше ніж пара тисяч років. Вона розмірковує тільки про те, що обов’язково “має бути”. І хоча цілі як такі можуть бути чудовими, вона відмовляється робити хоч щось, що не відповідає її принципам. Існує велика розбіжність між тим, що є, і тим, що має бути, тобто між бажаним рівнем майбутнього і рівнем реальності. Сама значущість тієї віддаленої цілі, яку людина так серйозно сприймає, сам факт того, що наявна ситуація зовсім не задовольняє, заважає людині тверезо оцінити актуальну структуру ситуації і реалістично планувати ті негайні кроки, які треба зробити для досягнення цієї мети [там само, с. 264].

“Часовий кругозір” (поняття П. Фресса) є інтегративною характеристикою розвитку часових уявлень особистості, що формуються в процесі соціальної діяльності і є показником засвоєння часових відносин.

Останнім часом часова організація людського життя, часова мотивація, часова перспектива стають об'єктом все більш пильної уваги вітчизняних психологів. Відбувається вивчення життєвого хронотопу людини, будуються різні часові особистісні типології, досліджується творче ставлення до часу власного життя, специфіка особистісного самовизначення у залежності від певних часових характеристик.

Життєві домагання певною мірою відтворюють часову перспективу особистості. Вони є спеціальним потребовим ставленням людини до власного життя. Йдеться про таку значущу потребу, як потреба, щоб життя нарешті стало достойним. У даному випадку потреба передбачає певну проєкцію у майбутнє нової якості життя, нового рівня суб'єктивного задоволення ним, нового етапу прояву, актуалізації особистісного потенціалу.

Домагання можна розглядати як соціально-психологічний ракурс "глядіння" у майбутнє із сьогоднішнього дня, спосіб моделювання цього бажаного майбутнього, його імажинативного проживання й коригування.

Коли домагання усвідомлено і співвіднесено з реальними можливостями життєвої ситуації, з одного боку, і власним потенціалом, з іншого, вони структуруються у часі, утворюючи етапи досягнення бажаної мети. Безумовно відбувається також співвіднесення з минулим досвідом успіхів та невдач. Якщо ієрархія вибудовується вдало, кожній з намічених етапів стає засобом для досягнення наступного.

Однак слід зауважити, що ірраціональна природа життєвих домагань рідко дозволяє їм остаточно перетворитися на такі реальні плани, які вишиковуються у чітку ієрархію. Певна частка домагань так і залишається для самої людини втаємниченою, незрозумілою, загадковою, несподівано впливаючи на мотивацію вчинків чи спосіб здійснення життєвого вибору. Можливо, саме ця частка домагань стає підґрунтям так званих імпульсивних життєвих рішень, які нерідко дивують чи навіть шокують не лише оточення, а й саму людину.

Кожне життєве домагання має певну "довжину", "розтягнутість" у часовому інтервалі. Так, людина може передбачати, що за найближчі п'ять років вона досягне певної ступені кар'єрної драбини, напише бестселер чи купить будинок. Вона може вважати, що за десять років стане відомою, об'їздить весь світ, вивчить ще дві іноземні мови. Домагання характеризується відставленістю у більш-менш конкретне майбутнє предметів особистісних потреб, а інколи і шляхів їх досягнення.

Як пише Братусь, неможливо розуміти розвиток лише як нескінченне формування все нових і нових якостей. Вже сформувавшись, маючи особистісне смислове забарвлення, вони починають своє самостійне життя, набувають власної інерції, породжують власні вимоги, тобто стають повноцінними рисами особистості, моральної свідомості, що не просто відтворюють дійсність, але й творять її [с. 2].

Життєве домагання як важливе психологічне утворення теж формується набуває власного смислового забарвлення і починає самостійне

життя, стимулюючи мотивацію досягнення, прогностичні тенденції, створюючи умови для прояву особистісного потенціалу.

Конструктивне домагання, як правило, більш-менш цілісне і, відповідно, цілеспрямоване. Можливо, сила інтенції багато в чому визначається цією цілісністю, тобто ступенем концентрації на певному бажаному життєвому змісті.

Мотиваційні лінії, що живляться від певного домагання, відповідно можуть бути радше диференційованими чи інтегрованими. Їх кількість може зростати чи скорочуватися. Так само ці лінії можуть бути цілком реальними і дуже далекими від дійсності, імажінативними. Якщо інтенція досить виразна, а домагання цілеспрямоване, мотиваційних ліній небагато, і вони об'єднані, інтегровані. Якщо ж інтенція перебуває у стані визрівання і ще далека від цілісності, то пошукових мотиваційних ліній може бути досить багато, і вони можуть бути не дуже близькими до реальної життєвої ситуації, відносно самостійними, непов'язаними одна з одною.

Для прогнозування дієвості того чи того домагання певне значення має його спрямування. Важливо передбачати, в яку сферу життєдіяльності зміщуватиметься активність: професійну, інтимно-особистісну, відпочинкову тощо. Не може не впливати загальна спрямованість особистості, наприклад, на роботу, спілкування, політику. Якщо нове домагання сформувалося у руслі провідної спрямованості особистості, відповідно, воно має більше шансів втілитися в життя.

Особистість, що повністю функціонує, не відчуває страхів перед майбутнім, які заважали б нормальному прогнозуванню, витісняли б із свідомості мрії, бажання, сподівання. Особистісне самопередбачення є індивідуальною формою випереджального самовідображення. Потенціал людини зростає не лише шляхом накопичення досвіду, але й шляхом розвитку можливості прогнозувати.

За Братусем, рівень домагань є сукупністю то невизначених, то точних очікувань, цілей чи домагань відносно своїх майбутніх досягнень. Цей рівень домагань народжується з двох протилежних тенденцій: з одного боку, тенденції підтримувати своє "Я", свою самооцінку максимально високо, а з другого, тенденції збавляти свої домагання, щоб уникнути невдач і не нанести шкоди самооцінці.

Так утворюються "хвилі домагань", що виконують дві важливі функції: вони є необхідним інструментом пристосування до умов середовища, що постійно змінюється, та оберігають самооцінку, достоїнство людини [с. 2].

Людина здорова психічно, як вважає Б. Братусь, надійно захищає свою самооцінку вже одним тим, що "розводить" ідеальну і реальну мету. Таке оволодіння мистецтвом співвідношення ідеального і реального визначає особистісну зрілість. У невротиків ідеальні і реальні цілі не просто розводяться, а гіперрозводяться. Їхня висока самооцінка може парадоксально співіснувати з низьким рівнем уявлень про власні можливості [с. 3].

Рівень домагань як психологічна "композиція" ніби відповідає за постійний "моніторинг" роботи особистості по розведенню реальної мети

(якої людина може досягти, на її думку, у цих умовах) і мети ідеальної, що перевищує реальну. Ця ідеальна мета неактуальна у цей момент, але все ж має свій вплив на те, що відбувається.

Отже, життєві домагання є важливою потенціалістською характеристикою людини, констатуючи людські прагнення та реалізуючи тенденцію до самооновлення у взаємодії зі своїм оточенням. Вибір середовища, що сприяє розвитку особистості чи гальмує його, стає вирішальним чинником у реалізації власного потенціалу.

Природа життєвого потенціалу як первісного ядра людських здібностей ірраціональна. Потенціал проривається крізь перешкоди свідомих переконань, типових очікувань, банальних, розповсюджених стереотипів, на які людина орієнтується.

Змістом життєвих домагань є прагнення певної якості майбутнього життя з урахуванням суспільного запиту. Потенціал має і трансцендуючу складову, що забезпечує вихід потенцій за межі забезпечення одного окремого існування у широкий історичний, соціокультурний простір. Творчий компонент потенціалу як системотвірний елемент, базис загального потенціалу сприяє актуалізації життєвих домагань, що балансують на межі внутрішніх потенцій і зовнішніх запитів.

Усвідомлення та врахування власного особистісного потенціалу є найважливішим критерієм побудови моделей майбутнього. Допоміжними критеріями є схильність до самостійності у життєвому виборі (або орієнтація на патерналізм) та рівень інтернальності у плануванні засобів досягнення поставлених життєвих цілей.

Люди з яскравим потенціалом можуть досить легко усвідомлювати, структурувати, рефлексувати як історико-культурний, так і суто приватний, інтимний контекст власного життя. Наявність потенціалу позитивно корелює з волею, силою Я, інтернальністю, орієнтованістю на дію, наявністю “моральних мускулів”, життєстійкістю. Коли людина перестає жити за законами пристосування і самостійно починає шукати сенс життя, починається актуалізована домаганнями розбудова моделей майбутнього.

Індивідуально-психологічними характеристиками особистості, що має реалістичні життєві домагання, є виражені активність, цілеспрямованість, креативність, здатність до осмислювання свого життя. Механізми дії життєвих домагань звільняють людину від безпосереднього впливу зовнішніх і внутрішніх умов, забезпечуючи справжню самодетермінацію, стаючи соціально-психологічним механізмом самоздійснення особистості.

Наявність у людини певних життєвих домагань свідчить про наявність і силу особистісного потенціалу. Життєві домагання залежать від власної моделі майбутнього, тобто від символічної репрезентації сутності власного потенціалу. Домагання є способом концептуалізації життєвих цілей, а потенціал – базовою умовою їх реалізації.

Життєві домагання не здатні повністю відтворювати особистісний потенціал у зв'язку з постійною внутрішньою боротьбою між очікуваннями

соціуму і потаємними інтенціями особистості. Перешкодою для вияву потенціалу є й соціокультурні схеми, трафарети, взірці, сімейні, кастові експектації, що інтерпретують навколишню дійсність на користь соціуму, а не особистості.

Характеристиками життєвих домагань як часового феномену є усвідомленість, реалістичність, спрямованість, структурованість, пролонгованість, цільність.

При прогнозуванні майбутнього людина спирається не лише на власний потенціал, але й аналізує актуальні потреби, наміри та дії оточення, враховуючи вплив політичних, економічних, демографічних, історико-географічних, культурних та інших детермінант на діапазон доступних життєвих стратегій.

Зріла, здатна до самоконтролю особистість розрізняє реальність і фантазії у побудові життєвих перспектив, спираючись передусім на минуле з його досвідом поразок і перемог і на майбутнє з його бажаними горизонтами. Місце, на якому людина розміщує мету, визначається крім почуття реальності ставленням до певних цінностей. Тривала й реалістична часова перспектива демонструє ініціативне та структуроване планування людиною власного майбутнього.

1.4.4. Життєві домагання як суб'єктний механізм особистісної ідентифікації (К. О. Черемних)

*Пробираясь, как в туман
От пролога к эпилогу...*

Б. Окуджава

Розгляд людини у постструктуралістсько-герменевтичній перспективі передбачає її осмислення в контексті руху від минулого через сьогодення у майбутнє. Відтак, питання про життєві домагання і побудову особистістю моделі бажаного майбутнього необхідно пов'язане з проблемою життєвого досвіду як концептуалізацією минулого та актуальною картиною життя як ракурсом, джерелом і результатом життєвого переосмислення та проектування. Потенційно картина сьогодення рівною мірою обумовлюється досвідом і домаганнями, так саме, як рівною мірою може визначати їх суб'єктивне означення. І незважаючи на те, що вектор життєтворчості тяжіє з віком до поступового зміщення з майбутнього у минуле (або може раптово застрягнути в минулому у випадку непереробленого травматичного досвіду), позиція теперішнього завжди зберігає хоча б частину спрямованості у майбутнє, яка пов'язана з життєвим потенціалом особистості. Як зазначає Деріда, "Difference" – вихідна відмінність смислу та буття – містить у собі як смисл "не бути тотожним", так і смисл "відкладати на більш пізній термін", і

в цьому контексті теперішнє завжди виступає “відмінним теперішнім” (теперішнім у майбутньому), і лише стаючи минулим, воно стає “теперішнім теперішнім”. Теперішнє ніби “запізнюється по відношенню до себе”, дозволяючи вторинному конституювати первинне [Деріда, 2004]. Таким чином, незалежно від ступеня усвідомленості, реалістичності, чіткості та деталізованості, уявлення про минуле, теперішнє і майбутнє постають як перспективоспрямована динамічна безперервність себе-у-світі, як цілісне оповідання про своє життя, яке у різних його точках може набувати зовсім різних (і часто несумісних, взаємовиключних) контентів і смислів. Як часто ми можемо почути: “Я завжди тебе кохав, лише не знав про це!”, або “Не можу навіть уявити (пригадати), як я раніше жив без тебе, здається ми завжди були разом!”, або “Не може бути, щоб я таке казала!”, або “Так буде завжди!”. Озираючись з позицій сьогодення, людина намагається зафіксувати своє існування в подіях минулого та майбутнього, знайти йому підтвердження, пояснення, виправдання. Отже, життєві домагання конституують не лише майбутнє, але й перебувають у двобічному зв’язку із актуальним самовизначенням людини в світі та асиміляцією її життєвого досвіду.

В означеному інтерпретаційному контексті проблема життєвих домагань постає як топологічно близька до сучасного тлумачення категорії особистісної ідентичності. В новітніх філософських та соціогуманітарних дослідженнях ідентичність не є сталою, фіксованою “реальністю”, а виступає пролонгованою проблемою – “проблемністю”. Дедалі виразніше питання про ідентичність звучить як питання про ідентифікацію – практику позначення та самопозначення індивідуальності, що конститує людину як “Я” в її відмінності від “тіла” та “особи” шляхом обмеження через вибір з множинності можливого [Абушенко, 2002]. Така перспектива розгляду уможливорює поєднання трьох вихідних психосоціальних дискурсів ідентичності, які розвивалися як автономні і протиставні. В її межах принципово відмінні тлумачення ідентичності в психоаналізі, символічному інтеракціонізмі та статусно-рольових концепціях можуть бути розглянуті як взаємодоповнюючі ідентифікаційні механізми – механізми формування, підтвердження та презентації ідентичності відповідно. Із підсиленням уваги до екзистенційної проблематики – ціннісно-символічних, а потім і текстуально-сміслових аспектів ідентичності – проблема виходить на рівень несамототожності індивіда у просторово-часовому та ціннісно-смісловому вимірах. Людина як цілісність не є даною собі, оскільки її авторство на власну самість обмежується, з одного боку, “скінченністю”, а з іншого, – заключеністю в інтерсуб’єктивний, комунікативно-діалоговий простір. Особистість проєкує себе у суб’єктивний життєвий світ і лише у соціальній взаємодії отримує гарантію власної ідентичності. Отже, можна говорити про актуалізацію проблеми контекстів ідентичності, сумісності різних ідентифікаційних вимірів та параметрів, що їх складають. З точки зору Поля Рікера, ідентифікація в цьому відношенні постає як розповідь людини про своє життя зі спробою надати цілісність розрізненому (замаскувати

“щойність”) та схопити невлівому унікальність (позначити “хтойність”) у просторі публічності, що веде до постійної підміни. Рікер стверджує, що “пост-ідентичність” – це “нарративна ідентичність”, історія про життя, що під час “читання” постійно переписується і виправляється. Вона описує, розповідає та задає, проявляючись лише у часі, не стільки “зберігає”, скільки “підтримує” у процесах постійної переробки [Рікер, 2002]. Відтак, ідентичність є конструктивним утворенням, спробою людини структурувати стихійний потік життя, як в минулому, так і в майбутньому. Особистісний досвід, як пише Н. В. Чепелева, аби він був інтегрований особистістю та перетворений на структури її свідомості, має бути осмислений та проінтерпретований, тобто тим чи іншим чином структурований [Чепелева, 2006, с 284]. А життєві домагання як вияв прогностичної функції особистісного потенціалу, за словами Т. М. Титаренко, є “прогнозом післявчинкового життя”, який “передбачає усвідомлення, раціоналізацію, зважування, упорядкування майбутніх подій” [Титаренко, 2006, с. 277]. Отже, ідентифікація постає як автонаратив, що наповнюється досвідом і домаганнями. В цьому світлі, нарративно-прогностичний механізм конституювання якості майбутнього життя через домагання, який, поряд із комунікативно-семіотичним механізмом та механізмом домагального цілепокладання, докладно розглядався у першому розділі, виступає водночас механізмом особистісної ідентифікації. Причому, життєві домагання як бажане розгортання історії життя в певних часових межах не можуть не відбиватися на всій її інтризі.

Але, як саме домагання впливають на бачення людиною свого просування по життю? Що там, в уявлюваному майбутньому, впливає на її сьогоdnішній світ? Щоб відповісти на ці питання необхідно звернутися до змістовних параметрів особистісної ідентифікації та життєвих домагань.

Історія людини про своє життя не зводиться лише до переозначення персонажа, вона розгортається як зміни у двоєдиному образі “людина-у-світі”, який визначається двома колами взаємообумовлених меж. На межі Я-світ з’являється Я – наділений потенціалом життєтворець, а на межі світу окреслюється простір самоздійснення і життєтворчості цього Я. Вирізнення Я з будь-якого контексту, включаючи світ, необхідно вимагає визначення меж цього контексту – усього того, що в Я не входить, але до нього причетне. Відтак, ідентифікація передбачає не лише, власне, самовизначення, але й безпосередньо пов’язана з побудовою моделі світу, в якому визначається і здійснює себе особистість¹. Ідентифікуючись, людина оточує себе світом, і від широти його кордонів буде залежати простір розгортання її творчого потенціалу, а отже і межі її Я як суб’єкта цього простору. З іншого боку, актуальні межі особистості (наявний рівень суб’єктної зрілості) визначають готовність до наступного кроку – опанування нових горизонтів світу. Людина позначає собі простір для творчості, стає суб’єктом цього простору

¹ Світ в даному випадку розглядається як найширший контекст особистісного самовизначення. Моделювання контексту зберігається і на нижчих, часткових рівнях ідентифікації – гендерної, професійної, національної тощо.

(заповнює його своїми вчинками, вписує у нього значущі події як одиниці досвіду, отримує підтвердження задуму себе-відмінного через реалізацію) і в результаті збагачує свій потенціал, набуває готовності позначити новий, більш широкий простір. Природа такої причетності людини до світу та її міра найбільш повно розкривається у трактуванні життєвого простору Т. М. Титаренко, яка визначає цей простір як простір значущих взаємин особистості та пов'язує його із часом життя, суб'єктивне сприйняття якого залежить від насиченості життя значущими подіями [Титаренко, 2003]. Оцінка значущості взаємин та подій відбувається відносно цінностей і смислів особистості, які можуть бути розглянуті як основа змісту ідентифікації. Звідси випливає, що простір життєвого світу співрозмірний масштабу значущого Іншого, котрим готова опікуватись особистість і перед лицем (в присутності, відносно) якого вона себе здійснює – масштабу цінності на континуумі індивід – надіндивідуальне². Від міри надіндивідуалізованості особистісних смислів також буде залежати, в яких часових межах вона буде сприймати і планувати своє життя.

Таким чином, особистісна ідентифікація виступає авторським текстуалізованим баченням життєвого шляху, суб'єктивним формулюванням відкритої у майбутнє індивідуальної історії. Вона реалізується як процес безперервного конструювання, утримання і розширення особистістю власних меж та меж свого життєвого світу, і вміщує суб'єктивну ретроспективу і бажану перспективу життя в світлі ціннісно-сміслових інтерпретаційних рамок, притаманних особистості в актуальній життєвій ситуації³. Причому, у випадку перспективи ми маємо справу ні з чим іншим, як з системою життєвих домагань, яка, в цьому розумінні, є складовою цілісного ідентифікаційного змісту.

Разом з тим проблема визначення просторово-часового масштабу цінностей та співвідношення інтегральної особистісної і часткових соціальних (рольових) ідентифікацій також пов'язана з життєвими домаганнями. Інтегруючим началом ідентифікації постають ескзистенційно-ціннісні смисли особистості, які є позавключеними у будь-які часткові контексти, оскільки належать контексту життя. Однак, як вже зазначалося вище, цілісність людини вимагає підтвердження через реалізацію. Щоб відбутися на рівні ціннісно-сміслового самовизначення, стати суб'єктом власних цінностей і смислів, опанувати життєвий простір, особистості необхідне вчинкове самоствердження, проєкування смислів і цінностей назовні, у світ, в конкретні умови, обмеження і форми та отримання зворотного зв'язку. Одинцею життєвого структурування є подія, і саме життєві домагання завдяки комунікативно-семіотичному механізму –

² Оскільки взаємини людини зі світом не зводяться до соціальних взаємин, Інший, в даному випадку, може поставати не лише як антропосоціальне утворення, але й втілювати біоцентричні та естетичні моделі світобачення – Інший як природа, життя, Земля, краса.

³ В цьому світлі психопатологічні відхилення, які традиційно визначаються як втрата цілісності особистості, можна розглядати не лише як порушення особистісних меж, але й також як втрату співрозмірності у суб'єктивному сприйнятті цих меж межах світу. У загальному вигляді ці порушення постають як усвідомлювана всемогутність або неспроможність.

механізму позначення конкретних подій, що мають відбутися для забезпечення бажаної якості життя – виступають тією формою творчого, продуктивного розгортання особистісного потенціалу у зовнішньому світі, яка уможлиблює втілення внутрішніх смислів у зовнішніх ситуаціях і соціально значущих цілях. А домагальне цілепокладання енергетизує рух особистості в напрямку їх досягнення шляхом конкретизації, ієрархізації та розв'язку відповідних (реалістичних) завдань. До того ж лише у зв'язку із конкретними зовнішніми умовами, людина здатна оцінити свої внутрішні ресурси. В домаганнях вона позначає (закладає) межі своїх можливостей як життєтворця, наділяє себе як суб'єкта даної життєвої ситуації певними “повноваженнями”. Таким чином, життєві домагання безпосередньо пов'язані з актуальним Я-образом та самооцінкою, тобто з особистісними межами. В домаганнях також конститується образ себе-відмінного – опосередковано, через отримання бажаного та набуття досвіду реалізації домагань, або безпосередньо, якщо домагання стосуються особистісних змін.

Втілюючись у конкретних цілях та завданнях, смисл життя оформлюється у різні напрямки зовнішньої активності. Таким чином, самоздійснення як процес розкладається на виміри відповідно до сфер життя, які людина виокремлює для себе, та реалізується в межах значущих для неї ролей. Тобто можна говорити про метаситуації або контексти ідентифікації, кожний з яких презентований людині як окрема історія, частковий автонаратив про життя – професійне, сімейне політичне тощо. В цьому розумінні особистісна ідентифікація як ціннісно-смилова метамодель самоздійснення проєкується у вигляді домагань в конкретні умови її реалізації та розкладається на ідентифікації часткові, ніби розчиняючи людину у множині соціальних контекстів. Спроба ж асимілювати себе з розрізнених контекстів та інтегрувати життя в єдине ціле породжує нову метамодель – нову редакцію індивідуальної життєвої історії. Однією з головних причин такого перетворення є те, що кожний з часткових контекстів ідентифікації має свій стереотипізований, узагальнений зміст (типовий сценарій самоздійснення), що тисне на особистість, намагається її змінити. І в залежності від сформованості, зрілості і стабільності власної ціннісно-смилової сфери та міри її спроекованості у даний конкретний контекст, людина більшою або меншою мірою піддається цьому тиску. Соціальний тиск не можна розглядати лише як загрозу особистісним цінностям і смислам, як уособлення культурного досвіду він водночас виступає джерелом їх збагачення, джерелом навчання, зростання, життєвого руху. І саме від особистісного потенціалу та індивідуальної моделі взаємин зі світом буде залежати, що людина візьме з соціальних контекстів, а що в них втратить. Відтак, можна розрізняти екстеріоризаційні механізми ідентифікації, за допомогою яких людина, виходячи з власних цінностей, створює суб'єктивний простір того чи іншого життєвого контексту (формулює його смисл для себе), здійснює часове планування самореалізації в його межах, та інтеріоризаційні механізми, які дозволяють людині привласнити спеціальний зміст контексту, проінтерпретувати та інтегрувати

контекстуальний досвід, зорієнтуватися та адаптуватися у часі і просторі контекстуальної ситуації. Екстеріоризаційні механізми є суб'єктивними вже за своєю суттю, в той час, як інтеріоризаційні – можуть набувати характеру суб'єктивності або об'єктивності, в залежності від вираженості екстеріоризаційних (кожна сфера життя може бути для людини або джерелом збагачення потенціалу, коли вона привласнює контекстуальний зміст, застосовуючи інтерпретативні, ціннісно-сміслові фільтри, такий зміст стає для неї особистісно значущим, або формальним, “пустим” простором, коли вона залишається закритою для цього змісту, незацікавленою, невключеною в контекст, або вмістилищем виконання, повинності, відповідності, коли контекстуальний тиск, не зустрічаючи перешкод, заповнює весь контекстуальний простір). Таким чином, наявність особистісного смислу певної сфери життя, який “операціоналізується” в життєвих домаганнях, що в цю сферу проєкуються і уможлиблюють покладання в неї власних цілей та формулювання власних завдань, виступає критерієм наявності відповідного виміру особистісного самоздійснення, на відміну від успішності у адаптації до соціальної ролі та виконання в її межах зовнішньо сформульованих завдань і задоволення потреб, що пов'язані з такою успішністю.

Збалансованість інтеріоризаційних та екстеріоризаційних механізмів ідентифікації є надзвичайно важливою, оскільки її порушення веде до втрати відповідності меж виміру самоздійснення межам включеної у нього особистості. У випадку недостатності перших – браку особистісного смислу реалізації – людина не відчуває задоволеності життям через самоствердження, не отримує глибинної підтримки власного існування, не впізнає себе в тому, що вона робить. Контекст ніби поглинає її, а низька “емоційна віддача” рано чи пізно спричиняє втрату інтересу до всієї сфери життя – випадіння (втечі) людини з даного контексту, що звужує загальний простір її життєвого світу. До того ж така “без'ядерна активність” заздалегідь менш імовірно може призвести до якісно нових результатів, запорукою яких є індивідуально унікальна, творча організація реалізації. Коли ж недостатніми є екстеріоризаційні механізми, послаблюється зв'язок з контекстуальною реальністю, що призводить до егоцентричного заповнення її простору і неможливості адекватного планування і продуктивної реалізації.

Отже, домагальне цілепокладання як моделювання майбутнього і конституювання себе-відмінного (так само, як реінтерпретація життєвого досвіду і переоцінка себе-в-минулому) дозволяє спроекувати цінності і смисли у соціальні контексти їх реалізації, локалізувати їх у часі та просторі, що, зрештою, уможлиблює суб'єктивне визначення їх масштабу, а отже – конструювання простору життєвого світу, планування часу життя і фіксацію власних особистісних меж. Лише конкретне домагання може бути оціненом з точки зору просторово-часового масштабу значущості події як результату його реалізації. Показником глибини простору постає “загальнолюдськість” цієї події, інтегрованість її “адресата” (“Значущість для кого?”), а часовий масштаб складається з безпосередньої пролонгованості домагання – локалізації у часі точки його реалізації (“Коли подія має відбутися?”), та

пролонгованості ефекту від цієї реалізації (“В межах якого проміжку часу ця подія буде мати значення?”). Домагання виступають суб’єктивним механізмом ідентифікації, що забезпечує перехід від абстрактної інтегральної особистісної до активних конкретних соціальних ідентифікацій і протиставляються механізмам об’єктивним. Процес повернення, трансформації і привласнення цілісності відбувається за рахунок життєвого досвіду як вже наявного результату реалізації, що може бути співвіднесеним із вихідними смислами. Інакше кажучи, домагання і досвід забезпечують безперервний динамічний зв’язок інтегральної особистісної ідентифікації з частковими контекстуальними, двоєдиний процес реалізації ціннісно-сислового потенціалу та його збагачення, що і забезпечує розвиток особистості. Саме цей складний процес, в усій сукупності взаємозв’язків та механізмів, що його опосередковують, ми пропонуємо називати особистісною ідентифікацією в широкому розумінні.

З огляду на все, що було сказано вище, можна виокремити ряд параметрів життєвих домагань як моделі бажаного майбутнього та суб’єктивного механізму особистісної ідентифікації. Першим з таких параметрів виступає сам факт їх наявності в ідентифікаційному контексті, що розглядається. Необхідність його введення обумовлюється двома причинами. З одного боку, рівень особистісної зрілості далеко не завжди дозволяє людині сформулювати власне життєві домагання – реалістичні активні прагнення, зважені через внутрішні і зовнішні умови, які є виявом суб’єктивного ставлення особистості до життя (результатом її життєвого вибору). В деяких людей майбутнє представлене мріями, бажаннями, сподіваннями, що є відірваними від реальності. В інших, навпаки, мотиваційна сфера будується переважно на заземлених, індивідних бажаннях, що обумовлені дефіцитарними потребами і спрямовані на підтримку існування. В обох випадках про домагання мова не йде, оскільки є відсутнім суб’єктивне начало. З іншого боку, самі життєві домагання можуть реалізовуватись в межах інших вимірів самоздійснення, не локалізуючись в даній сфері. В залежності від міри домагальної регуляції реалізації у даній сфері життя, можна говорити про різне співвідношення суб’єктивних та об’єктивних механізмів відповідної ідентифікації, а отже про різну психологічну місткість цієї сфери – її суб’єктивну значущість та внесок у задоволеність життям через самоствердження. Цей показник також пов’язаний з часовими і просторовими межами ідентифікаційного контексту. Проте міра домагальної регуляції самоздійснення постає не стільки як кількісна їх представленість у даному вимірі, скільки як їх якісний рівень – зміст цінностей і смислів, що в них проекуються та просторово-часовий масштаб значущості результатів їх реалізації. Тобто, якщо кількість різноспрямованих домагань (кількість подій що мають статися) буде визначати широту контекстуального простору самоздійснення, то від їх якісного рівня буде залежати його глибина. Підсумкова глибина самоздійснення у всіх наявних вимірах поряд із суб’єктивною оцінкою його успішності значною мірою впливає на почуття задоволеності життям, оцінку його якості, повноти та осмисленості.

Характеризуючи домагання як складову ідентифікаційного змісту, суб'єктивно сформульоване позитивне розгортання індивідуальної історії, вслід за Т. М. Титаренко ми також виокремлюємо їх усвідомленість, реалістичність, спрямованість, структурованість, пролонгованість та цільність. Всі ці показники безпосередньо стосуються інтегрального образу бажаного майбутнього і визначають конституювання себе-відмінного в ньому, а отже – впливають на успішність актуального самоздійснення в напрямку його втілення у реальність.

1.4.5. Прогнозування особистістю власного майбутнього як основа регуляції часу життя (О. Я. Кляпець)

Глобальні соціальні зміни та трансформації в різних сферах суспільного життя впливають на макросоціальні процеси та відбиваються на структурі сім'ї, спричиняючи зміни в індивідуальному житті людей, модифікуючи особистісні цінності, ідеали, прагнення, образи бажаного майбутнього. В умовах таких швидких суспільних змін люди часто втрачають відчуття авторства у своєму житті та власної спроможності впливати на нього.

Майбутнє завжди цікавить людину. Дехто боїться його, дехто його жадає, але, мабуть немає людини, яка б ставилася байдуже до того, що в неї попереду. За теорією Ф. Перлза, знання того, чого чекати від життя у майбутньому, позбавляє людину від “напруги між «зараз» і «потім»” – тривоги – яку ми зазвичай заповнюємо планами, передбаченнями, очікуваннями [Перлз Ф., 2003, с. 72]. Тобто формування особистістю образу власного майбутнього компенсує відчуття тривоги перед невідомим. За іншою точкою зору, кожний з нас деякою мірою знає своє майбутнє, але не може вільно користуватися цими знаннями, часто не може їх навіть пригадати; вони активізуються за допомогою інтуїції, іноді включаються у життя свідомості у вигляді якихось снів, особливих станів типу “дежа вю”, передчуттів [Донченко О., 2005, с. 105].

Потреба впливати на майбутнє є одним з механізмів активності людини у теперішньому, що визначає напрям і характер її дій. Образ власного майбутнього є особистісним надбанням, результатом внутрішньої діяльності людини і цілком залежить від особистості. Це означає, що людина сама створює своє майбутнє.

Згідно з думкою Л. О. Регуш, яку ми поділяємо, майбутнє – це психологічне утворення, результат внутрішньої роботи особистості, спрямованої на створення безперервності особистісної історії, цілісності “Я”, перспективи життєвого шляху. Особистість виступає його автором, переплавляючи свої знання, отриманий досвід у відповідності з цілями і ціннісними орієнтирами, окресленими нею самою. Для людини майбутнє завжди потенційно може бути змінено, воно – широкий діапазон

можливостей, адже його зміст не має завершеного характеру [Регуш Л., 2003, с. 34].

Пізнання майбутнього відбувається в процесі прогностичної діяльності особистості, результатом якої є створення особистістю образу майбутнього, планів, орієнтованих на майбутнє. Для життєвого шляху особистості майбутнє – це життєві цілі, плани, орієнтації та перспективи.

Прогнозування є однією з форм випереджаючого відображення, яка, на відміну від інших форм антиципації (передбачення, передчуття та ін), має цілеспрямований характер, при якому свідомо ставиться мета отримання прогнозу, а сам прогноз виглядає у формі прогностичного умовиводу, образу майбутнього у вигляді моделі, плану майбутнього і т.і. Узагальнюючи погляди І. В. Бестужева-Лада та Л. О. Регуш, можна визначити прогнозування як один з видів людського пізнання, предметом якого є перспективи розвитку явища, результат якого має специфіку: відображення майбутнього з урахуванням вірогідності його настання і різної часової перспективи [Регуш Л., 2003, с. 41].

Люди розрізняються за своєю особистісною організацією, опосередкованою властивостями їх випереджаючого відображення: прогностичними здібностями, часовими орієнтаціями на минуле, теперішнє чи майбутнє (Е. І. Головаха, А. А. Кронік), потребою екстраполювати себе у майбутнє (К. О. Абульханова-Славська), фантазіями на теми майбутнього (Л. С. Виготський), емоційними очікуваннями (А. В. Закаблук, А. В. Запорожець) та ін.

Уявлення про майбутнє є необхідною частиною життєвого шляху людини, оскільки вони утворюють суб'єктивний образ її розвитку. Майбутнє для людини є сферою, знання про яку конструюються, моделюються нею самою, і які великою мірою визначають те, що думає і робить людина тепер (мета, що стосується майбутнього, визначає сьогodнішню поведінку).

При побудові моделей майбутнього найважливішими є такі психологічні критерії:

- схильність до самостійності чи орієнтація на патерналізм;
- рівень інтернальності у плануванні засобів досягнення поставлених цілей;
- усвідомлення та врахування власного особистісного потенціалу [Титаренко Т.М., 2004].

Образ майбутнього має три компоненти: психологічну, особистісну і життєву перспективи, які К. О. Абульханова-Славська вважає різними явищами. Психологічна перспектива – це здатність людини свідомо передбачити майбутнє, прогнозувати його, уявляти себе у майбутньому. Особистісна перспектива – це не тільки здатність людини передбачити майбутнє, а й готовність до нього у теперішньому, установка на майбутнє. Особистісна перспектива – це перш за все властивість особистості, показник її зрілості, потенціалу її розвитку, сформованої здатності до організації часу. Життєва перспектива включає сукупність обставин і умов життя, які при

інших рівних умовах створюють можливість для оптимального життєвого просування особистості [Абульханова-Славська, 1991, с. 78].

Стійкий образ майбутнього, стійкі очікування з приводу власного майбутнього у поєднанні з готовністю докладати зусилля для реалізації передбачуваних подій складають життєві домагання особистості, які можуть грати роль стрижня, на якій вдягаються різні за діаметром кола життєвої, особистісної і психологічної перспективи.

Домагання розуміються психологами як оцінка особистістю своїх передбачуваних здатностей і можливостей, очікування у майбутньому такої їх реалізації, яка б задовольнила плани і запити особистості [Титаренко Т.М., 2004]. Отже, життєві домагання залежать від того, як людина себе оцінює, на що вважає себе здатною, якими, на її думку, є її можливості та обмеження.

Беззаперечним є зворотній вплив життєвих домагань особи на її самооцінку. “Рівень успішності” переживається як обов’язкове для людини домагання, сприймається воно як власна вимога до себе чи як вимога соціальних норм. Від того, чи досягла я цього “рівня успішності” залежить те, як я себе оцінюю, як я до себе ставлюся.

Соціальні норми (фіксовані оптимальні вікові терміни проходження особистістю відповідних етапів розвитку, досягнення визначених цілей), через які суспільство здійснює вплив на вироблення особистістю домагань, оформлюють особистісну потребу в самореалізації і визначають життєвий шлях особистості. Іноді людина навіть несвідомо ставить собі терміни, оцінюючи невідповідність ним як невдачу. Своєчасність – це одна з найважливіших якостей особистості як суб’єкта життя, що є основою регуляції часу. Усвідомлення того, що людина не встигла вчасно одружитися, отримати освіту, зробити кар’єру суттєво знижує самооцінку особистості і рівень її задоволеності життям.

Здатність висувати до себе вимоги, вибудовувати власні домагання у часі характеризує поняття “керівництво часом”. Індивідуальну здатність до керівництва часом можна визначити як здатність до планування, до визначення послідовності операцій у часі. Оптимальною формою прояву здатності до керівництва часом є організація життя як єдиного цілого, самостійне визначення життєвих періодів, фаз, їх послідовності і сенсової навантаженості. Здатність до організації часу виступає як часове і ціннісне упорядкування життя, його подій та етапів. За допомогою активності в організації життя особистість сама може створювати час шляхом оптимального використання особистісних резервів, знаходження індивідуального темпу життя, вибору оптимальної стратегії поведінки, своєчасного включення в соціальні процеси. Особистісна активність в організації життя інтенсифікує життєві і особистісні процеси, сприяє більш повному самовираженню і тим збільшує цінність реального часу життя. Здатність особистості активно організовувати час життя і становить керівництво ним [Абульханова-Славська К., 1991, с. 85].

Керівництво часом життя залежить від типу особистості. Типи особистості, які більше включені в соціальну динаміку, знаходяться в більш

жорстких часових зв'язках з соціальними умовами, отримуючи від них додаткове прискорення. Типи особистості, що слабо включені в соціальні процеси, не усвідомлюють вільний час як цінність, і не знають, чим цей час заповнити. Можна сказати, що регуляція часу життя людиною має два крайніх прояви: один з них заключається в максимальній відповідності вимогам суспільного часу, необхідності пристосовуватися до швидкостей соціального життя, соціальних вимог; інший відбувається шляхом перетворення часу на самоцінність, вивільнення максимуму вільного часу, який, на жаль, часто не реалізується як цінність, не використовується для особистісного розвитку [Абульханова-Славська К., 1991, с. 86].

Співставлення часових вимог суспільства з власними прагненнями є не єдиним способом вибудовування особистістю плану життя. Вироблення стратегій керівництва часом тісно пов'язане із життєвими домаганнями особистості, які спричинюють самоздійснення особистості завдяки активному впливу на внутрішній час. Домагання є, з одного боку, прогнозуванням можливостей і рівня досягнення цілей, а з іншого, особливим станом людини, який виражається в її готовності досягти визначених цілей. Можна сказати, що особистість сама визначається у часі. Користуючись словами К. О. Абульханової-Славської, особистість повинна вирішити протиріччя між жорсткою об'єктивною детермінованістю особистісного життя у часі та можливістю маневрування у ньому [Абульханова-Славська К., 1991, с. 78].

Виділено чотири **типи регуляції часу**:

1. *Стихийно-буденний тип*. Особистість знаходиться в залежності від подій і обставин життя, вона не встигає за часом, не може організувати послідовність подій. Такий спосіб регуляції часу життя характеризується ситуативністю поведінки та відсутністю особистісної ініціативи.

2. *Функціонально-дієвий тип*. Особистість активно організує своє життя, спрямовує хід подій, своєчасно включається в них, досягаючи ефективності. Однак ініціатива охоплює лише окремі періоди подій. Пролонгована регуляція життя, життєва лінія відсутні.

3. *Спостерігаюче-пролонгований тип*. Особистість пасивно ставиться до часу, у неї відсутня чітка організація життя.

4. *Творчий тип*. Особистість здійснює організацію часом пролонговано, творчо оволодіває ним, пов'язуючи його із сенсом життя, рішенням суспільних проблем [Абульханова-Славська К., 1991, с. 81].

Для більшості людей не є проблемою проектувати себе в майбутньому, прогнозувати його, створюючи свій життєвий план. Однак переживання людиною кризових періодів життя супроводжуються втратою контакту з часом, виникненням відчуття беззмістовності [Газолишин В.А., 2006], коли будь-які життєві домагання особистості втрачають свою значущість і сенс. Подолання ж кризи невід'ємно пов'язане з розпочатком активної внутрішньої діяльності, спрямованої на висування нових життєвих цілей, вибудовування нових домагань та розроблення плану їх реалізації.

Активність, ініціативність, готовність до дії, спрямованої на досягнення поставлених цілей та вирішення життєвих завдань – одна з основних характеристик суб'єктного ставлення особистості до власного життя, організації часу життя. Рішення без активності, спрямованої на його реалізацію, не має можливості втілитися у життя. Тому невід'ємним від поняття керівництва часом є поняття волі, а свідоме управління часом, постановка та ієрархізація життєвих цілей, вироблення життєвих домагань та їх реалізація невід'ємно пов'язані з вольовою саморегуляцією особистості. Саме воля є силою, що надає домаганням життєвість, що спонукає особистість визначатися в домаганнях, вперто добиватися бажаного, досягати того, на що вона вважає себе гідною.

Отже, можна сказати, що здатність особистості до прогнозування власного майбутнього нерозривно пов'язана з її можливістю керувати своїм часом, тому що прогнозування майбутнього представляє собою розроблення плану життя, а керування, регуляція часу включає до себе співвіднесення цього плану з категорією часу, його вибудовування вздовж часової перспективи та покрокову реалізацію.

Глава 1.5. Життєвий успіх як результат життєвих домагань особистості. Екзистенційна парадигма (Н. О. Татенко)

Життєвий успіх – це будь-яка мрія, мета, які ми виношуємо і досягаємо. Мрії – здорові діти, які живуть всередині нас, і якщо їх відповідним чином підкріплювати бажаннями та ентузіазмом, то вони виростуть у домагання, які приведуть до успіху (особистого, суспільного або фінансового тощо).

Успіх може визначати різні речі. Люди потребують різного успіху. Це може бути втрата 10 кг. зайвої ваги; отримання грошової суми, достатньої для утримування трьох дітей; це може бути прибуток у 50 тис. доларів на рік для однієї жінки, у той час як для іншої – домогосподарки, чиї діти не потребують більше допомоги, успіх – вдала спроба вперше влаштуватися на роботу і можливість відчутися себе “потрібною”.

Успіх – здібність і готовність приймати на себе ризик при досягненні мети, розумно використовувати час і силу. Сила – це здатність приймати рішення і слідувати йому, не зважаючи на обставини. Сила має пряме відношення до поставленої перед нами задачі. Види доступної сили і способи її використання багато у чому залежать від обставин і позиції самої людини. Ключовий фактор використання сили полягає у тому, щоб діяти або приймати рішення без коливань.

Доцільне використання своєї сили залежить від усвідомлення особистістю своїх потенцій, наявності досвіду опертя на свої сили у скрутних життєвих ситуаціях та смаку отриманої перемоги над внутрішніми та зовнішніми перешкодами. *Актуальність даної теми ми бачимо у тому, щоб дослідити вплив життєвих домагань як складової екзистенційного досвіду особистості на її життєвий успіх.* Від чого залежать домагання особистості, які впливають на її життєвий успіх? Адже, не рідко, за життєвий успіх особистістю приймаються тимчасові зміни у житті, які ведуть до емоційного полегшення, яке, на жаль, є також тимчасовим. Через якийсь час уже в іншій ситуації, зовсім з іншими людьми вона знову опиняється в скрутному положенні, емоційно тотожному попередньому, і шукає виходу, реалізація якого ввижається їй життєвим успіхом. Такі психологічні кола нерідко переживають узалежнені клієнти, які звертаються по допомогу до психотерапевта. Щоб вийти на пряму розвертання внутрішнього потенціалу у життєвий успіх їм потрібно розірвати коло хибних домагань, за якими стоять викривлені уявлення про домагання та успіх.

Завдання нашого дослідження полягає у тому, щоб дослідити справжній життєвий успіх, який глибоко задовольняє особистість і специфіку життєвих домагань, які до нього приводять. Ми вважаємо, що здатність до трансцендування є необхідним етапом у реалізації домагань життєвого успіху особистості, тому інше своє завдання ми бачимо у дослідженні трансцендентної трансформації особистості і стратегій психологічної допомоги особистості у просуванні до успіху.

Домагання життєвого успіху, на нашу думку, тотожне домаганням особистості розгорнути і втілити у реальне життя свою потенційність. Одне від іншого невіддільне. Як ми писали у попередній монографії, присвяченій професійному вибору, суб'єктивною ефективністю особистості у професії є реалізація у її професії всіх притаманних їй обдарувань, що приносить їй переживання радості, задоволення, не мотивуються фінансовою винагородою, яка, тим не менш, сприймається нею адекватно [Татенко Н., С. 294–323]. Ми переконані, що домагання життєвого успіху не протирічать такому висновку. Мова йде про широке коло інтересів особистості, що, власне, складає її життя. Домагання життєвого успіху означає орієнтацію особистості на свою потенційність у виборі свого життя, усвідомлення своєї потенційності як єдиної цінності, яку слід розгорнути в практиці власного життя, щоб життя принесло успіх та задоволення, щоб реалізація себе через своє життя дала максимальний ефект і користь для суспільства. Потенційність проситься в життя особистості, тому важливою є практика слухання себе, довіри до себе, опертя на проявлену вже потенційність і акумулювання результатів як цінності досвіду, який можна вплітати в нагальне та майбутнє життя.

Реалізація життєвих домагань потребує неабияких вольових зусиль та віри у перемогу. У кожного з нас в середині знаходиться дрімаючий богатир, який за величезного бажання, твердої рішучості та безперервного завзяття в кінцевому рахунку знищить величезні перешкоди з нашого шляху. Успіх у бізнесі або інших сферах належить людям, які переслідують бажані цілі, не впадаючи у відчай, не відступаючи перед перешкодами, розчаруваннями, трагедіями та невдачами. Вони досягають успіху тому, що не зациклюються на минулому, а продовжують дивитися вперед, на можливості, які надає їм майбутнє. Ці люди володіють непохитною волею та вірою, яка здатна забезпечити їм піклування та підтримку у випробуваннях та нещастях [Грін І., с. 3]. Так, воля та віра, адже людина рухається ніби у темряві: робить крок у невідомість, дає собі час для усвідомлення своїх переживань, ставить перед собою смислові запитання (Для чого це мені? Яку користь така моя діяльність приносить суспільству? Чи задоволена я своїми результатами? Можливо я могла б оволодіти чимось іншим, реалізуватися повніше, віддавати суспільству більше?). При такому поступальному русі у розгортанні себе можна легко “з’їхати на узбіччя” (наприклад, зачепитися за безпеку і заспокоїтися у ній, або за владу і суспільне визнання і зупинитися, боячись втратити усе). Тому, на нашу думку, дуже важливим є домагання особистості вичерпати пізнання себе як найповніше – розгорнути свою потенційність максимально протягом життя, не погоджуватися із “синицею в руках”, оскільки це вже не буде життєвим успіхом, а всього лише забезпеченням. Віра у своє призначення в житті і домагання його розкрити, воля, яка допомагає піднятися при зовнішніх або внутрішніх перешкодах, є обов’язковими у домаганні життєвого успіху, як ми його розуміємо.

Домагання успіху слугує містком між знанням особистості про свою потенційність, ознакою якої є легкість, з якою вона реалізується у тій чи іншій діяльності та метою, реалізація якої і є нагальним життєвим успіхом.

Куди веде заснований на розгортанні реальної потенційності особистості життєвий успіх, що є його апофеозом? Реальний життєвий успіх веде до процвітання особистості. Процвітання – це внутрішній духовний стан повноти, любові, радості (на противагу нестаткам та неприємностям). Процвітання – суть досконалого існування, стан свідомості, який залежить від думок, позитивного мислення, усвідомлення особистістю своєї внутрішньої сутності та практичної реалізації її. Успіх полягає не тільки у бажанні, владі і грошах. Це – духовна подорож. Домагання життєвого успіху – це мандрівка у нашу душу, де ми виражаємо нашу справжню сутність радості, правди, краси, процвітання, миру, достатку, гармонії, спокою, задоволеності, любові.

Коли мова йде про бізнес, про гроші, про кар'єру та владу, здається, що визначення процвітання не коректне, наче мова йде про такого собі крокодила-людожера в костюмі. Справді, тут є розбіжність, у якій варто визначитись. Так, наприклад, є два варіанти життєвого успіху, за критерій якого прийнято в суспільстві брати фінансовий стан особистості. Перший варіант, коли людина здійснюється на фінансовий олімп завдяки самостійним зусиллям та створенню корисного продукту для суспільства (А. Піз, О. Уінфрі та ін.) – збагачення через віддавання, або, на противагу, привласнення надбань народу олігархами від влади під час зміни політичного режиму (події початку 90-х на Україні). Тому й життєвий успіх може бути за рахунок інших або на благо інших. Останніх сьогодні звуть “білими мільонерами”. Вони не приховують своїх домагань життєвого успіху, щирі у своїх стосунках, цінують домагання життєвого успіху інших, надають фінансову та моральну допомогу тим, кого вважають достойними за критеріями гуманізму.

Домагання життєвого успіху передбачають позитивну самооцінку, засновану на вірі. Віра – позитивний духовний стан пізнання, за якого навіть негативний результат справи, що здається безнадійною та неможливою, відступає на другий план, а бере гору досконалий результат, про який людина мріє. Нерідко їй хочеться дізнатися про результат справи передчасно, тому, що їй подобається тримати події під контролем. Якщо контроль подій є виходом з ситуації, то в нашому житті є дуже мало віри, достатку, процвітання, багатства та успіху. Віра виходить за рамки контролю, трансцендує контроль, відкриває нові горизонти. Віра – це щось подібне вдячності. Що є в нашому житті сьогодні є такого, за що ми можемо бути вдячні?

Найбажанішим людським домаганням в усі часи було домагання щастя. Оцінювання власного життя у площині щаслива – нещаслива визначається усвідомленим виконанням особистістю своєї життєвої програми, поетапне звершення якої сприймається нею як життєвий успіх. Успіх – досягнута мета, що має смисл для особистості. Щастя – задоволення

від самого процесу у реалізації успіху. Кожний почерговий життєвий успіх є поштовхом, що трансформує особистість. Така чергова психологічна перебудова впливає на її цінності, життєві цілі та способи їх досягнення. Вони можуть частково видозмінюватися, доповнюватися, змінюватися кардинально. Трансформація, що завершилася, впливає на те, що особистість вважатиме для себе успіхом на черговому життєвому відрізку. Оцінювання свого життя як щасливе – нещасливе можливе для особистості у вертикальному часовому вимірі за умови володіння нею діалогічністю у контактуванні з інтра- та екстра просторами. Стабільною лишається готовність до змін. Провідними емоціями є подив, інтерес перед багатогранністю внутрішнього життя і його зовнішнім виявленням. Ставлення до життя як до таїни, яку цікаво розкривати. Такий підхід до життєвого успіху особистості у більшій мірі відповідає постнекласичному рівню розвитку психології, оскільки не все можна виміряти, з точністю розрахувати, передбачити.

Постнекласичний стан науки дозволяє вирішити удаване протистояння між “науками про природу” та “науками про дух”. Психологія усвідомлює себе як змінювану сітьову науку у змінному сітьовому просторі. Постнекласична психологія – це такий стан знань, коли різні наукові теорії створюють взаємопогоджувальну мережу.

Екзистенція (від *existo* – існую) – основна категорія екзистенціалізму, яка означає внутрішнє буття людини. Екзистенційний план аналізу психічної реальності виявляє переживання досвіду, що має смисл для суб’єкта. Екзистенційний аналіз віддає перевагу специфічним деталям перед узагальненими ознаками. Дослідження спрямоване не стільки на пошук фактів, подій, явищ, скільки на пошук смислу, який вони мають для суб’єкта. Тому головною метою нашого дослідження ми бачимо у тому, щоб дослідити домагання, які породжують життєвий успіх, аналізуючи смисл, який стоїть за ними, спираючись на досвід переживань особистості. З чого слід розпочати, коли мова йде про вплив домагань особистості на життєвий успіх? З досвіду самопізнання. “Хто я?” – таку назву має вступний семінар французького екзистенційного аналізу, представленого Києву та Україні М. Хілі у 1992 році. Хто я? – замислюється кожний, хто бажає прожити своє життя, а не дублювати батьківські сценарії або чужі очікування.

Саморозуміння дає можливість людині звернутися до своїх джерел, відповісти на питання про те, яка вона і що з нею відбувається. Розвиток саморозуміння є однією з найважливіших умов становлення людської суб’єктивності, онтогенезу формування суб’єкта (його реалістичних домагань життєвого успіху – Н.Т.) [Романова І., С. 270–309]. Успішне саморозуміння сприяє зростанню цілісності і гармонійності психологічних проявів людини як суб’єкта. І. Ялом пише: “...саморозуміння сприяє позитивним змінам, полягає у тому, що воно спонукає індивідів визнавати, інтегрувати і давати вільне вираження раніше розрізненим частинам психіки” [Ялом І., С. 751–755]. Феноменологія саморозуміння у дорослому віці

відображає як зміни самооціночної складової Я, так і послідовний перехід від автономних до поставтономних стадій розуміння себе.

На автономному рівні саморозуміння людина думає про себе як про окрему особистість з унікальною місією. Вона оцінює, координує і інтерпретує свій досвід і при цьому у неї формується стабільне, стійке самовідчуття. Суб'єкти, що досягли поставтономного рівня саморозуміння, намагаються найбільш об'єктивно представити реальність у всій її різноманітності і складності. На поставтономному рівні саморозуміння думки і переживання частіше розкриваються саме так, як вони фактично з'являються. Конфлікти і протиріччя виявляються безпосередньо. Разом з тим на поставтономному рівні раціональні думки і рефлексії перестають сприйматися як данність і стають об'єктом сумнівів і дослідження. У суб'єкта з'являється розуміння неперервності процесу переструктурування погляду на світ. Такі люди хочуть звільнитися від рабства раціональної думки і бути вільними від обмежуючих самовизначень. Вони прагнуть побачити життя заново, без упереджених ідей і сформованих протягом життя мислительних навичок. Суб'єкт переживає своє Я у його постійній трансформації і свідомо відмовляється від об'єктивної ідентифікації. Він розуміє, що прагнення до сталості індивідуальності – неможлива і непотрібна мрія внаслідок переживання безперервного потоку змін станів свідомості (тобто, мова йде про формування здібності до трансцендування як риси, притаманної певному життєвому досвіду – Н.Т.). [Знаков В., С. 18–28].

Екзистенційне саморозуміння закономірно включає момент “втрати себе”. Правда про себе змінює і буттєвий план свідомості суб'єкта. Навіть якщо людина переживає потрясіння, внутрішньо здригається від правди, то її усвідомлення і розуміння сприяє мобілізації зусиль, спрямованих на зміну себе на краще. Якщо екзистенційний досвід людини є таким, що вона готова відкрити неприємну правду про себе, то можна не сумніватися у її рішучості змінити себе і свої стосунки з оточуючими [Cook-Greuter S.R., p. 44–58]. Отже, важливими висновками для дослідження впливу життєвих домагань як складової екзистенційного досвіду особистості на її життєвий успіх є те, що людина приймає для себе сталу трансформацію свого Я, яка залежить від відкриття нею правди про себе, що супроводжується моментом втрати себе, за яким слідує період нарощування нових меж Я, і цей процес можна назвати трансцендуванням себе. Треба зауважити, що цей процес розгортання себе буде цілком позбавлений сенсу, якщо перетворюється в самоціль. Насправді, саморозгортання та самотрансценденція йде паралельно із самовтіленням себе у суспільноцінній праці і весь цей процес підпорядковується смислового контексту, обраному особистістю.

Досліджуючи вплив життєвих домагань на життєвий успіх можна виділити 4 основні вузли екзистенційних проблем, шляхи рішення яких вивчає екзистенційна психологія [Леонтьєв Д., С. 614]:

- 1) проблеми часу, життя та смерті;
- 2) проблеми свободи, відповідальності і вибору;
- 3) проблеми спілкування, любові та самотності;

4) проблеми смислу та його відсутності існування.

Екзистенційна психологія підкреслює унікальність особистого досвіду та неможливість звести його до загальних схем.

Для кращого розуміння особливостей домагань життєвого успіху особистості варто зупинитися на аналізі життєвого краху. Якою є психологічна специфіка людей, що опинились на узбіччі життя в прямому і переносному смислі – жебраків? [Гусельцева М., С. 83–92]. Людина, що просить милостиню, грає роль, стигматизовану суспільством, і це не може не відобразитись на її психічному благополуччі. На відміну від інтегрованої самоповаги, аутосимпатія не залежить від успіхів людини в конкретних сферах діяльності. Її рівень закладається в ранньому віці і може змінитись тільки в результаті глибокої особистісної кризи. Люди, що просять милостиню, мають низький рівень як самоповаги, так і аутосимпатії. Нехтування центрального особистісного конструкта Я говорить про різке зниження аутосимпатії. Симпатія людини до Я дозволяє їй зберігати високий рівень самоповаги, не дивлячись на невдачі у різних сферах життя та негативні оцінки оточуючих.

Дослідження свідчать про зниження толерантності жебраків до переживання сорому. Сором настільки міцно ввійшов в спектр емоційних станів, які переживає жебрак, що сприймається ним як природне наповнення емоційного життя. В цьому смислі переживання сорому є для жебрака деякою цінністю. У той же час відомо, що хронічне переживання сорому руйнівню впливає на особистість людини (Якоби М., 2001). Людина, що переживає сором, прагне закрити очі і не бачити світ, що засуджує її. Це зв'язано з інфантильним уявленням: “якщо не бачу я, значить не бачать мене”. Природною реакцією на усвідомлення невідповідності очікування зверх – Я є агресія, спрямована на зверх Я. Переживання сорому примушує людину карати себе не стільки за те, що вона така, яка є, скільки за те, що вона взагалі є, існує. І.Ю. Дияконов і М.Л. Бутовська роблять висновок, що саме хронічний сором є центральним переживанням жебрака і стає причиною неусвідомленого відчуження Я. Дослідження жебраків за методикою Люшера дозволило отримати дані, за якими був встановлений кризовий стан ціннісно-смислової сфери жебрака.

Жебракуючий пенсіонер не ототожнюється в повній мірі ні з однією групою. У зв'язку з цим людина, що просить милостиню, губить нормативні і ціннісні орієнтири; відбувається ізоляція Я від будь-яких ціннісних утворень. Єдиною групою для жебрака, членство у якій лишається повноцінним, виявляється сім'я. Це важливий момент для реабілітації та реінтеграції жебрака в суспільство.

Жебраки в дослідженні відмічали, що їх життя з часом стає все тяжче. На думку М. П. Гусакової, суїцидальна поведінка людини не є реакцією на актуальну кризову ситуацію. Збідніння ціннісної сфери жебрака говорить, скоріш за все, про відмову від життєвого замислу, тобто втрату смисложиттєвих орієнтацій [Кон І., 1979].

Оцінка Я-образу у жебраків розмістилася ближче до полюсів, що свідчить про тенденцію до поляризації когнітивних конструктів. Однією з основних причин є “публічна самосвідомість” людини, тобто схильність сприймати себе у якості соціального об’єкта, який постійно відкритий до публічного огляду. Така “публічність” приводить до надмірної залежності людини від зовнішніх оцінок. Людина, що просить милостиню, постійно відкрита для сприйняття, її публічність збиткова, і самооцінка жебрака виявляється вкрай уразливою для деструктивного впливу стигматизації.

Таким чином, у стигматизованої людини порушується переживання самототожності, яке визначається стабільною ідентичністю. Отже, існує загальний синдром маргінальності, який включає в себе симптоматичні прояви в когнітивній (негативні коннотації образу Я), емоціональній (депресивні переживання) та ціннісній сферах (ізоляція Я від базових цінностей) (Ярская-Смирнова Е.Р., 1997).

Зупинимося на аналізі домагань життєвого успіху сучасного українця. Організація його життєвого світу характеризується новаціями. Так, сучасна людина навчилася жити сама, протягом свого життя вона проживає кілька життів. Спостерігається ефект “тривалої молодості”. Людина має час, сили і ресурси для того, щоб створити кілька сімей, здобути кілька професій, здійснити декілька кар’єрних сходжень, не раз змінити зовнішність та стиль життя. Стереотипом особистого успіху є перманентний процес розмежування ворогуючих корпорацій, а також поділ суспільства на успішних та неуспішних. Сучасні українці, які досягли рекордів на всесвітніх змаганнях, мають потребу у тому, щоб захистити своє лідерське становище, утриматись у ньому, а це вимагає іншої мотивації і домінантного типу самоусвідомлення. Спрацьовує руйнівний механізм відчуження від свого. Українець бачить в іншому українцеві не “свого”, який допоможе і примножить спільний успіх, а потенційного ворога і головного конкурента, який при нагоді обов’язково перехопить успіх, “підставить”. Українець найменше довіряє іншому українцеві і саме від нього чекає найбільшої небезпеки для власної самореалізації. Якщо спрацьовує тільки механізм особистісного успіху, то його неодмінними атрибутами є задрість, егоїзм, підступність. Один і той самий механізм виносить на вершину одного-двох і нищить особистості тисяч “середнячків”, які автоматично переходять у статус невдах. “Порушуй правила” – квазістратегія досягнення особистого успіху за рахунок енергетики розпаду суспільного блага, оформленого в сукупності норм і принципів, яку Ф. Ріфф означає як шизоїдний стан культури, що хитається “між мертвими ідеями та брутальними розвагами” [Розумний М., С. 91–99].

Такий “дайджест” про українця, його ставлення до успіху в індивідуальному та суспільному контексті є невтішним. На жаль поки що мова йде про психологію раба. В людях, які довгий час жили у стані постійного фізичного та духовного пригнічення, розвивається безвідповідальність та ненависть до праці, їх мрії пов’язані з життям, в якому є гроші і немає роботи, вони не люблять працювати, не вміють розпоряджатися своїм часом, їм подобається, коли їм кажуть, що і як вони

мають робити. Навіть такі корисні і необхідні речі як, наприклад, приготування їжі, прибирання квартири, дотримання особистої гігієни і багато що інше можуть викликати огиду, якщо перетворити ці обов'язки у щоденну повинність.

Пригнічені люди всього бояться. Страх стає частиною їх життя. Він надходить від незнання того, що пригноблювач може зробити у наступну хвилину. Такій психології притаманна низька самооцінка. Той, кого довгий час притискали фізично і духовно, вважає, що його місце внизу. Це може бути політичний режим або владні батьки. Така людина завжди знайде привід, щоб відмовитись, якщо її запрошують у якесь пристойне місце. Думка про те, що він не заслуговує нічого хорошого, глибоко входить у свідомість пригніченого і формує неправильне уявлення про самого себе. Людям все життя кажуть, що вони нічого не варті і з них нічого не вийде. З часом вони починають вірити у це. Може пройти ціле покоління, поки прийде розуміння власної цінності, гідності. Права людини, а не громадянські права роблять людину вільною.

Егоїзм, жадоба, себелюбність є притаманними психології раба. Безвідповідальність, що володіє душею поневоленого, перетворює його у байдужу, сіру особистість, у якої відсутнє бажання творчо мислити. Якщо людині все життя кажуть, що і як їй треба робити, мозок, кінець кінцем, перестає працювати самостійно.

Рабській психології притаманна недовіра. Переживання пригноблення породжує заздрість, підозрілість та ненависть. Щоб зберегти крихти, які дає йому рабське положення, він готовий використати будь-кого у своїх намірах. Ось чому раби ненавидять і змагаються один з одним. Вони не довіряють один одному, особливо тому, хто рухається уперед. Згуртовуючись всі разом проти свого побратима, вони прагнуть перешкодити йому бути успішним у житті.

Рабській психології притаманна відсутність ініціативи. Люди, що перебували у залежності довгий час, фактично позбавлені будь-яких особистих стимулів та прагнень. Не дивно, що зрештою така людина перетворюється у людину, позбавлену енергії, винахідливості та заповзятливості. Позбавлена цих якостей людина вже не в змозі боротися за досягнення своїх цілей. Придушення – це встановлення зовнішнього владарювання над іншою людиною аж до контролювання її фізичних, розумових і духовних потреб. Придушення веде до повного знищення здатності до самовизначення і виявлення особистого потенціалу. Наслідком придушення є руйнування почуття власної гідності та самосвідомості, самої концепції цінності людської особистості.

Людина, що вчора звільнилася від рабства сьогодні не може прийняти свободу, а може тільки своє звільнення. Їй потрібен час, щоб підготувати себе до свободи, а для цього вилікувати у собі рабство. Отже, домагання життєвого успіху передбачають вилікуваність від рабської психології. Для цього необхідним є проходження трьох випробувань, які є універсальними

для всіх людей. Це – вміння дисциплінувати своє фізичне тіло, правильна мотивація вчинків і вивільнення від жадібності.

Підготовка до свободи закінчується на етапі, коли людина навчається управляти своїм власним життям, стає мудрим менеджером собі.

Свобода включає в себе три складові життєвого успіху – домагання правильних пріоритетів, ефективної організації та дисципліни.

Справжня свобода є необмежена можливість без перешкод займатися тим видом діяльності, де можна прикласти всі свої дари, таланти і досягти у цьому життєвого успіху. Багато хто сьогодні вибирає бути найнятим і використаним, а ніж прагне зайняти відповідне їм місце у житті, тому що знає, що це місце вимагатиме від них надто багато відповідальності. Тому, домагання життєвого успіху передбачають вирішення особистістю своїх стосунків з рабством, зі свободою та відповідальністю.

Роль влади, в тому числі політичної влади – захищати і оберігати принцип свободи, сприяти розвитку тих, за кого вона відповідає.

Специфічно виявляють себе домагання життєвого успіху у нарцисичної особистості, адже об'єктивно життєвий успіх у неї є, але якісно зовсім інший за той, про який йде мова. Що ж це за якість успіху нарцисичної особистості? Коротко його можна назвати фальшивкою, хоча зовні є всі необхідні “аксесуари”.

Нарцисична особистість позбавлена зв'язку зі своїм внутрішнім. Їй незрозумілим є поняття екзистенційний досвід. Для подолання втрати внутрішнього, болю незнайдені індивідуальності, постійного духовного висихання; для того, щоб вижити у внутрішній самотності, включається психодинаміка, що захищає її від можливих глибоких психологічних травм. До нарцисичного реагування відноситься:

- дистанційно-відсторонена, формально-холодна поведінка, яка робить нарциса недоступним і високомірним;

- гіперкомпенсації у зовнішньому через активізми (тип допінгових реакцій у екзистенціальному аналізі, коли дефіцит чогось компенсується за рахунок надмірно активної діяльності);

- заздрість, ревності, суперництво у зв'язку з переживанням нарциса, що він постійно чогось недоотримує (що дійсно має місце внаслідок відсутності співвіднесення з внутрішнім);

- агресія, починаючи від впертості і – через обурене роздратування (Чому це повинно було трапитися саме зі мною?) – закінчуючи гнівом;

- рефлексії уявної смерті (тип допінгової реакції, яка проявляється у паралічі або втраті відчуттів по відношенню до того, що представляє для людини проблему) [Ленгле А., 2002, с. 34–58].

Нарцис живе, практично, тільки із співвіднесення з зовнішнім. Все, що йому належить, все те, з чим він себе ідентифікує – його партнер, його діти, його професія, його ім'я, його марка машини (ряд можна продовжити) – має для нього значення виживання, тому що все це є заміною Я, що відсутнє. Будь-яка критика всього цього смертельна для нарциса. Вона його знищує. Будь-хто, краще нього, хто більше має або більш успішний, наражає на

небезпеку його Я. Кожну власну невдачу він сприйняв би як самознищення і тому її просто не може бути. Тому невдача ніколи не відбувається через нього, це вина інших – тільки в такому світлі вона може бути для нього прийнятною.

У нарциса немає справжньої автентичності. В його переживаннях не виникає Власне, він не черпає його із своєї глибини. Він може шукати це тільки у зовнішньому світі – прагнучи вирвати самоцінність у інших, заявляючи перед іншими претензію на особливість, не маючи для неї реального внутрішнього обґрунтування, навіть не припускаючи, що її потрібно обґрунтовувати. Оскільки Я у нарциса не живиться зсередини, його безмежна потреба у цьому живленні виходить за межі, набуваючи грандіозних розмірів.

Трагічним у всьому цьому є те, що не дивлячись на інтенсивне занурення у зовнішнє, не відбувається Зустрічей. Об'єкти збираються, колекціонуються, він повністю ними захоплений, однак при цьому він всього лише їх використовує – вони служать заміщенням його Я і тому відчужуються від свого внутрішнього змісту, перетворюються на речі і підкоряються диктату нарциса (він робить з ними те саме, що колись було зроблено з ним!). Оскільки у нього немає себе самого, він не може осягти своїми переживаннями іншого. Так як він не переживає свою цінність, так він і не переживає цінність іншого. Так само як не поважає своє внутрішнє, так же не помічає інтимне іншого і переступає через нього. В любові до іншої людини він любить тільки те, що підвищує його самоцінність (анекдот про павича та курку закінчується словами: “Моя наречена і я мене невимовно любимо”).

Оскільки все слугує підвищенню самоцінності, похвала, звичайно ж, є райською насолодою. При схваленні у нарциса виникає переживання, що він ідентичний сам собі. Для того, щоб виникало переживання, що ти повноцінний і навіть особливий, з'являється потяг, подібний за своїми проявами із залежністю. Якщо ж він наштовхується на супротив, то або йде на дистанцію і робить те, що хоче крадькома, або воює, вступаючи у відкрите суперництво, обесцінюючи інших. Виявлених ним смислів недостатньо, щоб бути просто щасливим. Отже, нездатність контактувати з внутрішнім позбавляє нарцисичну особистість переживання життєвого успіху, його домагання виконують компенсаторну функцію, захищаючи нарциса від викриття внутрішньої порожності.

Для домагань життєвого успіху важлива розвинута лінія духовності особистості. В екзистенційному аналізі цю складову позначають словом Person. Бути Person – невимірна цінність, однак, лишаючись сліпим у відношенні цього глибинного джерела у власному внутрішньому, нарцис бачить цінність тільки в дзеркалі того, що йому належить або з'являється завдяки йому. Якщо людина захоплена бажанням досягти успіху, вона перестає звертати увагу на ті цінності, з якими зіштовхується у повсякденному житті. А спроба “витиснути” успіх наперекір природі речей

являє собою запрограмовану “екзистенційну фрустрацію”, яка має три наслідки:

1. Відчуття спустошення (звичайно проявляється у вигляді ознак депресії).
2. Внутрішня напруга (супроводжується скованістю м’язів).
3. Невпевненість у собі.

Нав’язливе прагнення до успіху може привести до душевних розладів: поведінки, що нагадує за формою манію, страх невдачі і блокуючий зверх контроль.

Манія успіху дуже схожа на пристрасть, відому як “азартна гра”. Як і в азартній грі мова тут йде про те, щоб кинути виклик долі, випробувати щастя, “схопити удачу за хвіст”. Така людина живе не заради звершень, а заради отримання задоволення від успіху – і тому все, що нею робиться на шляху до успіху, залишає її внутрішньо порожньою (як нарцис). Людина, одержима манією успіху, знаходиться у небезпеці – з чим вона, власне кажучи, залишиться, якщо її картковий будиночок зруйнується? Їй потрібний успіх, вона визначає себе через успіх, але внаслідок цього поступово стає чужою сама собі.

Страх невдачі –зворотна сторона манії успіху. Мова йде про боязкість пробувати нове, боязкість ризикувати та випробувати долю. Така форма порушень веде до блокуючого зверх контролю. Ті процеси, які за своєю природою спонтанні і не вимагають контролю, які, власне кажучи, тільки тоді і протікають без перешкод, тепер здійснюються примусово.

Отже, попередні висновки щодо дослідження впливу життєвих домагань як складової екзистенційного досвіду особистості на її життєвий успіх вказують на те, що домагання життєвого успіху на відміну від життєвого краху передбачають самоповагу, високу аутосимпатію, відсутність переживання хронічного сорому, стійку ціннісно-смислову сферу, наявність смисложиттєвих орієнтацій, позитивний емоційний фон до свого минулого, теперішнього та майбутнього, відсутність зверхвимог та переслідувань самого себе, відсутність зверхузагальненості, відсутність абсолютизації опозиції “все – нічого”, “завжди – ніколи”, “хороше – погане”, відсутність “публічної самосвідомості”, тобто сприйняття себе у якості соціального об’єкту, відсутність розвитку ідентичності за негативним сценарієм, відсутність ефекту невпізнання себе у дорослому віці.

Для того, щоб домагання життєвого успіху почали працювати на людину вона повинна привести своє внутрішнє життя у відповідність зі своїм справжнім Я, яке апіорі є позитивним, тоді наступають відповідні зміни у вигляді життєвого успіху у її зовнішньому житті. Для здійснення такої роботи потрібно ряд послідовних кроків: усвідомлення смислу свого життя, формулювання головної мети життя, від’єднання від свого “дитячого Я”, здорове почуття власної гідності, самоповага, здатність погодитися з собою, іншими, своїм життям, як би воно до цього моменту не розвивалося, підтримання власної чесності та природності, що розвиває харизму.

Домагання життєвого успіху у екзистенційній парадигмі передбачають наявність смислу, відкритого і прийнятого особистістю у її поступі. В процесі повсякденного прийняття рішень людина може виходити за рамки норм, набуваючи тим самим індивідуалізованого або суб'єктивного смислу. Екзистенційний смисл рішення (прийнято воно подумки чи втілено у дії, невелике воно чи значне) полягає у тому, чи приводить це рішення людину до нового досвіду або утримує його в межах знайомої території (трансцендентне воно чи ні для особистості?) [Ленгле А., 2001, С. 5–28].

Як? За допомогою чого можна вирватися із рамок буденності? Чому потрібно кудись рухатися? Тому що людина наділена психологічними потребами і для реалізації своєї людськості має ними користуватися. Насправді це ключовий момент у русі до життєвого успіху. Справа у тому, що період, коли формується ідентичність, відчуття внутрішньої свободи, ініціативність, творчість особистості співпадає з дитинством, яке, за визначенням, залежить від дорослого. Тут збігаються різноспрямовані потреби: повноцінний розвиток дитини з поглядом на перспективу з нагальними потребами батьків, які часто прагнуть до мінімізації своїх часових вкладань у розвиток майбутніх “капіталів” своїх дітей. Найбільш економними є правила, що забезпечують їх дітей. Тому, домагання успіху, до якого пряма дорога – це справа батьків і дітей раннього віку. Хто не встиг, мають надолужувати самостійно.

Для цього просто слід розвивати психологічні потреби. Що відноситься до психологічних потреб і як вони пов'язані з домаганнями життєвого успіху? Це потреби в символізації, уяві та судженні. [Мадді С., 2005, С. 87–101], потреби в безпеці, відчуттях, владі, любові [Кейс К., Голас Т., 1998].

В актах символізації людина спочатку вчиться, а потім виходить за рамки конкретних характеристик досвіду. В актах уявлення людина зв'язує і вибудовує категорії досвіду інакше, ніж це відбувається з нею у зовнішньому світі. Це важлива передумова творчості, з чого власне і будуються домагання життєвого успіху і сам успіх. В актах судження людина займає оціночну позицію, що визначається етичними нормами або її власними уподобаннями.. Цей елемент є необхідним для погодження з собою.

Домагання життєвого успіху важливо усвідомлювати людині, яка відчуває себе “обтяженою” своєю потенційністю, оскільки, як відомо, остаточно риска життя сприймається спокійніше, смиренніше людьми, які виконали себе. Домагання майбутнього стимулює: воно проковує у людини нові спостереження, інсайти та роздуми, дає їй новий зворотний зв'язок на її дії з боку інших людей та зовнішнього світу. Домагання майбутнього є єдиним, що співпадає у часі з домаганнями життєвого успіху, оскільки особистість розвернута вперед, ретельно переживаючи теперішнє.

Іншим наслідком домагань майбутнього є індивідуалізація життєвого стилю, що пов'язана з постійними змінами і несе у собі онтологічну тривогу через непередбачуваності, невідомість, в яку потрапляє людина. Є спосіб мінімізувати онтологічну тривогу – слід розвинути у собі екзистенційну відвагу. Віра, відвага, життєстійкість – це означення одного порядку.

Людина, що наділена цими якостями, довіряє собі у своїх стосунках зі світом, відкрита до нового досвіду, спирається на себе у складних ситуаціях, несе відповідальність за свої реакції у контактуванні з зовнішнім і внутрішнім світами. С. Мадді пише, що для життєстійкості (відваги, віри) слід формувати установки людини на залученість, контроль та виклик. С. Мадді виділяє декілька форм екзистенційної недуги особистості у випадку несформованості у неї життєстійкості. Це конформізм, вегетативність, нігілізм, авантюризм.

Домагання, спрямовані у майбутнє так часто як це тільки можливо, має на увазі, що все знаходиться у полі можливого. Те, що не можна змінити у житті (в даний час), складає її фактичність і екзистенціалісти розглядають особистість як сплав фактичності і можливості. Фактичності притаманно переслідувати людей у формі онтологічної вини. Тому, найкраща життєва позиція – прагнути до максимізації можливостей і мінімізації фактичностей шляхом регулярного вибору майбутнього.

Отже, життя надає нам свободу вирішувати як до нього ставитись. Тому багато людей чекають виконання своїх бажань, немов би хочуть отримати від життя подарунок. Не менше людей вважають виконання бажань правомірною вимогою до життя. Для тих, хто вибирає екзистенційний шлях в першу чергу цікавить сам процес, його якість. Їх очікування не обмежене рамками виконання бажань і задоволення потреб, воно відкрито тому, що відбувається. Такі люди зі спокійним інтересом приймають все, що дарує їм життя, їм просто цікаво, як вони справляться з черговим викликом, що вони можуть зробити в даних умовах.

В житті, якщо розглядати його екзистенціально, можна виділити три сторони. Життя означає: переживати те, що само по собі має цінність, що може бути сприйнято як хороше, красиве, збагачуюче; творити, змінювати, де це можливо, перетворювати на краще – краще само по собі, а не краще “для мене”; там, де неможливо змінити умови і обставини, не просто пасивно їх терпіти, а всупереч несприятливим умовам зростати і ставати більш зрілим, продовжувати змінювати самого себе, розкривати все краще, що є в людині (В. Франкл, А. Ленгле). Фактично кожна хвилина утримує різні можливості, серед яких ми безперервно вибираємо, поки не зупиняємося на одній. Так ми робимо наше життя, кожен своє – адже те, з чим ми стикаємося і чим займаємося зараз, як раз і є те, що є в цю хвилину, в цей час наше життя. І цей час назавжди залишиться саме таким, яким ми його провели. І вже ніколи не зміниться.

Тому осмислено жити означає найкращим чином використовувати можливості, які надає ситуація, “вижимати” з ситуації найкраще. Поняття екзистенційного смислу зводяться до рівняння з двома змінними. Ці змінні – умови і можливості конкретної ситуації, і можливості людини, що знаходиться в цій ситуації. Рішення буде реалістичним тільки тоді, коли враховуються і погоджуються між собою ці дві змінні. Третій елемент – цінність для людини, смисл для неї її вибору.

В житті багато, що може бути цінним. Тому виникає питання: як же не заплутатися у цьому багатстві? А. Ленгле пропонує дев'ять роз'яснювальних

описів смислу: 1. Виконувати завдання, яке стоїть перед тобою. Мова йде про ту єдину цінність, яка у даній ситуації по совісті повинна розглядатися як найвища. 2. Смисл – дитя свободи. 3. Смисл – це можливість, яка “читається нами поміж рядків дійсності”. 4. Бачити смисл означає досягнути ціле. 5. Смисл – це завжди острівок безпеки в океані буття. 6. Смисл на всі часи – його ми не досягнемо. Гнучкість. 7. Смисл не можна видумати. 8. Смисл може знайти будь-яка людина, поки вона здатна приймати рішення. 9. Смисл представляє собою засіб орієнтації до повноцінного життя [Ленгле А., 2004, С. 14–20].

Чи можна вважати життя, наповнене смислом успішним? Виходячи зі смислу є два моменти, важливих для розуміння успіху: 1. Людина сама визначає, чи буде конкретний результат для неї успіхом або ж невдачею. 2. До успіху людина може тільки прагнути: старання самі по собі не завжди приводять до успіху (принцип недостатності зусиль людини для досягнення успіху). Як відбувається поєднання цих двох складових – лишається прихованим від нас. В. Франкл визначає успіх як “побічний ефект” прагнення до смислу. Умовою і передумовою для дійсного результату, обґрунтуванням для успіху є “обхідний шлях”: взаємодіючи з різними обставинами і ситуаціями, людина вчиняє осмислено, стверджуючи свої цінності (Франкл В., 1985, С. 71).

До успіху можна прийти, тільки застосовуючи зусилля, адже якщо хтось зовсім раптово знайде золоту каблучку, це буде лише чистою випадковістю. Справжній успіх полягає у тому, щоб прикладати зусилля і прагнути у тій мірі, у якій це необхідно, не стаючи залежним від успіху.

Хоча успіх в будь-якій справі досягається завдяки особистій зацікавленості і значним зусиллям, всі ці зусилля забезпечують лише “технічну сторону питання”. Те, що відбувається “по ту сторону” можливостей людини, відбувається своєю чергою.

Смисл полягає у самовіддачі людини тому, що само по собі представляє цінність, безвідносно до успіху [Ленгле А., 2004, С. 1–4]. Таким чином, смисл цілком знаходиться у тій площині, в якій людина може діяти: смисл полягає не в тому, щоб мати успіх, а в дійсному захопленні чимось цінним (ми про це говорили, описуючи суб’єктивну ефективність особистості у професійній діяльності – Н.Т.). Успіх означає: я добре попрацював, до мене прийшла удача – я досяг бажаної мети. В свою чергу, жити осмислено означає наступне: я у своїй старанності йшов за тим, що є для мене цінністю, і тому моє життя залишається осмисленим, навіть, якщо мета не досягнута або робота не була завершена.

Принцип успіху є справедливим також і для щастя. Людина в дійсності хоче не щастя, а лише причини, щоб бути щасливою. По суті, переживання задоволення – це... побіжний продукт здійсненого людиною смислу або смислу, що раптово відкрився їй у бутті [Ленгле А., 2004, С. 21–26].

Глава 1.6. Трансцендентна трансформація особистості як шлях до втілення власного потенціалу (Н. О. Татенко)

Екзистенційний досвід особистості якісно змінюється, коли в нього входить трансцендентне. Потреба у такому зв'язку, пошуки його, поглиблення та посилення є окремою ланкою домагань особистості. Зв'язок із трансцендентним звільняє особистість від обмежень, викликаних соціальними стереотипами, дозволяє реалізувати власну потенційність, що впливає на її життєвий успіх.

Трансцендентне. В цьому екзистенційному вимірі ми знаходимо себе перед таїною, перед незбагненим. Здається, що ніщо інше не може бути для нас більш близьким, ніж те, що знаходиться в самій глибині нас (а це ідентичність, наше Я). І все ж переживаємо “це” як дещо, що хоча і тече до нас, встановлює з нами зв'язок і постійно проявляється в нас, але разом з тим незмінно вислизає від нашої влади [Ленгле А., 2001, С. 5–28]. Відкриття зв'язку з трансцендентним – особливий етап у розвитку особистості. Повнота та екзистенційне багатство досвіду такого спілкування залежить від відкритості, чесності, свідомого ставлення, поваги особистості. За такої умови наслідком спілкування може стати мудрість, умиротворення, позитивне ставлення до життя як стабільна якість особистості, творча реалізація себе в обраній діяльності, що дає стійке задоволення від життя та успіх.

Трансцендентна особистість уособлює мудрість, яка є, по суті, дотичною до поняття екзистенційного виконання або щастя [Анциферова Л., 2004, С. 17–24]. Дослідження дозволило виділити в особливу групу “складно організований дар”, згаданий лише побіжно у складі одного з окремих критеріїв, але з нашої точки зору більш значимий, ніж багато інших показників мудрості. Такий дар розпізнавання тенденцій розвитку життя людей, зміни соціальних ситуацій, суспільних стосунків. Дар цей передбачає здібності: 1) включати в поле свідомості і визначати значення мілких, звичайно непомітних змін; 2) довіряти підказкам інтуїції; 3) осягати причини своєї неясної тривоги; 4) здійснювати або ініціювати дії, що блокують загрозу негативних явищ. Дар антиципації, прогнозування проявляється також у визначенні моменту, коли необхідно реалізувати дії, що довго виношувалися, щоб отримати перемогу (зараз або ніколи).

Мудрість притаманна періоду пізньої зрілості у більшій мірі ніж іншим. Він спирається на цілісність особистості, що росте, на розширення її психологічної масштабності (на трансценденцію її статоворольових кордонів, властивих більш молодим віковим періодам – Н.Т.). В одній людині відбувається злиття тих характеристик, які знаменували різні типи особистостей. Логічне мислення зливається з інтуїцією, сенсорика з переживанням, чоловіче начало з жіночим. Твердість, агресія, здатність до самоствердження і протистояння виявляються у єдності з ніжністю, чуттєвістю, любовним ставленням до життя. У індивіда, що старіє, проявляються риси екстраверта та інтраверта. Злиття цих якостей дозволяє

людині сприймати невимірну глибину та невичерпну висоту світу. Така багатогранність досягається не кожною людиною. Є психологи, які вважають, що для цього потрібні умови життя, що забезпечують перевагу успіхів, вдач, перемог на різних етапах життя. “Різниця між більшістю людей і мною полягає у тому, що у мене роздільні перегородки прозорі” – пише К. Юнг, – “Мій погляд до деякої міри розрізняє процеси, що відбуваються в глибині і це надає мені внутрішньої впевненості. Ті, хто нічого не бачать, не можуть бути ні в чому упевнені. Вони не здатні робити висновки або довіряти вже зробленим висновкам”. Ці слова К. Г. Юнга викликали у мене образ людини, наскрізної для часу і простору та їх загадок, яка трансцендує по вертикалі та горизонталі як їй заманеться [Юнг К., 1996, С. 365].

Трансцендентна особистість характеризується відсутністю перегородок та вертикальним рухом. Їй властивий внутрішньо складний і зовнішньо легкий життєвий світ (ціннісний) та внутрішньо складний і зовнішньо важкий життєвий світ (творчий) за Ф. Василюком. Тільки вертикальній площині притаманний життєвий вибір (в тому числі вибір домагань життєвого успіху – Н.Т.).

Трансцендентна особистість спирається на власну інтуїцію, оскільки її свідомість вміє рухатися вертикально. В чому відмінність “вертикальних” ціннісних рухів свідомості від “горизонтальних”? Перш за все у тому, що своїми основними результатами горизонтальна робота свідомості зобов’язана режиму активного усвідомлення, а вертикальна – режиму функціонування свідомості, що зветься переживанням (Василюк Ф., 1988). Для цього і потрібно очищення свідомості від клопотів про зовнішню, матеріальну реальність, говорячи мовою Платона: від ока зовнішнього, оскільки тільки тоді внутрішнє око починає бачити краще. Пильний, уважний, без суєтної, вимогливої активності, і тоді потрібний вибір рано чи пізно сам встає перед внутрішнім баченням, його головний поворот здійснюється сам собою, здійснюється зі мною. Вибір у цій своїй потаємній частині – не розумово-свідома самовпевненість (“Я розміркував і вирішив”), а скоріше довіра до інтуїтивно-несвідомого чуття. Задача Я у цій фазі вибору – упокорення, втихання, відкритість, слухання, послухання. Така вертикальна робота, на нашу думку, властива трансцендентній особистості у роботі зі своїм потенціалом. Саме через прислухання до своїх глибинних переживань, звіряючись з ними, довіряючи їм понад усе, вона робить наступний крок, ризикуючи нехтувати всіма відкритими явними спонуками для її вибору. Це, на нашу думку, мала на увазі і Л. Анциферова, описуючи дар антиципації у мудрої людини.

Також цікавим в контексті аналізу трансцендентної особистості є дія або ритуал, або усвідомлення необхідності етапу жертви, що передує творчому просуванню за Ф. Василюком. Мені більше подобається термін віддавання (для того, щоб отримати треба віддати), як на мене, воно не несе у собі емоційної характеристики. Це внутрішній акт, що входить до складу вибору(в тому числі у виборі почерговості у реалізації власного потенціалу трансцендентної особистості – Н.Т.). Людина повинна відмовитися від

багатьох можливостей, звичок, намірів, зрештою – від такого життя, яке було можливим до вибору. Тому на самих ранніх фазах вибору починається і ще довго після прийняття кінцевого рішення тягнеться робота переживання упокорення неможливості здійснити відкинуту альтернативу. Чим краще розвинута у людини здібність передбачення, випереджаючого переживання, тим краще вона усвідомлює всю повноту втрати, що її чекає, і в той же час ресурси і перспективи опанування нею, тим більше вона здатна жертвувати і тим більш відповідально може робити свої життєві вибори. Здатність жертвувати на глибинних екзистенційних рівнях зв'язана з даром свободи і творчості особистості, може бути тому, що і свобода, і творчість, і жертва передбачають вихід за свої межі. Прийняття наслідків – необхідна складова частина роботи вибору. Важливим є осмислення таких тем як “наслідки вчинка”, “розплата”, “плата”, “жертва”. (Ми докладніше зупинимося на цій темі, коли будемо розглядати поведінкові трансї і страх вийти за їх межі, пожертвувати звичним, хоча й болісним – Н.Т.).

“Платня” переживається в реєстрі переживання свободи, відповідальності і достоїнства. Схема Ф. Василюка щодо механізму життєвого вибору, на нашу думку, може бути використана для пояснення контактування трансцендентної особистості зі своєю потенційністю і вибору почергового вектору у її реалізації.

1. Відмежування свідомості від горизонталі (відволікання від труднощів зовнішнього світу і утримання складності внутрішнього світу, здійснюється виділення та усвідомлення мотиваційно смислових ядер життєвих стосунків, які зіштовхнулися), (конфлікт можна представити у вигляді карти, де є зміст інформаційний і емоційний – Н.Т.).

2. Вхідження у вертикаль. Якщо на першому етапі вибору свідомість, зрікаючись поверхні життя, звертається до її екзистенційної глибини, то на другому до цього приєднується ще актуалізація вищих цінностей, і тим самим вибудовується напружена душевна вертикаль (важливо знайти якір у екзистенційному досвіді клієнта для його опертя – Н.Т.).

3. Вертикальні рухи свідомості. В кульмінаційній точці цієї фази свідомість повинна змінити режим свого функціонування: утримуючи напруження ситуації вибору, не активно вирішувати задачу, а уважно стояти перед вищими цінностями, прислухаючись і очікуючи внутрішньої смислової відповіді (очікування відповіді пов'язано з роботою переживань клієнта, воно може супроводжуватися відкриттям супутніх болісних переживань, що чинять опір – Н.Т.).

4. Рух від вертикалі до горизонталі. Вибраний смисл повинен бути в уяві втілений у перспективу реальної життєдіяльності, в перспективі – в новий спосіб життя. Тут перед людиною постає задача сказати “Так” чи “Ні” вибору перед лицем нагальних змін і жертв [Василюк Ф., с. 311–312].

В літературі трансцендентне прийнято розглядати в контексті духовності. А. Ленгле розглядає духовність – Person – як дещо притаманне кожній людині і дає два визначення:

Антропологічне визначення: людина як духовна істота. За своєю сутністю людина як Person є духовною, тобто тією, що переважає свою матеріальну і вітальну природу. Вона активна у сприйнятті, своїх рішеннях, позиціях, відповідальності і наступних діях. Про такі вияви можна говорити як про духовні у смислі їх протиставлення матеріальному, але не в церковному розумінні як одухотвореності Святим духом.

Екзистенційне визначення: духовність як основа екзистенції. Людина як духовна сутність (як Person) в виконанні свого життя у взаємообміні зі світом залежить від духовного осягнення даностей, щоб бути здатною обходитися з ними у відповідності з власною духовною сутністю. Її принципова співвіднесеність (з іншими і з самою собою) може розглядатися як “духовна передумова”, завдяки якій стає можливим прорив до самої основи екзистенціальних даностей, до притаманного їм смислу. Передумовою цього служить особливий стан (здібність) “феноменологічної відкритості”, при якому людина дає чомусь важливому себе зачепити. По відношенню до того, що сприйнято феноменологічно, людина виробляє позицію, яка може бути розглянута як попередня форма “духовної роздифференціації” [Ленгле А., 2001, с. 5–28].

В. Зінченко пише, що душа є грацією (живим рухом); Дух є системою рухів, в яких він розрізняє себе в моментах, але в самому цьому розрізненні лишається вільним; Духовність – це не хвороба; Духовність – це практична діяльність, засобом якої суб’єкт здійснює в самому собі перетворення... Все це вірно і науково, і теологічно, і естетично, і життєво повинно бути вірно [Зінченко В., с. 148].

М. Фуко і називає духовністю “той пошук, ту практичну діяльність, той досвід, засобом яких суб’єкт здійснює у собі перетворення, що необхідні для досягнення істини” [Фуко М., 1991, с. 284–311].

Головною є перетворююча спрямованість духовної діяльності. В цьому вона подібна діяльності предметній. Прийнято вважати, якщо остання спрямована назовні, то духовна спрямована на суб’єкта, вона змінює його самого і його уявлення про самого себе. Таке розрізнення є справедливим і відповідає емпіричним спостереженням психологів повсякденного життя. В. Зінченко пропонує на це поглянути інакше. Адже засвоєння предметів, “речей” культури також міняє мене самого. А духовність, якщо вона у мене є, спрямована і назовні, вона міняє оточуючий світ, включаючи і людей. Якщо вона лишається тільки всередині, то це рівнозначно її відсутності [Зінченко В., 1997, с. 151].

В. Зінченко пише про друге народження, що відбувається тоді, коли потенційна людина поєднується з іншою людиною – з Абсолютом, з Богом, поєднується з медіатором, можливо уподоблюється йому. Енергія такого поєднання із знаком, словом, символом, міфом, тобто зусилля над собою, породжує в людині Людину. Таке зусилля виражається в рухах, діях, у внутрішній боротьбі з самим собою. У третій фазі свого розвитку екзистенційний аналіз відкрив всередині неусвідомлюваної духовності людини дещо, а саме неусвідомлювану релігійність, під якою розуміється

неусвідомлюване прагнення до Бога. Воно, очевидно, іманентно притаманне людині, хоча нерідко залишається прихованим ставленням до трансцендентного. З відкриттям неусвідомлюваної духовності за “воно” (неусвідомлюваним) з’являється “я” (духовне), а з відкриттям неусвідомлюваної релігійності за іманентним “я” виникло трансцендентне “ти”. Отже, якщо “я” виявилось також неусвідомленим, а підсвідоме виявилось також духовним, то відтепер це духовне підсвідоме розкрилося як також трансцендентне [Зінченко В., 1997, С. 218, 258].

Надаючи неусвідомлюваній релігійності духовно-екзистенційного характеру В. Франкл вважав, що вона схильна переміщатися за певними раніше сформованими маршрутами – колись знайденими конфесійними формами, які вона приймає, виходячи з обставин. Ці релігійні праобразы є передані традиційним шляхом від релігійної складової нашої культури [Зінченко В., 1997, С. 261]. Досліджуючи трансперсональні стани та психотехніку на основі вивчення світових релігій Торчинов Є. прийшов до таких висновків:

1. В основі феномена релігійності лежать психічні переживання перинатального (архитепичного) і трансперсонального типу.

2. До релігій з домінуванням перинатального типу слід віднести архаїчні вірування (перш за все шаманізм) і релігійні системи древнього Близького Сходу та античності.

3. До релігій з домінуванням трансперсонального рівня слід віднести релігії індійського походження (буддизм, індуїзм, джайнізм), даосизм і біблійні релігії (іудаїзм, християнство, іслам).

4. В релігіях з домінуванням трансперсонального елемента, в свою чергу, можна виділити дві групи: а) релігії чистого досвіду з переважаючою настановою на трансперсональні переживання (перш за все релігії Індії) і б) релігії, позбавлені такої настанови (біблійні релігії). Це догматичний тип релігій.

5. Деякі релігії або релігійні настанови можуть розглядатися як перехідні. Так, даосизм є перехідним між релігіями перинатального та трансперсонального досвіду, а тантрична йога синтезує обидва даних типа переживань в рамках настанови на чистий досвід (Торчинов Є., 1998).

Дана класифікація дозволяє автору поставити важливе культурологічне питання, пов’язане з реінтерпретацією ясперсовської концепції осьового часу. Оскільки із вище сказаного виходить, що архаїчні вірування і древні релігії базуються не на трансперсональному досвіді, а на перинатальному, то осьовий час може розглядатися як епоха переходу від домінування цього типу досвіду в релігійних системах до домінування глибинного трансперсонального досвіду.

В. Зінченко розводить первинну – дитячу і примітивну релігійність, говорячи про спрямування екзистенційного аналізу. Істинна і в цьому смислі первинна релігійність не має нічого спільного з примітивною релігійністю. Інколи виявляється, що первинна релігійність, яка є, а потім витісняється, наївна, як віра дитини. Оскільки неусвідомлювана релігійність є витісненою,

то не слід очікувати нічого іншого, всюди там, де вона колись знаходила притулок, лишаються зв'язки з переживаннями дитинства. І дійсно, оскільки екзистенційний аналіз видобуває із підсвідомого витиснуту релігійність і тим самим дає можливість скласти достовірний анамнез, ми бачимо, що він всякий раз виявляє неусвідомлену віру, яка у справжньому, кращому смислі цього слова може бути названа дитячою [Зінченко В., 1997, с. 262]. Для того, щоб у дорослому віці встановити зв'язок з трансцендентним, стати трансцендентною особистістю, людина повинна усвідомити свою первинну дитячу релігійність.

У своїх “Нарисах про традицію та метафізику” Р. Генон пише, що “трансцендентна людина”, так як і “істинна людина”, є представником Неба, через яку воно здійснює свою дію, або, краще сказати впливи, оскільки вона дійсно займає у сфері людського існування “центральне” положення... Ці впливи, що мають характер “недіяння”, не передбачають ніякої зовнішньої виразної дії: зосереджуючись в центрі, “Універсальна Людина” (інша назва трансцендентної людини у Генона) реалізує функцію “нерухомого двигуна” і керує всіма речами, не втручаючись у їх природний хід. “Істинна людина” є дійсним мікрокосмом, ... поєднує у собі всі інші істоти таким чином, що у всьому проявленому Всесвіті не можна знайти нічого такого, що так або інакше не було представлено в людині і не виявило б у ній певної відповідності. Генон доводить, що істинна людина потенційно схильна до трансцендування, а трансцендентна утримує в собі всі ознаки істинної. Тому слід залишити цю назву “трансцендентної людини” для тих випадків, коли мова йде про Божественну людину, або людину духовну, для того, хто досягнув стану повної реалізації і “вищого ототожнення”, вже не є більше людиною у тому смислі цього слова, що означає індивідуальність, оскільки вона залишила позаду всі стани людського рівня і повністю звільнилась від властивих цим станам специфічних обмежень так само, як і від всіх інших обмежень, якими б вони не були [Генон Р., 2000, С. 96].

Р. Генон вказує на специфіку духовної ієрархії і “мобільність” трансцендентної людини. Так, на якому б ступені не знаходилась людина, вплив вищого порядку вона може отримати тільки через той ступінь, який знаходиться безпосередньо над нею; той, хто досяг певного ступеня у цій ієрархії, завжди може, якщо він того бажає або у цьому є необхідність, “розміститися” на більш низькому ступені, не втрачаючи нічого із своїх якостей вищого рівня і в той же час не піддаючись ніяким нападам більш низького порядку. Тому “трансцендентна людина” звичайно може виконувати у людському світі ті функції, які притаманно виконувати “істинній людині”, і, навпаки “істинна людина” у тому самому світі цілком може виявитись представником “людини трансцендентної”, і навіть її помічником [Генон Р., 2000, С. 98].

В. Зінченко пояснює значення зв'язку із трансцендентним для профілактики неврозів. На його думку задача екзистенційного аналізу – виявити цю неусвідомлювану і все ж присутню духовну реальність. Екзистенціальний аналіз повинен виявити невротичний стан ґрунтовно, до

першопричини; такою причиною нерідко є дефект, що часто виявляється у невротика: його зв'язок з трансцендентним порушений. Його ставлення до трансцендентного витіснено. Але і прихована в “трансцендентному підсвідомому” ця витіснена трансцендентність часом заявляє про себе тривогою на серці, виводячи на перший план симптоми невроту, приховуючись за картиною невроту. В цьому смислі для неусвідомленої релігійності справедливо те, що справедливо для всього підсвідомого: вона може бути патогенною. Отже, витіснена патогенність може бути “невдало витісненою”. Відносно не колективного, а індивідуального невроту нав'язливих станів, просто невроту, в багатьох випадках можна сказати: трансцендентність, що не здатна служити, мстить за себе виникненням невротичного стану [Зінченко В., 1997, с. 262–264].

Для дослідження трансцендентності особистості в екзистенційному аналізі А. Ленгле використовує поняття спіритуалізм (франц. spiritualisme, від лат. spiritualis – духовний) [Ленгле А., 2001, с. 5–28]. На його думку, спіритуальність – віра в існування чогось більшого. В екзистенційному аналізі духовний вимір не має релігійних конотацій. Спіритуальність – переживання людиною духовної відкритості по відношенню до переважаючої її саму і її екзистенцію (за всіма чотирма фундаментальними умовами) величині, або “несучому слою”, який вона може відчувати як первинну основу власного буття Person і власної екзистенції. Це те, де вона у вищій мірі відчуває свою захищеність. Коли ці взаємозв'язки стають доступними свідомості людини, вона знаходить в них свої основи. Розглянемо як зв'язок із трансцендентним виявляється у кожній фундаментальній умові екзистенції.

1. Могти бути представляє собою глибинну структуру першої базової умови екзистенції. Для того, щоб могли бути потрібні три речі – простір, опора і захист. Якщо в людини це є – вона відчуває себе захищеною, довіряє собі, світу, можливо Богу, якщо ні – виникає неспокій, невпевненість, страх. Детальне обмірковування ставить нас перед питанням: якщо зруйнується все, чому я довіряю – партнерські стосунки, робота, здоров'я, чи лишається у мене ще щось – “остання” довіра, фундаментальна довіра, яка б супроводжувала мене до самої смерті, – або більше не буде нічого, і я опинюсь, начебто, падаючим у порожнечу?

На що опирається в кінцевому рахунку моя довіра:

– на мене?

– на інших людей?

– на дещо більше, що лежить в основі всього?

Трансцендентне. Переживання того, що нас підтримує дещо всеохоплююче, ми можемо назвати “основою буття”. Основа буття – психічно збагнений феномен, до якого можна наблизитися через переживання, філософські рефлексії або теологічно-релігійне змалювання. Цей феномен грає важливу роль в переживанні віри.

2. Подобається жити. Буттю притаманний патичний вимір: воно проникнуте моїми переживаннями, вистраждано мною. Фундаментальне питання: Я живу, а чи подобається мені жити? Чи добре це – бути тут?

Для того, щоб нам подобалося жити, знову потрібні три речі: близькість, час і стосунки. Я переживаю своє буття завдяки тому, що я відкриваюся, звертаюся до того, що є у моєму світі, і дозволяю себе емоційно зачепити, моє життя стає особливо інтенсивним, щільним.

Трансцендентність. Фундаментальна цінність життя може закласти дуже глибоке ставлення до нього, що являє собою, як можна думати, різновид віри.

3. Мати право бути собою.

Кожна людина відчуває себе відмінною від інших, не такою, як інші. Person характеризує неповторність, яка перетворює її в Я і відмежовує від всіх інших. Як Person людина надана самій собі, повинна сама справлятися із своїм буттям, що вона по суті одна і навіть може бути одинокою. Однак поряд знаходиться так багато іншого, що також є єдиним і неповторним, що викликає до себе повагу та схиляння.

Три умови необхідні, щоб справитися з проблемами даного рівня: шаноблива увага, визнання цінності і справедливе ставлення.

Трансцендентність. На глибині цієї базової умови екзистенції людина стоїть перед собою як перед неосяжністю: Хто Я? Де це Я знаходиться?

До основ свого Я ми наближаємося, коли, залишаючись на самоті, вслуховуємося у себе, помічаємо при цьому, що в нас щось знову і знову “просить слова”, постійно щось хоче сказати, на щось нам вказує, викликає в нас ті або інші переживання, нас же в нас самих дивує. Отже, якщо в мені існує таке “джерело”, то виникає питання: Завдяки чому “це” (тобто те, що починає в Person “говорити”) стає Я?

Бути Person, насправді, означає: зустрічати себе, йти назустріч собі як тому, кому довіряєшся.

Довірятися самому собі означає: я як Person віддана у руки собі як тому, хто приймає рішення. В мені є хтось, хто відповідає за мене – Я! Я є для себе реальністю, Я дана собі і несу відповідальність, якою сама є.

Можна образно представити, що значить “довірятися самому собі”: ми довіряємося самим собі подібно маленькій дитині, яку несуть на руках. По суті бути Person означає постійно бути обдарованою самою собою.

Тут же закладається і автентичність Person, яка проявляється в установці відкритості по відношенню до себе і чесній зустрічі Власного, “так як це у мені є”. Той, хто не може бути сам, істинно самотній – він пішов від себе або себе не знаходив.

4. Майбутнє з покликом до дії, активному привнесенні себе в системи взаємозв’язків: я повинна розпізнати, про що у моєму житті повинна йти мова. Тяжкість буття ставить нас перед питанням смислу нашої екзистенції: Я є – заради чого? Трансцендентне:

– чи відчуваю я себе приналежною до більш крупної системи взаємозв’язків, яка надає моєму життю структуру і орієнтацію?

– чи є щось цінне, що ще повинно відбутися у моєму житті у майбутньому? Сума подібних досвідів складає екзистенційний смисл життя, веде до його виконання. Для здійснення необхідна феноменологічна установка, що дозволяє підійти до буття екзистенційно, – установка відкритості по відношенню до тих запитів, які адресує до мене ситуація.

Ризик, у його традиційному значенні, властивий трансцендентній особистості, адже вона рухається без страхування, без зовнішніх гарантій. Після цього речення згадався свій подібний досвід, коли навкруги вода, вниз – кілька десятків метрів і нікого. Варто із стану душевної гармонійної комплементарності з водною стихією перейти у стан такого жахливого реалізму, як розумієш – не почують і не знайдуть, ніколи. Мені допомагає мій власний якір комплементарності з природою. Ми єдині і я незчуваюся, як дістаюся берега. Трансцендентна особистість ризикує мудро, у її екзистенційному арсеналі є досвід паніки, страху, тривоги і досвід їх опанування. Р. Мей виділяє нормальну та невротичну тривогу. Причиною невротичної тривоги стає розрив або протиріччя між очікуваннями та реальністю, корені якого тягнуться до ранніх стосунків з батьками.

Оскільки переживання постійного напруження від розриву нестерпне, людина удається до невротичного викривлення реальності. Якщо діяльність продуктивна, прагнення не протирічать дійсності, а служать засобом її творчої трансформації, тріщина між ними постійно затягується, тому що людина приводить очікування і реальність у все більшу і більшу відповідність, а це надійний спосіб подолання невротичної тривоги. Таким чином, здатність людини долати невротичний конфлікт – творча здатність – є у той же час здатністю трансцендувати невротичну тривогу і жити з нормальною тривоگوю [Мэй Р., 2001. С. 317–318].

Ризик при зустрічі з невідомим долається завдяки руху крізь тривогу. При цьому розкривається потенційність людини.

Р. Мей пропонує розглянути у співвіднесенні з тривоگوю позитивні аспекти самості, свободу, розвиток самосвідомості і відповідальність. Поява свободи тісно пов'язана з тривоگوю: можливість свободи завжди викликає хвилювання, і спосіб зустрічі з тривоگوю визначає, чи пожертвує людина свободою чи ствердить її. Використання можливостей, зустріч з тривоگوю і прийняття відповідальності і почуття вини зв'язано з ростом самосвідомості, свободи і розширенням сфер діяльності.

Ризикувати, безумовно, небезпечно, але не ризикувати небезпечніше будь-якого ризику, оскільки не розгорнута протягом життя людська потенційність мстить за себе страхом перед смертю та почуттям провини за нежиття.

Чим більш творчою особистістю є індивідуум, тим більшими можливостями він володіє і тим частіше зіштовхується з тривоگوю і пов'язаними з нею відповідальністю і переживаннями вини. Позитивні аспекти самості розвиваються у міру того, як людина зустрічається з тривоگوю, рухається крізь неї і переборює переживання, що викликали тривогу [Мэй Р., 2001, С. 319].

Аналогом трансценденції є просвітлення – термін, що використовується в духовній літературі. Просвітлення означає розширення. Просвітлена особистість наділена якостями успіху, який є спокійним прийняттям того, що є. Ніяких суджень, ніякого гніву, ніякої гіркоти, ніякої ворожості або каяття совісті, але спокійна готовність жити з цим, а не боротися з ним. Якщо на цьому поставити крапку, то це схоже на стан клінічної смерті, або, м'якше, на стан відгородженості від життя. Виявляється це має сенс при наявності у людини усвідомлення свого життєвого призначення, яке є еквівалентом смислу. Якщо цей смисл – призначення відповідає рівню любові, то воно може звучати як: віддавати, служити, сприяти миру та процвітанню, повно та безумовно любити всіх людей, включаючи себе. Такий рівень домагань, наприклад, ставлять перед собою парафіяни англійської православної церкви, яку започаткував і довго опікувався російський священник Антоній Сурожський.

Усвідомлення життєвого призначення на четвертому рівні свідомості (рівень любові) (Кейс К., Голас Т., 1998.) спричинює трансцендентну трансформацію цінностей і життєвого порядку особистості. Так, переступивши через успіх як індикатор життєвої місії (смислу, призначення), людина отримує особливий внутрішній стабільний стан радості та внутрішньої гармонії, повноти. Те, що раніше складало мету життя, різні матеріальні принади, цілі, втрачає свою звабливість – людина не хвилюється про якісь там придбання, але виявляється, що вони приходять у її життя. (Раніше мені не зовсім було зрозумілим роз'яснення із східної філософії, що сильне бажання мати щось рідко приводить до успіху. Ми легше отримуємо те, чого бажаємо, коли прагнемо його опосередковано (?). Тепер мені зрозуміло, що мова йде про ієрархію цінностей і смислів, ієрархію рівнів свідомості – першим у череді рівнів, позбавлених дефіциту стоїть рівень любові, що означає давати, служити, допомагати безумовно. Тому, якщо людина вибирає призначення, виходячи із рівня достатку – ми маємо любов, бажання безумовно служити – людина отримує радість від того, що діє і мислить у відповідності з призначенням. Вона цілком точно знає, коли досягла свого призначення. Вона знає це тому, що більше не запитує про смисл свого життя.

Рівність – інша ознака трансцендентної – просвітленої особистості. Основні функції кожної сутності – це розширення і стиснення. Сутності, що розширилися, проникливі; ті, що стиснулись – щільні і непроникливі. Кожний з нас поодиноці або разом, може проявлятися як простір, енергія або маса в залежності від обраного розширення і стиснення. Невербальні ознаки розширеної та стиснутої особистості різні. Розширення і стиснення підпорядковуються особистості.

Сутність, що повністю розширилася, стає простором. Ми відчуваємо розширення як усвідомлення, розуміння і т. д. Коли ми повністю розширені, з'являється переживання повного усвідомлення, єдності з усім життям. На цьому рівні не існує супротиву ніяким вібраціям і взаємодії з іншими

сутностями. Це безчасове блаженство з необмеженим вибором у свідомості, сприйнятті, переживаннях.

Простір – це рівень переживання, якого кожний може досягнути, але на нашому рівні важко говорити про нього якраз тому, що він необмежений. Саме на цьому рівні відбувається вибір меж та визначень. Ми можемо сказати: будь-яке переживання доступно Єдиній Свідомості, а Єдина Свідомість – це всі ми і кожний із нас на вищому рівні розширення.

Коли сутність повністю стискається, вона стає частиною маси. У тій степені, у якій вона стиснулася, сутність не може знаходитись в одному просторі з іншими, і тому стиснення сприймається як страх, біль, несвідомість, ненависть, зло і багато інших неприємних переживань. У межовій точці виникає переживання повного безумства, супротиву всьому і всім, нездатність визначити зміст власної свідомості.

Коли істота почергово розширюється і стискається вона стає енергією. К. Кейс і Т. Голас припускають, що у середній точці (50 розширення і 50 стиснення), істота стає логічною, несуб'єктивною, вільною від Его і передбачуваною. Енергія не є щось об'єктивне. Так, при взаємодії з “істотами рівня простору” “істоти рівня енергії” проявляються високими і швидко вібруючими, з переживанням свободи, що збільшується. При взаємодії з “істотами рівня маси” їх вібрації уповільнюються і посилюється переживання примусу і безладдя. Кожному вібраційному рівню відповідає певний ряд переживань і ідей.

Все, що трапляється на землі може бути випробуване з одного із тисяч різноманітних вібраційних рівнів від самого ейфорійного до самого похмурого. Ми повністю вільні зосередитися на будь-якому бажаному рівні. Для цього нам нічого не потрібно змінювати, крім нашої уваги і любові, степені нашого розширення і любові.

Повне розширення є завжди доступним всередині нас і назовні. Трансцендувати – відкривати свою свідомість варто зі швидкістю, яка здається нам зручною і безпечною. Ніщо не перепиняє наш шлях, але більшість відкриваються поступово, етапами. Звичайно ми потрапляємо в емоційні цикли: після кожного спалаху ейфорійної реалізації ми можемо зіштовхнутися з новим негативним досвідом, з наступною річчю, яку нам слід навчитися любити. Але чим вище ми піднімаємося, тим легше це виходить. Бути простором – означає бути готовим до повного усвідомлення всього, що можна сприйняти. Це означає, що в нас зникає супротив, немає заперечення жодній концепції або взаємозв'язку. Таким чином, щоб досягти просвітлення нам не слід набувати якийсь конкретний ряд ідей, чеснот або страждань. Все, що існує, може бути сприйнято повністю розширеною свідомістю.

Безвідносно до того, наскільки ми обмежили свою свідомість, ми вільні істоти, що самовизначаються. Ніяка інша особа або група не може контролювати наш вібраційний рівень. Тому у Всесвіті, особливо її фізичній частині, немає нічого, що могло б протидіяти нашій свободі волі. Це означає, що фізичний світ немає ніякої влади над нами – він не підкупає, не спокушає,

не стоїть на шляху просвітлення, він взагалі на нас не впливає. Людина є єдиною причиною рівня свого існування. Переживання насильства та примусу волі може виникати тільки тоді, коли людина робить себе щільною, коли звужує свою свідомість (стає не люблячою).

Чим більше ми відмовляємося від любові до інших істот, тим більш “фізичний” світ ми стверджуємо для себе, тим більше ми стаємо одержимими масою. З іншого боку, чим ширше ми відкриваємося, тим менш щільним стає світ. Відкриватися означає трансцендувати замкненість

Трансцендування – просвітлення – це любий досвід розширення нашої свідомості за її сьогоднішні межі. Ми можемо також сказати, що граничне просвітлення полягає у реалізації того, що у нас взагалі немає меж, і що все у Всесвіті – живе. Бути просвітленим – трансцендентним – означає мати відкриту свідомість і гнучкий розум. Просвітлення-трансцендування полягає у самому процесі розширення, а не у потраплянні у нові границі.

Не існує єдиного правильного погляду на світ “після” просвітлення. Ми не зобов’язані бути тим або іншим, оскільки наші серця і свідомість стають цілісними. Що означає – бути цілісними? Це означає, що ми повинні хотіти сприйняти і вмістити в себе те, що є “іншим” по відношенню до будь-якої обмежуючої ідеї. Це припускає знання того, що коли ми підкреслюємо позитивне, ми в той же час створюємо негативне. Коли ми вибираємо у якості ідеалу знання, ми вимушені мати справу з неуцтвом, котре є іншим по відношенню до знання.

Відмова від “іншого”, відмова від відповідальності за його створення і викликає звуження свідомості – ми стаємо щільними, ми стаємо сутностями рівня маси. Однак постійна відкритість і неспротив таким негативним станам звільняє нас від зобов’язань затримуватися в них. Якщо ми допускаємо, що безобразність завжди присутня в нас, то ми вільні творити красу. Якщо ми знаємо, що в нас завжди є дурість, то ми вільні зосередитись на розумі (про це докладніше у розділі про психотерапевтичні стратегії).

Любов завжди є вищою і самою святою дією, оскільки вона утримує у собі те, що не є любов’ю, вона завжди прагне покрити нелюбляче.

Коли ми навчимося сприймати і любити кожную неприємну подію, що виникає, ми починаємо розуміти, що ніщо із зла, яке хвилює, не зникає зі світу. Але переживання зневіри, суму, нудьги і безпомічності зникають, ми навчаємося прокладати шлях, обходячи неприємні вібрації, або проходячи крізь них так, що вони не зашкоджують нам, і з часом ми перестаємо зовсім зустрічати їх. Ми починаємо розуміти, як можна змінювати емоції і сприйняття, просто усвідомлюючи їх зв’язок з наявним у нас рівнем усвідомлення (безпеки, відчуттів, влади, любові). З іншого боку, ми прагнемо повернутися на той вібраційний рівень, де ми відчуваємо себе стабільними, на такий рівень, де “можна жити”, (де ми звикли жити – Н.Т.). Саме такий рівень стабільності, рівень, на якому нас не хвилюють вібрації інших істот, і треба змінити. А це може бути зроблено тільки у стані свідомості, що не опирається, постійно розповсюджуючи любов.

Через якусь причину внутрішні обмеження особистості, що не пускають її до переживання істинної, універсальної, трансцендентної людини подібні за звучанням. Транс: 1) від лат. trans... – префікс, що означає: “крізь”, “через”, “за”, “пере”, “по той бік”; 2) від франц. transe – страх – форма психічного розладу, що характеризується автоматичністю дій і вчинків у стані потьмарення свідомості [Словник іншомовних слів за ред. Мельничука О.С., С. 674, 630].

Останній нерідко виконує функцію психологічного захисту.

Процес транс-ценденції, або виходу з трансу пов’язується з самопізнанням. Уявляючи собі свою беззахисну, уразливу частину особистості у вигляді внутрішньої дитини і продовжуючи оберігати її, дорослий всередині нас вимушений залишатися в трансі. Колись цей транс захищав нас, тепер він нас обмежує. С. Волінські називає зціленням внутрішньої дитини здатність жити тут і тепер; для цього ми повинні згадати, які стратегії ми використовували, щоб придушити наші бажання, почуття і потреби. Усвідомивши ці стратегії, ми можемо їх змінити [Волінські С., 2004].

Внутрішня дитина бачить світ застиглим; їй недоступним є сприймання дорослого. Дорослий, що живе тут і зараз, насправді загіпнотизований схемами ранньої внутрішньої дитини, і його реакції стали автоматичними. Він сприймає події не такими, якими вони реально є тут і зараз, а такими, якими вони були колись у минулому. Супротив теперішньому примушує його пам’ять весь час звертатися до минулого. Дорослий (спостерігач) сам створює та підтримує травмовану внутрішню дитину. Спостерігач не створює зовнішню реальність. Спостерігач створює реакцію на неї.

Немає сенсу вдихати силу у внутрішню дитину, краще у спостерігача. Бажання дорослого позбутися неприємних спогадів надає їм силу. Спостерігач утримує спогади саме тому, що він чинить супротив їм.

Всередині нас живе не одна травмована дитина. Навпаки, після кожної глибокої травми спостерігач створює стратегію (транс) і персонажа, який буде з допомогою цієї стратегії справлятися з хаосом. Таким чином, в душі дорослого може бути багато внутрішніх дітей, і кожна з них володіє власним трансом та стратегією. Тому в думках дорослого і виникає стільки суперечностей і протиріч. Їх висловлюють травмовані внутрішні діти, кожна з яких ототожнює себе з певними травматичними згадками, стратегією та потребою в увазі. Це пояснює, чому при психотерапії проблема не вирішується повністю остаточно після ідентифікації і зцілювання внутрішньої дитини. За нею виникає нова дитина і вводить дорослого в почерговий проблемний стан, вперто навіюючи йому: цього не повинно було трапитися зі мною!

Коли навіювання засвоєні і людина живе у трансі – вона втрачає свою свободу і цілісність.

С. Волінські виділяє 12 типових трансів, створених внутрішньою дитиною: Вікова регресія. Вихід у майбутнє. Планування. Пояснення. Пастки любові. Відчуженість. Внутрішній діалог. Витіснення. Ілюзії. Безпомічність. Солодкі мрії. Амнезія – Гіпермнезія. Сенсорне викривлення.

Псевдодуховність. Забезпечуючи тимчасовим захистом від хаосу, трансци відволікають від життя.

Хаос – безкінечний простір. Важливо відноситись до нього як до друга.

Отже, екзистенційний досвід особистості якісно змінюється, коли у нього входить трансцендентне. В цьому вимірі ми знаходимо себе перед таїною, перед незбагненим. Трансцендентній особистості властивий дар антиципації. Вибір не розумово-свідома самовпевненість, а довіра до інтуїтивно-несвідомого чуття. Задача Я у цій фазі вибору – упокорення, втихання, відкритість, слухання, послухання – так трансцендентна особистість втілює свій потенціал. Вертикальне функціонування свідомості зветься переживанням. Універсальна (трансцендентна) людина реалізує функцію “нерухомого двигуна” і керує всіма речами, не втручаючись у їх природний хід. Спіритуальність – переживання людиною духовної відкритості по відношенню до переважаючої її самої і її екзистенцію величині, або “несучому слою”, який вона може відчувати як первинну основу власного буття Person і власної екзистенції. Трансцендування – просвітлення – це досвід розширення нашої свідомості за її сьогоденні межі. Трансцендувати – відкривати свою свідомість – варто зі швидкістю, яка здається нам зручною і безпечною. Бути просвітленим – трансцендентним – означає мати відкриту свідомість і гнучкий розум. Просвітлення-трансцендування полягає у самому процесі розширення, а не у потраплянні у нові обмеження, у відкритті своєї потенційності.

Розділ II. ЖИТТЄВІ ДОМАГАННЯ ТА САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Глава 2.1. Соціально-психологічне підґрунтя життєздійснення особистості (Л. А. Лепіхова)

2.1.1. Життєві домагання у сукупності властивостей особистості

Світ думок, мрій, бажань та надій створює у внутрішньому когнітивно-емоційному полі кожної людини картину очікуваного майбутнього в індивідуально неповторних баченнях себе серед інших у різних просторових та часових вимірах. Притаманна людині властивість планувати своє життя і прогнозувати можливі шляхи успішності в ньому стимулює до підключення внутрішніх потенцій самоздійснення. На рівні соціально-психологічних властивостей це соціальні потреби та запити, життєві цінності та вибори, мотивація їх досягнення, спрямованість, соціальні очікування та життєві домагання. Індивідуальні відмінності у розвитку життєвої чи соціальної орієнтації цього блоку соціально-психологічних властивостей визначають особистісну масштабність у досягненнях. Суттєва роль в цьому належить життєвим домаганням.

Набуття особистістю дорослості супроводжується ускладненням форм і змісту внутрішньої психічної діяльності: набувають соціального змісту потреби, емоції, мотиви, усвідомлюються й розвиваються інтереси, а отже, і спрямованість особистості, уточнюється самооцінка виявлених та потенційних можливостей. Починаючи від старшого шкільного віку в цільовому компоненті соціальної активності молоді в структурі когнітивно розробленої потреби формується сукупність життєвих проектів з індивідуально типовими стратегіями, тактиками, життєвими виборами, орієнтованими на часову перспективу. Усі ці процеси певною мірою пов'язані із соціальними домаганнями, за рівнем розвитку яких окреслюється особистісна успішність у життєвих спрямуваннях людини.

Домагання, як соціально-психологічна властивість, займають певне місце в структурі особистості і виконують притаманну саме їм функцію у її життєздійсненні. В структурі особистості вони входять до складу цілеспрямування і виконують функцію послідовних кроків у наближенні суб'єкта активності до мети.

В історичному аспекті вперше термін “рівень домагань” був введений у психологію особистості Т. Дембо із наукової школи К. Левіна. Вона в експерименті помітила індивідуальні відмінності досліджуваних у спонтанному виборі ними рівня складності завдань відповідно до своїх можливостей із встановленням розміру кроку у просуванні до мети. При чисельних визначеннях різними авторами “рівня домагань” загальним розумінням залишився “рівень складності цілей, які обирає суб'єкт діяльності”.

Ф. Хоппе першим створив методику дослідження динаміки рівня домагань залежно від успіху – неуспіху і суттєво поглибив знання про їхню природу. Зокрема, довів, що кожній людині притаманна індивідуально специфічна зона вибору рівня складності завдання, в межах якої вона сподівається на успіх; описав особистісні тенденції коливань рівня домагань залежно від результату вибору рівня складності завдання (підвищення рівня домагань після успіху і зниження після невдачі); ввів у психологію поняття “ідеальна ціль”, шлях до якої є поступовим, і в кожний момент рівень домагань досліджуваного співвідноситься із однією з цілей, але загальний образ дій індивіда підпорядкований більш широкій цілі, яка перевищує завдання окремих дій, тобто динаміка рівня домагань розгортається в межах ієрархії цілей.

В сучасній психології особистості аксіоматично визнається тісний зв'язок між рівнем домагань та самооцінкою, що стало преферентною темою досліджень й узагальнено в роботі Е.В. Зінько [2006]. Ф. Хоппе не вживав слово “самооцінка”, а замість нього писав “рівень Я”, тобто він не обминув цей зв'язок: “Зміни рівня домагань стають цілком зрозумілими тільки коли звертаємося до великих, всеохоплюючих особистісних цілей, які виходять за межі завдань. Вони відносяться до самосвідомості досліджуваного, тоді як рівень домагань пов'язаний з окремою дією і зветься “рівнем Я” досліджуваного” [Б. Зейгарник, 1981].

Свій внесок у дослідження феномену рівня домагань зробив К. Левін (1930–1940 рр.). При вивченні цільової структури суб'єкта відмітив чисельність її рівнів за ступенем реальності досягнення за об'єктивної ситуації. На цій шкалі рівнів локалізовані ідеальна та реальні цілі, змінні залежно від дистанції, яку було названо “внутрішньою невідповідністю”.

Погляди Ф. Хоппе і К. Левіна суттєво важливі для нас в аспекті вивчення життєвих домагань. А саме, положення про те, що людина (а не досліджуваний) досягає певної, значущої для особистості цілі в різних сферах своєї життєдіяльності, а не просто виконує дію. Те, що хоче досягнути суб'єкт, є його ідеальною ціллю, а те, як він її поетапно досягає, ідучи через успіхи та невдачі, є реальними цілями, кроками життя. Успішний і неуспішний досвід просування до цілей суб'єкт діяльності зазвичай фіксує і переносить на вирішення подальших життєвих завдань. Серед стійких детермінант рівня домагань К. Левін називав особливості соціальної ситуації, ставлення до неї, рівень особистісної значущості цілі, емоційний настрій, елемент змагальності, цінність можливої винагороди, групові стандарти, культурні фактори та минулий досвід. Ідеї К. Левіна та Ф. Хоппе були в подальші роки підтверджені багатьма дослідниками і досі розробляються. Новітні дослідження поняття “домагання”, започатковані школою К. Левіна, суттєво поширюють вихідні знання про них.

Так, Т. М. Титаренко у їх визначенні виділяє низку суттєво важливих характеристик, що підкреслюють складність механізмів реалізації домагань та їх залежність від індивідуальних відмінностей всіх рівнів структури особистості, особливо рівня зрілості. Т. М. Титаренко характеризує

домагання як здатність особистості моделювати бажане майбутнє відповідно до очікувань соціуму, не відмовляючись від власних потенцій та задумів; на відміну від мрії, мети, плану, програми домагання є більш активними і суб'єктивними, мають інший масштаб та спрямовані на зміну якості життя; потенціал домагань несе у собі перспективу позитивних змін; послідовна реалізація домагань є кроками наближення до мети; вони завжди залишаються на межі усвідомлюваної та вербалізованої внутрішньої реальності, структуруються, раціоналізуються і перетворюються на прогнози, плани, програми, орієнтовані на успіх [Т. М. Титаренко, 2004].

Рівень домагань – це оцінка особистістю своїх психічних потенцій та здібностей, реалізація яких у майбутньому задовольнила б її плани та запити. Рівень домагань виявляється у ступені складності цілей та труднощів завдань, які особистість свідомо обирає. Саме словосполучення “рівень соціальних домагань” визначає його діагностичну цінність, оскільки поняття “соціальні домагання” є загальним у соціально-психологічній структурі особистості і не відтворює сутнісних індивідуальних відмінностей, які відіграють одну з провідних ролей у динаміці самоздійснення будь-якої людини.

Із загальної групи соціальних домагань, як однієї із складових стимулів зростання особистості в соціальному довіллі, ми предметом дослідження обрали життєві домагання як такі, що концентруються переважно у найбільш значущих сферах людського буття, належать до верхнього рівня структури особистості і пов'язані із психологічними механізмами досягнення успіху у самоздійсненні.

За визначенням Т. М. Титаренко, життєві домагання – це динамічна модель бажаного майбутнього життєвого світу, нова інтерпретативна рамка, в яку людина хоче запакувати своє життя. Це активне, емоційне, стійке, цілеспрямоване, конкретне ставлення до себе і свого оточення, до часу свого життя, до власного майбутнього, в якому враховуються колишні поразки і перемоги, інтереси особистості і соціуму, потреби соціалізованого “Я” і глибинного єства, потенціалу.

Наведене визначення свідчить, що в життєвих домаганнях відбивається чимало особистісних властивостей, а також широкі функціональні зв'язки з різними ієрархічними рівнями життєздійснення людини як активної динамічної системи, індивідуально своєрідної у своєму внутрішньому світі та соціальній поведінці. Особистісні риси, настанови, мотиви, схильності спрямовують активність індивіда до створення саме тих соціальних ситуацій, яких вона свідомо або неусвідомлювано прагне. Одним із стимулів до цього є рівень домагань особистості, який відбиває рівень її активності, волі, цілеспрямованості, самооцінки, потреби у самоповазі та визнанні референтного оточення. Динаміка цих процесів розгортається у психоенергетичному полі, “життєвому просторі” індивіда, що створюється взаємозалежними психологічними силами самого індивіда та його оточення з їх потребами, мотивами, цілями, когнітивно-емоційними станами. В цьому “життєвому просторі” формуються та розвиваються міжлюдські

взаємозалежності; через них перевіряються індивідуальні “Я-концепції”, відрефлексовуються ставлення до себе та інших, рівні емоційної зрілості й самоадекватності в процесі спілкування на засадах розвинутої здібності до соціально-психологічної компетентності. В енергетичному полі особистість піддається внутрішнім і зовнішнім стимуляціям. Соціум розвиває потребово-мотиваційну сферу людини, насичує світ бажань і надій, створює конкурентний осередок, в якому для успішного життєздійснення треба зуміти досягти очікуваного соціального статусу, зробити кар’єру, мати достатній матеріальний здобуток і, нарешті, визнання оточенням успішності своєї діяльності.

Напруга у психоенергетичних складових “життєвого простору” людини порушує внутрішню рівновагу коштом дедалі більшого зростання цінностей за кількістю, якістю, силою, межами. Повернути внутрішньому станові людини рівновагу на новому рівні, з погляду К. Левіна, можна поведінковою активністю, спрямованою на когнітивне реконструювання, диференціацію, організацію, інтеграцію та мотивацію. Саме на цьому рівні істотну роль відіграє індивідуальний рівень життєвих домагань. Потреби, мотиви, бажання й надії визначають вектори цільових орієнтацій, тоді як складність їх досягнення та конкурентність оточення примушують до наполегливості, ризиковості та соціальної сміливості, які реалізуються й конкретизуються у життєвих домаганнях від найменших життєвих запитів до найбільших.

Факт психоенергетичної напруги особистості в процесі досягнення життєвих цілей знайшов подальший розвиток в теорії цілеспрямованих систем Р. Акоффа та Ф. Емері [1974]. В структурі особистості за функціональною ознакою вони визначили місце домагань в “системі цілеспрямованих дій”. На їхню думку, активізація цієї системи створює цілеспрямований функціональний стан, який супроводжується психологічним напруженням, що спричиняється необхідністю вибору розумного варіанта дій. Цілеспрямований стан виникає в ситуації так званого “поривання”, коли вибір пов’язаний із значущою проблемою, ризиком, очікуванням, сподіванням на успіх, який здатний змінити життєві обставини. Складається він із чотирьох компонентів: 1) суб’єкт, який робить вибір; 2) соціальне оточення, у якому цей вибір відбувається; 3) доступні способи дій; 4) можливі у даній ситуації результати.

Параметрами цілеспрямованого стану особистості Р. Акофф та Ф. Емері вважають: 1) імовірність вибору, яка відбиває суттєві якості суб’єкта і збільшується завдяки набуттю ним досвіду робити життєві вибори; 2) ефективність способу дій, коли опрацьований, зручний спосіб у певній функціональній системі дає закономірний визначений результат; 3) питома цінність, або корисність, результату [1974].

Ефективність діяльності індивіда, який перебуває в цілеспрямованому стані, вимірюється “вартістю” психофізіологічних витрат, потрібних для досягнення бажаного успіху, і значущістю результату як наступного кроку до життєвих змін. Отже, внесок цілеспрямованої особистості в ситуацію вибору

альтернативних варіантів просування до мети й адекватного рівня домагань оцінюється тим, як зроблені вибори змінили ситуацію і події на користь суб'єкта.

На шляху до успіху напружений цілеспрямований стан особистості організує поведінку на подолання перешкод у наближенні до мети. Сходження на кожний ступінь є конкретним виявом рівня життєвих домагань. У загальних рисах це можуть бути компетентність, авторитет, визнання, кар'єра, влада, високий статус у суспільстві, матеріальний добробут, щасливий шлюб та інше, що може об'єктивно чи суб'єктивно давати людині відчуття своєї успішності. В соціальних нормах все це визнані значущі життєві цінності та підсвідомі настанови на їх досягнення, в яких за рівнем життєвих домагань вимальовується величезний діапазон індивідуальних відмін: рівень домагань однієї людини обмежується задоволенням від тихого життя за принципом "Мені багато не треба", тоді як життєві домагання іншої особи спрямовують її до верхівки соціального та матеріального статусів, втілення бажань стати членом уряду або банкіром.

Для аналізу життєвих домагань в ансамблі властивостей різних ієрархічних рівнів структури внутрішнього світу особистості та її соціального, життєвого простору ми скористувались поняттям внутрішнього (картина світу) та зовнішнього ("образ світу") контурів у їх взаємодії щодо динаміки життєвих домагань.

Із багатьох поглядів на складові внутрішнього світу особистості, які спричиняють напругу цілеспрямовування, найчастіше виділяють динамічні смислові системи різного змісту: ієрархію потреб (А. Маслоу); особистісну спрямованість, самоствердження, мотивацію задоволення матеріальних потреб та органічних потягів (В. Мерлін); мотиваційні системи досягнення, афіліації, влади, допомоги, агресії (Х. Хекхаузен). В якому б із цих напрямків не концентрувались життєві домагання, підґрунтям їх реалізації стають властивості структури особистості та індивідуально значущі обставини її життєвого світу.

На внутрішньому контурі особливості життєвих домагань, перш за все, детермінуються суб'єктивною картиною світу як концептуальною системою, сформованою інтелектуальним прошарком "ядра суб'єктності". Останнє є своєрідним сплавом різних за своєю психологічною сутністю виявів суб'єктивного, об'єднаних єдиною властивістю – високим рівнем внутрішньої активності, яку можна вважати однією з провідних у реалізації життєвих домагань.

В. О. Татенко визначає суб'єктну активність як внутрішньо притаманну людині властивість бути законодавцем свого життя, перетворювачем себе, свого середовища, творцем історії. Відчуття суб'єктності пов'язується в людини з прийняттям на себе відповідальності, яка принципово "змушує Я" відкидати визначення "Мене" лише як об'єкта, активність якого спрямовується зовнішніми природними чи суспільними силами і забезпечує здатність особистості до свідомого самостійного вибору мотиву діяльності, визначення мети на засадах "хочу", "бажаю", а не "змушений робити", щоб

вижити у світі, впливає на психічний і особистісний розвиток. У цьому процесі прискорюється творчо-духовна самоактуалізація, тоді як втрата здатності розвивати та регулювати суб'єктну активність робить людину об'єктом зовнішніх маніпуляцій [1996].

Якщо кожна із властивостей особистості найбільш рельєфно виявляється на притаманному їй ієрархічному рівні загальної структури, то суб'єктна психічна активність розвивається як *інтегральна властивість* індивідуальності. У ній втілюються індивідуальні відмінності генотипного, фенотипного, психологічного і соціально-психологічного рівня особистості. У своїх індивідуально неповторних взаємозв'язках вони в сукупності створюють структурно-функціональний каркас внутрішнього психічного світу особистості, в якому інтеріоризуються впливи зовнішнього світу у всьому його різноманітті, чим спричиняється становлення суб'єктивної "картини світу". Вона, в свою чергу, детермінує своєрідність сприйняття та розуміння оточуючого світу, формує "образ світу" і відповідну поведінку щодо нього.

Внутрішня суб'єктна "картина світу" більш стійка, оскільки на психологічному рівні базується на досить стійких рисах особистості (властивості нервової системи, темпераменту і похідні від них властивості психічних процесів та станів). Що ж до соціально-психологічних властивостей особистості, то в самій їх назві вже закладено психологічне й соціальне підґрунтя як сукупний механізм життєствердження через систему цілеспрямування. Суб'єктна психічна активність через різні властивості особистості відбивається у мотиваційно-вольовій сфері поведінки людини, тоді як насиченість її соціальним змістом, спрямованістю та смыслом відбувається внаслідок впливу "образу світу". Останній значно динамічніший, оскільки сам оточуючий людину світ є змінним під впливом чисельних природних та соціальних факторів. Це зовнішні об'єктивні обставини для варіацій зміни "образу світу", що ж до внутрішніх чинників, то вони породжуються, перш за все, віковим розвитком особистості і набуттям нею рівня зрілості, накопиченням знань про світ (природний, соціальний, політико-економічний, екологічний), особистісним ставленням до нього, ступенем суб'єктної активності, спрямованої до опанування оточуючим світом для свого життєздійснення.

"Образ світу" відіграє і свою особливу роль для розвитку цілеспрямованої системи кожної людини на шляху життя як джерело насичення її психічного світу потоками всебічної інформації, яку треба опанувати, відповідати на виклики, робити особистісні вибори та приймати рішення.

То ж психоенергетичне напруження цілеспрямування як стан, необхідний для досягнення вагової мети, спричиняється, з одного боку, актуальними потребами, на підґрунті яких виникають мотиви, цілі, мотивація досягнення, спрямованість, життєві завдання, домагання, оформлюються смисли, а, з іншого боку, "образом світу" і взагалі зовнішній світ, які

насичують всі ці ланки цілепокладання соціальним змістом (що обирати, куди просуватись, в ім'я чого бути, з ким бути, ким бути?).

Для ілюстрації впливів “внутрішнього” і “зовнішнього” на розвиток особистості наведемо спостереження В. Чудновського для підліткового та юнацького віку.

Згідно опису особливостей підліткового віку, які дає В. Чудновський, у школярів переважає “внутрішнє”, яке значно обумовлює своєрідність психічного розвитку і становлення особистості. Зростають фізичні та інтелектуальні сили, пубертатний “спалах біології”, інтенсивно формується відчуття дорослості, що за недостатнього життєвого досвіду створює дещо складну, суперечливу картину розвитку.

Виникає гострий дисонанс у співвідношенні “зовнішнього” та “внутрішнього”, між кардинальними змінами, що відбуваються у внутрішньому світі підлітка, і відносною інертністю зовнішнього середовища. Поступово накопичуються різні підліткові проблеми, досягаються свого “піку”, взаємно посилюються і можуть “вибухнути”, зірвавши нормальну ходу набуття дорослості і спровокувавши психологічну кризу з небажаними наслідками.

У юнацькому віці дисонанс “зовнішнього” і “внутрішнього” дещо пом'якшується за рахунок того, що зростають можливості перетворення зовнішніх обставин. Проте головною проблемою юнаків стають труднощі орієнтування у “зовнішньому”, визначення стратегій дій та вчинків для оптимального розкриття внутрішніх можливостей суб'єкта. Проблема поглиблюється тим, що юнаки постають перед найважливішим життєвим вибором – професійним самовизначенням за умов нестачі досвіду і знань про оточуючий світ та самого себе. Освіта поки що не готує їх до такої відповідальності, через що багато юнаків відчувають розгубленість перед складним, різноманітним і суперечливим світом. Недостатня особистісна підготовка до обраної професії поглиблює суперечності між внутрішнім світом молодої людини, її потребами, здібностями, потенційними можливостями, прагненням до самостійності і тими вимогами, обмеженнями, які накладає на неї оточуюча дійсність [2006, с. 8].

Відносно значення для розвитку зрілості особистості А. В. Брушлинський зробив висновок про те, що в ході безперервних змін, взаємодії внутрішнього і зовнішнього виникають все нові, раніше взагалі ніколи не існуючі продукти, засоби, методи здійснення процесу та інші детермінанти, які одразу ж включаються у подальший перебіг процесу у якості його нових внутрішніх умов [с. 62].

Отже, суб'єктна “картина світу” і “образ світу” створюють психоенергетичне й інформаційне поле як підґрунтя життєздійснення цілеспрямованої системи особистості і обумовлюють її індивідуальну своєрідність.

Життєві домагання, як одна з ланок цілеспрямованої системи особистості, також реалізуються на підґрунті взаємодії цих “двох світів”. Проте кожна з ланок системи цілеспрямовування виконує своє певне

функціональне призначення. Для життєвих домагань це – етап активності особистості в бік реалізації життєвих завдань, зміни життєвих обставин на користь суб'єкта діяльності для успішного самоствердження відповідно до особистісних смислів. В ракурсі особистісних властивостей в самому понятті “домагання” закладено пріоритетне навантаження тих особистісних властивостей, які забезпечують перехід від внутрішніх потребнісно-емоційно-мотиваційних станів, сконцентрованих у цільовій установці особистості, до поведінкових кроків у зміні життєвої ситуації в бік бажаного успіху. Насамперед мова йде про пріоритетне навантаження на силу нервової системи та активність як властивість темпераменту.

Поняття “домагання” навіть на семантичному рівні криє у собі властивості сили, активності і похідних від них волі та ризиковості.

Сила нервової системи детермінує індивідуальний рівень працездатності, витривалості, стресостійкості, зосередженості, домінантності. На підґрунті цих властивостей формуються відповідні ним риси характеру – індивідуальні варіації наполегливості, рішучості, сміливості, ризиковості. Окресленість їхніх виявів в процесі реалізації рівня домагань визначається рівнем енергетичної напруги цілеспрямованої системи та рівня домагань.

Ця думка знайшла підтвердження в результатах експериментального дослідження А.Н. Капустіна, яке свідчить, що досліджувані з сильною нервовою системою демонструють високий і адекватний або завищений рівень домагань, тоді як ті, хто має слабку нервову систему, схильні до заниження рівня домагань [1980].

З огляду на це можна припустити, що для індивідів стеничного психотипу (сильна, врівноважена, рухлива нервова система, розвинена пізнавальна сфера, соціальна активність, сміливість і ризиковість) життєві домагання задовольняються швидко й легко, а життєвий шлях цих людей уявляється таким, ніби вони долають його щасливо та без особливих зусиль.

Для індивіда астеничного типу (слабка, неврівноважена, ригідна нервова система, знижені активність, працездатність, підвищені тривожність, обережність), навпаки, вияв високого рівня життєвих домагань може бути важкою проблемою подолання внутрішніх і зовнішніх труднощів. Природно, це приклади маргінальних психотипів, між якими значний діапазон індивідуальних відмінностей в ефективності життєвих домагань та “вартості” їх досягнень, який свідчить про суб'єктивну значущість і наполегливість просування до мети в різних людей.

Не заперечується і вплив інших властивостей нервової системи на успішну реалізацію рівня життєвих домагань. Так, рухливість нервової системи обумовлює динамічність, гнучкість вибору рівня домагань залежно від актуальної ситуації, тоді як ригідність заважає доцільними змінам обраних тактик і технік просування людини до наміченої цілі. Лабільність нервової системи визначає природну здатність до швидкості переробки інформації та її обсягу в одиницю часу, що відбивається на якості інтелектуальних рішень відносно вибору адекватного рівня домагань.

Отже, індивідуальні відмінності у показниках сили, рухливості та лабільності нервової системи слід визнати однією із складових підгрунтя не тільки життєвих домагань, але й всіх попередніх ланок цілеспрямованої системи через їх щільну взаємообумовленість логікою розгортання особистісного задуму в певній послідовності: потреби (“я маю потребу...”), мотиви дій (“нащо...”), мотивацію досягнення–уникнення (“якщо..., то...”). Функціональна роль цих властивостей як підгрунтя цілеспрямовання в тому, що вони досить жорстко обумовлюють індивідуальні відмінності у психодинамічних характеристиках реалізації життєвих проєктів суб’єктами діяльності.

Активність, як природна властивість особистості і риса темпераменту, набуває особливого значення в якості однієї з важливих складових підгрунтя цілеспрямовання. Це та сила, яка примушує рухатись всю систему життєздійснення. Її домінуюча роль підкреслюється у понятті “суб’єкт психічної *активності*”, як провідна властивість і внутрішня сила, що є складовою “суб’єктної картини” світу особистості.

Характеристика “дуже активна людина” миттєво вимальовує певний позитивний портрет особистості з важливим життєвим потенціалом, якій чимало надано для успішної самореалізації. Взагалі, активність – це та з небагатьох властивостей структури особистості, яка ніби-то лежить на поверхні поведінкових особливостей і звертає на себе увагу оточуючих. Рівні активності складно приховати в особистісному портреті як *динамічну*, спонукальну властивість. Що ж до змістовної спрямованості активності, то її спрямованість залежить від змісту діяльності людини, змісту її потреб, мотивів, емоцій, життєвих завдань, домагань і смислів; активність є обов’язковою умовою, механізмом їх реалізації.

Життя будь-якої людини є безперервним потоком активності, яка включає не тільки різного роду дії, але й переживання. Це психологічна активність у формі сприйняття, думок, почуттів, уявлень, навіть якщо вона ззовні непомітна, не спричиняє будь-яких безпосередніх змін у зовнішньому світі. Без цієї форми внутрішньої активності соціально-психологічний ряд цілеспрямованої системи структури особистості, всі її спонукальні сили перестають бути такими.

Довільною активність називають тоді, коли відомо, що окремі її стадії співвідносяться із змінними умовами ситуації і продовжуються рівно стільки, скільки треба для досягнення певного результату. Це активність, при якій усвідомлюються переслідувані цілі, можливість контролю за ходом процесів, що при цьому розгортаються, і до таких одиниць активності можна ставити запитання “нащо?” та шукати мотивацію, рівень домагань і смисли.

Через те, що довольна активність виявляється як у вольових діях, так і в імпульсивних реакціях, вона відноситься до складових підгрунтя сфери особистісної саморегуляції, до якої включаються феномени цілепокладання, Рівня домагань, суб’єктивної локалізації контролю та вольової регуляції діяльності.

Вибір значущого для особистості рівня життєвих домагань, особливо високого рівня, психологічно за своєю сутністю є особистісним вибором між кількома альтернативними варіантами у діапазоні від найбільш привабливого до найменш, і від найскладнішого до нескладного і гарантованого.

Як ми вже раніше зауважували, рівень життєвого домагання та його складність є індивідуально окресленими, і в реалізації механізмів домагань завжди задіяні особистісні відмінності (властивості нервової системи, риси темпераменту, характеру, вторинні соціально-психологічні властивості особистості). Серед них своє законне місце займає така риса особистості, як *ризиковість*, що є потребою виходити в своїх рішеннях і поведінці за межі буденності. Такі люди – це своерідні гравці, пошукачі пригод, гострих напружених ситуацій, від яких вони отримують емоційну насолоду, задоволення собою і відчують цінність свого успіху. Схильність до ризику певною мірою є універсальною особистісною рисою, важливою для психологічного прогнозування процесів прийняття рішення в ситуаціях невизначеності. Схильність до ризику є ірелевантним фактором, який у психодіагностиці не можна однозначно оцінювати; його роль завжди визначається фактором “соціальної успішності”. Ні обережність, ні ризиковість на можуть бути завжди позитивні або негативні. Все оцінюється відносно результату.

Вибір техніки життєво значущого рівня домагань потребує серед інших рис, певної ризиковості за принципом “пан чи пропав”. Результат ризикової поведінки буває різним: можна здійснити ризиковий вибір і перемогти, досягти бажаного успіху, а можна – програти, залишитись на попередніх позиціях або й їх втратити, похитнути свій соціальний статус. Роль обережності може бути такою ж: обережністю або втратити свій шанс на успіх.

Отже, параметр “ризиковість–обережність” як такий, що впливає на індивідуальну тактику поведінки у ситуаціях вибору рівня домагань, відноситься до механізмів їх реалізації.

Отже, життєві домагання є однією з соціально-психологічних властивостей особистості, яка є складовою системи цілеспрямованого і виконують роль активних дій в напрямку позитивної зміни життєвої ситуації. В межах системи цілеспрямованого життєвого домагання формуються внаслідок розвитку індивідуальності з притаманною для неї внутрішньою “картиною світу” та інтеріоризації впливів зовнішнього оточення і створеного ним “образу світу”. Взаємодія цих двох “світів” визначає своерідність цілеспрямованого життєвого домагання в аспектах потребнісно-мотиваційної сфери та рівня життєвих домагань.

Психологічне підґрунтя життєвих домагань визначається їх дієвою функцією у системі цілеспрямованого і базується на генотипних, фенотипних і особистісних властивостях, серед яких преферентна роль належить силі нервової системи, суб’єктивної та поведінкової активності, ризиковості. Це саме ті властивості особистості, які на етапі реалізації життєвих домагань виконують роль спонукальних та енергетичних механізмів соціально-

психологічної активізації особистості у просуванні в обраному напрямку самоствердження.

2.1.2. Особистісна зрілість як чинник вибору рівня життєвих домагань

Засади гуманістичної психології К. Роджерса спираються на положення про розвиток Я-концепції особистості на життєвому шляху під впливом зовнішніх обставин, головними серед яких є ставлення до себе та інших, спілкування з референтним осередком. Атмосфера позитивних взаємин, поваги, самодостатності, прийняття себе та інших, довіри формують зрілу особистість [1990]. У процесі її становлення життєві домагання стають складовою розвитку, лакмусовим папірцем адекватності, а отже, зрілості рівня життєвих домагань та реальних можливостей особистості. Вони можуть прискорювати процес особистісного зростання, підтверджуючи його закріпленням у структурі характеру довіри до себе, самоповаги, успішності та перспективності в життєвому плануванні. Проте життєві домагання, які не збігаються з особистісним потенціалом можливих досягнень, затримують соціально-психологічний розвиток людини, закріплюють у неї невпевненість, зниження самооцінки, провокують появу комплексів неповноцінності або негативних рис характеру (агресивність, заздрість, нещирість тощо).

Прийнято виділяти три рівні життєвих домагань залежно від масштабу, складності завдань та бажаної швидкості їх досягнення.

За високого рівня життєвих домагань суб'єкт діяльності обирає щоразу все складніші завдання, які точніше й швидше наближають його до мети, зокрема до перемоги. У цьому він виявляє такі риси характеру, як ризикованість, цілеспрямованість, розрахунок, можливо, впертість та авантюризм.

Низький рівень життєвих домагань примушує людину обирати більш легкі завдання і, вирішуючи їх, зупинитись на рівні відносної успішності. Це може бути у разі незацікавленості проблемою вибору рівня складності завдання, байдужості щодо нього, а може свідчити про нерішучість, обережність, переважання мотивів запобігання невдачі над мотивами досягнення успіху.

За середнього рівня суб'єкт діяльності випробовує себе на завданнях середньої складності, які задовольняють рівень його очікувань щодо свого соціального статусу, життєвих успіхів, про всяк випадок уникає можливої невдачі та ризикованих виборів.

Рівень домагань у різні періоди розвитку особистості змінюється, зростання його зумовлюється накопиченням досвіду успішних рішень, реальних досягнень, що приводить до перегляду життєвих перспектив. У міру того як змінюються цілі, змінюються і засоби їх досягнення.

Викладене нами емпірично доведено багатьма дослідниками. За даними С. Ю. Литової, високий рівень домагань поєднується з упевненістю в

значущості своїх дій, відповідальністю, корекцією невдач власними зусиллями і наявністю стійких життєвих планів. Низький рівень домагань демонструють індивіди, яким притаманні менша емоційна стійкість і більш висока тривожність. Характерна риса помірного рівня домагань – це прийняття себе суб'єктом. Такі люди комунікабельні, упевнені в собі, налаштовані на успіх, не шукають самоствердження, співставляють власні зусилля з вартістю того, що можна досягти [1996].

Ці дані підтверджені Я. Рейковським, який встановив, що зниження рівня домагань притаманне так званим “перестраховикам”, емоційно нестабільним особам, порівняно з тими людьми, що обирають цілі відповідні рівню фактичного виконання. Позицію “перестраховика” визначають емоції ситуативної або пролонгованої тривоги [1979].

Не менш значущим є зв'язок рівня життєвих домагань з рівнем самооцінки та адекватності “Я-концепції”. Так, рівень життєвих домагань може слугувати показником адекватності та зрілості самооцінки індивіда, сформованості й сили життєвих потреб, спрямованості на їх досягнення. Адекватна самооцінка своїх здібностей та реальних можливостей сприяє формуванню адекватного рівня життєвих домагань, неадекватна самооцінка підштовхує до пошукових кроків або помилкових виборів рівня складності завдань. Внаслідок цього у характері людини може закріпитись невпевненість у собі, соціальне затискання, несміливість, нерішучість у прийнятті рішень та поведінці, що, нарешті, провокує розвиток особистісних комплексів (Р. Бернс, 1986).

Отже, що життєві домагання як усвідомлювана стратегія поведінки людини в соціумі відбивають рівень зрілості особистості в аспектах міри розвитку психічних процесів, соціально-психологічної структури, накопичення знань та життєвого досвіду в самоорганізації поведінки життєвих виборах на шляху самоздійснення, а також адекватної орієнтації у “образі світу”.

Розглядаючи підґрунтя життєвих домагань в аспектах їх адекватності, реальності відносно особистісних можливостей, ми вважаємо доцільним перш за все враховувати рівень особистісної зрілості. Про неї можна вести мову не раніше старшого шкільного, юнацького віку, що знаходить підтвердження в роботах відомих психологів. Л.І. Божович стверджувала, що людина стає особистістю при такому рівні психологічного розвитку, який надає їй здатності керувати своєю поведінкою й діяльністю; центром же структури особистості є мотиваційна сфера, із стійкими домінуючими мотивами [1995]. Н.А. Менчинська, погоджуючись з цим визначенням, у своїй “теорії учіння особистості, що розвивається”, поглиблює думку С. Л. Рубінштейна щодо ролі світогляду для розвитку особистості, і робить висновок про те, що світогляд “цементує” мотиви і тим самим детермінує поведінку, діяльність людини; більш того, він виступає системоутворюючим компонентом структури особистості. До інших компонентів даної структури Н.А. Менчинська включає волю (дійовий характер знань та умінь) та спрямованість особистості (ставлення до оточуючого світу, людей, самого

себе, мотиви, оцінки, ідеали). Головним у розвитку особистості, за її думкою, є розумовий розвиток, що включає запас знань, ступінь їх системності, інтелектуальні уміння і сформовані якості розуму [2005].

Для життєвої ефективності цілеспрямування, в тому числі й рівня життєвих домагань, безумовно, важливим є всебічний розвиток когнітивних властивостей, але він недостатній без мотиваційних й особистісно-сміслових компонентів, які наповнюють будь-яку активність конкретним змістом. У дослідженні О.Н. Юдиної доведено, що становлення особистісно-сміслового компоненту відбувається важче, ніж когнітивного [Кайзер Г., Юдина О., 2005, с. 131], і цей факт важливий для оцінки рівня сформованості системи цілеспрямування, здатної забезпечити життєздійснення. До цього слід зазначити, що потребово-мотиваційна і смістова сфери особистості, оцінка успішності зазвичай насичені емоційними переживаннями, ступінь зрілості яких впливає на прийняття рішень та вибір дій.

Емоційну зрілість в сучасній психології розглядають як відповідність емоційних проявів дорослої (біологічно зрілої людини) до норм у даному суспільстві; відповідність емоційних проявів дорослої людини не тільки до сподівань суспільства, але й потреб, цінностей та інтересів суб'єкта; відповідність емоційної поведінки до уявлень про норму для певного віку.

В цілому, емоційна зрілість визначається як інтегративна якість особистості, що характеризує ступінь розвиненості емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування, емоційної експресивності, саморегуляції та емпатії в певних соціокультурних умовах.

Що ж до конкретного рівня становлення емоційної зрілості у віковому аспекті, то виявлена тенденція до підвищення рівня її окремих властивостей із збільшенням віку: від 13 до 14 років на рівні керування власними емоціями; від 14 до 15 років – на рівні довільності вираження емоції у спілкуванні; від 17 до 18–23 років – на рівні всіх компонентів емоційної зрілості [І. Павлова, 2005]. Це важливо враховувати, оскільки емоційний стан особливо впливає на поведінку людини в ситуації вибору рівня домагань, прийняття остаточного рішення і, головне, у реагуванні на неуспішний результат. Н. А. Васильєв відмітив, що в разі неуспіху змінюється стратегія вирішення завдання: люди, орієнтовані на стан, під впливом негативних емоцій схильні надалі вирішувати завдання послідовно–аналітично (що, за думкою автора, менш ефективно); у суб'єктів, орієнтованих на дію, не виникає переживання негативних емоцій, їх стратегія вирішення завдань цілісно–інтуїтивна, спрямована на смісловий контекст та загальний задум знаходження рішення [1998].

Виявляється рівень домагань вибірково у різних сферах життєдіяльності: в одних сферах (наприклад, у професійній) він може бути високим, в інших (скажімо, у вирішенні побутових проблем) – низьким. Отже, діапазон рівня домагань становлять полярні властивості “домагання – непримхливість, невибагливість”. Рівень життєвих домагань завжди пов'язаний з особистісним вибором між ступенями складності та значущості мети, вчинку, орієнтованими на перспективу. При цьому індивід зазвичай

керується власним досвідом оцінки успішного розв'язання таких завдань. Динаміка механізму розгортання домагань є типовою: досвід попередніх дій; вибір актуального рівня домагань щодо конкретної мети; виконання дії – оцінка результату; емоційна реакція на досягнуте як відчуття успіху чи невдачі і прийняття рішення щодо наступної стратегії з новим рівнем домагань (більш або менш високим). Отже, проблема демонстрації рівня домагань постійно існує паралельно з оцінкою (самооцінкою) рівня труднощів досягнення успіху і вибором його привабливості для себе [Л. А. Лепіхова, 2004].

Особистісні риси, настанови, мотиви, схильності спрямовують активність людини на створення саме тих соціальних ситуацій, яких вона свідомо або неусвідомлено прагне. Одним із стимулів цього є рівень домагань особистості, який відтворює її активність, волю до зміни обставин і власну роль у них, самооцінку, потребу в самоповазі та визнанні у референтному оточенні. Динаміка цих процесів зароджується та розгортається у життєвому просторі й часі індивіда як результат взаємодії його психічних сил та оточення – потреб, мотивів, цілей-домагань, оцінок, когнітивних та емоційних станів. Через ці міжособистісні взаємозалежності перевіряються індивідуальні “Я-концепції”, відрефлектовуються ставлення до себе та інших, ступені емоційної зрілості й самоадекватності в процесі життєздійснення.

У багатофакторному, змагальному процесі взаєностосунків людей на шляху до бажаних результатів життєві домагання є своєрідним лакмусовим папірцем адекватності особистісного потенціалу та реальних можливостей досягнень. Вони можуть прискорювати процес особистісного зростання через активізацію у структурі характеру наполегливості, соціальної сміливості, ризиковості, довіри до себе, самоповаги, успішності та перспективності життєвого планування.

Проте життєві домагання, неадекватні особистісному потенціалу, перешкоджають соціально-психологічному розвитку людини, закріплюють невпевненість, знижену самооцінку, провокують появу комплексів неповноцінності, негативних рис характеру (агресивності, заздрості, нещирості) або відмову від життєвих перспектив. Отже, життєві домагання за своєю роллю і місцем у соціально-психологічній структурі особистості є одним із факторів якості її зростання і ступеня зрілості.

За визначенням В. Чудновського, зрілість – це “життєвий пік”, де виступає відносна рівновага у співвідношенні “зовнішнього” та “внутрішнього”, створюються оптимальні умови для перетворення зовнішніх обставин, їх об'єктивної оцінки, а також більш реалістичне ставлення до власної особистості, формування адекватної самооцінки, наближення рівня домагань до своїх можливостей [2006, с. 9]. Головними характеристиками адекватності В. Чудновський називає “реалістичність” і “конструктивність”, які обумовлюються змістом ідеї, що складає головну мету життя [2005].

Індивідуальний вибір рівня життєвих домагань є частковим виразом більш широкого кола проблем особистих та життєвих виборів, які часом

постають перед людиною, і для вирішення яких вона застосовує типові для неї психологічні техніки. Психотехніки як мистецтво управління психікою завжди індивідуально обумовлені, можуть бути виразом особистісного уміння вияву себе через стилі життя і прийняття на себе відповідальності за обраний спосіб життя. Підґрунтям технік життєвих виборів є індивідуальна своєрідність когнітивних, емоційно-вольових і психомоторних компонентів психічної діяльності, об'єднаних у єдиний акт дії, спрямованої на успішність.

Психотехніки вибору рівня життєвих домагань несуть у собі відбиток всіх особистісних властивостей суб'єкта діяльності, підсилені чи послаблені психоенергетикою цілеспрямовання. Такий “букет” психологічних чинників складають генотипні й фенотипні властивості, інтелект, вольова саморегуляція, екстернальність–інтернальність та інші риси людини.

Техніки вибору рівня життєвих домагань впливають на динаміку поведінки індивіда в ситуації вибору; особливості динаміки спричинені домінуючою рисою і станом особистості в континуумі активності–пасивності, поміркованості–імпульсивності, визначеності–невизначеності, адаптивності–дезадаптивності, швидкодії–загальмованості, адекватності–неадекватності, реалістичності–нереалістичності.

Серед технік реалізації життєвих домагань найбільшу групу складають техніки з **різним рівнем реалістичності**. Рівень реалістичності домагань можна співставити із рівнем адекватності оцінки себе, своїх можливостей подолати певний рівень труднощів і соціально-психологічної оцінки ситуації, в якій розгортаються події суб'єкта діяльності.

Реалістична самооцінка і соціально-психологічна оцінка себе в конкретній ситуації є обов'язковою умовою особистісного вибору реалістичного рівня життєвих домагань, досягнення яких стане підтвердженням і доповненням життєвого смислу та успішності. Предметом самооцінки в ситуації вибору рівня складності завдання стають, перш за все, перевірка своєї інформованості щодо передбачуваної діяльності, знань для виконання нової функції, рівня активності, емоційно-вольової саморегуляції і ризиковості, як регуляторних механізмів поведінки у цілеспрямованій та особисто значущій діяльності. Доцільно також прогнозувати, в якій мірі людина буде дестабілізована у випадку невдачі, поразки.

Названі показники психологічного стану суб'єкта цілеспрямованої діяльності мають слугувати підставою для прийняття рішення відносно реалістичності того чи іншого рівня життєвих домагань і відповідно діяти: рішуче зробити крок в напрямку реалізації свого домагання; або свідомо обрати іншу реалістичну тактику – тимчасово відступити, щоб скоригувати якусь слабку ланку у своєму психологічному стані чи конструктивно змінити соціальну ситуацію у сприятливий для себе бік; або відмовитись від наміченого рівня домагань, як нереалістичної тактики, щоб уникнути поразки, розчарування.

На сформованість адекватного рівня життєвих домагань впливають не тільки властивості особистості, але й стан психічного здоров'я. Зокрема,

Р.І. Сірко досліджувала стан психічного здоров'я у старшому юнацькому віці і дійшла висновку, що детермінантами його стають вроджені психофізіологічні властивості особистості, психоемоційні якості, інтелект, індивідуальні особливості спілкування, задоволеність якістю сімейних та учбових взаємовідносин, специфіка мотивації. Виділено три ортогональних фактори поняття “здоров'я–хвороба”. Зокрема, стан психічного здоров'я юнаків, в структурі особистості яких відсутні ознаки акцентуацій та психопатології, характеризується “самодостатністю особистості”, “емоційною стабільністю”, “задоволеністю учбовою діяльністю”; група низького рівня психічного здоров'я – “незадоволеністю соціальною мікроструктурою”, “низькою здатністю до саморегуляції”, “схильністю до конфліктності”; група з клінічною маніфестацією нервового і психічного захворювання – “агресивні тенденції в поведінці”, “наявність внутрішньоособистісного дискомфорту” та “низька здатність до спілкування” [2002).

Це дослідження свідчить, що стан психічного здоров'я молоді (а це вік, в якому найбільш активно і усвідомлено формується вся система цілеспрямування), детермінується численними особистісними характеристиками, синтезом соціальних (тип сімейних відносин, психологічна атмосфера шкільного життя), і біологічно зумовлених особливостей психіки, які в сукупності знижують адаптаційні можливості організму під впливом факторів ризику. Сукупність у структурі особистості перелічених властивостей утворює єдиний механізм життєвих досягнень як станів самоздійснення людини. В цій сукупності кожна властивість виконує своє функціональне призначення, завдяки чому стають можливими складні форми соціальної поведінки.

Життєвий сценарій більшості людей включає такі значущі сфери самоздійснення, як сімейна, навчальна, професійна, культурна, міжособистісне спілкування. У кожній із них виявляється індивідуальний рівень життєвих домагань успішності.

Для більшості людей соціально і життєво значущою є професійна сфера самоздійснення, в якій неодмінною умовою успішності визнається професійна компетентність та кар'єрне зростання.

Кар'єра в професійній діяльності органічно пов'язана із способом життя і реалізує його цілі; це шлях розвитку самої особистості, шлях її самоствердження, виживання в професійному осередку. Залежно від особистісного рівня домагань обираються певний щабель у кар'єрному сценарії, індивідуальна швидкість службового просування: можна відразу хотіти багато і домагатись цього, робити великі кроки назустріч висотам кар'єрної ієрархії, а можна від початку мати скромний кар'єрний сценарій і задовольнятися цим [Р. Альберт, М. Еммонс, 1998].

Високий і адекватний рівень домагань особистості в життєвих сценаріях формується й закріплюється за умов успішної діяльності, впевненості у собі, соціальної сміливості та життєвої компетентності, яка

поєднує всі ці властивості в один особистісний комплекс, що забезпечує дієвий бік самоздійснення особистості.

Отже, життєві домагання є однією із соціально-психологічних властивостей, які належать до верхнього рівня структури особистості й інтегрують генотипові, фенотипові та особистісні властивості. Вони пов'язані з психологічними механізмами досягнення успіхів у самоздійсненні, предметні, виходять із перспективних цілей, проектів і виявляються в конкретних кроках до їхнього здійснення. Домагання зумовлюються індивідуальними відмінностями всіх рівнів структури особистості, впливають на її впевненість, успішність і кар'єру.

2.1.3. Місце домагань у цілеспрямованій системі особистості

Чимало інформації відносно ролі та властивостей домагань було одержано в емпіричних дослідженнях мотиваційно-сислової сфери як функціонально цілісного психологічного утворення, що виконувались однодумцями школи К. Левіна. Ними вивчались психологічні умови структурування діяльності новими цілями, аналізувались мотиваційні (рівень Я), цільові (рівень домагань) та смислові (переживання успіху-неуспіху) компоненти діяльності з намірами зв'язати їх в одне ціле за чітко визначеної мети.

Одержані ними експериментальні дані дали змогу сформулювати постулат про два протилежні поривання у процесі діяльності – поривання до успіху та поривання до уникання невдачі як динамічної єдності рівня Я. Ф. Хоппе на підставі цих протилежностей розвинув положення про індивідуальні відмінності в процесі цілеутворення [2].

Завдяки розробці Тематичного апперцептивного тесту (J. Frank) для діагностики мотиваційних особливостей та їх кореляцій із рівнем домагань стали можливими дослідження “потреби в досягненнях” (D. McClelland), підтвердження її тотожності “пориванням до успіху” Ф. Хоппе та експериментальне диференціювання досліджуваних за ступенем вияву індивідуального рівня домагань у типовій картині цілеутворення.

Створена ситуація експерименту на рівень домагань виявилася мініатюрною моделлю численних життєвих ситуацій (професійне самовизначення, поведінка на іспитах, спортивні змагання) і в методичному плані легко піддавалась операціоналізації, завдяки чому набула популярності в багатьох дослідників (Ф. Хоппе, К. Левін, Д. Мак-Клелланд, Дж. Аткинсон, Л. Франк, О. М. Леонтьєв) ролі мотиваційних, цільових та смислових корелятивів рівня домагань у цілеспрямованій системі діяльності людини.

Зокрема, встановлено, що рівень домагань є настільки стійким прагненням до успіху й досягнень, що перетворюється на особистісну властивість. Мотивація досягнення, що впливає на певний рівень життєвих домагань, може бути потенційною, нададаптивною, розрахованою на перспективу в часі. Структура цілеутворення як рівня домагань у кожному мить

діяльності складається з трьох компонентів: “ідеальної мети”, що не має конкретного визначення і є верхньою межею перспективи досягнення результату; реальної, конкретної мети в актуальний момент діяльності (досягти чогось більше чи краще, ніж було); нарешті, досягти мети, яка була попередньо досягнута (або не досягнута) і за її результатом ставиться наступна мета. Ці три компоненти цільової структури домагань утворюють психологічну реальність часового виміру в діяльності суб’єкта від минулого до майбутнього.

Уявлення про структурність цільових утворень, що розгортаються в часовому вимірі, втілились у нове поняття “часова перспектива життєвого простору” особистості. Його розкрито в наступних теоретичних та експериментальних дослідженнях завдяки анкетуванню, використанню опитувальників, тестів, які давали змогу діагностувати часову перспективу в параметрах її протяжності, насиченості та ін.

За результатами досліджень Ф. Хоппе, головною детермінантою процесу постановки нової мети стали вважати емоційне переживання успіху чи неуспіху як результату внутрішньої взаємодії мотивації досягнень та рівня домагань. Виявилась закономірність їх перебігу: після серії успіхів досліджуваній ставить більш складну мету, підвищує рівень домагань, тоді як серія неуспіхів веде до вибору більш легкої мети та зниження рівня домагань. Цей процес емоційного переживання успіху-неуспіху О. М. Леонтьєв назвав смисловими відношеннями, або смислами. У виявленні рівня домагань вони об’єктивно існують у вигляді результату, що перевищує рівень мети і є комплексним фактором цілеутворення та поведінки.

Подальші дослідження класичного феномена переживання успіху-неуспіху на рівні домагань розкрили їх зв’язок із “фактом приписування”, або перенесення цих переживань. Ідеться про те, що в ситуативних детермінантах рівня домагань перенесення успіху-неуспіху відбувається з одного завдання на інше, тоді як у надситуативних – детермінантами перенесення виступають життєві ситуації. Ці спостереження дали підстави для такого висновку: рівень домагань, постановка нової цілі, переживання успіху-неуспіху виникають тільки тоді, коли індивід приписує собі, своїм навичкам, здібностям кожний наступний здобуток.

Уведення у механізми рівня домагань “факту приписування” дало змогу теоретично обґрунтувати низку експериментальних знахідок. Зокрема, в досліджуваних не виникає домагань і переживань успіху-неуспіху як у вкрай важких, так і в надто легких завданнях; те саме спостерігається при перших спробах виконання незнайомого завдання, щодо якого ще не встановлено суб’єктивної шкали труднощів; найбільші переживання успіху-неуспіху виникають у зоні середньої важкості, там, де виконання завдання та його результати залежать передусім від навичок, зусиль, здібностей людини; нарешті, одиничні успіхи-неуспіхи у виконанні завдання сприймаються як випадкові й не призводять до зміни рівня домагань та переживань результату, а дають лише відчуття приємності чи прикрасі. Отже, вияв рівня домагань

та емоційні переживання виникають тільки тоді, коли результат зумовлюється власними здібностями та зусиллями, а не за сприяння інших людей чи зовнішніх обставин. При цьому “факт приписування” за своїм значенням та змістом трактується як засіб запобігання переживанням неспіху [Левін, Дембо та ін., 1982].

Подальші дослідження факту приписування в рівнях домагань сприяли відкриттю нової властивості особистості – локусу контролю (Дж. Роттер). “Зовнішня” чи “внутрішня” локалізація контролю визнана стійкою диференційно-особистісною рисою, яка чітко виявляється в соціальній поведінці людей і характеризує їх як хазяїв своєї долі (“внутрішній локус контролю”, інтернальність) або рабів зовнішніх обставин (“зовнішній локус контролю”, екстернальність).

Коріння внутрішнього контуру життєвих домагань особистості виходять із генотипових властивостей, які первісно визначають індивідуально типовий рівень суб’єктної активності й програму психодинамічних, пізнавальних, творчих потенцій особистості. На цьому ж рівні визнано факт існування внутрішньої логіки, “спонтанійності” розвитку суб’єктної активності у єдиній системі саморегулювання.

Властивості суб’єктної активності впливають на розвиток цілісного, відносно самостійного внутрішнього світу неповторної індивідуальності, вираженого ансамблем психічних процесів і станів, які очолює інтелект, та систему цілеспрямування (мотиви–мотивація досягнень–цілі–домагання–оцінка успішності, смисли). Індивідуальні відмінності у виявах цілеспрямованої системи зумовлюються властивостями нервової системи, темпераменту, здібностями, психічними процесами, особистісними та соціально-психологічними рисами людини, з якими пов’язана психофізіологічна “вартість” особистісних витрат на шляху задоволення рівня домагань.

Наприклад, у роботі А. Н. Капустіна виявлено, що досліджувані з сильною

На основі цієї індивідуально своєрідної внутрішньої картини світу в онтогенезі на зовнішньому контурі формується особистісно своєрідний і водночас дещо універсальний “образ світу”. Його чинниками та складовими стає все те, що є об’єктом стосовно суб’єкта. Це природне й соціальне довкілля в усій його складності та багатофакторності, як виток життєвих проєктів, що насичує соціально значущим змістом внутрішню картину світу, стимулює її суб’єктний потенціал та внутрішню логіку, “спонтанійність” на запуск цілеспрямованої системи особистості як механізму її життєствердження.

Безсумнівно, що усім життєвим проєктам передують психічне новоутворення, як поривання до пошуку смислу життя. А. Маслоу вважає цей вияв суб’єктної активності вищою людською потребою, “первинним людським спонуканням”. Перші спроби пошуку смислу активізуються в юнацькому віці й далі упродовж життя смисли поглиблюються та коригуються відповідно до набуття особистісної зрілості. Головною рисою

зрілої людини є здатність бути не тільки незалежною від впливів обставин, й уміти діяти всупереч їм, керуючись при цьому власними, свідомо поставленими цілями, залишаючись господарем обставин і самої себе.

За В. Франклом, смисл є фундаментальним феноменом розуміння сутності особистості, який не може бути штучно створеним, на його пошук зорієнтований внутрішній світ індивідуальності, і через нього відбувається зв'язок із загальною картиною світу, або "образом світу" [Франкл, 1990].

Щодо "образу світу", то він відтворює особистісні й соціальні характеристики довкілля через індивідуальне сприйняття, осмислення та засоби реалізації соціальної поведінки.

Отже, на стику цих двох світів зароджуються індивідуальні особистісно значущі смислопереживання сукупності проектів життєвої самореалізації (професійної, кар'єрної, сімейної, дозвільної та ін), які стають спонукальними механізмами цілеутворення, зокрема, життєвих домагань.

Смислопереживаннями називають такі стани, що переживаються з конкретно змістовою визначеністю щодо принципово важливих аспектів соціального буття людини. Вони несуть у собі переживальне навантаження і включають потреби, глибинні переконання, ціннісні переживання, настанови, плани, які злиті з поточним душевним буттям людини, її емоційним світосприйманням. Головним життєвим призначенням смислопереживань є спонукальна роль у творчому та моральному життєздійсненні. З огляду на смислопереживання особистість моделює свій життєвий проект і згідно з ним – конкретні теми цілеутворення.

Життєві проекти людини в суспільстві пов'язуються із знаходженням нею свого призначення, соціальної ролі, статусу в референтній спільноті. Конкретно йдеться про освітній рівень, вибір професії, створення сім'ї, референтного оточення, життєвих захоплень та форм дозвілля. У міру набуття зрілості додаються проекти самовдосконалення та особистісного зростання (різні види компетентності, духовний, культурний, естетичний саморозвиток, актуалізація вищих потреб, здоровий спосіб життя). Якість цих життєвих планів та швидкість їх досягнення визначається рівнем життєвих домагань. Вони наближають людину до успіху та задоволеності собою як показників здоров'я особистості стосовно самоповаги, прийняття себе, упевненості, відчуття перспективності, компетентності, уникнення комплексів та конфліктності.

Вагомим зовнішнім фактором стимуляції зростання рівня життєвих домагань визнаються соціальні очікування, експектації як норми та стандарти якості життя, рівня освіти, правил поведінки, моди, видів відпочинку, захоплень. Діапазон соціальних очікувань великий – від, скажімо, вимог до громадянськості, національно-культурних, мовних до вимог, що створюються в окремих референтних осередках, сім'ї. Хоча зміст соціальних очікувань формально не регламентується, проте на соціально-психологічному рівні в міжособистісних стосунках він досить жорстко впливає на поведінку людей у соціумі, змушує їх вступати у змагальний процес і відповідно піднімати планку рівня життєвих домагань.

Очікування можуть бути і внутрішнім, суб'єктивним фактором у процесі вибору рівня домагань, коли індивід щось очікує від самого себе, зважає свої потенції та реальні можливості. Якщо психологічні очікування не виправдовуються, тобто якщо результат вибору не наближає до мети, то проблема вважається нерозв'язаною, а власний вибір оцінюється як невдалий. Внаслідок цього виникає стан незадоволеності собою і підтримується психоемоційне напруження цілеспрямованої поведінки як готовності до нової ситуації вибору. У разі вдалого вибору й підтвердження суб'єктивного та соціального очікувань виникає стан задоволеності виправданим рівнем домагань і бажання на певний час зберегти нову ситуацію.

Є категорія людей, рівень домагань яких сягає ідеалу, що в реальному житті не відповідає фактичним психологічним можливостям суб'єкта; він усвідомлює неможливість досягнення ідеалу, проте саме просування до нього дає йому задоволення й особистісний прогрес. Багато розумників єдині в тому, що устремління до мети приносить більше радості, ніж її досягнення. До того ж, вважається, що досягнення мети є не стільки розв'язанням проблеми, скільки переходом до інших, більш важливих і захоплюючих життєвих завдань.

Таким чином, рівень життєвих домагань породжує устремління до дедалі бажаніших результатів, а досягнення кожного конкретного результату є засобом наближення до мети. Отже, людина спроможна формувати цілі, досягнути яких неможливо, але до них слід безперервно наближатися, перетворюючи вирішення кожного завдання на дедалі цікавіше та більш захоплююче. Це важливий психогігієнічний аспект саморозвитку та самоздійснення особистості, пов'язаний із напруженою мотивацією досягнення і високим рівнем життєвих домагань. Формування ідеалів як найвищого рівня домагань та устремління до них допомагає людині зробити своє життя й історію усвідомлюваними, значущими та насиченими власними вчинками з відчуттям задоволення від самого процесу життя.

Чинником адекватності й реалістичності вибору рівня життєвих домагань виступає ступінь особистісної зрілості, який відіграє роль підґрунтя для успішної реалізації життєвих цілей.

2.1.4. Компетентність як механізм реалізації життєвих домагань

Для більшості людей можна вважати життєвими орієнтирами успіху такі цінності буття як сім'я професія, кар'єра, соціальний статус у суспільстві, визнання, влада, авторитет. У разі розвинутої зрілої особистості виникають поривання до самовдосконалення, розширення свідомості, особистісної гармонізації, трансцендентності. Цей шлях до особистісного комфорту довгий і складний, і пролягає він через освіту, працю, набуття всебічного досвіду, професійне вдосконалення для життєздійснення.

Динаміка домагання й мотивація досягнень розгортаються у життєвому просторі й часі індивіда, утвореному психоенергетичним полем взаємозалежних сил його самого та соціального оточення, які тимчасово пов'язані власними та спільними потребами, мотивами, цілями, когнітивними та емоційними станами. Створюється соціально-психологічна ситуація, в якій суб'єктам взаємодії треба налагоджувати конструктивні стосунки і міжособистісні ставлення, що сприятимуть підтвердженню високого рівня домагань і тим наблизять до успіху. Механізмом, який дає можливість вирішувати названі проблеми є життєва і соціально-психологічна компетентність.

Під життєвою компетентністю ми розуміємо поєднання свідомо і цілеспрямовано набутих знань, адекватних і достатніх для розуміння закономірностей життєдіяльності певного суспільства і свого місця в ньому з власним життєвим досвідом та вмінням доречного їх застосування для вирішення будь-яких проблем. Витоками життєвої компетентності стають пізнавальна активність, інтелектуальна жвавість, спостережливість за подіями в потоці часу та простору життя, цікавість до них, схильність до роздумів і на цьому підґрунті – накопичення особистісного досвіду свого облаштування. Життєва компетентність включає обізнаність у різних сферах людської діяльності – побутовій, навчальній, професійній. Індивідуальний рівень набуття в них компетентності (де більший, де менший) впливає на постановку відповідних цілей, рівня домагань і вибору стратегій їх досягнення.

Отже, життєва компетентність розвиває у людини здатність до широкої орієнтації у предметному світі, підказує доцільну спрямованість активності, сфери можливої успішності, ставлення до проблем і шляхи їх вирішення.

Що ж до вирішення проблем соціальної взаємодії та взаємостосунків, то це сфера соціально-психологічної компетентності як складової життєвої компетентності.

Ми визначаємо **соціально-психологічну компетентність** як спеціальну здібність відчувати ситуації, людей, розуміти *психологічні особливості їхньої поведінки* і, виходячи з цього, вміти налагоджувати конструктивні, зацікавлені взаємовідносини і спільні справи. Вона є виявом високоадаптивної, пристосувальної поведінки, яка сприяє гнучкому керуванню обставинами з метою досягнення очікуваних результатів [Л. А. Лепіхова, 2004, 2006].

Джерелами соціально-психологічної компетентності вважаємо базові природні задатки (активність, перцептивність, рухливість, інтелект, емоційність), на основі яких у процесі соціалізації особистості розвиваються соціально-психологічні властивості (соціальна активність, перцептивність, спостережливість, емпатійність, комунікативність, соціальний інтелект). Індивідуальні відмінності в їхніх виявах впливають на конструктивність та успішність міжособистісної взаємодії.

Соціально-психологічна компетентність особистості формується в процесі індивідуально-типового онтогенетичного розвитку перцептивно-

чуттєвих та когнітивних складових психіки (як задатків) і набуває подальшого розвитку внаслідок навчання, життєвого досвіду людини та її свідомого позитивного ставлення до цієї здібності як цінності з намірами її вдосконалення. Вона є механізмом і, добре розвинута, може ставати засобом досягнення як соціально схвальної так і соціально негативної мети залежно від внутрішнього світу та морально-етичної спрямованості особистості, її домінуючих значень та смислів самоактуалізації. Соціально-психологічна компетентність є когнітивно-чуттєвим механізмом конструктивного керування людьми та ситуаціями, або навпаки, маніпулювання людьми для досягнення власної мети.

Здатність до компетентних соціально-психологічних форм впливу на організацію конструктивної, взаємовигідної поведінки референтного оточення доцільне, виходячи з його життєвого цілеспрямовання. Так, за даними дослідження структури мотивації службового зростання, найпоширенішими соціогенними потребами визнані елітарність, лідерство, кар'єрне зростання, ділове спілкування з компетентним керівництвом [Москвичев, 2003].

Це свідчить, що соціальним фоном успішного життєствердження нерідко виступає конкурентний осередок, кожен представник якого зорієнтований на успішне службове просування, демонструє певний рівень мотивації досягнення та життєвих домагань. Проте, за умов співпадання кар'єрних інтересів, шляхи досягнення успішності обираються різні за ступенем моральності: можуть бути змагання на засадах професіоналізму і професійної придатності, а можуть діяти фактори зовнішнього тиску чи внутрішніх інтриг.

Володіння соціально-психологічною компетентністю розкриває людський потенціал впливу на людей і обставини завдяки тому, що вона звільняє людину від страху нового оточення, ніяковіття через невміння визначити незнайомі обставини, активізує соціальну перцепцію, пізнання й прогнозування подій, раціональне керування ситуацією.

Важливою особливістю соціально-психологічної компетентності є її позитивний вплив на всіх учасників взаємодії через формування в них соціальної настанови на успіх, який підтверджується у справах, підвищення їхньої самооцінки, позитивної Я-концепції, зростання соціальних домагань та впевненість у своїх здібностях. Останні відкривають людини ширші горизонти життєвих виборів, кар'єрного зростання, підвищують соціальний статус – і все це закріплює в соціально-психологічній структурі особистості риси переможця, сприяє формуванню зрілої особистості, яка свідомо бере на себе відповідальність за творче життєздійснення. Збігання умов службової діяльності з можливостями задоволення своїх життєвих проєктів та поривань у сприятливій соціально-психологічній атмосфері забезпечує ефективність і задоволеність роботою, розкриває професійні та творчі потенції співробітників, тоді як несприятлива атмосфера спричинює формальне функціонування колективу, призводить до конфліктів і тактики маніпулювання людьми.

Соціально-психологічна компетентність допомагає долати психічні бар'єри несхожості й несумісності, сприяє доброзичливості й конструктивності рольового спілкування, в якому розгортаються ділові та особистісні стосунки, спрямованому формуванню психічної настанови на пізнання навколишніх і досягненню позитивного контакту з ними.

Загальні закономірності взаєморозуміння, адекватного планування стратегій і тактик розв'язання будь-яких проблемних ситуацій доцільні в усіх сферах людської життєдіяльності для її перебігу в умовах психічного комфорту. Що ж до тих, чия професія належить до типу "людина-людина", то для них розвинута соціально-психологічна компетентність професійно важлива. Зокрема, на спілкуванні, взаємодії вчителя з класом, з педагогічним колективом, батьками цілком побудована педагогічна робота. Без применшення можна сказати, що розвиток соціально-психологічної компетентності для педагогічного працівника – професійна вимога. Професійно важливими рисами в структурі особистості вчителя є соціальний інтелект та соціально-перцептивне сприйняття, що в поєднанні забезпечують здатність до психологічного пізнання учнів та соціальної ситуації. Емпатійність, комунікативність, дружлюбність, психологічна гнучкість, спрямованість на конструктивну взаємодію в навчально-виховній роботі, позитивне подання себе учням для виклику в них почуття симпатії, довіри й бажання співпрацювати є складовими рисами соціально-психологічної компетентності; і якби вона була справді розвинута як спеціальна здібність вчителів, то можна було б упевнено сказати, що багато труднощів та недоречностей у житті школи було б подолано і значно зросла б мотивація до навчання. Отже, для вчителя професійно значущими властивостями особистості є всі ті, котрі забезпечують умови для соціально-психологічного контакту з учнями. Мистецтво його створення визначає професійну придатність до педагогічної праці. Соціально-психологічна компетентність служить саме цій меті.

Але ж може бути й так, що за надто напруженої мотивації досягнення й підвищеного рівня домагань учителів, суб'єктивно орієнтованих на особисті педагогічні досягнення, здобуття визнання і посад як смислу діяльності, розвинута соціально-психологічна компетентність впливатиме не тільки на здійснення намірів, але й на їхні моральні наслідки. Думку про те, що мотивація досягнень і рівень домагань настільки моральні, наскільки моральна мета суб'єкта діяльності, можна розвинути, сказавши, що й соціально-психологічна компетентність як механізм керування міжособистісними взаєминами в актуальній ситуації може сприяти успішності будь-яких життєвих задумів, а може заважати їх здійсненню. Наприклад, за недостатньо розвинутої соціально-психологічної компетентності вчитель може демонструвати крутий, авторитарний стиль керівництва класом, педагогічним колективом і тим створювати навколо себе і в навколишніх стан психічної напруженості, підвищеної тривожності, що пригнічують продуктивну, творчу взаємодію, призводять до помилкових тактичних рішень, які ускладнюють управління педагогічним процесом.

Вияв індивідуального рівня життєвих домагань за потреби особистісних виборів перетворює потенційну психічну можливість у реальність буття, а розвиток нової реальності відбувається в енергоінформаційному полі міжособистісних стосунків, на керування якими для особистого життєздійснення позитивно впливає розвиток соціально-психологічної компетентності. Інакше кажучи, життєві домагання – це кроки до нової ситуації, а соціально-психологічна компетентність – умова успішного її опанування. Рівень життєвих домагань, адекватний психічному й соціально-психологічному потенціалам суб'єкта діяльності, знімає потребу в надто високій напруженості системи, спрямованої на досягнення бажаної мети, а виявлення соціально-психологічної компетентності під час виконання соціальних ролей забезпечує успішне функціонування завдяки адекватній орієнтації в перебігу подій і відповідної гнучкої, дипломатичної поведінки.

Високий рівень домагань і розвинена соціально-психологічна компетентність сприяють здійсненню намірів особистості, зорієнтованої на кар'єрне зростання, завдяки використанню вміння знайти найдоцільнішу форму взаємодії й спілкування. Поєднання мотивів досягнення, високого рівня життєвих домагань і соціально-психологічної компетентності до того ж створюють достатні умови для ефективного маніпулювання людьми та обставинами з намірами досягнення спільного успіху і власного самоствердження.

2.1.5. Соціальний досвід як чинник розвитку життєвих домагань

Життєвий досвід визначається тими подіями, ситуаціями, враженнями, які в узагальненому вигляді можна згрупувати по таким базовим психологічним поняттям, як: добро – зло; діяння – бездіяльність; тяжкість – легкість; успішність – неуспішність. Все, що на життєвому шляху трапляється з людиною, стає її досвідом тільки в разі усвідомлення подій, своєї ролі в них, рефлексії, аналізу та оцінки.

Протягом онтогенезу тип індивідуальної активності залучає людину до певних видів діяльності, в яких виявляється психічний потенціал особистості, її здібності, схильності, навички, формуються соціальні установки реагування, переважаючий тип мислення (позитивне, негативне, конструктивне, деструктивне, оптимістичне, песимістичне та ін), формується і підкріплюється самооцінка, окреслюються потреби, мотиви і система цілеутворення особистості (мотиви досягнення – рівень життєвих домагань – оцінка рівня успішності, її смисл).

Весь ланцюг соціально-психологічних властивостей особистості (соціальна активність, соціальний інтелект, емпатичність, антиципація, соціальні установки, соціально-психологічна компетентність, спрямованість та ін) формується і насичується соціальним досвідом. Він стає реальним, фактичним чинником особистісного зростання, духовної еволюції або,

навпаки, деградації особистості (кримінальний досвід, жебрацтво, бездоглядність).

У психологічному часі досвід завжди пов'язаний з минулим людини, з тим, що нею вже прожито і накопичено як наслідок її життєвої активності у різних сферах життєдіяльності, пізнання, творчості, подолання перешкод та їх опанування. Від досвіду минулого можна відштовхуватися у теперішньому часі і враховувати у планах на майбутнє. Минуле можна оцінювати як таке, що реально відбулось, залишилось у матеріальних, соціальних та психологічних наслідках діяльності особистості, її пам'яті, емоційних спогадах, переживаннях і стало досвідом, який або полегшує подальше життєствердження, сприяє запобіганню помилок, збагачує духовний світ особистості, або пережиті події не вчать, людина весь час ніби йде по одному колу, повторює все ті ж техніки буття. Це може спричинятися не тільки неухважністю до оточуючого світу, але й ригідністю до нових впливів, консервативністю соціально-психологічних установок. Минуле може бути легким, приємним для спогадів, не досить відповідальним, як, скажімо, період захищеної батьками юності, студентства. Досвід такого минулого позитивний, але не завжди загартує молодь і готує її до самостійного життя та долавання труднощів. Досвід минулого може бути обтяжливим, багатим на суворі події, стреси, лихоліття, проте сприйняття його неоднаково негативне. За особистої пасивності, безпорадності пережите суб'єктивно сприймається як "тяжке життя", яке не хочеться згадувати. Але при активній життєвій позиції, внутрішній готовності боротися і перемагати всупереч складним обставинам, випробування насичують людину позитивним досвідом. Завдяки напруженому стану цілеспрямованої системи із визначеною мотивацією досягнення, ростом рівня соціальних та життєвих домагань і особистісного смислу, успішності самореалізації, тяжкий досвід випробувань і опанувань суб'єктивно сприймається і оцінюється як позитивний чинник еволюційного росту, зрілості, ціннісних надбань. Таке минуле дає людині відчуття самоцінності, нерідко, переможця, і стає плідним підґрунтям для соціальної позиції особистості "тут і тепер", а також високого рівня домагань у плануванні майбутнього.

Прикладом може слугувати досвід вчинків та переживань багатьох учасників військових подій, коли поряд з тяжким психофізичним дискомфортом, хронічними стресами, злиднями, втратами дорогих людей і бойових друзів, траплялись звичайні людські радощі, доленосні зустрічі, бойове товариство та, часом, палка любов, шлюби, а головне – незабутнє відчуття свого вчинкового самоствердження. І саме це стало їх позитивним життєвим досвідом.

Отже, досвід минулого в особистісній біографії відіграє особливу роль з огляду на те, що в ньому відбивається конкретний, реальний зміст життя і неможливість виправити та повернути наслідки особистісних виборів, цілей, домагань, смислів різних етапів життя. Позбутися його не можна, воно йде услід за теперішнім особистості як життєвий досвід і як наслідки її діянь, вчинків. Хоче того людина чи ні, але із своїм минулим їй треба жити,

рахуватись і, як правило, на певному етапі життя переосмислювати, каятись, робити висновки щодо своєї наступної поведінки.

Для саморозвитку особистості і набуття нею зрілості досвід минулого є важливим для пошуку індивідуальних шляхів самокорекції через усвідомлення того, що треба виправити у собі, розвинути, позбавитись, згадати, в чому виявились слабкі місця, де слід підсилити самоконтроль.

Теперішній час – це тільки поточна мить, і треба психологічно навчитися жити за принципом “тут і тепер”. Це велика екзистенційна філософія, щільно пов’язана з валеологією душевного та духовного життя особистості, яка вчить якісно оцінювати кожен мить поточного Часу відносно відповідальних виборів своїх думок, почуттів, емоцій та вчинків.

Майбутнього для людини ще немає, воно тільки очікується, мріється, планується, у чомусь прогнозується, але чи відбудеться – невідомо. У суб’єктному майбутньому відбивається цілеспрямованість і особистісна спрямованість людини, її надії, прагнення як віртуальний вимір внутрішнього світу, що відбиває індивідуальний образ світу і власне місце в ньому.

Цілеспрямованість, рівень життєвих домагань, потреба у досягненні успішності певним чином формуються минулим сім’ї та предків, досвідом рівня їх життя, професійною спрямованістю та успішністю, рівнем освіченості та культури. Скажімо, кілька поколінь з роду лікарів, інженерів, вчених, військових, їх портрети в сімейних альбомах, закладені ними традиції суттєво впливають через соціальні установки, склад мислення, культуру сім’ї не тільки на вибір професії, але й визначають рівень домагань молоді, мотивацію досягнень і смисли цілеспрямовання.

Рівень життєвих домагань є оцінкою особистістю своїх психічних потенцій та співставлення їх з імовірністю досягнення чогось бажаного, нового, що підтверджує цінність її досвіду та упевненість в своїй успішності. Рівень життєвих домагань “тут і тепер” своїми витокami спирається на досвід рівня минулих досягнень і орієнтований на перспективи майбутнього життєздійснення. Минулий досвід успішності вирішення життєвих проблем впливає на вибір рівня домагань у теперішньому часі, і в тому, наскільки особистісний вибір є адекватним ситуації і потенціалу людини, виявляється зрілість та мудрість особистості.

В роботі Л. І. Анциферової аналізується зміст поняття “мудрість” і наводяться його визначення: “когнітивне неусвідомлюване”; “глибоке осягнення індивідом своєї істинної природи та призначення” (К’еркегор, Юнг); “здатність давати обґрунтовані, зважені поради по життєво важливим питанням... Емпатичний, інтуїтивний рівень розуміння себе та інших” (Балтес). За визначенням Л. І. Анциферової, мудрість – це зростаюче вершинне утворення цілісної, інтегрованої особистості; готовність до життєвих негараздів. Мудрість вимагає високої енергетики, напруження всієї емоційної сфери, гнучкості інтелектуальної діяльності, відчуття нових зв’язків та відношень між життєвими явищами, підвищеної чутливості до оточуючих змін, всебічного розвитку інтелекту [2005, с. 5–14]. Отже, така

насичена змістом властивість особистості може бути тільки наслідком усвідомлюваного життєвого досвіду і уважного спостереження за собою і оточуючим світом, ознакою особистісної зрілості.

Рівень домагань – поняття динамічне, змінюється у часі, просторі і в уявленнях самої особистості. Б. С. Братусь характеризував його як “хвилі домагань”, які коливаються залежно від досвіду попередніх досягнень. Він уможливорює правильність і доцільність перспективної стратегії поведінки у майбутньому. “Хвилі домагань” – це та кількість кроків до успіху, якими окреслюється потреба у досягненнях людини в окремі відрізки часу [2005].

Життєвий досвід у поєднанні з індивідуальними стратегіями цілепокладання і вибору рівня домагань несе ще одну, важливу для особистості функцію – він має викристалізувати смисл психофізіологічного напруження цілеспрямованої системи у процесі наближення до бажаного майбутнього та сприяти усвідомленню доцільності, справедливості та чистоти задумів, міри своєї самості та егоцентризму. Іншими словами, це постановка перед собою запитання: “В ім’я чого я домагаюсь зростання своїх досягнень, можливостей, зручностей?”. Наприклад, в ім’я чого здійснюються соціальні домагання у стратегіях просування крізь щабель ієрархії влади: здобути владу для себе, щоб керувати або підкоряти інших, чи це потреба використовувати владу для вдосконалення державного порядку, суспільної і громадської корисності.

В іншому випадку у людини виникає домінуюча цільова спрямованість до володіння великими грошима, а може для здобуття власних життєвих зручностей. Мета такої активності може бути якісно різною: бажання стати мільйонером і жити у розкошах; за допомогою грошей здобути владу, щоб стати причетним до керування політичними та економічними процесами, спираючись на власну, суб’єктивну картину світу; великі гроші можуть бути потрібні для задоволення естетичних та душевних потреб (колекціонування, благодійність, спонсорство). Проте, навіть у такій цільовій спрямованості вимальовуються неоднозначні моральні смисли для еволюції особистості: віддати, щоб прославитись, залишити своє ім’я в пам’яті нащадків; як вияв честолюбства, прагнення слави; або вибір для себе шляху безкорисливого служіння.

Рівень домагань також впливає на швидкість перебігу індивідуального часу як темпу реалізації мотивів та потреб досягнення життєвих планів. Регулятором цього процесу стає рівень успішності у наближенні до мети. Рівень успішності життєздійснення особистості відповідно її внутрішньої картини світу, образу світу та соціальних очікувань коригує через механізм самосвідомості у теперішньому і майбутньому бутті портрет людини.

Рівень життєвих домагань відбиває реальні та потенційні можливості людини у її наближенні від мотивів досягнення до смислів одержаних результатів. У рівнях домагань відбивається значущість мети і її актуальність “тут і тепер”: є ідеальні цілі, які у теперішньому часі ще не набули конкретного визначення і сприймаються як верхня межа майбутніх досягнень, є цілі, які чітко окреслені у поточному часі і мобілізують

активність особистості обирати рівень складності проблеми, яка вирішується “тут і тепер”. Від успішності такої діяльності щось додається таке, чого не було у минулому і що дає підстави для формування нового образу бажаного майбутнього.

У такій динаміці якості складових цілеспрямованої системи у перебігу часу, зміни рівня життєвих домагань і стратегій наближення до усвідомлення своєї успішності виявляється психологічна реальність часового виміру діяльності особистості від минулого до майбутнього.

Таким чином, життєві домагання формуються протягом онтогенезу в часі і просторі, під впливом рефлексії свого соціального досвіду та вражень від наслідків досвіду референтного оточення. Вони є природною ланкою в цілеспрямованій системі особистості, спричинені життєвими потребами, мотивами досягнення, цілями, спрямованістю, базуються на минулому, розгортаються “тут і тепер”, орієнтують на бажане більш привабливе майбутнє, залежно від рівня успішності досягнень коректують життєві смисли.

2.1.6. Онтогенетичні аспекти становлення життєвих домагань

Наше звернення до новітніх досліджень життєвих виявів домагань на різних вікових етапах розвитку людини схиляє до думки, що трактування життєвих домагань як складної соціально-психологічної властивості особистості з достатнім рівнем зрілості і сформованості системи цілеспрямовання, значно підвищує планку їх констатації порівняно з поняттям “домагання”. До цього зобов’язує саме визначення “життєві”, що передбачає певну особистісну зрілість та життєву компетентність, розвиток домагань до рівня оцінної, стимульної, футуристичної функції самоконтролю та самоусвідомлення, здатність до зважування своїх потреб та здібностей із запитами з боку соціуму (Т. М. Титаренко, 2004).

Отже, справедливо поставити запитання, як просувається розвиток особистості в напрямку визрівання домагань, і на якому етапі онтогенезу можна вести мову про життєві домагання як соціально-психологічну властивість особистості в системі цілеспрямовання до життєвих досягнень?

В аспекті вивчення впливу досвіду на розвиток життєвих домагань молоді звертаємося до результатів досліджень цих понять, які напрацьовані в останні роки.

Н. В. Чепелева акцентує увагу на тому, що особистий досвід накопичується людиною протягом усього життя шляхом організації і усвідомлення інформації про оточуючий світ та смисл свого місця в ньому під провідною роллю соціокультурних факторів. Вони сприяють утворенню індивідуальних базисних культурних сценаріїв, які задають типи самостійної поведінки і схеми інтерпретації особистістю поточних подій і свого життєвого досвіду в формі життєписів, “історій”, сюжетів свого і чужого

досвіду. Поступово по мірі набуття дорослості чужі історії трансформуються в індивідуальну історію життя і фіксуються у досвід особистості.

“Якщо у дошкільному і частково в молодшому шкільному віці історію життя “пишуть” дорослі, то, починаючи з підліткового віку, особистість поступово усвідомлює авторство власного життя, відбирає його у дорослих і починає створювати особисту історію. Від цього часу починається формування особистісної ідентичності дитини як авторства вчинків, думок, інтерпретацій і життя в цілому” [2005, с. 11).

Зазвичай у віковій та педагогічній психології домагання досліджуються від дошкільного та молодшого шкільного віку, коли ще тільки починає розвиватися здатність до емоційно-вольової самоорганізації, бажання і цільова поведінка ситуативні й нестійкі, самооцінка визначається зовнішнім оцінюванням, не сформована шкала соціальних і життєвих цінностей.

Певно, що перш за все підґрунтям для розвитку домагань є становлення особистості. Л. С. Виготський щодо цього писав: “...через інших ми стаємо самими собою” і “особистість стає для себе тим, чим вона є у собі, через те, що вона пред’являє для інших” [Виготський Л., 1982]. Далі ця думка була розвинута О. М. Леонтьєвим, який визначив особистість як особливу якість, що набувається індивідом у суспільних за своєю природою відносинах, до яких вона залучається. Саме старший дошкільний вік є періодом початкового фактичного складання особистості, періодом розвитку особистісних механізмів поведінки [Леонтьєв О., 1977]. Поява самосвідомості визначає нову епоху у розвитку особистості, радикальну зміну самого типу її розвитку. Дитина, за висловом Л. І. Божович, стає не тільки суб’єктом діяльності, але й суб’єктом у системі людських відносин; вона починає усвідомлювати власне “соціальне Я”. Новий рівень самосвідомості дитини виявляється у її “внутрішній позиції”, яка утворюється внаслідок того, що зовнішні впливи переломлюються через структуру більш ранніх психологічних особливостей, збагачуються і перетворюються у центральне особистісне новоутворення, яке надалі характеризує особистість в цілому. З віком “внутрішня позиція” змінюється, але завжди визначає ставлення до себе і до того статусу, який вона займає у референтному оточенні [Л.І. Божович, 1979].

Поняття “внутрішня позиція” доповнюється певним змістом висловом В. С. Мухіної про роль “потреби у визнанні”, яка орієнтує дитину на досягнення того, що є значущим у притаманній їй культурі. У старшому дошкільному віці “...дитина домагається визнання вже не тільки близькими дорослими, але й однолітками, хоче спілкуватися з ними в дусі рівності та співробітництва, бути успішним в грі та ученні. Потреба у визнанні в спілкуванні з однолітками виступає у двох планах – бути як всі і бути краще всіх” [В. Мухіна, 1985].

Беручи до уваги всю важливість для розвитку особистості таких психічних новоутворень, як формування внутрішньої позиції і потреби у визнанні, ми схильні їх трактувати як особистісні *передумови* подальшого розвитку домагань. Потреба у визнанні – це дійсно загальнолюдська

потреба, яка протягом всього життя залишається важливою не тільки для успішності, але й загалом для здоров'я особистості, рівня її зрілості та запобігання захисних комплексів і деформацій.

В цілому, “потреба у визнанні”, “домагання на визнання” розвивається поряд з розвитком самооцінки ціннісних орієнтацій і виступають фактором розвитку соціальної активності, спрямованої на підтримку або зміну особистісно важливих умов життєдіяльності на засадах власного світогляду, ціннісних орієнтацій та соціальних очікувань. От тільки в структурі особистості їх слід відносити до складових самосвідомості, а не до системи цілеспрямовання, як життєві домагання.

Від інших ланок цілеспрямованої системи домагання виділяються тим, що вони є предметними, конкретними кроками у визначеному напрямку, базуються на довільній активності і, як правило, стають результатом *накопичення досвіду* успішних та неуспішних рішень життєвих завдань різного ступеня складності. Довільна активність є важливим показником рівня зрілості особистісної саморегуляції [Л. А. Лепіхова, 2004].

Отже, спираючись на визначення характерних особливостей життєвих домагань та їх зв'язок з життєвим досвідом, ми вважаємо, що в аспекті онтогенезу про вияв життєвих домагань можна говорити, враховуючи рівень зрілості особистості. Все, що передує цьому етапу розвитку і соціалізації особистості, ми б віднесли до вікових етапів дозрівання домагань, *передумов їх становлення*.

Що ж до самого показника “рівень домагань”, то він починає відповідати своїй сутності в реальних умовах конкретної ситуації, коли людина, що має певні потреби, мотиви, спрямованість і бажану ціль, опиняється перед необхідністю вибору складності завдання, наявності змагання, конкуренції і досвіду такої поведінки.

Зрозуміло, що в дошкільному і молодшому шкільному віці про такий рівень особистісної зрілості мова ще не йде, відбувається віковий етап закладання і розвитку процесів психічної саморегуляції і усвідомлення свого місця серед інших. У підлітковому і старшому шкільному віці вже є підстави говорити про можливість вияву рівня домагань та самооцінки їх реалістичності.

З огляду на те, що в літературі з вікової психології поняття “домагання” досліджувалось відносно всіх етапів дитячого розвитку, ми при аналізі цих джерел спираємось на такі ж визначення, при тому, що маємо на увазі вікові передумови становлення домагань.

Прикладом емпіричного дослідження домагань у дітей 4–7 років є робота Л. Н. Галігузової, яка вивчала залежність між самооцінкою, рівнем домагань і ставленням дитини до свого успіху–неуспіху. Рівень домагань визначався як ті досягнення, які дитина хоче мати, спираючись на попередній досвід оцінки своїх можливостей, тобто самооцінку. Вона включає цілісне ставлення дитини до себе та уявлення про свої можливості в конкретних видах діяльності.

Рівень домагань досліджувався шляхом вибору дитиною ступеня складності завдання за методикою В. Г. Щура “Сходи” (рос.: “Лесенка”). Зафіксовано, що у сором’язливих дошкільників рівень домагань піддається більшим коливанням, ніж у несором’язливих. Найбільш низькі показники рівня домагань у сором’язливих дітей на 4-му та 6-му роках, а найбільш високі – на 5-му та 7-му роках (Л. Галігузова, 2000).

Радянські психологи (1970–1980 рр.) у дослідженнях проблем виховання школярів акцентували увагу на урахуванні індивідуальних можливостей, серед яких підкреслювали роль самооцінки та щільно пов’язаного з нею рівня домагань особистості (Л. І. Божович, Е. У. Савонько, В. Ф. Сафрина, Ф. І. Іваненко та ін). В роботах цього напрямку рівень домагань визначається як цілі з найбільшою перевагою. Школяр з високою самооцінкою відчуває себе упевнено, ставить перед собою більш високі цілі, ніж той, хто її принижує. На основі самооцінки формується рівень домагань, як той рівень досягнень, на який учень вже вважає себе здатним. Одні ставлять високі цілі і претендують на кращі досягнення, інші, навпаки, задовольняються мінімумом. У таких несхожих дітей відповідно різний рівень активностей та загального розвитку особистості.

Підкреслюється, що у виховних та розвиваючих цілях важливо не тільки враховувати самооцінку і рівень домагань учнів, але й створювати учбово-виховні умови для їх активізації, рості рівня домагань. Відповідно вивчалися шляхи до цього. За дослідженнями Ф.І. Іващенко, для підняття низького рівня домагань особистості можна спиратися на такі особливості самооцінки, як: 1) перенос її з одних можливостей властивостей особистості, учбових ситуацій та видів діяльності на інші; 2) синтез в ній актуальних та потенціальних можливостей. Було констатовано, що старші школярі диференційовано оцінюють свої можливості у таких значущих видах діяльності, як учіння та праця [Іващенко, 1975, 1977].

О. Л. Вознесенська на засадах теоретичного аналізу та власного емпіричного дослідження дійшла висновку про значний вплив соціальної ситуації на досвід раннього дитинства у формуванні життєвих домагань особистості. Серед факторів накопичення дитиною такого досвіду визнаються життєві домагання матері та оцінка нею і близьким оточенням досягнень дитини; самооцінка рівня досягнень та їх соціальні очікування відносно дитини; самооцінка рівня досягнень батьків та їх соціальні очікування відносно дитини; стиль виховання та спілкування з дитиною у ранньому віці (авторитетний, ліберальний та від торгуюче-зневажливий); використання батьками новітніх методик раннього розвитку та навчання. Визнано, що для дитини найбільш сприятливим для формування адекватного рівня домагань є авторитетний стиль виховання з емоційно теплим ставленням батьків і помірним рівнем контролю успішності [2005, с. 121].

О. М. Шиловська також вивчала проблему сім’ї як чинника усвідомлення власного досвіду дітьми молодшого шкільного віку. Одержані нею емпіричні дані підтвердили значну роль авторитету та атмосфери сім’ї в усвідомленні дитиною емоційного ставлення до себе та своїх близьких,

важливість прийняття себе і сім'ї для розвитку домагань і набуття життєвого досвіду. Було констатовано, що авторитет матері формує у дитини адекватну самооцінку, високий рівень домагань за відсутності страху перед соціальними очікуваннями, чим створюється у неї відчуття захищеності й упевненості.

Якщо ж сімейна ситуація сприймається дитиною як конфліктна, то значущість цього настільки домінує у її свідомості, що пригнічується тривожність за оцінку себе оточуючими, падає мотивація досягнень і рівень домагань. Цікаво, що у випадку дуже тісного зв'язку дитини з батьками, відчуття довіри і любові з їх боку, спільності інтересів і уподобань, визнання їх авторитету для себе, у школяра виявляється високий рівень особистої тривожності, страх неспроможності відповідати очікуванням близького оточення стосовно своєї успішності; це провокує фрустрацію потреби у досягненні успіху і демонстрації своїх можливостей у виборі рівня домагань [2005, с. 152–155].

Обраний нами теоретико-емпіричний підхід щодо вивчення рівня життєвих домагань дозволив дещо наблизитись до уявлення про взаємозв'язок соціального досвіду з рівнем її життєвих домагань.

Звертаючись до онтогенезу, ми виходимо з того, що перші, ще майже неусвідомлювані паростки ставлення до рівня життєвих домагань виникають у дітей старшого дошкільного і молодшого шкільного віку на рівні розвитку їх когнітивного та чуттєвого сприйняття як *передумова* подальших життєвих домагань. Витоком цього стає побутовий спосіб життя сім'ї, рівень її комфорту, забезпечення потреб та інтересів. Це – вплив сімейної атмосфери, в якій формується перший життєвий досвід дітей відносно правил організації життя і взаємоставлень у близькому оточенні між собою і ставлення до дитини. Надалі цей досвід наповнюється інформацією щодо ступеня професійної успішності батьків, розмовами про їх життєві плани і домагання. З цього приводу Н. Ньюкомб узагальнює чимало прикладів того, як рівень життєвих домагань батьків по-різному впливає на подальший розвиток життєвих домагань дітей. Так, професійна успішність батька поєднана з високим рівнем домагань у кар'єрному зростанні та побутовому комфорті сприяє тому, що у дітей в родині формуються зрозумілі їм високі життєві запити, які пізніше перетворюються у домагання. Що ж до кар'єрної успішності і захоплення роботою матері, яка через це мало приділяє уваги дитині, доручає комусь їх догляд і недодає свого материнського тепла, то у дітей формується негативний досвід відносно життєвих амбіцій. Віддалені спостереження за такими дітьми показали, що навіть в молодшому віці у них не виявляється високий рівень життєвих домагань, як наслідок впливу дитячого досвіду спілкування з престижною, але душевно дещо відчуженою матір'ю [Ньюкомб, 2002].

Наша консультативна практика свідчить, що для хлопчиків-дошкільників стає привабливим досвід успішного батька, як зразок наслідування, і вони починають формулювати в узагальненій формі свої віддалені цілі як теперішні бажання (“Я буду банкіром”; “Вчитись треба, щоб

бути багатим”; “Я куплю собі Мерседес”; “Хочу, щоб у мене був великий будинок”). Діти з сімей з більш скромним добробутом зазвичай таких життєвих домагань не висловлюють. Часто навіть не цікавляться і не знають, чим займаються батьки, для чого треба вчитися.

Ще одним з прикладів закладання у свідомість дітей потреби у певному рівні життєвих домагань можуть бути батьки із власним неуспішним досвідом життєствердження, але бажанням, щоб їх діти у своєму житті реалізували нездійсненні батьківські домагання. На це спрямовуються сімейні виховні впливи: у дітей цілеспрямовано розвивається потреба в успішному навчанні, спрямованість на одержання вищої освіти та вибору престижних видів професійної діяльності, заохочуються вияви честолюбства і спілкування з референтним оточенням, які відбивають і закріплюють у дітей високий рівень домагань. У такої молоді можуть рано формуватися всі складові цілеспрямовання на успішне життєствердження за умов відповідного розвитку соціально-психологічної структури особистості та соціальної зрілості.

Таким чином, звернення до вікових особливостей становлення домагань можна припускати, що в дошкільному віці, коли поведінка дітей ситуативна, “тут і тепер”, домагання як властивість особистості складно виокремити від фантазій, бажань та природної потреби у визнанні, азарту у ситуації змагання. У психічному розвитку тільки закладаються передумови для розвитку соціально-психологічних властивостей цілеспрямовання. Про їхню наявність у молодшому шкільному віці свідчить усвідомлювана організація дитиною своєї учбової діяльності, в якій вже виявляються бажання – домагання власної успішності в конкурентному осередку і зважуються можливості успіху на засадах оцінки та самооцінки.

Що ж до життєвих домагань, то вони формуються по мірі набуття особистісної зрілості, адекватної орієнтації та обізнаності в оточуючому світі, світогляду і власного життєвого досвіду. Все, що передує такому етапу розвитку і соціалізації особистості, ми відносимо до вікових етапів становлення життєвих домагань, їх передумов, коли ще не відбувається диференціація бажань, цілей і домагань.

Глава 2.2. Соціально-психологічні складові цілеспрямованої системи особистості шкільної молоді (Л. А. Леніхова)

2.2.1. Теоретичні та методичні підходи до вивчення складових цілеспрямованої системи особистості молодшої людини

В процесі вивчення життєвих домагань ми дійшли висновку, що емпіричні підходи до цієї проблеми мають спиратися на витоки класичних досліджень рівня домагань, і водночас враховувати різницю між штучно створеною дослідником ситуацією вибору складності рівня домагань та вибору рівня складності *життєвих* домагань. Акцент на екзистенційний підхід наближає до життєвих реалій людського повсякдення, в якому особистісна поведінка, вчинкова діяльність спричиняються багатьма факторами внутрішнього і зовнішнього світу.

Сценарій внутрішнього світу особистості виписується з дитинства як відповідь на системи мотивуючих потреб людини, які примушують її до тих чи інших життєвих виборів. В тому числі, і складності завдань, які бажано вирішувати для успішного, смислового самоздійснення. Система мотивуючих потреб спрямовує усвідомлювану поведінку індивіда, створює стан внутрішньої психоенергетичної напруги, яка забезпечує досягнення цілі і смислу діяльності. В цьому процесі система мотивуючих потреб є тією рушійною силою, яка визначає індивідуальну цілеспрямовану поведінку людини і відрізняє життєво мотивовану поведінку від штучного експериментального завдання у змодельованій ситуації тимчасового емоційного захвату, змагання та конкуренції.

У класичному варіанті дослідження рівня домагань перед досліджуваним ставиться певне завдання, яке може бути вирішено ним більш-менш вірно й швидко, або різні завдання одного й того ж типу, але різного ступеня складності. Після одержання уяви про свої можливості досягнення цілей досліджуваний повинен повідомляти досліднику кожний наступний свій вибір складності завдання.

Наслідком такого розуміння рівня домагань школою К. Левіна стала теорія результуючої валентності (очікуваної цінності) у межах мотиваційної теорії привабливості, введено поняття “потенціалу” досягнення цілі, як “діючої сили” при формуванні рівня домагань залежність переживання успіху від ступеня складності завдання.

Одержувані в цих дослідженнях результати дали підстави розглядати рівень домагань як експериментально плідну парадигму цільової настанови, що дається експериментатором досліджуваному відносно вже відомого, більш-менш засвоєного і знову вирішуваного завдання, при тому, що така настанова-ціль досліджуваними внутрішньо приймається” (Н. Neckhausen), або як гіпотетичний конструкт, що слугує в теорії мотивації для пояснення індивідуальних відмінностей поведінки у ситуації досягнення. У такому разі рівень домагань означає таку властивість індивіда, яка відіграє вирішальну роль у самооцінці здібностей та досягнутих результатів.

Б. В. Зейгарник, оцінюючи вивчення рівня домагань за методикою Ф. Хоппе та М. Юннат, зауважила, що у такий спосіб фіксується лише динаміка їх рівня відносно конкретної ситуації без урахування самооцінки [Б. Зейгарник, 1981].

Надалі, головним чином в межах вікової і педагогічної психології, були виконані чисельні дослідження типів зв'язку рівня домагань з особливостями самооцінки дітей різного віку, від дошкільного до юнацького і підтверджено їх тісний та варіативний зв'язок (Е. Серебрякова, Б. Бежаншвілі, Р. Меєрович, К. Кондратьська, Н. Калита, А. Обознова та ін). Було поглиблено уяву відносно наближення до життєвих реалій, зокрема, висновок із проведених досліджень свідчить, що для виявлення рівня домагань людини експеримент має бути змодельований так, щоб активізувати не тільки спрямованість на зміст завдання, але й формування ставлення до експериментальної ситуації та експериментатора. Була акцентована увага і на складності процесу вивчення рівня домагань, оскільки при цьому вибір цілі відбувається у діяльності й визначається більш широкими і значущими завданнями та настановами особистості. Саму ж динаміку рівня домагань обумовлює ієрархія цілей: поступове досягнення реальних цілей, які ситуативно змінюються, наближають до незмінної ідеальної цілі, після чого встановлюється нова ідеальна мета за межами конкретної діяльності і починається новий шлях самореалізації з надією на її успішність. Через такий механізм відтворюються життєві домагання в межах особистісного цілеспрямування.

Московські психологи (МДУ) виділяють групу методик діагностики властивостей регуляторної активності особистості, зокрема, рівня домагань та вольового контролю. У відповідності з їх розумінням можливостей оцінки та прогнозування соціальної активності людини важливу роль відіграє психодіагностика особливої групи властивостей особистості, які характеризують процеси реалізації нею своїх свідомих намірів. Вважається, що цей розділ психодіагностики відноситься до найбільш складних, оскільки предмет діагностики знаходиться “на стику” когнітивних, власно регуляторних та мотиваційних структур, які вимагають особливої обережності у підборі діагностичних процедур та контролю достовірності одержаних результатів. Додаткові труднощі пов'язані із складністю самих вимірюваних конструктів, іноді їх недостатньою розробленістю. Наприклад, феномен рівня домагань досить однозначно розуміється з часів класичних робіт школи К. Левіна, проте, досі визнаються складності з операціоналізацією конкретних способів його оцінки.

Що ж до існуючих способів діагностики рівня домагань, то загальною характеристикою різних їх модифікацій визнається створення ситуації формування рівня домагань в умовах конфлікту типу “наближення – віддалення” (школа К. Левіна, Бороздина, Єрофеев). Найбільш поширеним прийомом, який дозволяє моделювати конфлікт такого типу, є перевірка здатностей індивіда до вибору тактики поведінки в умовах невизначеності досягнення та ризику невдачі. Цьому аспекту дослідження присвячена праця

Аткінсона відносно мотиваційних детермінант ризикованої поведінки, в якій підкреслюється роль фактору ризику у виборі рівня домагань. Усвідомлення ризикової ситуації може стимулювати суб'єкта до вибору високого рівня домагань і давати задоволення від гострих відчуттів, а, може, навпаки, стримувати, викликати страх ризику через можливу невдачу і схилити людину до тактики уникання поразки. Життєвими виявами здібності до такої поведінки є знайомі для більшості людей ситуації складання іспитів, контрольних робіт, участь у конкурсах, змаганнях та інших видах конкурентної діяльності.

В практиці психодіагностики з метою дослідження динаміки рівня домагань звертаються до моделювання завдань кількох типів:

1. *Рекордні завдання*, в які закладається:

а) необмежена можливість їх ускладнення;

б) задається однакова складність завдань, але обмежується час їх вирішення: чим менше відрізок часу, за який вирішуються завдання, тим більша успішність в умовах змагання.

2. *Завдання на вибір рівня складності*, за якими досліджуваному дається набір однотипних, рангованих за складністю завдань, яку він має обирати при кожній спробі. Чим частіше обирається високий рівень складності завдання, тим більше балів одержує досліджуваний в умовах наявності суб'єктивної шкали труднощів та граничного інтервалу невизначеності.

Досліджуваному задаються умови, за якими він перед вибором цілі повідомляє про обраний ним рівень складності. Ступінь наближення рівня домагань до "реальної картини" визначається наслідками впливу соціального, референтного оточення на самооцінку суб'єкта діяльності. Мається на увазі, що соціальна атмосфера може створюватися дружнім оточенням, змагальним чи конкурентним оточенням. Кожне з них по-різному впливає на вибір самооцінки людини залежно від значущості результату та її психотипу відносно ризиковості та стресостійкості.

Для дослідження реалістичності домагань А.К. Єрофєєвим було створено лабіринтний тест. Досліджуваному пропонується взяти участь у іспиті його інтелектуальних здібностей, для чого пред'являється набір 400 карток-лабіринтів із 20 рівнями складності, фіксованим часом пошуку виходів із лабіринтів; створені умови, що фіксують межу розділу "зони успіхів" та "зони невдач". Методика дослідження аргументована, цікава, але дуже об'ємна, складна в обрахуванні результатів, не всі досліджувані витримують довготривалість і напруженість роботи з лабіринтним тестом. Тому для масового дослідження застосування її проблематично, хоча тепер існує комп'ютерна версія тесту, яка дещо спрощує роботу.

У всякому разі завдяки лабіринтному тесту були виявлені прикладні аспекти реалістичного рівня домагань. Було доведено, що реалістичний рівень домагань пов'язаний з низкою особистісних властивостей, зокрема, з невисоким рівнем тривожності і внутрішнім локусом контролю. Оскільки тривожність і локус контролю відносяться до базових властивостей

особистості, то можна припускати, що вони знаходяться в ряду факторів, що спричиняють реалістичність самооцінки і відповідно рівня домагань.

Отже, теоретичне обґрунтування експериментальних підходів до проблеми дослідження домагань дало підстави для підтвердження нашої точки зору відносно того, що класичні експерименти по моделюванню і вимірюванню рівня домагань дійсно фіксують цю властивість, але вони все ж створюють дещо штучні ситуації, в яких не відбиваються життєві людські потреби, мотивація досягнення базується на азарті або обережності, успіх – неуспіх дають задоволення чи незадоволення собою, але нічого не змінюють в житті. Тому вибір рівня домагань у завданнях різної складності відбиває певні особистісні характеристики, але не мобілізують з достатньою повнотою особистісний потенціал досягнення успішності, не впливають на особистісні смисли.

Все сказане свідчить, що емпіричне дослідження домагань у всіх класичних варіантах саме по собі є складним завданням, і пов'язане з індивідуальною формою роботи з досліджуваним, лише частково мобілізує на досягнення успіху, що слід визнати недостатнім відносно життєвих домагань.

У вищевикладеному теоретичному дослідженні (§2.11) ми обґрунтували наші підходи до вивчення психологічного підґрунтя життєвих домагань в межах життєвих впливів цілеспрямовання особистості – мотивів, мотивації досягнення, порога активності, схильності до ризику, які, виступаючи психологічними механізмами життєздійснення, впливають на якісний і кількісний рівень життєвих домагань.

Оскільки життєві домагання в цілеспрямованій системі життєздійснення відносяться до соціально-психологічних властивостей особистості, то вони являються продуктом вікової соціалізації в онтогенетичному розвитку дітей під впливом соціокультурного середовища. Тому ми планували провести емпіричне дослідження у різних вікових групах молоді в напрямках: 1) аналізу стану розвитку життєвих домагань; 2) виявлення особливостей цілеспрямовання: мотиваційної сфери, порога активності і ризиковості.

Для вивчення стану розвитку системи цілеспрямовання ми не випадково обрали об'єктом дослідження підлітків та юнаків. По-перше, це відповідає нашому погляду на віковий рівень усвідомлення життєвих домагань і здатності їх досягнення; по-друге, вікові особливості цих періодів в певною мірою наближають до особистісної зрілості, а отже, самостійності та відповідальних життєвих виборів цінностей, цілей, рівня домагань і оцінки успішності.

Групу працюючої молоді склали педагогічні працівники – керівники творчих гуртків, які свідомо обрали професію, визначились із життєвими цінностями і ставленням до сімейного життя, можливостями свого кар'єрного зростання і життєвими потребами, а отже і рівнем життєвих домагань.

В емпіричній частині роботи взяли участь учні середніх шкіл, які відвідують різні творчі гуртки двох центрів позашкільної роботи Святошинського району м. Києва. Дослідження проводилось в групах по 6–10 чол., з наступним персональним психологічним консультуванням за результатами дослідження, з обговоренням життєвих планів, професійної орієнтації і шляхів особистісного самовдосконалення.

Повністю пройшли дослідження 60 чоловік, із них 21 підліток (13–14 років), 29 юнаків (16–18 років) та 10 молодих спеціалістів-педагогів – керівників творчих гуртків.

2.2.2. Методика і результати емпіричного дослідження життєвих домагань молоді

Життєві домагання в системі цілеспрямування на шляху життєздійснення кожної людини відбивають її потреби, мрії, бажання, наміри, які містяться в різному часі і просторі, до здійснення яких треба поступово наближатись, долаючи внутрішні та зовнішні складності. Вступу молоді у доросле та самостійне життя передуює набуття середньої, вищої освіти, професійного становлення, проходження шляху до створення сім'ї з її облаштуванням, спробами реалізації своїх інтересів, бажань, устремлінь в певних соціальних оточеннях. Із усього цього створюється індивідуальний внутрішній світ кожної людини, формуються соціальні настанови на реальні просування у певному напрямку. Тому у постановці питання про життєві домагання містяться всі ці внутрішні проєкції, які відбивають деякий загальний життєвий план молодої людини.

Виходячи з такого розуміння предмета дослідження життєвих домагань, ми зробили свою модифікацію на базі методики Емерса для вивчення прагнень [1].

Наша методика “Оцінка рівня життєвих домагань” може бути віднесена до проєктивних методик, завдяки чому передбачається можливість вільних прямих висловлювань без зовнішніх навіювань і підказок стосовно індивідуальних домагань.

Методика починається із зрозумілого для досліджуваних визначення: “Рівень життєвих домагань – це ті кроки на життєвому шляху кожної людини, які наближають її до досягнення бажаних цілей щодо успішного життєздійснення (навчання, робота, кар'єра, сім'я, спосіб життя і т. п)”.

Інструкція.

1) Закінчіть, будь ласка, думку, що починається словами “Мої життєві домагання...”, напишіть 10 варіантів своїх життєвих домагань, до реалізації яких Ви маєте наміри наполегливо спрямовувати свої зусилля для досягнення успіху та задоволення життям.

2) Спробуйте визначити рівень значущості для себе кожного домагання, оскільки вони можуть бути нерівноцінні. Для цього проранжуйте,

тобто проставте проти кожного з 10 домагань їх “вартість” від 1 (найменша) до 10 (найбільша).

3) Визначте міру наполегливості, з якою Ви припускаєте добиватися успіху у всякому домаганні в балах від 1 (найменші зусилля) до 10 (найбільші зусилля).

№	Мої життєві домагання у тому, щоб добитися	Ранжування за значущістю (від 1 до 10)	Міра наполегливості на шляху до успіху (від 1 до 10)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Оцінювались життєві домагання шляхом якісно-кількісного аналізу їх змісту та частоти згадування певної теми.

Одержаний нами матеріал відносно “життєвих домагань” з теоретичної точки зору можна з певною обережністю ототожнювати з такими, оскільки у більшості в відповідях учнів поєднанні їх усвідомлювані потреби, мрії, бажання, сформовані сучасним соціокультурним середовищем і природними потребами кожної людини. Їх досить непросто диференціювати з суто соціальними домаганнями, оскільки останні, згідно з нашим розумінням, у цілеспрямованій системі особистості мають конкретний дійовий характер, певний час, місце і ситуацію, що потребує концентрації активності досягнення того домагання, яке вже було сформоване у життєвому плані людини і спрямовує до його реалізації.

Сформовані домагання у всіх групах досліджуваних можна систематизувати за наступними напрямками:

1. Успішність в навчанні та роботі.
2. Улюблена високооплачувана праця.
3. Кар’єра.
4. Стабільний матеріальний достаток.
5. Фінансова незалежність.
6. Добра, надійна власна сім’я.
7. Кохані (чоловік, жінка): вірні та надійні.
8. Народження здорових і розумних дітей, можливість гідно їх виховати, забезпечити і дати добру освіту.
9. Турбота про батьків, їх здоров’я і достаток.
10. Хороші друзі.

11. Можливість творчого розвитку.
12. Авторитет, повага і довіра людей.
13. Здоров'я і здоровий спосіб життя.
14. Можливість мандрувати по світу.
15. Заняття спортом, в тому числі екстремальним.
16. Сучасна вища освіта.
17. Досягнення життєвих цілей.
18. Власний бізнес.
19. Життя на Заході.
20. Любов до тварин і природи, їх захист.
21. Устремління до особистісного зростання (фізичного, психологічного, духовного, професійного).
22. Комфорт:
 - як успішність, результативність;
 - психологічний;
 - побутовий.
23. Суспільна корисність.

Отже, цей перелік практично включає всі складові нормальної людської життєдіяльності і створює індивідуальну картину особисто побудованого життєвого світу молодій людині. При цьому ніде у відповідях ми не зустрілись з такою формою, як “мені зроблять хтось щось”, а тільки дається підтекст особистої відповідальності за свої життєві домагання і свою турботу про добробут рідних та близьких. Такий життєвий проект молоді, що навчається в школі і висловлює лише віддалені домагання, можна розцінювати як психологічний потенціал майбутнього життєздійснення, за яким усвідомлені життєві домагання поступово перетворюються на соціально-психологічні настанови і стають рушійною силою життєствердження.

Створений образ світу є суб'єктивним орієнтиром людини у житті, тоді як саме реальне життя створюється буттям, як багатоплановим поняттям, в якому фіксується її поведінка, предметна діяльність, спілкування з іншими.

У психологічному обґрунтуванні понятті “буття” І. П. Маноха визначає, що потенціал індивідуального людського буття розкривається у процесі становлення і розвитку неповторної, одинично-конкретної сутності шляхом реалізації її інтенціонального та потенціального змісту. Індивідуальна інтенціональність характеризується тим, з якою мірою, повнотою та ініціативністю здійснюються інтенції людини в процесі її життєдіяльності. Це стає показником здатності особистості бути “суб'єктом свого життя”. Потенціальність розглядається як онтологічна властивість індивідуального людського буття, деякого самостійного сутнього, яке перебуває у постійному русі, зміні, розвитку, становленні [І. П. Маноха].

Отже, в потоці буття відбувається коректування змісту всіх складових цілеспрямовання, від потреб до смислів, з'являються нові цілі, життєві домагання, переоцінюються цінності та рівні успішності своєї діяльності стосовно нашого дослідження, потенціальність представлена змістом

життєвих домагань, а інтенціональність – тією мірою наполегливості на шляху до успіху, з якою кожний суб'єкт передбачає діяти, реалізуючи свої домагання.

Розглянемо життєві домагання у різних вікових групах досліджених.

Підлітки (13–14 років).

Завдання спробувати оцінити рівень своїх життєвих домагань для підлітків виявилось дещо складним. Склалось враження, що вони не знають, як сформулювати думку, чого собі бажати і на що спрямовувати домагання. Не всі зуміли згідно з інструкцією заповнити 10 пунктів домагань, а, головне, визначити ранги значущості та міру наполегливості у досягненні. Тому кількісні оцінки в основному були представлені у діапазоні 8–10, а найчастіше – просто 10-ми, внаслідок чого піддати ці дані обробці, як середні по групі показники, не було сенсу.

Таблиця 2.2.2.1

Представленість життєвих домагань у групі підлітків (21 учень)

№	Життєві домагання	Кількість відповідей
1	Успіхи у навчанні	9
2	Улюблені високооплачувана робота	16
3	Кар'єра	3
4	Стабільний матеріальний достаток	10
5	Фінансова незалежність	1
6	Добра, надійна сім'я	10
7	Кохані люди	7
8	Народження, виховання дітей, хороша їх освіта	8
9	Турбота про батьків	6
10	Хороші друзі	8
11	Творчі захоплення	7
12	Авторитет, повага, довіра до оточуючих	7
13	Здоров'я і здоровий спосіб життя	2
14	Бажання мандрувати по світу	7
15	Заняття спортом, в т. ч. екстремальними	7
16	Добра вузівська освіта	14
17	Спромогтись досягти життєві цілі	3
18	Мати власний бізнес	2
19	Життя на Заході	1
20	Захист і любов до тварин і природи	4
21	Особистісне вдосконалення	1
22	Комфорт:	
	– як результативність, успішність	2
	– психологічний	6
	– побутовий	4
23	Суспільна корисність	9

Із наведених даних можна виділити домінуючі у свідомості підлітків тенденції життєвих домагань. Серед них на першому місці домагання мати улюблену і обов'язково високооплачувану роботу. Серед професій, які часто називались – бути програмістом.

Частина підлітків бажають скоріше й успішніше закінчити школу, що ж до своєї професійної освіти, то у них ще не склалось чітке уявлення про свою професійну схильність. Тому більшість відповідей дані у формі “закінчити *хороший* інститут”, “одержати *хорошу* освіту..., *хорошу* професію”.

Однозначно всі діти готові домагатися стабільного матеріального достатку, висловлюють це словами “щоб було багато грошей”. На запитання “Скільки – багато?” дають відповідь типу: “300 доларів”. Інші відповіді: “Хочу жити розкішно”, “ні в чому собі не відмовляти”.

У всіх відповідях підлітків звертає на себе увагу чітка сімейна орієнтація дітей. Відчувається тепле, турботливе ставлення як до батьківської сім’ї, так і до майбутньої власної, яку уявляють як надійне, любовне подружнє партнерство, з 2–3-ма здоровими, розумними, добре вихованими дітьми, висловлюють турботу про забезпеченість сім’ї і освіту дітей. Свої домагання діти формують у таких виразах: “забезпечити батьків”, “щоб батьки не старіли”, “чоловік – люблячий, багатий, гарний, розуміючий, поважаючий”, “жінка – красива, розумна, добра мати і хазяйка”.

Заслугують на увагу окремі домагання, що стосуються суспільної корисності: “Вкласти гроші у дитячий притулок”; “Організувати притулок для бездомних котів, собак по всій Україні”; “Покращити рівень екології в Україні”; “Створити належний рівень інтернатів для сиріт і безпритульних дітей”; “Хочу, щоб політика стала більш чесною”; “Щоб був мир в усьому світі”.

Приділяється увага творчим заняттям і професіям. Серед них називають модельєрів, дизайнерів, адвокатів, програмістів. До екстремальних домагань відносяться космонавтика, парашутний спорт.

Третина підлітків починають роздуми про свої життєві домагання з потреби в авторитеті, повазі і довіри до оточуючих.

Отже, перелік життєвих домагань підлітків свідчить про те, що вже в 13–14 років учні нормально і адекватно усвідомлюють широке коло різних аспектів людського буття, мають настанови домагатися реалізації у своїй життєтворчості кращих його варіантів в освіті, професійній діяльності, сімейному житті і задоволення всебічних інтересів.

Такий їхній образ світу викликає оптимізм і симпатію, в ній відчувається доброзичливість і готовність активно включатися в його розбудову. Але ж, деякий смуток виникає від оцінки рівня реальної освіченості учнів 7–8-х класів середньої школи, низького рівня грамотності, обмеженого володіння мовою, що може стати перешкодою реалізації всієї повноти їх життєвих домагань.

Юнаки (16–18 років).

Учні старших класів поставились до оцінки рівня життєвих домагань зацікавлено і з більшою підготовленістю до відповідей, ніж підлітки. Відчувалось, що вони вже мають свій життєвий план і більш сформований образ світу. Вирази ними життєвих домагань конкретніші, і у більшості випадків відмічається здатність до диференціації рівня значущості своїх

домагань і міри докладання зусиль їх досягнення. Це може свідчити про те, що у юнаків помітно ускладнюється внутрішній світ, зростає реальність тих життєвих домагань, які стають для них віхами життєвого шляху. Старшокласники точніше розуміють інструкцію, деякі з них здатні відокремлювати бажання від життєвих домагань і намічати поступові ступені їх досягнення. У такому ланцюжку вимальовується життєвий проєкт людини, яка готує себе до його реалізації. Нижче ми наведемо такі приклади.

Таблиця 2.2.2.2

Представленість життєвих домагань у юнаків (29 учнів)

№	Життєві домагання	Кількість відповідей
1	Успішність в навчанні та роботі	14
2	Улюблена, високооплачувана робота	17
3	Кар'єра	12
4	Стабільний матеріальний достаток	21
5	Фінансова незалежність	4
6	Добра, надійна власна сім'я	23
7	Кохані люди	8
8	Народити здорових дітей, добре виховати, дати добру освіту	15
9	Турбота про батьків	9
10	Хороші друзі	12
11	Можливість творчого розвитку	11
12	Авторитет, повага, довіра людей	10
13	Здоров'я і здоровий спосіб життя	12
14	Можливість мандрувати по світу	8
15	Спорт, в т. ч. екстремальний	6
16	Сучасна вища освіта	20
17	Досягнення життєвих цілей	9
18	Власний бізнес	3
19	Життя на Заході	3
20	Захист і любов до тварин і природи	6
21	Особистісне самовдосконалення	7
22	Комфорт:	
	– як результативність, успіх	4
	– психологічний	10
	– побутовий	12
23	Суспільна корисність	3
24	Видатна персона	6

У юнаків-старшокласників ситуація близькості до закінчення школи актуалізує цей бік життя, викликає, з одного боку, бажання прискорення кінця шкільного навчання, з іншого боку, концентрує увагу на результативності, успішності. У такому разі перший пункт домагань пов'язується із шкільною успішністю і наполегливість у просуванні до успіху оцінюється 10 балами. Але для тих учнів, які вже упевнені в своїй успішності, закінчення школи актуальне, але не викликає напруження, відбувається ніби саме по собі, і значущість події оцінюється 2 балами, а міра наполегливості у досягненні успіху – 5 балів. Є такі учні, для яких етап

закінчення школи ніби-то вже минув і не заслуговує на згадку. Їх життєві домагання вже орієнтовані у майбутнє: професійну освіту, роботу, сім'ю. Старшокласники не побоюються виявляти максималізм життєвих домагань – одержати 2–4 вищих освіти, оволодіти кількома мовами, народити 2–3 і навіть 15 дітей; стати видатними особистостями аж до рівня Президента України. Проте є приклади вкрай примітивних, безграмотних відповідей, хоча із високим і навіть дуже високим рівнем життєвих домагань.

Найчастіше домінують у свідомості юнаків життєві домагання, пов'язані із сімейним благополуччям (23 відповіді), стабільним матеріальним достатком (21 відповідь), високим рівнем вищої освіти (20) та, відповідно, улюбленою, високооплачуваною роботою. Для молоді, яка стоїть на порозі створення власного життя, це головні складові життєвого успіху. Вони доповнюються кар'єрним ростом і побутовим комфортом (12, 12 відповідей), а також розумінням важливості здорового способу життя (12), поважного соціального статусу, авторитету, творчого розвитку і уміння досягати життєві цілі.

В окремих відповідях зустрічаються відверто завищені життєві домагання (“Дуже!!! Великого кар'єрного успіху”; “бути дуже матеріально забезпеченим”; “бути президентом”).

Наприклад, Сергій М., 17 років. “Знайти кохану. Придбати вищу освіту... Зараз дуже хочу їсти. Мати дім, машину. Бути дуже матеріально забезпеченим. Стати Президентом”.

В деяких аспектах життєві домагання чітко усвідомлені і представлені логічною ланкою послідовних подій, де успіх життєвого домагання на попередньому етапі забезпечує успішність наступного домагання.

Олена Л., 17 років. “Закінчити 10-й кл. з хорошими оцінками; в 11-му класі отримати срібну медаль; без іспитів, легко, з мінімальними грошовими витратами вступити до інституту. Після інституту отримати високооплачувану роботу та зайнятися облаштуванням особистого життя (вийти заміж за кохану людину, народити одну дитину, дати їй хороше виховання). Все життя бути в хорошій фізичній формі. Померти у тихій обстановці в колі дітей та онуків”.

Отже, рівень життєвих домагань шкільної молоді свідчить про те, що вплив західних соціокультурних цінностей і сучасного українського суспільства сформували у свідомості підростаючого покоління досить високий рівень життєвих домагань. За своєю природою в системі цілеспрямування вони будуть підштовхувати людину до вибору очікуваного рівня домагань у реалізації свого життєвого проекту.

Молоді вчителі (до 23–30 років).

Цей контингент виявив зацікавленість у психологічному дослідженні, в тому числі додатково за особистісним опитувальником Р. Кеттела. Всі одержали індивідуальне психологічне консультування з проблем професійної придатності і перспектив особистісного самовдосконалення.

Таблиця 2.2.2.3

№	Життєві домагання	Кількість виборів
1	Успішність у навчанні та роботі	4
2	Улюблена високооплачувана праця	10
3	Кар'єра	7
4	Стабільний матеріальний достаток	5
5	Фінансова незалежність	5
6	Добра, надійна сім'я	10
7	Кохані люди	3
8	Здорові, виховані діти, у майбутньому дуже освічені	5
9	Турбота про батьків	1
10	Хороші друзі	3
11	Творчий розвиток	5
12	Авторитет, повага, довіра людей	5
13	Здоровий спосіб життя	8
14	Мандрівки по світу	4
15	Спорт, в т. ч. екстремальний	1
16	Сучасна вища освіта	5
17	Досягання життєвих цілей	5
18	Власний бізнес	2
19	Життя на Заході	1
20	Захист, любов до тварин, природи	1
21	Особистісне всебічне самовдосконалення (психофізичне, духовне, професійне)	3
22	Суспільна корисність	—
23	Комфорт:	
	– як результат	3
	– психологічний	4
	– побутовий	8

Аналіз відповідей молодих вчителів показав, що спеціалісти, які вже почали свій трудовий шлях, мають більш помірковані життєві домагання, ніж учнівська молодь. У них, як і в учнів, чітко окреслюються три домінуючих життєвих домагання: улюблена, високооплачувана робота, бажано з перспективою кар'єрного росту (керівник художнього гуртка, вчитель, методист, завідувач відділу); міцна сім'я із здоровими вихованим дітьми, яка здатна дати їм добру освіту; здоровий спосіб життя з необхідним побутовим комфортом.

Тож для групи молодих спеціалістів, які вже почали набувати досвід самостійного додання життєвих проблем за умов досить скромних заробітків, життєві домагання стають більш реалістичними на підґрунті моральних цінностей, творчих поривань з конкретним баченням подальших кроків професійного та особистісного зростання.

Із цієї групи молодих спеціалістів виокремився один хлопець із робітничого осередку Юрій (18 років). Після закінчення ПТУ він працює машиністом екскаватора. Упевненість в своєму умінні всього добитися і вдалий досвід успішного вирішення життєвих проблем сприяли розвитку

високого рівня життєвих домагань: машиніст екскаватора – вища освіта у Київському політехнічному інституті – інженер-професіонал своєї справи – головний директор – стажування у Німеччині – президент компанії. Відкрити свій бізнес. Побудувати під Києвом трьохповерховий будинок з підвалом і гаражем, авто “Форд”, 0,5 га землі і дачу на Кіпрі. Маючи все це, створити власний заповідник з тваринами.

Нам здається, що цей приклад можна вважати класичною картиною сформованості високого рівня життєвих домагань на засадах позитивного досвіду успішного вирішення життєвих завдань і впевненості у власних силах. Виникає цей стан цілеспрямовання тоді, коли молоді люди розпочинають самостійне трудове життя на засадах самовідповідальності.

Таким чином, порівняльний аналіз рівня життєвих домагань у різних вікових групах (підлітки, юнаки, молоді спеціалісти) підтвердив наше припущення щодо позитивного і необхідного впливу життєвого досвіду на реалістичності соціальних домагань як певного гаранта особистісної успішності.

Емпіричне дослідження складових цілеспрямовання як підґрунтя життєвих домагань

Метод мотиваційного профілю особистості

Для емпіричного дослідження складових системи цілеспрямовання ми використали стандартизовані методики психодіагностики та саморегуляції із “Практикуму” МДУ [1990).

В основу цього дослідження покладені теоретичні положення А. Маслоу відносно того, що мотиваційна сфера особистості є не тільки ієрархією потреб і мотивів, але й ієрархією діяльностей, що реалізуються людиною, з їх мотивами, цілями, засобами, планами, результатами і нормами контролю. По мірі ускладнення форм і видів діяльності відбувається все більша самоактуалізація і самореалізація людини, вросування її у соціальний простір з ускладненням цілей, розширенням сфер предметної і міжособистісної взаємодії. Все це знаходить своє відображення у зміні видів і рівня життєвих домагань, розвитку форм регуляторної активності, корекції цих параметрів поведінки оцінкою результатів діяльності і знайдених смислів.

Так, в процесі розвитку та самоактуалізації особистості А. Маслоу виділяє два головних, але взаємопов’язаних, напрямки життєдіяльності: виробнича лінія розвитку і споживацька лінія задоволення потреб життєзабезпечення і соціального існування з розвитком відповідних ним життєвих мотивів.

Споживацька лінія розвитку формує загальножиттєву мотивацію, до якої включаються мотиви задоволення потреб життєзабезпечення, самозбереження, необхідні умови життєвого комфорту і гарантії безпеки; самооцінка, статус в суспільстві, як основа розвитку людини в соціумі.

Отже, в основу методу “Мотиваційний профіль особистості” покладено виробничо-споживацьку інтерпретацію характеру і місця різних класів потреб і мотивів в структурі людської діяльності.

На підставі підрахунків показників підшкал будується мотиваційний профіль. Послідовність представлення шкал на координатній осі втілює в своїй основі викладену вище інтерпретацію ієрархії мотивів А. Маслоу:

- мотиви життєзабезпечення, комфорту і соціального статусу відповідають першим рівням ієрархії, потребам “дефіциту”;
- мотиви загальної активності, творчої активності і соціальної корисності – ряд самоактуалізації, потреби “росту”.

Крім цього, кожна із 7 шкал представлена у чотирьох підшкалах: “Ж” – загальножиттєва, тобто така, що відноситься до всіх сфер життєдіяльності; “Р” – робоча (учбова), відноситься суто до робочої чи учбової сфери діяльності; Δ – “ідеальний” стан мотиву, тобто рівень власного спонукання, устремління; □ – “реальний” стан – наскільки досліджувані оцінюють даний мотив задовільним “тут і тепер”, а також скільки вони для його реалізації повинні витратити зусиль. Із даних цих шкал вимальовуються переважаючі споживацькі чи виробничі тенденції.

Тест-опитувальник для вимірювання потреби у досягненнях

Тест-опитувальник для вимірювання потреби (ОПД) особистості у досягненнях розроблений Ю.М. Орловим як інструмент для дослідження впливу потреби у досягненнях на ефективність – успішність діяльності.

Вихідний перелік пунктів тесту-опитувальнику складений таким чином, щоб у них побічно відтворювались індивідуальні особливості людини, орієнтованої на досягнення.

Вираховується “сирий” індивідуальний бал, співставляється з середнім арифметичним і квадратичним відхиленням (за даними таблиць). Розмах індивідуальних показників від 5 до 20 балів, які відбивають рівень зростання потреби у досягненнях.

Опитувальник “Схильність до ризику”

Схильність до ризику вважається універсальною особистісною рисою, важливою для психологічного прогнозування процесів прийняття рішення в ситуаціях невизначеності. Як переважаюча тактика поведінки при виборі рівня життєвих домагань параметр “ризиковість–обережність” відіграє свою позитивну чи негативну роль в результатах діяльності.

У тих ситуаціях, коли виграв більш імовірний, ніж програш, ризикована поведінка виправдана. Коли ж, навпаки, більш імовірний програш, виправдана обережна тактика. В цілому, найбільш адаптивна тактика поведінки в ситуації вибору рівня домагань передбачає психологічну здатність до гнучкої перебудови від високого рівня ризику до низького і навпаки. Менш адаптивною визнається тактика позиційної переваги

середнього рівня ризику. Найменш адаптивними є тактики постійної (позиційної) переваги як високого, так і завжди низького рівня ризику; перша веде до збільшення програшів у програшних ситуаціях, а друга – до “недобору” виграшу у виграшних ситуаціях.

Побудова опитувальника дає можливість виявляти схильність до ризику селективно в тій чи іншій сфері життєдіяльності (професійних інтересах, міжособистісних стосунках, кар’єрі, в сфері розваг, матеріального забезпечення, здоров’я) за показником “ризиковість–обережність”.

Методика “Поріг активності”

Для ефективності цілеспрямованої системи особистості істотну роль відіграють такі якості, як швидкість прийняття рішення і готовність до виконання реальних дій. Методика “Поріг активності” розроблена саме для вирішення такого психодіагностичного завдання.

Під поняттям “поріг активності” розуміється ступінь складності (легкості) звернення вчинків, рішучість у діях; прагнення до постійної активності або, навпаки, до пасивності, замкненому способу життя.

Тестові норми:

Від 0 до 5 балів – низький поріг активності. Суб’єкт характеризується активною життєвою позицією, дуже діяльний, не схильний до довгого обмірковування своїх вчинків та їх наслідків, не боїться можливих помилок. Упевнено відчуває себе тільки, коли активно діє. Наполегливий у досягненні своєї мети. Не схильний до рефлексії, визнання своїх помилок, важко піддається корекції.

Від 6 до 10 балів – середній поріг активності. Відбиває збалансоване, гармонійне поєднання реальної діяльності з внутрішніми переживаннями та роздумами.

Від 11 до 18 балів – високий поріг активності. Характеризує суб’єкта як інертного, “тяжкого на підйом”, більш схильного до “внутрішнього життя” ніж до зовнішньої активності. Потрібні дії відкладає і відтягує до останньої можливості. Він не любить взаємодіяти з іншими людьми, віддає перевагу праці і відпочинку наодинці або у вузькому колі. Подовгу переживає свої проблеми, любить “копатися” у собі.

Результати емпіричного дослідження по вікових групах

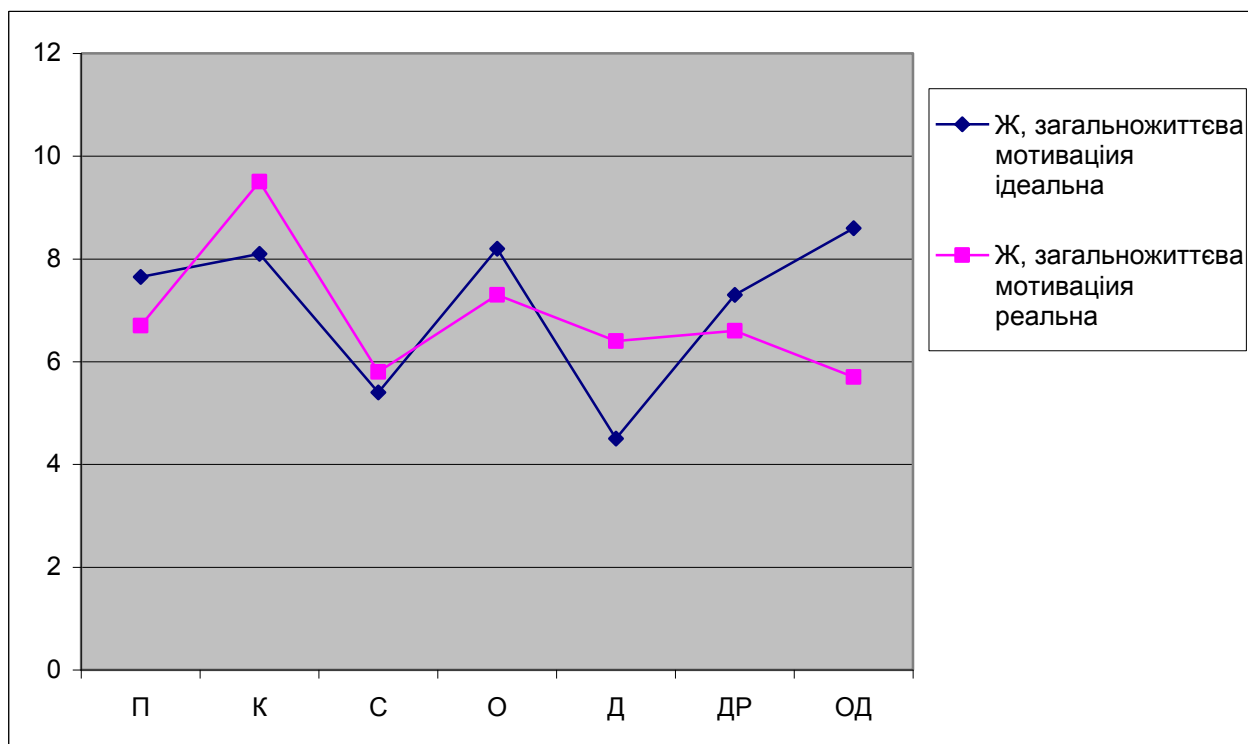
Підлітковий вік.

Поведінку досліджуваних учнів 13–14 років можна оцінити як зацікавлену, що не завадило їм поводити себе дещо збуджено, нетерпляче. Наданої інструкції на бланку тесту їм було недостатньо для розуміння, виникала потреба у докладному поясненні змісту роботи.

Внаслідок дослідження особливостей мотиваційної сфери підлітків було побудовано мотиваційні профілі для загальножиттєвої і навчальної мотивації в ідеальному та реальному аспектах.

Графік 2.2.2.1

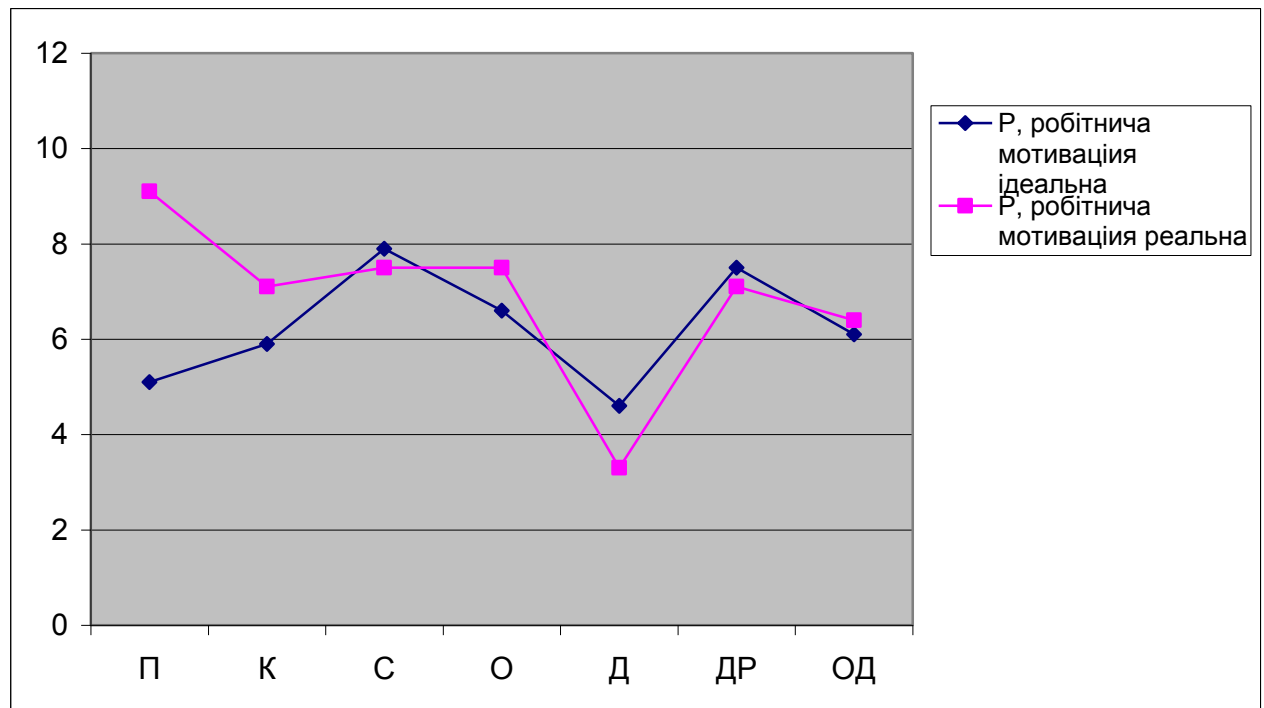
Мотиваційний профіль загальножиттєвої мотивації підлітків



У мотиваційному профілі як загальножиттєвому, так і навчальному звертає на себе увагу те, що майже всі підшкали мотивації містяться в середині графіка в діапазоні між 4 та 8. Це свідчить про відсутність істотних розбіжностей між ідеальним, бажаним і реальним, тим, що є у поточному часі життя.

Але ж про деякі особливості можна вести мову. Зокрема, графік загальножиттєвої мотивації дає наочне уявлення про більш високі ідеальні мотиваційні запити у сферах життєвого комфорту (“К”), спілкування (“С”) і суспільної корисності (“ОД”). Мотиваційний рівень показників підтримки життєзабезпечення (“П”) на побутовому рівні вище в реаліях (“хотілось би мати дещо більше”); шкали потреби у комфорті найбільш високі, а ідеальний план перевищує реальні можливості (“КΔ” < “К□”). Мотиваційні показники соціального статусу і загальної активності (“С”; “Д”) на середньому рівні, при цьому про соціальний статус можна говорити, як такий, що повністю задовольняє в реальному та ідеальному планах, тоді як мотивація загальної активності реально більш висока, ніж ідеально бажано.

Мотиваційний профіль учбової діяльності підлітків



Аналізуючи мотиваційний профіль учбової діяльності підлітків можна сказати, що їхні реальні потреби і мотиви щодо умов навчання в більшості показників врівноважені і розміщені на рівні шкали “7”, при цьому ідеальні та реальні мотиви самореалізації в шкільному житті в цілому співпадають. Їх розходження відмічається тільки за показниками “П” – мотиву більш реальної учбової активності “Д” (“3”), пасивного ставлення до учіння.

Співпадання реальних та ідеальних мотивів у соціальному визнанні “С”, спілкуванні “О”, творчій активності “ДР” і суспільній корисності “ОД” свідчить про задоволеність підлітків всіма тими формами шкільного життя, які відтворюються у колективній взаємодії, взаємоставленнях, спілкуванні. Це поширюється також на мотивацію участі підлітків у роботі творчих гуртків, де результати успішності в творчій діяльності, суспільно корисній роботі зменшують відмінності у результатах учбової успішності, підвищують соціальний статус підлітків, їхню самоповагу і самооцінку.

Це свідчить про істотні розходження у мотивах забезпечення реальної навчальної діяльності та їх ідеальній картині. Ідеальні мотиви навчальної діяльності підлітків перевищують реальні майже по всіх шкалах, крім загальної активності (Д□,Δ), яка знаходиться на найбільш низькому рівні профілю, навіть нижче, ніж у загальножиттєвому профілі. Це є свідченням того, що підлітки ставляться до учіння пасивно, над мотивами учіння переважають всі інші мотиви.

Істотне розходження між рівнем реальних мотивів підтримки належних умов навчальної діяльності та рівня її комфортності свідчать про завищені

вимоги до створених умов навчальної роботи і устремління до шкільного сибаритства.

Шкали мотивів соціального статусу в учнівському осередку досить високі, значно вищі, ніж у загальній, побутовій життєдіяльності і співпадають рівні реальних та ідеальних мотивів. Таке ж співпадання має місце у мотивах творчої активності. Це пояснюється, можливо, тим, що досліджувані є учасниками різних творчих гуртків, результати успішності в яких підвищують їх самооцінку й мотиваційну гармонію.

Співпадають також мотиваційні рівні реальної та ідеальної суспільної корисності, тобто підліткові можливості співпадають із їх потребами бути корисними.

В цілому, у підлітків рівень загальножиттєвих мотивів (ЖЛ□ 6,97) перевищує рівень навчальної мотивації (РА□ 6,55), а рівень ідеальних мотивів (6,86) перевищує рівень реальних (6,67).

Потреба у досягненні підлітків дорівнює 6,15 балам у 10-бальній шкалі, тобто вище середнього рівня (табл. 4).

Поріг активності низький (4,71 бала), що інтерпретується як вияв активної життєвої позиції, підвищеної активності за недостатньої здатності до обмірковування своїх вчинків та їх наслідків; відсутність страху перед помилками. Комфортніше відчувають себе у якійсь діяльності і виявляють наполегливість. Не схильні до рефлексії, не визнають своїх помилок і важко піддаються корекції.

Показник схильності до ризику високий (15,9), тоді як обережність значно менше (6,3), що співпадає з характеристикою порогу активності.

Таблиця 2.2.2.4

Показники стану цілеспрямування підлітків

Мотиваційний профіль										Потреба у досягненні		Поріг активності	Ризиковість		
Підшкали	Шкали	П	К	С	О	Д	ДР	ОД	Σ	Сирі бали			Ризик	Обережність	Σ
1, 5, 9	Ж ід.	7,65	8,1	5,4	8,2	4,5	7,3	8,6	7,1	13,2	6,2	4,7	16	6,3	22,2
3, 7, 11	Ж рл.	6,7	9,5	5,8	7,3	6,4	6,6	5,7	6,9						
2, 6, 10	Р ід.	5,1	5,9	7,9	6,6	4,6	7,5	6,1	6,3						
4, 8, 12	Р рл.	9,1	7,1	7,5	7,5	3,3	7,1	6,4	6,6						
		Підтримка життєзабезпечення	Комфорт	Соціальний статус	Спілкування	Загальна активність	Творча активність	Суспільна корисність	Сумарний показник шкали						

Відомо, що для підлітків характерна підвищена потреба у спілкуванні, в процесі якого вони набувають необхідні навички соціальної та міжособистісної взаємодії. Цікаво, що згідно профілю спілкування на

побутовому рівні перевищує ідеальну мотивацію спілкування (“ОΔ”>“О□”), тобто дорослі з підлітками спілкуються частіше, більш насичено, ніж бажано для них.

Перевищує середній рівень (>8) мотивація суспільно-корисної діяльності у реальному житті (“ОДΔ”>“ОД□”); це свідчить про включеність підлітків у додаткові роботи, обов’язки у більшій мірі, ніж їм самими хотілось би.

Звертають увагу найбільш низькі рівні в профілі показників соціального статусу і загальної активності (“С”, “Д”), до того ж вони майже не різняться за своїм рівнем у реальному та ідеальному плані. Це можна зрозуміти так, що на загально-життєвому рівні ні самі підлітки не виявляють підвищеної мотивації до свого визнання та включення у вирішення життєвих проблем, ні до них не пред’являються підвищені вимоги.

Залежно від розміщення рівнів реальних та ідеальних мотивів можна прогнозувати стан мотиваційної напруги. Якщо рівень реальних мотивів перевищує ідеальні, то це свідчить про їх перенасиченість певними видами діяльності. У разі перевищення ідеальних мотивів над реальними, то це – внутрішній ресурс покращення певних сторін психологічного комфорту. В даному разі про наявність можливостей росту свідчать мотиваційні шкали життєвого комфорту (“КΔ”>“К□”) і шкала загальної активності (“Д□”>“ДΔ”).

В цілому характеризувати загальножиттєвий профіль підлітків (Ж) можна як дещо згладжений з переважанням мотивів споживання (більш високий рівень мотивів підтримки життєдіяльності (П), комфорту (К), соціального статусу (С), соціального включення (О)) над мотивами розвиваючими, творчими (ДР, ОД).

Характер мотиваційного профілю, що відбиває мотиви навчальної діяльності показує більшу розосередженість реальних та ідеальних мотивів.

Отже, дослідження стану розвитку складових цілеспрямування підлітків виявило низку їхніх особливостей. У мотиваційному профілі в цілому переважає рівень загальножиттєвої мотивації (ЖΔ□ 6,97) над мотивацією учбовою (ЖΔ□ 6,55), а ідеальні мотиви (6,86) перевищують рівень реальних (6,67). Ці дані відбивають особливості ставлення до учбової діяльності підлітків, у яких тимчасово інтерес до спілкування і товаришування переважає над інтересом до шкільного навчання.

Відбувається також переоцінка цінностей щодо преференцій у спілкуванні та виборі авторитетів: авторитетність батьків і вчителів дещо поступається місцем перед авторитетністю референтного кола ровесників і цікавих юнаків-лідерів. У такій товариській взаємодії підлітки вбачають реальну можливість реалізації особистісного потенціалу дорослості як вікового психологічного новоутворення, і випробувань на дружбу, лідерство, особисту привабливість, творче самовиявлення.

Ствердження підлітком своєї дорослості в родинному оточенні надає спілкуванню певних особливостей, спричинених тим, що для батьків вони ще

залишаються досить складними дітьми через свої вікові властивості, такими, що потребують підсиленого нагляду. Отже, мотивація спілкування на побутовому рівні може набувати напруженого характеру, оскільки її змістом стають заборони, поради, побажання, рекомендації. Підлітками таке спілкування сприймається як “вторгнення” у їхню дорослість і самоствердження, видається, що його набагато більше, ніж ідеально бажалося б.

Мрії та фантазії насичують ідеальні мотиви і утворюють ідеальний образ світу, який в окремих сферах життя на побутовому шкільному рівні не збігається з реальним. А саме, ідеальний рівень загально життєвої мотивації помітно перевищує реальні шкали потреб у побутовому життєзабезпеченні та комфорті. Ідеально хотілося б бути і більш суспільно корисним, соціально значущим, тоді як реально цей мотив нижче середнього рівня, що може бути виявом буденності тих реальних видів діяльності, до яких, зазвичай, залучають дітей в сім'ях.

В цілому, можна характеризувати загальножиттєвий мотиваційний профіль підлітків як згладжений (рівень мотивів 6–7) з помітним перевищенням мотиву життєвого комфорту до рівня 9,5. Ідеальні мотиви дещо суперечливі – при низькому рівні мотивації загальної активності (4,3) найбільш високий рівень мотивації суспільної корисності (8,5), що відбиває певну неадекватність самооцінки підлітків.

Суперечливість і напруженість мотивації підлітків на загальножиттєвому плані поступається більш врівноваженим співвідношенням різних мотивів, що пов'язуються з учбовою діяльністю та шкільним життям.

У невисокій мотивації власної життєвої активності і високій мотивації підтримки в учбовій діяльності виявляється незрілість “дорослості” підлітків і виправдання батьківського та педагогічного опікування ними, хоча суб'єктивно воно сприймається дітьми як дещо обтяжливе. Натомість шкільне життя з його колективними формами спілкування, позашкільними, суспільно-корисними, творчими видами діяльності задовольняють їх вікові потреби у визнанні, інтересах, різних виявах самоствердження. Про це свідчать високі шкали реальних та ідеальних мотивів соціального статусу (“С”) в учнівському осередку, які перевищують ці мотиви у побутовій життєдіяльності.

Викладене дає підстави припустити, що підлітки на суб'єктивному, мотиваційному рівні сприймають шкільне життя з усіма його складовими (учіння, суспільна діяльність, спілкування, розвиток творчості) як плідний осередок для особистісного самоствердження.

Можна також відмітити, що мотиваційна сфера підлітків, як підґрунтя формування рівня життєвих домагань, досить адекватно розвинута, є диференціація реальних та ідеальних мотивів за рівнями яких можна прогнозувати стан мотиваційної напруги особистості. Якщо рівень реальних мотивів перевищує ідеальне – це свідчить про суб'єктивний стан перенасиченості певними видами завдань. У разі перевищення ідеальних

мотивів над реальними можна вбачати наявність внутрішнього ресурсу покращення психологічного комфорту для вирішення життєвих завдань.

Постає питання, яке ж психологічне підґрунтя у підлітків для дієвості цілеспрямовань? Такими показниками можна вважати досліджувані складові цілеспрямовань. Зокрема, потреба у досягненні підлітків дорівнює 6,2 бала за 10-бальною шкалою, тобто вище середнього рівня. Поріг активності низький (4,7 бала), що інтерпретується як вияв активної життєвої позиції, підвищеної готовності діяти за недостатньою здатністю до обмірковування своїх вчинків та їх наслідків за відсутності страху перед помилками. Підлітки комфортніше відчують себе при включенні у різні види діяльності, де здатні виявляти наполегливість, підвищувати свій соціальний статус й урізноманітнювати коло спілкування. Проте їхня активність має імпульсивний характер за відсутності схильності до рефлексії, визнання своїх помилок і супротиву зовнішній корекції. Такі особливості порогу активності, можливо, спричиняють високу схильність до ризику (15,9) при показнику обережності 6,3.

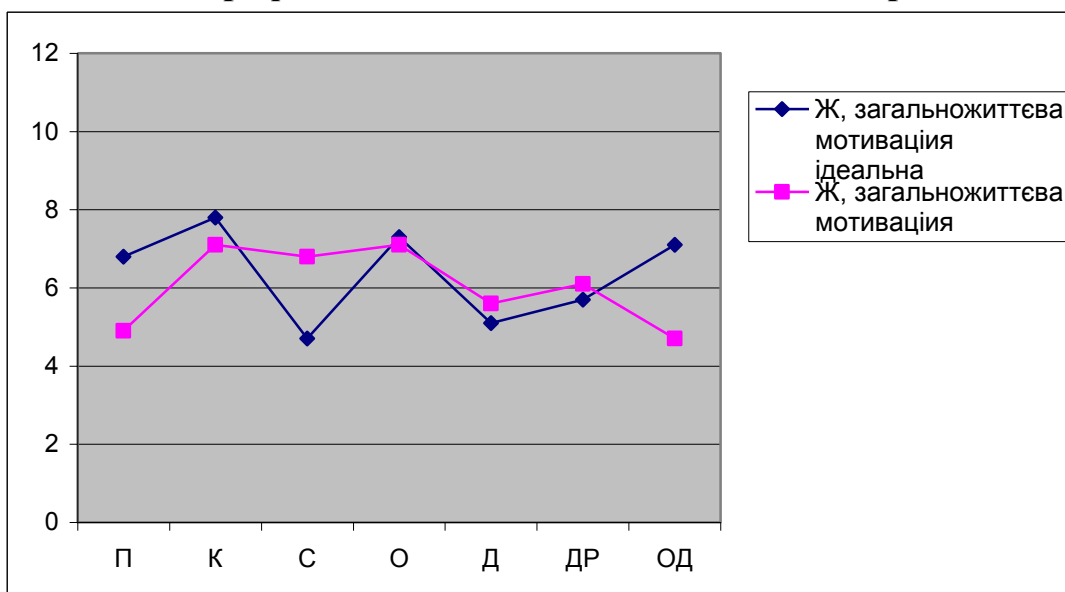
Тож, психологічний аналіз складових системи цілеспрямовань у підлітків як підґрунтя формування рівня життєвих домагань дозволяє вважати, що вони здатні визначати загальні цілі, мають потребу у досягненні і досить високий потенціал недостатньо керованої активності з високою ризиковістю. Це ставить під сумнів реалістичність вибору життєвих домагань та успішність їх досягнення.

Юнаки-старшокласники.

Цей контингент досліджуваної молоді відрізняється від підлітків більш зрівноваженою поведінкою, серйозним ставленням до психологічного тестування, їх відповіді були більш поміркованими. По закінченню дослідження всі домовлялися на індивідуальне консультування, що стало свідченням про зацікавленість у самопізнанні та саморозвитку.

Графік 2.2.2.3

Мотиваційний профіль загальножиттєвої мотивації старшокласників



Мотиваційний профіль юнаків має свої особливості в тому, що профіль загальножиттєвої мотивації “Ж” помітно відрізняється від профілю учбової мотивації “Р”.

Мотиви загальножиттєвого профілю розмістилися на середньому рівні шкал в межах 4–8. Реальні й ідеальні мотиви майже співпадають, дещо розведені лише мотиви соціального визнання (\square реальні $>$ Δ ідеальних) і мотиви суспільної корисності (Δ ідеальні $>$ \square реальних). Єдиний мотив життєвого комфорту переважає над іншими мотивами.

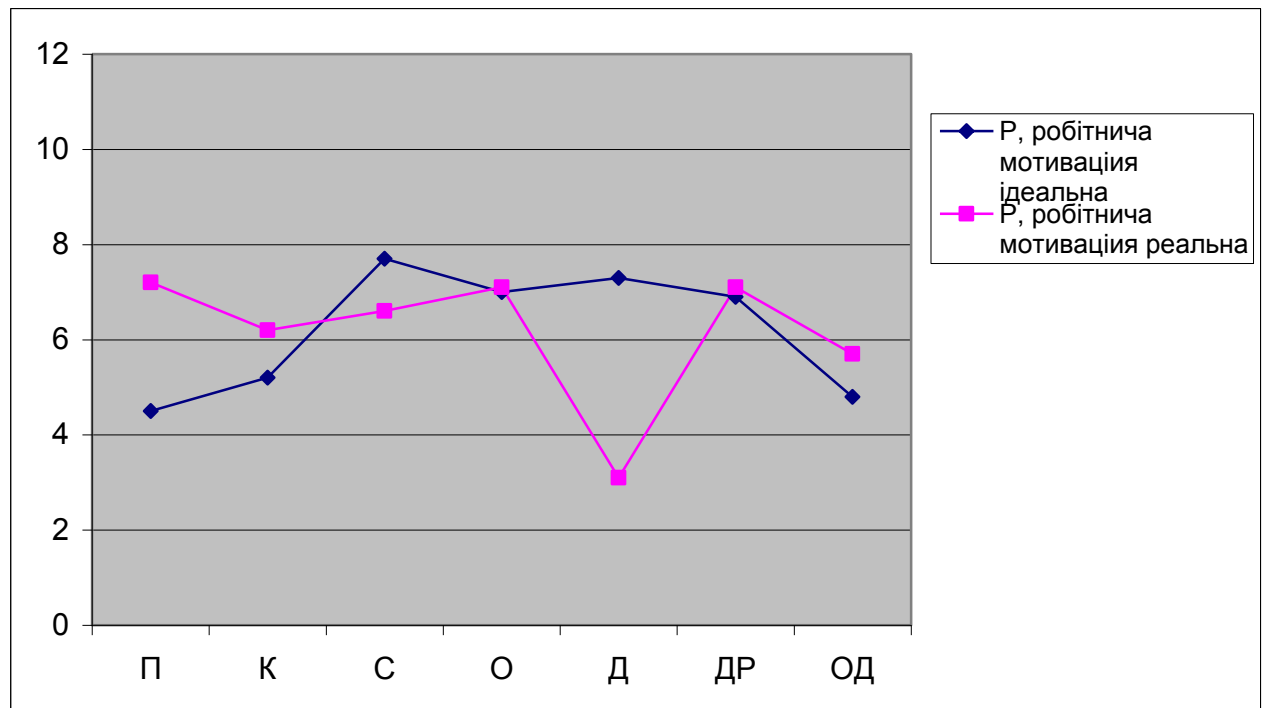
Помітні відмінності між ідеальними та реальними мотивами на тому ж середньому рівні констатовано за показниками мотивації підтримки загальножиттєвого забезпечення ($\Pi\Delta > \Pi\square$), життєвого комфорту ($K\Delta > K\square$), соціального статусу ($C\Delta > C\square$) та суспільно-корисної діяльності ($O\Delta > O\square$). Інтерпретація цих мотивів дає уявлення про психологічний стан старшокласників та рівень задоволення своїм позашкільним життям. Переважання ідеальних мотивів над реальними в плані підтримки життєзабезпечення та комфорту розуміються так, що реальні побутові та матеріальні умови поступаються бажаними ідеальними умовами життя і визначаються рівнем забезпечення сім'ї. Ця ідеальна мотивація відбиває потребу у більш комфортному життєзабезпеченні і спрямовуватиме перспективне цілепокладання у виборі рівня життєвих домагань в сферах професійної спрямованості, особистісної активності, самовідповідальності й успішності. Перевищення ідеального мотиву над реальним в сфері суспільно-корисної роботи є виявом готовності до творчого і добродійного включення у різні загальножиттєві види допомоги, надання особистісного внеску у не обов'язкові, але корисні справи. Можна припустити, що цьому заважає втомлюваність, перенасиченість учбовою завантаженістю, про яку свідчить більш високий рівень мотивів реальної загальної і творчої активності над ідеальними, при тому, що всі вони ледь досягають середнього рівня (5–6), тобто бажання більше, ніж можливостей.

Щодо мотивів соціального статусу на загальножиттєвому рівні, то він помірний, але настільки задовольняє юнаків, що ідеальний мотив ($C\Delta > C\square$) не відіграє ролі потенціалу престижного росту. Мотиви спілкування також достатньо реалізовані.

В цілому загальножиттєвий мотиваційний профіль юнаків можна характеризувати як недостатньо виразний, плоский, утертий, в якому співпадають реальні та ідеальні мотиви. Тенденції споживання та зростання присутні, але не переважають одне одну.

За класифікацією, це плоский маловиразний профільний малюнок без помітних підйомів та спусків, що свідчить про недостатню диференціацію мотиваційної ієрархії, її збіднілість. Такий тип профілю характеризує невимогливих до життєвих обставин дітей.

Мотиваційний профіль учбової мотивації старшокласників



Шкали учбової мотивації демонструють більшу мотиваційну напруженість: помітна розбіжність у рівнях мотивацій, реальних та ідеальних, за показниками учбового “виживання” (життєзабезпечення в умовах шкільного процесу), де ідеальний мотив (ПΔ, 4) значно нижче (П□, 7) реального, і мотиву загальної активності, де ДΔ ідеальне наближається до 8, а Д□ реальне падає до 3-х.

Ці розбіжності можна пояснити тим, що 1) старшокласники відчують перенасиченість навчальним завантаженням (ДΔ < Д□); 2) їм хотілося б значно більшої активності, енергійності в учнівському житті, але ж не вистачає сил, можливо, на психофізіологічному рівні (це потребує окремого дослідження). Шкали мотивів комфорту помірні, К□ > КΔ.

Порівняно з підлітками значно підвищується мотивація високої самооцінки і соціального статусу: СΔ > С□, як потенціал особистісного зростання, самовдосконалення.

Мотивація спілкування висока (“О”), співпадають реальні та ідеальні мотиви, тобто старшокласники повністю задоволені і насичені спілкуванням в шкільному оточенні, як і у загальножиттєвих ситуаціях.

Мотиви творчої активності високі і співпадають в реальному та ідеальному планах (ДР□ ≥ ДРΔ). Це зрозуміло, адже досліджувались ті учні, які роками займаються в різних гуртках у Центрах позашкільної роботи із задоволенням і високою успішністю. В таких формах діяльності за

інтересами розкривається і творчий потенціал, закріплюється позитивна самооцінка та високий рівень особистісних домагань.

Що ж до мотивів суспільної корисності, то вони на середньому рівні, порівняно з іншими мотивами ($OD \square \geq ODA$), хоча і в ці види шкільної діяльності старшокласники змушені включатись більше, ніж їм бажано, можливо, через найбільш низький рівень мотиву загальної активності.

Але в цілому властивості потреби у досягненнях, порогу активності і ризиковості, як такі, що несуть у собі енергетичний потенціал, виступають механізмами перетворення життєвих потреб і мотивів у цілеспрямовану діяльність з їх реалізації.

Отже, судячи по особливостям мотиваційного профілю старшокласників, можна зробити висновок щодо відчутної для них навчальної перенасиченості, високого рівня мотиваційного напруження в ідеальному і реальному аспектах, і високої ідеальної мотивації активності (ДА 7) при реальному низькому рівні (Д□ 3) загальної активності (не вистачає сил на всі справи).

Така активна включеність старшокласників в учбову діяльність з високим рівнем мотивації змушує їх обмежувати, по можливості, свою включеність у повсякденне буття, яке поки що забезпечується їхніми батьками. Цим пояснюється плоский профіль загальножиттєвої мотивації і напружений профіль навчальної мотивації, оскільки успішне одержання середньої освіти оцінюється учнями як доленосний життєвий етап.

Дослідження за іншими методиками показало, що потреба у досягненні вище середнього рівня – 6,36 за 10-тибальною шкалою, тобто достатньо висока, вища, ніж у підлітків. За даними вимірювання порога активності можна говорити, що рівень 4,83 бала відноситься, як і у підлітків, до низького порогу активності. Але все більше наближається до 6 балів – збалансованості реальної діяльності з внутрішнім настроєм, підвищенням можливостей самоуправління і саморегуляції (рефлексії, критичного мислення, відповідальності за вчинки). Рівень схильності до ризику як і підлітків значно перевищує рівень обережності.

Показники стану цілеспрямованія юнаків-старшокласників

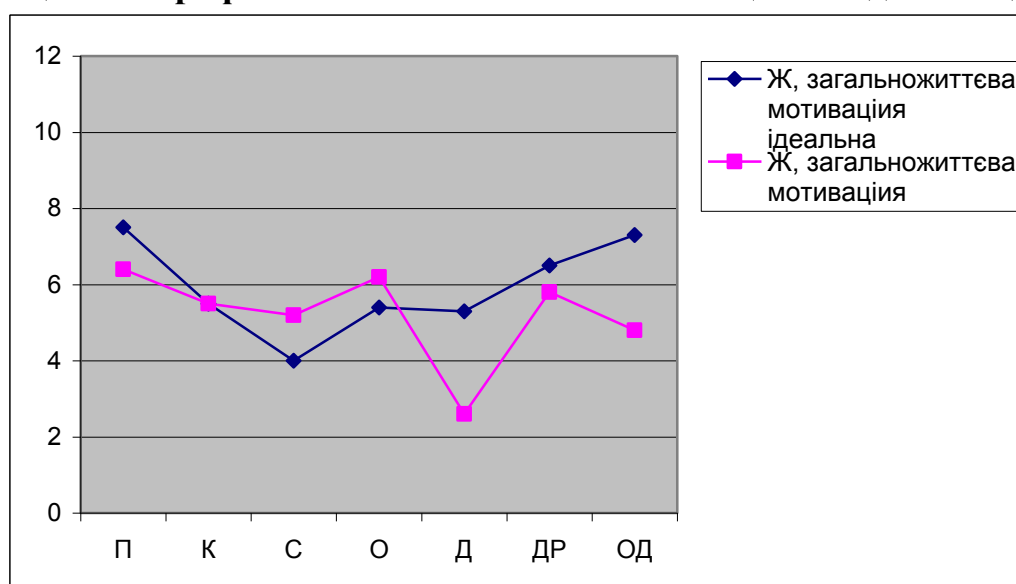
Мотиваційний профіль										Потреба у досягненні		Поріг активності	Ризиковість		
Підшкали	Шкали	П	К	С	О	Д	ДР	ОД	Σ	Сирі бали			Ризик	Обережність	Σ
1, 5, 9	Ж ід.	6,8	7,8	4,7	7,3	5,1	5,7	7,1	6,34	13,2	6,4	4,8	16	6,3	22,1
3, 7, 11	Ж рл.	4,9	7,1	6,8	7,1	5,6	6,1	4,7	6,03						
2, 6, 10	Р ід.	4,5	5,2	7,7	7,0	7,3	6,9	4,8	6,21						
4, 8, 12	Р рл.	7,2	6,2	6,6	7,1	3,1	7,1	5,7	6,14						
		Підтримка життєзабезпечення	Комфорт	Соціальний статус	Спілкування	Загальна активність	Творча активність	Суспільна користність	Сумарний показник шкали						

Молоді спеціалісти, вчителі.

Це група досліджуваних, яка вже після одержання освіти набула певного життєвого досвіду більш-менш визначились із своїми реальними і бажаними можливостями. Під впливом соціокультурних стандартів і власного життєвого досвіду більш чітко окреслились життєві домагання і перспективи їх досягнення. Отже, у порівняльному плані з підлітками і старшокласниками молоді спеціалісти являють собою більш особистісно зрілу групу досліджуваних.

До психологічного дослідження ставились зацікавлено, але з деякою обережністю, тривогою за таку відповідь, яка може показати їх з небажаного боку. По мірі виконання тестових завдань вчителі заспокоювались і надалі охоче приходили на психологічне консультування, виявляли щире зацікавлення в результатах особистісного аналізу і напрямках всебічного саморозвитку.

Графік 2.2.2.5

Мотиваційний профіль загальножиттєвої мотивації молодих спеціалістів

Малюнок профілю загальножиттєвої мотивації учителів показує підвищення 3-х шкал в межах середнього рівня 4–8. Найбільш високий рівень ідеальних і реальних мотивів (ПД 8, Д□ 6,2), зафіксований за шкалою підтримки життєзабезпечення і шкалою ідеального мотиву суспільної корисності (ОДА 7). Мотив реального включення в суспільно-корисну працю нижчий за бажання (Д□ 5).

За показниками останніх шкал профільна лінія ідеальних і реальних мотивів майже співпадає. Зацікавлює те, що за шкалою мотиву самооцінки і соціального статусу у загальножиттєвому плані рівень в обрисі профілю знижений до мітки 4 і реальний мотив повністю співпадає з ідеальним, що свідчить про задоволеність собою на скромному життєвому своєму рівні буття і відсутності бажань до більшого.

Як і в попередніх групах ми знову стикаємось із низьким рівнем реальної загальної активності (Д реальн. 2,6 < Д ідеал. 5,3).

Щодо мотивів життєзабезпечення, то в групі молодих спеціалістів, як і в учнів, повторюється та ж так звана споживацька тенденція, у якій відбивається природне людське бажання кращих умов життя, ніж ті, в яких перебуває переважаюча частина українського населення. Цікаво, що мотив суспільної корисності ідеальний майже на такому ж рівні значущості як і мотив життєзабезпечення (ПД 7,3, ОД□ 7). Істотну різницю між ОДА ідеальним 7 та ОД□ реальним 4,7 справедливо пов'язати з найбільш низьким серед всіх інших мотивів рівнем мотиву загальної активності (Д□ 2,6, ДД 5,3).

Позитивне ставлення до суспільно-корисної діяльності можна пояснити професійними властивостями вчителів в плані звичної участі в різних суспільних справах.

Можна відмітити скромність мотивів соціального статусу, які в загальножиттєвому профілі зайняли місце нижче середнього рівня (С□ 5 > СД 4) і на побутовому плані він задовольняє молодь, яка тільки розпочала свій самостійний життєвий шлях.

Реальні мотиви спілкування (О□ 6) задовольняють потребу у соціальних контактах на середньому рівні їх насиченості, хоча ідеально бажано мати більш спокою (ОД 5).

Отже, мотиваційний профіль загальножиттєвої мотивації молодих спеціалістів можна віднести до врівноваженого відносно мотивів життєзабезпечення і мотивів зростання, ненапруженою, з незначною різницею між реальними та ідеальними мотивами. Виняток складає лише мотив загальної активності, який акцентує профіль своїм надто низьким рівнем, що свідчить про низький енергетичний потенціал.

Показники стану цілеспрямованія молодих спеціалістів

Мотиваційний профіль										Потреба у досягненні		Поріг активності	Ризиковість		
Підшкали	Шкали	П	К	С	О	Д	ДР	ОД	Σ	Сирі бали			Ризик	Обережність	Σ
1, 5, 9	Ж ід.	7,5	5,5	4,0	5,4	5,3	6,5	7,3	5,9	12,5	5,8	5,7	3,2	4,8	18
3, 7, 11	Ж рл.	6,4	5,5	5,2	6,2	2,6	5,8	4,8	5,2						
2, 6, 10	Р ід.	5,5	4,3	7,8	6,9	3,8	7,9	5,0	5,9						
4, 8, 12	Р рл.	7,0	3,9	4,8	3,9	2,5	6,8	3,4	4,6						
		Підтримка життєзабезпечення	Комфорт	Соціальний статус	Спілкування	Загальна активність	Творча активність	Суспільна користь	Сумарний показник шкали						

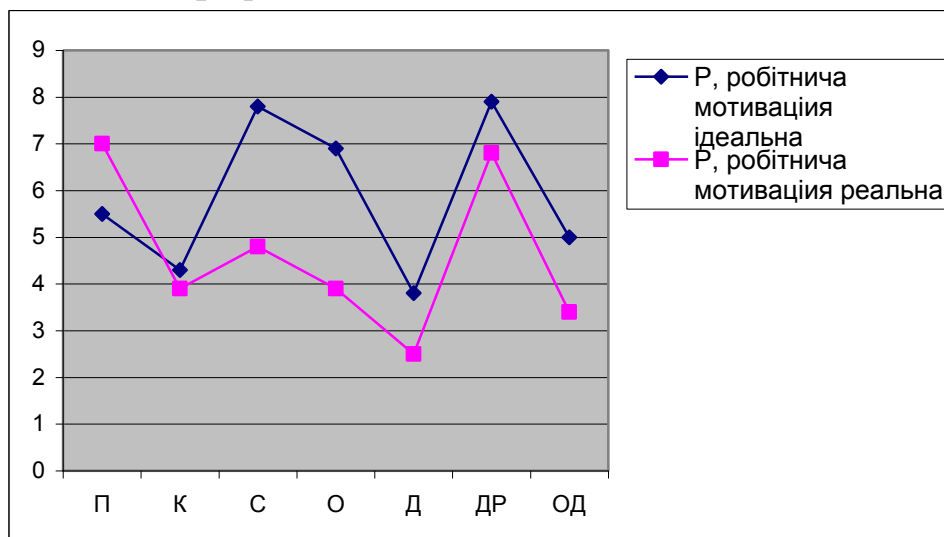
Така повторюваність показників зниження мотивів загальної активності у всіх групах досліджуваних в реаліях життя змушує замислитись над її причинами. Можна припустити, що це пов'язане з різними факторами: 1) підвищеним рівнем втомлюваності, спричиненою екологією міста Києва або побутовими завантаженнями; 2) можливо, це вияв соціальної пасивності, небажання реально включатись у додаткові види діяльності, прагнення до спокою.

Проте показник ідеального рівня активності значно вищий. На цій підставі можна говорити про недонасиченість мотивації активності в життєвих справах.

В цілому мотиваційний профіль можна характеризувати як досить врівноважений відносно мотивів життєзабезпечення (дефіциту) та мотивів росту.

Графік 2.2.2.6

Мотиваційний профіль навчальної мотивації молодих спеціалістів



У профільних лініях навчальної мотивації вчителів рівні реальної та ідеальної мотивації помітно роз'єднані: рівень ідеальної мотивації по всіх шкалах вище реальної. Майже співпадає лише рівень шкали комфорту.

Реально висока мотивація визначена за шкалами П (підтримка навчального забезпечення) і ДР (творча активність). Така профільна конфігурація свідчить про стурбованість вчителів відносно пристойного матеріального забезпечення творчої роботи з учнями, чим визначається професіоналізм педагога і успішність творчого розвитку дітей.

Малюнок ідеальних мотивів свідчить, що творчим вчителям бажається мати значно більше, ніж вони мають. Звертають увагу найбільш високі шкали ідеальних мотивів соціального статусу, високої самооцінки й визнання референтного оточення та “ДР” – високої творчої активності. Така мотиваційна картина підтверджує життєві домагання вчителів, які готові домагатися свого професійного, творчого росту і підвищення з часом соціального статусу в професійній спільноті.

Дослідження за іншими методиками показало, що потреба у досягненні вчителів дорівнює 5,75, що нижче, ніж у підлітків та старшокласників. Це можна інтерпретувати, як зниження напруги цілеспрямування у зв'язку з тим, що “тут і тепер” життєві і робочі обставини якимось визначені, а можливості швидко їх змінити поки віддалені.

Що ж до показника “Поріг активності”, то він досяг середніх балів (6–10), які характеризують тип активності як збалансованої, з гармонійним поєднанням зусиль у реальній діяльності з внутрішнім її баченням, переживанням. Це може бути витоком задоволення собою і результатами роботи, загалом життєвої успішності.

Рівні схильності до ризику і обережності відповідно нижчі, ніж у школярів, що є виявом життєвої поміркованості, набутої з досвідом і певною особистісною зрілістю.

1. В українському суспільстві під впливом сучасних соціокультурних цінностей у свідомості молодого покоління сформувався досить високий рівень життєвих домагань, які через цілеспрямовану систему особистості (мотиваційну сферу, поріг активності, схильність до ризику) виконують роль дієвих, реальних кроків у реалізації життєвого проекту людини.

2. Серед домінуючих життєвих домагань у всіх досліджуваних визнані високооплачувана робота з перспективами кар'єрного зростання; міцна сім'я, побудована на взаємному коханні й повазі подружньої пари, з 2–3 здоровими, вихованими й освіченими дітьми; стабільний матеріальний достаток із сучасним побутовим комфортом; здоровий спосіб життя. Реалістичність домагань визначається рівнем особистісної зрілості й набутим життєвим досвідом.

3. Стан цілеспрямованої системи особистості підлітків (13–14 років) можна оцінити як такий, що перебуває в процесі розвитку: життєві домагання ще не сформовані, не визначені, відсутня професійна зорієнтованість, цільова

визначеність, бажання-домагання демонструють спектр розмаїття сфер життєвих інтересів. У мотиваційному профілі серед загальножиттєвих мотивів переважають мотиви підтримки життєзабезпечення, комфорту, спілкування, творчої і соціальної корисності. Спрямованість ідеальних й реальних мотивів збігається. Найменше представлені мотиви соціального, насамперед родинного, визнання та активності на побутовому рівні.

У профілі мотивів учбової діяльності констатуються суттєві розбіжності в рівнях реальних та ідеальних мотивів учіння. Особливо це виявляється в споживацьких мотивах (незадоволеність умовами навчання, рівнем комфорту). Привертає увагу підвищений рівень мотиву соціального визнання в шкільному осередку. Відмічено повний збіг високого рівня реальних та ідеальних мотивів соціального визнання, творчої і соціально корисної активності. На низькому рівні залишаються реальні та ідеальні мотиви учбової активності.

4. Показники стану цілеспрямованої системи особистості старшокласників (15–18 років) дають підстави стверджувати, що відбувається помітне зростання особистісної зрілості, самосвідомості, відповідальності. Їхні життєві домагання щодо життєствердження стають більш диференційованими, точними й усвідомлюваними.

Мотиваційний профіль старшокласників помітно відрізняється від такого у підлітків. У їх цілеспрямованні напруженість мотивів навчальної діяльності значно перевищує загальножиттєву мотивацію. У мотиваційному профілі навчальної спрямованості вимальовується мотиваційна перенасиченість у реальному та ідеальному планах майже за всіма шкалами, привертають увагу висока загальна активність як мотивація досягнення на бажаному рівні й реальні занижені можливості досягнення бажаного.

За показниками потреби у досягненні і порогу активності виявляється зростання рівня особистісної зрілості у формі можливостей самоконтролю, критичності, рефлексії своєї поведінки і відповідальності. Це збігається з напруженістю мотиваційного профілю в учбовій діяльності старшокласників.

5. У молодих вчителів життєві домагання чітко окреслені, помірковані, з визначеними реальними кар'єрними кроками морального і творчого спрямування, як свідчення більшого рівня особистісної зрілості і набутого життєвого досвіду самостійності та відповідальності.

Мотиваційний стан вчителів показує, що у них робоча – учбова мотивація більш висока, ніж загальножиттєва; ідеальні мотиви помітно перевищують реальні, що є виразом рівня домагань і потенціалом особистісного і творчого зростання. Домінуючу мотивацію вчителів визначають мотиви соціального визнання і творчих досягнень.

В цілому, одержані дані в своїй сукупності відтворюють сутність внутрішніх позитивних цілеспрямувальних процесів молоді з життєстверджуючими провідними смислами у професійній праці, особистому житті і здоров'ї.

Глава 2.3. Суб'єктні та об'єктні соціально-психологічні настановлення: два вектори самоздійснення особистості (В. А. Крайчинська)

2.3.1. Роль соціально-психологічних настановлень в самоздійсненні особистості

“Чого я прагну від життя?” –якби ми могли порівняти відповіді різних людей на це запитання, то почули б, що в одних випадках воно викликає певне пожвавлення, підвищення тону, енергетизацію, а в інших – важкість, опускання плеч, зменшення багатства інтонацій голосу. Іноді, ми можемо спостерігати подібне і стосовно самих себе, коли згадуємо різні сфери свого життя – в чомусь ми відчуваємо себе успішними, відчуваємо, що рухаємось в правильному напрямку, нам радісно це робити, діяльність в цій сфері, (наприклад на роботі, чи в домашньому господарстві) додає нам сил, наші досягнення окрилюють, відкривають нам нові можливості. Та буває й так, що наше життя в інших сферах (нехай це будуть, наприклад, стосунки в сім'ї, або стосунки з колегами) може, навпаки, забирати сили, ми начебто знаємо, що робимо все правильно, але відчуття “правильності” немає, успіхи в цих сферах даються важко, або ми тут неуспішні, нам не вдається бути творчими в цій діяльності. І ми говоримо – “нічого не вдієш”, або “ось я цього досягнув – і що?”.

Можна сказати, що в одних випадках людина відчуває себе хазяїном свого життя, автором своїх життєвих цілей, митцем та поціновувачем своїх досягнень, а в інших – відчувається у своєму власному житті гостем, не відчуває сенсовності і “смачності” свого життя, домагається якихось інших, не своїх цілей, оцінює себе та свої досягнення за критеріями, виробленими іншими людьми, або здається на ласку долі, вважаючи, що від неї все одно нічого не залежить.

Вочевидь, тут ідеться про два напрямки життєдіяльності, два протилежні підходи до власного життя, два вектори самоздійснення – активний та пасивний, самостійний та несамостійний. Основою різної спрямованості людини виступають різні, – суб'єктні та об'єктні, – соціально-психологічні настановлення особистості. Виявляє себе така різноспрямованість в ставленні до людини – як до суб'єкта, тобто людини в повноті задіяння її можливостей активності, чи як до об'єкта, – істоти, чия активність обмежена, зупинена на певному рівні або в певних межах. Результатом втілення життєвих домагань за допомогою таких протилежних підходів буде або самоздійснення, тобто здійснення Себе, свого, або ж здійснення чогось іншого, прийнятого за своє – суспільних стандартів, планів батьків, сімейних сценаріїв, тощо, тобто втілення домагань суспільства, батьків за допомогою Себе.

Отже, *проблему* об'єктної чи суб'єктної соціально-психологічної настановленості можна сформулювати як переважну спрямованість ставлення до людини як до речі – об'єкта, чи справді як до людини – суб'єкта. Перед нами ця проблема постає у вигляді декількох запитань. Як

саме – суб'єктно чи об'єктно, – настановлена людина щодо самої себе? Як при цьому вона настановлена щодо інших? Разом з тим, якого настановлення щодо себе вона очікує від інших? Чи однаково настановлена вона щодо різних людей зі свого оточення, чи груп людей? І, нарешті, чи є вона хазяїном – суб'єктом різних відтинків свого життя – минулого, теперішнього та майбутнього? В житті ці питання можуть бути нами і не сформульованими – тобто усвідомленими, але діятимемо ми залежно від відповіді на них.

Для реальної, живої людини *актуалізувати* проблему суб'єктної чи об'єктної настановленості може її буттєва, екзистенційна ситуація – особиста чи актуальна для її родини, кола, країни, суспільства. Тими моментами, що зумовлюють, активізують проблеми пов'язування життя з суб'єктними чи об'єктними настановленнями, на наш погляд, можуть бути усвідомлені чи неусвідомлені: бажання чи потреба віднайти сенс, жити, діяти поза своїми звичайними межами (Б. Стівенс); ситуація вибору в умовах свободи, яка може сприйматись як невизначеність, недостатність інформації (К. Роджерс); ситуація вибору в умовах обмеження свободи, неможливості здійснити бажаний задум [с. Я. Карпиловська), проблеми із втіленням певних власних життєвих домагань; ситуація “бути чи не бути” [с. Я. Карпиловська), одну з альтернатив якої ми розглядаємо як 1) “не бути собою” (відмовитись від активності щодо власного життя) та 2) “бути не собою” (відмовитись від власної ідентичності і виявляти активність стосовно чужих цінностей, цілей). І цей вибір в таких особистих чи важливих для групи екзистенційних ситуаціях і є вибором між двома можливими альтернативними напрямками свого здійснення і розвитку, власне, двома *способами буття* (К. Роджерс, с. 57).

Суб'єктне чи об'єктне настановлення щодо людини може стосуватися не лише себе, але і іншої людини, групи людей – своєї групи та груп інших. При цьому **суб'єктне** настановлення передбачає розгортання властивостей людини, які є її особистісним, “власне її” потенціалом. Коли людина настановлена суб'єктно, вона здатна діяти безкорисливо, приймає індивідуальність свою та іншого, визнає унікальність особистісного буття, ставиться до себе та іншої людини як до самоцінності, відчуває внутрішню відповідальність перед собою та життям, творчо вирішує життєві завдання, визнає право на власну думку, її висловлення, право на незалежність і самостійність, підтримує особистісний ріст та виявлення індивідуального, несхожого, самореалізацію, визнає, що Інший, Я, Світ є подібними їй, вони є кінцевою метою, а не засобом для досягнення певної мети. **Об'єктне** настановлення має наслідком пристосування, зміну особистості та її життя до існуючих в світі вимог, стандартів, сценаріїв, ролей, які вона обирає серед запропонованих зразків, або які їй накладають, нав'язують інші. При об'єктному настановленні Інший, Я, Світ стають об'єктом споживання, використання, маніпуляцій, засобом. Причому, Інший в такому випадку сприймається як Чужий Інший. Основною метою при цьому є намагання вплинути на об'єкт, включити його в коло власних інтересів і змінити відповідно своїм поглядам та інтересам.

Актуалізують для сучасної особистості питання суб'єктної чи об'єктної спрямованості і різноспрямовані тенденції нашого часу, зміни, що ми їх спостерігаємо в суспільстві. Можна виділити *суспільно-психологічні чинники*, що обумовлені переважною суб'єктною чи об'єктною настановленістю частини суспільства, певних соціальних груп, окремих спільнот, зокрема професійних, соціальних страт, в тому числі вікових. В розрізі *суб'єктності чи об'єктності настановлення щодо Людини в сучасному суспільстві* до негативних чинників відносять (А. Маслоу, Н. В. Венедиктова, В. О. Татенко): зниження взаєморозуміння; зростання відокремленості й відчуженості; домінування об'єктного підходу до людини; актуалізацію моделей “об'єктної” поведінки; суперечливість цінностей, що схвалюються суспільством, в тому числі суперечливе розуміння людини як цінності; зменшення бажання прислухатися до почуттів інших людей; тенденцію зменшення кількості енергетичних і часових ресурсів, що вкладаються у вирішення буттєвих завдань, спрямованість на “виживання”, а не на “повноцінне життя”.

В розрізі *об'єктного чи суб'єктного підходу певних спільнот до Людини, підходу спільноти до самої себе та її підходу до інших спільнот*, на наш погляд, спостерігається відчутне загострення, “звучання” альтернативи “об'єктність – “суб'єктність””: 1) прояви поділу реальних і формальних соціальних груп (організацій, професійних спільнот, вікових груп, регіонів, держав, народів) на таких, в яких переважно людина є ціллю і на тих, де людина – лише засіб; 2) прояви поділу цих груп на такі, в яких люди є або хочуть бути суб'єктами, авторами своєї долі, та на тих, в яких більшість людей на даний час бачать себе об'єктами опікування чи неласки інших груп; 3) прояви намагань деяких соціальних груп бачити й інші групи суб'єктами, рівноважливими собі та, на жаль, продовження історично домінуючої в світі тенденції розглядати інші групи як об'єкти впливу, прямого управління, виховання, використання.

Водночас, сучасні тенденції в психології, з точки зору *об'єктного чи суб'єктного підходу дослідника до Людини*, можна віднести до позитивних чинників. Ними є: 1) збільшення уваги до підходів та досліджень гуманістичної психології, зосередженій на тому, що є специфічно людським як протипаги психології, оснований на природничому підході, базовою настановою та метою якого є передбачення та управління психологічним життям людини (К. Аанстус); 2) заміну уявлень про людину як статичну істоту на уявлення про неї як істоту динамічну; 3) перехід від розуміння Я-концепції як цілісного єдиного узагальненого уявлення людини про себе (К. Роджерс) до розуміння Я-концепції як також і багатогранної та багатомірної (В. В. Знаков); 4) зміну погляду на людину безвідносно від оточення на погляд “Людина у Світі”, в тому числі у світі людей та у світі буденності (В. В. Знаков; Т. М. Титаренко; С. Я. Карпиловська); 5) зростання рефлексії ціннісних та смислових аспектів світу людини як характеристики сучасного постнекласичного розуміння людського буття (В. В. Знаков); 6) постання психології суб'єкта в якості нової методології розуміння

людського буття (В. В. Знаков); 5) новий рівень функціонування категорії суб'єкта, що починає відігравати в сучасній психології системоутворюючу роль (В. В. Знаков); 6) формування уявлення про людину як “людину в історії” М. К. Мамардашвілі та “людину, що має власну історію”; 7) констатація можливості **двох векторів самоздійснення** людини, двох шляхів досягнення особистістю своїх життєвих домагань – буденного та трансцендентного [с. Я. Карпиловська), ситуативного та надситуативного (В. А. Петровський), об'єктного та суб'єктного.

Погляд на людину як на **суб'єкта** в сучасному контексті (суб'єкт як вищий рівень розвитку індивідуума) поділяють багато напрямків в психології та інших гуманітарних науках – гуманістичний, екзистенційний, вчинковий й, частково, діяльнісний. Феномен **суб'єктності** та психологія **суб'єкта** досліджуються філософами та психологами. Історія психології суб'єктності простежується в зацікавленості гуманістів Відродження складністю й невизначеністю, толерантністю у ставленні до різноманітності, в цікавості для гуманістичної психології самості індивіда та його самоактуалізації, творчості, гри, любові, зростання, вищих цінностей, буття, становлення, спонтанності, природності, теплоти, его-трансценденції, відповідальності, смислу, “чесної гри”, трансцендентального досвіду (К. Аанстус; Дж. Б'юджентал). Філософське осмислення суб'єкт-суб'єктного типу відносин між людьми представлено у феноменології Е. Гуссерля.

Дж. Б'юджентал порівнює еволюцію людського мислення про людину, перехід до “зацікавлення людини людиною” з іншими великими зрушеннями, зокрема, з кінцем феодалізму, вживаючи поняття: людина, саме як людина; нескінченність людини.

К. Роджерс розглядає під кутом особочентричного підходу такі поняття як: постання собою, свобода бути, мужність бути, учіння бути вільним, досвід бути собою, новий тип розуміння, вибір себе, просування на нову територію, архітектор самого себе, не зобов'язаність бути витвором інших, не зобов'язаність залишатися сформованим за їх очікуваннями і вимогами, свобода у прийнятті рішень та здійсненні вибору, значимість, здатність через прийняття своєї індивідуальності більшою мірою реалізувати свою унікальність, свій потенціал (К. Роджерс, 1967).

В екзистенційно зорієнтованому напрямку психології та психотерапії Ф. Перлз, Б. Стівенс тема суб'єктності звучить в поняттях: бути більше особою, дивитись крізь свої окуляри, людяність, “люди, які переймаються нами”, пріоритетність внутрішнього, незмінна реальність змін, людина без меж (Б. Стівенс).

Сучасні підходи до розуміння людини в гуманістичному ключі, в руслі її самоцінності та саморозвитку розвивають погляди Г. С. Костюка, В. А. Роменця. Г. Костюк обґрунтував концепцію розвитку особистості, в якій наголошується її саморозвиток. В. Роменець всебічно розкрив поняття вчинку як психологічної категорії та розробив вчинковий підхід в психології.

Ряд глибоких фундаментальних досліджень стосується категорії суб'єкта та психології суб'єкта [с. Л. Рубінштейн, П. К. Анохін,

К. О. Абульханова-Славська, А. В. Брушлінський, Б. Ф. Ломов, Д. Н. Узнадзе, Н. І. Сарджвеладзе, В. О. Татенко, Е. К. Сергієнко). В. О. Татенко докладно розглянув також особливості рівнів розвитку суб'єктності в онтогенезі.

Попри таку увагу до категорій суб'єкта та суб'єктності, відсутній єдиний підхід до трактування відповідних понять. Погляди різних дослідників розподіляються за трьома напрямками: 1-й – суб'єктність розуміється більше як загальна активність (В.О. Васютинський); 2-й – суб'єкт розглядається більше як суб'єкт діяльності; 3-й – суб'єкт розуміють як суб'єкт життєдіяльності, який сам продукує завдання, оцінки свого буття. Можна виділити також підхід, де суб'єктність розглядається з точки зору іншого. Також вирізняються відмінні підходи до визначення причин розвитку суб'єктності та, в цілому, до визнання можливостей її розвитку.

В центрі уваги сучасної неklasичної психології особистості (або, як вважають деякі автори, постнеklasичної (В. В. Знаков) нині є вже не просто життєдіяльність, а життєтворчість особистості (Д. О. Леонт'єв; М. К. Мамардашвілі), життєвий світ, життєвого шляху та життєві домагання особистості (Ш. Бюлер, Б. Г. Анан'єв, І. С. Кон, В. А. Роменець, Т. М. Титаренко, Ф. Е. Василюк, В. Г. Панок), *самоздійснення* особистості (А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм,), її буттєдіяльність.

Процеси самоздійснення – це одночасно і процеси саморозуміння, самоосмислення, самоусвідомлення. Для успішного самоздійснення необхідним є вироблення власних життєвих домагань, а для цього, отже, і усвідомлення, розуміння, осмислення своїх настановлень – щодо себе, інших, життя, часу. Важливою є також суб'єктна взаємодія зі своїми настановленнями – прийняття чи усвідомлення бажання зміни своїх настановлень та, – в разі прийняття такого рішення, – зусилля для самотрансформації своїх настановлень. Ефективність самоздійснення зумовлена суб'єктними настановленнями щодо іншого та щодо себе самого. Такі настановлення визначають якість, успішність та рівень взаємодії з тими людьми, з якими ми зустрічаємось на нашому життєвому шляху та, головне, поруч і разом з якими ми проживаємо своє життя. У зв'язку з суб'єктними та об'єктними настановленнями, поруч з такими характеристиками самоздійснення як його етапи, рівень, усвідомленість, ступінь успішності та ефективність (Т. М. Титаренко), можна розглядати напрямок, повноту та області самоздійснення.

Якщо життєві домагання виступають соціально-психологічним механізмом самоздійснення особистості, а основною, центральною функцією суб'єкта є забезпечення самоздійснення, то соціально-психологічні настановлення особистості виконують роль своєрідного клапана – або уможлиблюють самоздійснення, або обмежують чи й унеможлиблюють його. Можна сказати, що поняття “життєві домагання” звертає нашу увагу на те “чого” ми збираємось досягати в житті, а поняття “соціально-психологічні настановлення” вказує на те, “яким чином”, об'єктно чи суб'єктно, ми будемо це робити.

Взаємодія суб'єктних та об'єктних соціально-психологічних настановлень з життєвими домаганнями відбувається, на нашу думку, на декількох рівнях: 1) суб'єктні та об'єктні соціально-психологічні настановлення впливають на вибір центральної стратегії реалізації життєвих домагань (активної чи пасивної, а також самостійної чи несамостійної); 2) оскільки об'єктне чи суб'єктне самонастановлення впливає на обсяг самореалізації, воно обумовлює “точки прикладання” зусиль, “місця сили” – розподіл життєвих домагань в різних сферах нашого життя; 3) суб'єктні чи об'єктні соціально-психологічні настановлення щодо інших та щодо себе самого впливають на спосіб втілення життєвих домагань, на особливості взаємодії з іншими людьми та на життєву успішність; 4) окрім того, суб'єктна настановленість виступає необхідною умовою наснаженості, життєздатності, достатньої енергійності зусиль, спрямованих на своє життя, тобто обумовлює певну якість життєвих домагань.

В дослідженні С. Я. Карпиловської є слова, які можна було б взяти за його гасло: “якщо ти не розумієш своїх особистісних бажань, ти їх не реалізуєш”. Щодо ролі суб'єктних та об'єктних соціально-психологічних настановлень в самореалізації особистості можна сказати: “якщо ти не розумієш власних настановлень, ти не знаєш, що ти реалізуєш”.

Соціально-психологічні настановлення особистості (або ж фіксовані соціальні настановлення, або атитюди) є результатом вироблення ставлень особистості до соціальних інститутів, норм і цінностей, оточуючих людей (Н. І. Сарджвеладзе).

Питання соціальних настановлень особистості розкривають ряд праць, присвячених настановленням та їх видам (Б. Ф. Ломов, Д. Н. Узнадзе, Н. І. Сарджвеладзе). Настановлення в цілому, як правило, розглядаються при дослідженні вибірковості та спрямованості психічних процесів; механізмів неусвідомлюваної регуляції діяльності особистості; механізмів саморегуляції, стійкості та узгодженості соціальної поведінки; зміни настановлень (зокрема, під впливом пропаганди); при прогнозуванні можливих форм поведінки особистості в певних ситуаціях. Тоді **настановленістью** можна назвати таку особливість, характеристику особистості, яка передбачає наявність у неї певного, визначеного (об'єктного чи суб'єктного) соціально-психологічного настановлення. **Самонастановлення** – це соціально-психологічне настановлення особистості, що сформувалося у неї стосовно себе.

Соціально-психологічні настановлення вказують на сутність та ступінь значимості для людини та всього соціуму того чи іншого елемента Світу, зокрема світу соціального – соціального об'єкта, класів об'єктів, бажаність чи небажаність їх певних соціально-психологічних характеристик. Соціально-психологічні настановлення в числі інших елементів життєвих домагань відповідають за вибір тієї чи іншої соціальної поведінки у різних сферах життя. Якщо обмежити розгляд можливих виборів соціальної поведінки людини лише деякою їх частиною, зокрема, вибором між об'єктним та суб'єктним способом дій, то такий вибір якраз і буде

зумовлюватись *суб'єктними чи об'єктними соціально-психологічними настановами* особистості.

Ми називаємо протлежні соціально-психологічні настановлення особистості, що стосуються перерізу суб'єктність/об'єктність як *“суб'єктні”* та *“об'єктні”* на відміну “суб'єкт-суб'єктних” та “суб'єкт-об'єктних” у інших авторів (Н. І. Сарджвеладзе, В. О. Татенко). При цьому ми маємо на увазі певну якість настановлення щодо аттитюдного об'єкта і не акцентуємо увагу на тому, що це є настановлення певного суб'єкта, оскільки у разі об'єктного характеру самонастановлення цього суб'єкта терміни “суб'єкт-суб'єктний” чи “суб'єкт-об'єктний” не будуть відтворювати тонких особливостей соціальної взаємодії при такому настановленні.

Ознакою суб'єктної самонастановленості, на наш погляд, є достатня вага “присутність себе”: визнання, тобто усвідомлення і прийняття людиною власних почуттів, думок, цілей, своїх унікальності та ідентичності, права на свою інакшість, своєрідність; цінність, значимість “себе для самого себе”; визнання доцільності та можливості діяльності, метою якої є ти сам, готовність до такої діяльності, а також здатність самому оцінювати себе та надання більшої ваги саме власним оцінкам.

Як бачимо, умовою суб'єктної самонастановленості людини виступають процеси самоосягнення, самоприйняття, самооцінювання. Необхідно зауважити важливий аспект даної проблеми – всі її складові та їх взаємозв'язки можуть бути як *усвідомленими*, так і *неусвідомленими*, або ж частково усвідомленими.

2.3.2. Сміслові та часові аспекти суб'єктного соціально-психологічного настановлення.

Процеси, що забезпечують суб'єктну самонастановленість відбуваються за умови, коли особистість усвідомлено оперує життєвими смислами. Такими процесами вважаються: 1) самоосягнення – усвідомлення свого внутрішнього світу, увага до своїх думок та почуттів, результатом якого є когнітивне та емоційне узгодження продуктів свідомості, що сприяє адекватному співвіднесенню себе та дійсності (В. В. Знаков); 2) самоприйняття та 3) самооцінювання, що дають можливість проживати своє життя, максимально бути собою.

До неусвідомлюваних процесів відносять взаємодію вершин самоусвідомлення суб'єкта та глибинних шарів його психіки (В. В. Знаков). Неусвідомлювані процеси є нераціональними, спонтанними, емоційно насиченими, такими, що переживаються безпосередньо (К. Роджерс).

Серед ознак суб'єктного настановлення також присутня самозначимість. На наш погляд, така значимість, що дозволяє Іншому, Собі ставати суб'єктом для особистості, і є, власне, осмисленістю, “значенням для себе”, оскільки *смісл* розглядають як цілісне утворення, яке являє собою

індивідуалізоване відображення ставлення особистості до об'єктів, що стосуються її діяльності, усвідомлюване як “значення-для-мене”.

В структурі людської особистості виділяють смислову сферу, утворену смисловими структурами. До таких смислових структур відносять 1) значущі переживання, 2) особистісні смисли, 3) смислові настанови, 4) мотиви, 5) смислові диспозиції, 6) смислові конструкти, 7) особистісні цінності та потреби, 8) динамічні смислові утворення, 9) глибинні переживання та 10) смисл життя.

Для самоздійснення особистості особливо важливою структурою є смисл життя, який вважається інтегруючою структурою смислової сфери.

Особистісний смисл, насамперед, репрезентує, виконує функцію презентації самого суб'єкта в його *образах* Я, Інших, Світу в цілому та образів інших елементів соціального світу. Дана функція реалізується через процес емоційної ідентифікації та процес трансформації образу (Д. О. Леонт'єв).

Елементи соціального світу – образи Я, Іншого, Групи, Часу та їх суб'єктні та об'єктні співвідношення також можуть розглядатися в колі означеної проблеми.

Соціально-психологічні настановлення, на нашу думку, утворюють своєрідний місток між елементами соціального світу. Дві основні складові системи соціального світу – образи Світу та Людини. Суб'єктні та об'єктні соціально-психологічні настановлення поєднують вказані складові, Світ і Людину, таким чином, що вони можуть виступати одна для одної як два суб'єкта, або одна з них буде суб'єктом, а інша об'єктом, або й обидві вони будуть для якоїсь особистості об'єктами.

Пов'язаність особистісних смислів та соціально-психологічних настановлень особистості дозволяє припустити, що серед характеристик образів значущих елементів соціального світу, серед яких називають просторові, часові, причинно-наслідкові та вірогіднісні характеристики та які трансформуються за допомогою особистісних смислів, можна розглядати характеристику суб'єктність/об'єктність.

За допомогою образів відбувається й взаємодія з часовими локусами власного життя в структурі особистості. Загалом в просторі образу відбуваються процеси 1) усвідомлення життєвої ситуації, 2) формулювання та 3) розв'язання проблем, прийняття рішень (В. Зінченко). Таким чином здійснюється його регулятивна функція.

Образ Майбутнього утворюють переживання (тут також звучать смисл і значимість) певної моделі життєвого шляху, що репрезентована у свідомості особистості. Образ Майбутнього входить у функціональну структуру смислів [с. Я. Карпиловська). Образ Майбутнього виконує роль функціонального органу, який керує процесами активності особистості в ході самоздійснення. Характеристиками функціонального для особистості образу Майбутнього є його цілісність, емоційність, пов'язаність з самістю, реалістичність, стійкість.

Вважається, що в образі Світу особистості з точки зору даної проблеми представлені продукти осмислення різних періодів життя та різноманітні настановлення щодо певних часових локусів. Образ Я стосовно даної проблеми охоплює настановлення щодо себе та інших, об'єктні чи суб'єктні; на нашу думку, саме тут локалізуються і уявлення про свій *час – своє минуле, своє теперішнє і своє майбутнє*, суб'єктні чи об'єктні самонастановлення в межах цих часових локусів.

Локалізований в образі Часу смисл впливає на ставлення людини до подій кожного часового локусу, що впливає на формування аттитюдів до минулого, теперішнього і майбутнього. Можливо, формування суб'єкта відбувається саме в просторі образу Часу суб'єкта, на думку Е. Гуссерля – його внутрішнього Часу.

Можна виділити окремі процеси, які людина вона може здійснювати в часі.

Перебування в часі. Людина може перебувати в часі об'єктивно – оскільки все перебуває в часі завдяки тому, що і людина, і неживий світ змінюються, і саме на основі аналізу змін датують певні події у Всесвіті та суб'єктивно – людина “знаходить” себе в часі (Г. Є. Белінская). Суб'єктивно люди можуть перебувати в часі та поза часом, що зумовлює їх певні психологічні відмінності.

Рух в часі. Жити в часі означає також відчувати світ в процесі переходу з майбутнього через теперішнє в минуле, оскільки, на думку Д. О. Леонтьєва, людина та світ рухаються в часі в протилежних напрямках.

Дія в часі. Жити в часі означає також відчувати й себе в процесі переходу з минулого через теперішнє в майбутнього і відповідно діяти. Відбувається дія в часі в тому числі й відповідно соціально-психологічним настановленням людини, які можуть бути неусвідомленими.

Вибір усвідомленої позиції стосовно часу. Людина здатна рефлексивно відділити себе від часу, займаючи стосовно нього усвідомлено обрану позицію. Цей процес не обов'язково відбувається з кожною людиною, або якщо відбувається, то не одразу (Г. Є. Белінская).

Взаємодія з часом. Особистість “здійснюється” тоді, коли вона в своїй життєдіяльності в теперішньому враховує не лише минуле, але й майбутнє. Тут також суб'єктні та об'єктні настановлення виконують певні функції. Суб'єктне чи об'єктне настановлення впливає на здатність взаємодіяти з різними часовими відтинками свого життя, – часовими локусами – минулим, теперішнім та майбутнім.

Суб'єктне настановлення щодо *минулого* дозволяє взаємодіяти з ним: робити висновки, сприймати та враховувати минулий досвід, осмислювати та переосмислювати його, робити “своїм”, використовувати досвід, в тому числі негативний, як ресурс.

Для того, щоб реалізувати свої життєві домагання, здійснити зусилля реалізуючи своє майбутнє в *теперішньому* необхідне суб'єктне самонастановлення, особливо в конативній його частині та суб'єктне настановлення щодо минулого, теперішнього та майбутнього. Смислова

регуляція теперішнього передбачає, в тому числі, осмислення ситуацій, що відбуваються, за Ньютеном, в процесі обробки інформації та побудові концептуального образу світу.

Іноді теперішнє сприймається людиною як таке, що “дуже швидко змінюється”, таке, що “неможливо знати”, “невідоме”, що викликає страх, який в свою чергу не дозволяє, заважає взаємодіяти з *майбутнім* – уявити, структурувати, осмислити, зробити “своїм”, значимим, сповненим емоціями. Страх взаємопов’язаний з об’єктним настановленням щодо “себе в майбутньому”, він підживлює, підтверджує таке настановлення. В свою чергу “об’єкт” не знає, що з ним “зробить” оточення, суспільство, життя, його майбутнє, що породжує і живить страх перед майбутнім. При такому настановленні, особливо яскраво вираженому та несуперечливому, тотальному, немає “підходів” до майбутнього, немає навіть теоретичної можливості наблизитись до свого майбутнього і взаємодіяти з ним, а можна лише “марити та віддаватися на ласку долі” (Г. Честертон). Суб’єктне настановлення щодо себе майбутнього дозволяє формувати власні цілі, визнавати можливість впливу та впливати на майбутнє.

2.3.3. Взаємодія з часом життя при суб’єктних та об’єктних соціально-психологічних настановленнях особистості.

Емпіричні дослідження суб’єктності та її чинників зосереджені на з’ясуванні ступенів вираженості показників активності, самостійності [с. І. Дьяков), власне суб’єктності [с. Д. Дерябо), виділенні семантичних складових та детермінант. В літературі висвітлені емпіричні дослідження соціальних настановлень щодо політичних інститутів та природних об’єктів (К. О. Абульханова-Славська, С. Д. Дерябо). Нами було проведено дослідження соціально-психологічних настановлень особистості щодо себе, очікуваного настановлення щодо себе, щодо інших, щодо себе в часі.

В дослідженні, було застосовано комплекс методик, зокрема модифікований нами опитувальник “Настановлення щодо часу”; методику діагностики ступеня суб’єктності за С. Д. Дерябо для визначення ступеня суб’єктності настановленості щодо інших людей, очікуваної опитуваним настановленості щодо нього з боку інших та її модифікований нами варіант для з’ясування ступеня суб’єктності самонастановлення; тест смисложиттєвих орієнтацій за Д. О. Леонтьєвим.

Дослідження проводилося в Києві в два етапи. На першому, попередньому, етапі здійснювалися переклад та модифікація опитувальника “Настановлення щодо часу”, україномовний переклад та адаптація до завдань дослідження “Методики діагностики ступеня суб’єктності” за С. Д. Дерябо, український переклад “Тесту смисложиттєвих орієнтацій” за Д. О. Леонтьєвим. Також на цьому етапі було проведене невелике пілотне дослідження, в якому прийняло участь 20 чоловік. На основі аналізу перебігу та результатів цього попереднього дослідження було скорочено та

переструктуровано опитувальник “Настановлення щодо часу”, змінено порядок розміщення окремих методик в загальному блоці, змінено структуру та акценти у вступній інформації. На другому етапі було опитано 105 досліджуваних за допомогою комплексу методик, в тому числі модифікованих нами. Також було проведено заняття “Сприйняття часу” в групі з 7 чоловік з метою поглиблення уявлення про сприйняття досліджуваними пропонованих методик.

В дослідженні прийняли участь співробітники наукових установ Національної Академії Наук України: Інституту Зоології ім. І. І. Шмальгаузена, Інституту напівпровідників НАНУ; студенти учбових закладів Академії Педагогічних Наук України та Міністерства науки та освіти України: студенти 2–4 курсів мовних факультетів Інституту післядипломної педагогічної освіти ім. Грінченка та випускники психологічного факультету Центрального інституту післядипломної педагогічної освіти 2004 року (85 жінок та 19 чоловіків у віці від 17 до 65 років). Проводилося дослідження з 5 травня по 11 листопада 2005 року.

Учасникам дослідження пропонувалася вступна інформація, що мала зорієнтувати їх щодо характеру та суті події, в якій вони приймають участь, налаштувати їх на певні аспекти свого життя, встановити стосунки довіри.

За основу емпіричного дослідження суб’єктності соціально-психологічних настановлень щодо самого себе та часу свого життя було обрано методичку діагностики ступеня суб’єктності сприйняття природніх об’єктів – її малий варіант, викладений С. Д. Дерябо. Три шкали відповідають трьом функціям, які мають бути наявними, щоб їх власник сприймався в якості суб’єкта. Ключові положення теоретичних вимог, на думку С. Д. Дерябо, є універсальними і можуть застосовуватись як до людини, так і до неживого предмета (речі, природного об’єкта).

Далі пропонувалася оцінити самого себе (за 2-ма варіантами). 1-й варіант слугував для визначення ступеня суб’єктності настановленості, очікуваної опитуваним щодо нього з боку інших людей. Наступний, 2-й варіант, передбачав можливість зафіксувати оцінку людиною ступеня власної суб’єктності (суб’єктного чи об’єктного настановлення щодо самого себе). “Тест смисложиттєвих орієнтацій” пропонувався в стандартному вигляді, перекладений на українську. Далі висловлювалася подяка за співпрацю і на цьому опитування завершувалося. Заповнення пунктів методик займало у досліджуваних від 15–20 хвилин до 2–2,5 годин, причому спостерігалася поступове звикання до формулювань на протязі заповнення, поява більшого зацікавлення дослідженням, зняття внутрішнього опору пропонованим формулюванням та поступове пришвидшення роботи.

В результаті аналізу отриманих даних на основі програми SPSS, її останньої 13-ї версії, було виділено групи з суб’єктним та об’єктним *самонастановленням* – 89,52 % та 10,48% від загальної кількості опитуваних; *очікуваною суб’єктною* – 93,68 % та *об’єктною* – 6,32 % настановленістю щодо себе з боку інших, суб’єктним та об’єктним настановленням щодо *часу свого життя* – 93,35 % та 6,65 % та значимі кореляції, що дозволяють

пов'язати ступінь суб'єктності самонастановлення, очікуваного настановлення з боку інших, настановлення щодо інших та настановлень щодо часу.

Якщо розглядати настановленість щодо інших людей з точки зору однаковості та відмінності з настановленням щодо себе, виділяються групи опитуваних з гармонійними настановленнями (однакова настановленість щодо себе та щодо інших) – 89,48 % опитуваних; та дисгармонійними настановленнями – 10,52 % (настановленість щодо себе та щодо інших є протилежною).

Взаємодія з часом життя. За результатами дослідження ступеня суб'єктності настановлень щодо часу життя виявлено, що характер цих настановлень є переважно суб'єктивним, тобто знаходиться в межах від 0 до 12 балів включно, – у 93,35 % опитуваних. Об'єктивне настановлення щодо часу життя спостерігається у 6,65 % опитуваних (див. табл. 1). При цьому воно практично співпадає у цих опитуваних з їх об'єктивним настановленням щодо минулого – 6,65 %.

Таблиця 2.3.3.1

Дослідження ступеня суб'єктності настановлень щодо часу

Групи опитуваних за суб'єктивністю настановлень щодо часу	Загальна кількість опитуваних, %	Кількість опитуваних з об'єктивним настановленням щодо минулого, % від кількості опитуваних в групі	Кількість опитуваних з об'єктивним настановленням щодо теперішнього, % від кількості опитуваних в групі	Кількість опитуваних з об'єктивним настановленням щодо майбутнього, % від кількості опитуваних в групі
Суб'єктивне	93,35	1,01	3,03	3,03
Об'єктивне	6,65	85,71	85,71	71,42

Отриманий коефіцієнт кореляції +0,839 свідчить, що ці величини взаємопов'язані (табл. 2).

Таблиця 2.3.3.2

Кореляція значень показників ступеня суб'єктності настановлень щодо часу свого життя в цілому та щодо свого минулого

		Суб'єкт минулого
Суб'єкт часу	Кореляція Пірсона	,839(**)
	Знач.(2-сторон)	,000
	N	105
		1
		105

** Кореляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.).

Про існування зв'язку між позицією суб'єкта стосовно майбутнього та можливістю постановки цілей, свідчить негативна кореляція між показниками суб'єктності настановлень щодо майбутнього (максимальний бал відповідає об'єктному настановленню) та першою субшкалою тесту смисложиттєвих орієнтацій "Цілі" (табл. 3), де максимальні бали відповідають наявності цілі в житті та осмисленню свого майбутнього.

Таблиця 2.3.3.3

Кореляція між ступенем суб'єктності настановлень щодо майбутнього та субшкалою тесту смисложиттєвих орієнтацій "Цілі"

		Субшкала 1
Суб'єкт майбутнього	Кореляція Пірсона	-.391(**)
	Знч.(2-сторон)	,000
	N	105
		1
		105

** Кореляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.).

Ступінь суб'єктності настановлень щодо себе самого не пов'язаний з віком опитуваних, про що свідчить відсутність значимих кореляцій між відповідними показниками (ступінь кореляції -0,039).

Простежується зв'язок між об'єктною настановленістю щодо часу та освітою опитуваних. Серед опитуваних з такою настановленістю близько 60% мають середню освіту, хоча загальний відсоток їх в загальній вибірці складає лише 7,30%. Серед опитуваних з середньою освітою 71,42% складають опитувані з об'єктним настановленням щодо часу, такий самий відсоток серед них склали опитувані з об'єктним настановленням щодо минулого, 57% – з об'єктним настановленням щодо майбутнього та 86% – опитувані, що не змогли сформулювати 10 подій майбутнього в "Прямій часовій перспективі майбутнього".

Наявність фіксації людини на певному локусі свого життя може бути пов'язана з неможливістю для неї відчувати, планувати і діяти в цьому часовому локусі як суб'єкт, хазяїн свого часу, а також з тим, що сприйняття себе об'єктом породжує проблеми, які зафіксують увагу, зосереджують зусилля людини на певному відтинку її життя. Про зворотний зв'язок між суб'єктним настановленням щодо свого часу життя та певною фіксацією на ньому може свідчити значима позитивна кореляція (0,547 при вірогідності 0,000, коли кореляція значима при рівні 0,01) між суб'єктністю настановлення щодо майбутнього та ступенем фіксованості на майбутньому, максимальні полюси яких відтворюють різні тенденції та позитивна

кореляція (0,466 при вірогідності 0,000, коли кореляція значима при рівні 0,01) між суб'єктивністю настановлення щодо теперішнього та ступенем фіксованості на теперішньому.

Цікаво, що подібна закономірність стосовно минулого не спостерігається, можливо тому, що в минулому обмеженою є можливість діяти (негативна кореляція -0,46, при вірогідності 0,639). Аналогічно розгортається ця закономірність і при розгляді зв'язків між суб'єктивністю самонастановлення та фіксації на певних часових локусах (табл. 4).

Таблиця 2.3.3.4

Зв'язки між суб'єктивністю самонастановлення та фіксації на певних часових локусах

		Самого себе 2	Минуле	Тепер.	Майбутнє
Самого себе 2	Корреляція Пирсона	1	,015	,404(**)	,409(**)
	Знч.(2-сторон)		,876	,000	,000
	N	105	105	105	105
Минуле	Корреляція Пирсона	,015	1	-,036	,197(*)
	Знч.(2-сторон)	,876		,713	,044
	N	105	105	105	105
Тепер	Корреляція Пирсона	,404(**)	-,036	1	,360(**)
	Знч.(2-сторон)	,000	,713		,000
	N	105	105	105	105
Майбутнє	Корреляція Пирсона	,409(**)	,197(*)	,360(**)	1
	Знч.(2-сторон)	,000	,044	,000	
	N	105	105	105	105

** Корреляція значима на урвне 0.01 (2-сторон.).

* Корреляція значима на урвне 0.05 (2-сторон.).

При оцінці настановлень щодо самого себе та інших фіксувалися результати за трьома показниками – “Ступінь суб'єктивності настановлень щодо іншого”, “Очікуваний ступінь суб'єктивності настановлення інших щодо себе” та “Суб'єктивність настановлень щодо самого себе”. Виявлено групи опитуваних з очікуваною суб'єктивною та об'єктивною настановленістю щодо себе з боку інших, що відрізняються також ступенем зафіксованості на майбутньому (табл. 5).

Таблиця 2.3.3.5

Дослідження очікуваного ступеня суб'єктивності настановлення інших щодо самого себе

Групи опитуваних за очікуваною суб'єктивністю настановлень щодо себе	Загальна кількість опитуваних, %	Кількість опитуваних з настановленнями фіксації на майбутньому, % від кількості опитуваних в групі
Суб'єктивне	93,68	23,23
Об'єктивне	6,32	66,67

Цікавими та значимими є зв'язки між “Ступенем суб'єктивності настановлень щодо іншого” та “Ступенем фіксації на теперішньому” – +0,483

(0,007), “Ступенем фіксації на майбутньому” – +0,605 (0,000). Між настановленнями щодо теперішнього та майбутнього і субшкалами тесту СЖО спостерігається негативний кореляційний зв'язок.

Нами виявлено такі групи опитуваних за **типом комбінацій настановлень**:

Щодо себе – об'єктне, очікуване – об'єктне, щодо інших – об'єктне, щодо часу – об'єктне.

За нашими спостереженнями, в цьому випадку людина настановлена щодо себе вкрай об'єктно (21–23 бали) і очікує до себе також об'єктного настановлення (12–20 балів). Людина почуває себе іграшкою життя, налаштована використовувати себе та маніпулювати іншими. При цьому спостерігається високооб'єктне настановлення щодо всіх трьох часових локусів – і минулого, і теперішнього, і майбутнього – максимально можливі бали (23–24). Інші люди сприймаються також об'єктно, як засоби, речі, хоча і трішечки “людяніше”, ніж людина ставиться до себе (15–20 балів). Наставлення щодо Іншого найбільше наближено до очікуваного настановлення, тобто така особистість ставиться до інших трохи краще, ніж до себе і очікує такого ж ставлення у відповідь.

Щодо себе – об'єктне, очікуване – суб'єктне, щодо інших – об'єктне, щодо часу – суб'єктне.

В цьому випадку настановлення щодо себе гранично об'єктне і співпадає з переважним настановленням людей до речей, спостереженим у іншому дослідженні, – 24 бали. До іншого така людина настановлена трохи м'якше, ніж до себе (15 балів), а очікує від інших людей повноцінно людяного, високосуб'єктного настановлення. Особистість з такою суперечливою настановленістю сприймає себе в часі як яскраво вираженого суб'єкта (2 бали), причому власної ступінь суб'єктності відносно минулого та теперішнього є максимальним (0 балів) і високим (2 бали) відносно майбутнього. Таке протилежне настановлення щодо свого життя в світі людей і в своєму житті в часі може пояснюватись різними аспектами суб'єктності: активність/пасивність, самостійність/несамостійність, олюдненість/зnelюдненість. Швидше за все, тут ідеться про активну, але несамостійну особистість з вимагальницьким підходом (Б. П. Лазоренко) до інших. Така людина вважає себе об'єктом, якому мають надавати найрізноманітніші блага використовувані інші, шукаючи при цьому людяного ставлення та ефективно взаємодіючи в житті з власним часом.

Щодо себе – об'єктне, очікуване – суб'єктне, щодо інших – суб'єктне, щодо часу – суб'єктне.

Така людина сприймає інших як повноцінних суб'єктів і очікує відповідного ставлення, налаштована на активну взаємодію з власними минулим, теперішнім та майбутнім. От тільки себе вона сприймає як об'єкт, хоча це настановлення не є таким “жорстким”, як в попередніх групах (13–15 балів). Тут не спостерігається і такої жорсткої прив'язки очікуваного настановлення до настановлення щодо інших людей, хоча їх “знак” співпадає – суб'єктний. В результаті співбесіди виявляється інакший характер суперечливості такого настановлення щодо себе – така особистість є достатньо конформною в повсякденному житті, спостерігається польова поведінка щодо оточення, вмиле використання можливостей, “шансів”, що надає життя. Водночас стосовно основних принципових позицій власна лінія витримується, стратегічні рішення щодо свого життя також приймаються і втілюються самостійно. Особливістю такого варіанту є також різна настановленість щодо минулого, теперішнього та майбутнього (різниця в межах 3–6 балів). Це свідчить про певну фіксованість на одному з часових локусів, що підтвердилося в опитуванні за допомогою іншої методики. Зафіксованість на певному часовому відтинку (в даному випадку на минулому та майбутньому) не співпадає з мірою відчуття себе суб'єктом, і лише така різниця в ступені настановленості свідчить про певну проблему чи особливість.

Щодо себе – суб'єктне, очікуване – об'єктне, щодо інших – суб'єктне, щодо часу – суб'єктне.

Така особистість настановлена щодо себе високосуб'єктно і до інших ставиться як до суб'єктів, вона є також суб'єктом свого часу, причому найбільш суб'єктно взаємодіє зі своїм минулим, потім з теперішнім і трохи менше – зі своїм майбутнім. Чим же можна пояснити те, що від інших ця людина очікує щодо себе ставлення, як до об'єкта – чекає, що нею маніпулюватимуть, не будуть рахуватися, не захочуть взаємодіяти. Деякі відповіді ми отримали, звернувшись до методики, що визначає фіксованість в часі. Була виявлена фіксованість на минулому та майбутньому. Фіксованість на минулому частково підтверджує очікування об'єктного настановлення, очевидно в минулому людина стикалася саме з таким ставленням від значимих інших. Фіксованість на майбутньому підтверджується за допомогою методики прямої часової перспективи – людина замість запропонованих десяти, наводить 11 подій свого майбутнього. Така фіксація свідчить про те, що активна взаємодія з майбутнім вимагає значних зусиль.

Щодо себе – суб'єктне, очікуване – суб'єктне, щодо інших – об'єктне, щодо часу – суб'єктне.

Цей варіант “розстановки суб'єктних сил” презентує суб'єктні настановлення щодо всіх аспектів життя, окрім іншої людини – вона сприймається виразно як об'єкт (13–17) балів. Дещо прояснити може нам виразна наближеність ступеня самосуб'єктності до ступеня суб'єктності настановлення,

очікуваного від інших (2–6 та 1–7 балів). Вочевидь тут очікуване настановлення “прив’язане” до самонастановлення. Така людина “не бачить” іншу людину, що може пояснюватись ранніми фіксаціями дитини на материнському об’єкті. Підтвердженням такої фіксації може слугувати виявлена в декількох опитуваних з цієї групи зафіксованість на минулому та майбутньому, а також переважно дуже мала кількість подій майбутнього в прямій часовій перспективі. Очевидно, попри досить успішну суб’єктну взаємодію з часом, такій особистості важко здійснювати її.

Щодо себе – суб’єктне, очікуване – суб’єктне, щодо інших – суб’єктне, щодо часу – об’єктне.

В даному випадку лише щодо себе в часі спостерігається об’єктне настановлення. При цьому дуже висока зафіксованість на теперішньому, висока зафіксованість на майбутньому, В прямій часовій перспективі така людина навела лише одну подію майбутнього. Якщо розглянути відчуття себе суб’єктом окремо щодо кожного часового локусу, виявляється що в минулому та теперішньому така особистість сприймає себе і діє ще більш об’єктно. Можливо, такий варіант настановлення щодо часу пояснюється особливостями пов’язування, можливо – осмислювання, – минулого, теперішнього та майбутнього. За допомогою циклічного тесту часу виявлено, що зв’язки між майбутнім та минулим-теперішнім на малюнку відсутні.

Щодо себе – суб’єктне, очікуване – суб’єктне, щодо інших – суб’єктне, щодо часу – суб’єктне.

Напевне, це є найбільш бажаний варіант комбінації соціально-психологічних настановлень особистості. До цієї групи належать переважна кількість опитуваних. Така особистість активна і самостійна в житті, налаштована до інших та до себе як до суб’єктів і очікує такого ж ставлення. Успішно взаємодіє з часом свого життя, відчуває себе господарем свого минулого, свого теперішнього та автором свого майбутнього.

Отже, виходячи з викладеного вище, можна зробити такі **висновки**. Ми можемо спостерігати і реалізовувати два можливі напрямки життєдіяльності, два протилежні підходи до власного життя, два вектори самоздійснення – активний та пасивний, самостійний та несамостійний. Основою такої виразно різної спрямованості людини виступають суб’єктні та об’єктні соціально-психологічні настановлення особистості. Вони виявляють себе в якісно різному ставленні до людини – як до суб’єкта, тобто людини в повноті задіяння її можливостей активності, чи як до об’єкта, – істоти, чия активність обмежена, чия індивідуальність не визнається. Результатом втілення життєвих домагань за допомогою таких протилежних підходів буде або самоздійснення, тобто здійснення Себе, свого, або ж здійснення чогось іншого, прийнятого за своє –втілення домагань суспільства, батьків за допомогою Себе.

Між об'єктними чи суб'єктними настановленнями особистості щодо себе, інших, очікуваних від інших та настановленнями щодо себе в часі, Існує взаємозв'язок, що впливає на взаємодію людини з майбутнім та можливість самодійснення. Можна зробити також висновок, що у кожної людини утворюється унікальний "візерунок" її суб'єктних чи об'єктних соціальних настановлень. Їх унікальність та суперечливість зумовлює неповторність та можливість знаходження нових шляхів реалізації життєвих домагань особистості.

Глава 2.4. Кар'єрні домагання особистості (Л. М. Долгих)

2.4.1. Кар'єрні домагання як суб'єктивний механізм професійної самореалізації

Численні дослідження свідчать, що психологічно благополучною людина є тоді, коли їй вдається повністю реалізувати свої особистісні можливості, здібності, потенції. На сучасному етапі розвитку суспільства досягнення такого психологічного благополуччя та успішності можливо, насамперед, в професійній сфері, адже саме завдяки процесу індивідуальної самореалізації в професії відбувається включення одиначної людини до суспільних відносин. Як відмічає І. П. Маноха, “професійна сфера життя особистості є найбільш синтетичною за змістом, оскільки поєднує в собі реальні, виражені в дійсності “аналоги” усіх суттєвих (онтологічних) рівнів людського буття. Професійна сфера життя, її зміст та якісний рівень виражають ступінь біологічної зрілості індивіда, якість соціальної зрілості особистості, перспективу становлення культурно-історичної індивідуальності” [Маноха 1993, с. 54].

Пріоритет у вивченні професійної складової життєвого шляху особистості традиційно надається початку цій важливій в житті людині лінії розвитку – вибору професії. При чому акцент, як правило, робиться на важливості “правильного” вибору професії в протилежність “неправильному”. Проте питання подальшої побудови професійного шляху, психологічні механізми професійного зростання та самоздійснення в професії залишаються поза увагою дослідників.

Професійна самореалізація – не одномоментний акт, а процес, який відбувається протягом усього життя особистості, на що вказувала Ш. Бюлер [Buhler, 1960]. Згідно з її концепцією, життєвий шлях особистості розгортається як самоздійснення, яке є специфічним для кожного етапу життя і результатом якого стає досягнення певної життєвої мети. Так само і реалізація особистості в професії триває з моменту появи зацікавленості у дитини тією чи іншою професією, усвідомлення своїх професійних інтересів та здібностей, через професійний вибір, навчання за обраною спеціальністю та до удосконалення в своїй професії. Професійна самореалізація є складноорганізованим та багатоетапним процесом поступового перетворення професійного потенціалу в професійне реалізоване. Роботи С. Л. Рубінштейна, Л. М. Когана, І. О. Мартинюка та інших [Коган, 1984; Мартинюк, 1990; Рубінштейн, 1986;] свідчать, що необхідною передумовою самореалізації є самопізнання, в результаті якого особистість усвідомлює свої інтереси, потреби, здатності, можливості.

Прагнення до реалізації своїх можливостей закладено в кожній людині і, на думку багатьох авторів, є її найбільш важливою та центральною якістю, необхідним атрибутом життєдіяльності здорової та зрілої особистості. Так, Г. Оллпорт, називаючи це прагнення пропріумом, вважав його організуючою силою усього життя людини, яка спонукає до діяльності і уособлюється у

постановці життєвих цілей [Allport, 1961]. Оллпорт вказує на мотивуючу функцію суб'єктивної перспективи життєвого (в тому числі, на нашу думку, і професійного) шляху людини. Цю ідею підтримує і К. Роджерс, стверджуючи, що особистісна і професійна актуалізація потенціалу можлива лише за умови уявлення особистості про таку себе, якою вона хотіла б бути [Роджерс, 1994]. Таке уявлення ми називаємо *суб'єктивною перспективою професійної самореалізації* особистості.

Розкриваючи сутність професійної самореалізації, необхідно враховувати і об'єктивний бік цього феномену, на який вказують дослідження Д. О. Леонт'єва, А.В. Петровського, М.Р. Гінзбурга, Л.Н. Когана, О.Г. Асмолова та інших. Професійна самореалізація є не просто винесенням сутнісних сил особистості за межі її індивідуального буття, але завжди і втіленням особистісних потенцій в предметах матеріальної або духовної культури і виступає засобом спілкування індивіда із суспільством. За словами Д. О. Леонт'єва, “для самореалізації необхідно мати здібність зробити реальний внесок не тільки в конкретних інших, але й в скарбницю людства” [Леонт'єв 1997, с. 167].

Продовжує цю думку Л.А. Коростильова, яка пропонує розрізняти прогресивну та регресивну моделі самореалізації. Авторка вважає, що для розкриття свого потенціалу в процесі самореалізації людина застосовує певні стратегії. На її думку, ці стратегії мають відповідати критеріям задоволеності та корисності (продуктивності) відповідно як самої людини, так і соціуму, світа в цілому [Коростильова, 2002]. При порушенні хоча б одного з цих критеріїв самореалізація набуває неконструктивного, регресивного характеру. Таким чином, і прогресивна модель професійної самореалізації спрямована не тільки на розвиток людиною свого професійного потенціалу, але й на збагачення суспільства.

Той внесок, який, залучаючись до професійних відношень, робить людина у вигляді вироблених або перетворених предметів, є глибиною основою та (у формулюванні М. Р. Гінзбурга) “метамотивом” усієї людської діяльності, оскільки надає відчуття потреби та необхідності своєї присутності в житті інших та суспільства в цілому. Схвалення успішної та корисної професійної діяльності людини з боку суспільства є психологічною передумовою задоволеності від зробленого внеску та почуття реалізованості. Саме це відчуття реалізованості, задоволеності собою, своїм статусом, результатами професійної діяльності і лежить в основі психологічного благополуччя людини. Таким чином, професійна самореалізація є також і соціокультурним феноменом, який тісно пов'язаний з конкретною соціальною ситуацією певного часу і простору, і який не можна адекватно зрозуміти і змодельовати поза нею.

Отже, професійна самореалізація це процес найбільш можливого втілення людиною свого внутрішнього буттєвого потенціалу в зовнішнє суспільне середовище завдяки залученню до професійних відношень, який характеризується розвитком професійних здібностей та навичок, і

результатом якого є відчуття задоволеності від зробленого в суспільство внеску. Людина реалізує свій потенціал, сукупність знань, навичок, оскільки усвідомлює свою цінність, має цілі своєї професійної діяльності та плани її здійснення.

Аналізуючи роль професійної самореалізації у психологічному благополуччі особистості, необхідно звернутися до її ще однієї важливої риси, на яку першим вказав С. Л. Рубінштейн, а саме – її розвиваючий характер. Оскільки в процесі професійної самореалізації особистість ставить перед собою конкретні цілі, то досягнення цих цілей буде вимагати від особистості зусиль, які будуть стимулювати її особистісний і професійний розвиток. За Рубінштейном, “лише в міру того, як особистість предметно, об’єктивно реалізується в продуктах своєї праці, вона зростає та формується” [Рубінштейн., 2002, с. 642]. К. Роджерс, підтримуючи ідею про рушійну силу потреби людини реалізувати свої потенційні можливості, вважає, що особистісне зростання (або актуалізація) виражається в прагненні ставати все більш компетентним та здібним настільки, наскільки це можливо біологічно.

Таким чином, характерним атрибутом професійної самореалізації людини є прагнення поступового просування професійним шляхом та отримання більш складної і відповідальної роботи внаслідок розвитку та вдосконалення професійних навичок та підвищення професійної майстерності. Під таким просуванням ми розуміємо *кар’єру* людини.

Питання побудови кар’єри досліджуються представниками психологічних, соціологічних, педагогічних, економічних та філософських наук. Найбільш ґрунтовно різноманітні аспекти кар’єри досліджуються в зарубіжній науці починаючи з 70-х років ХХ ст.

Етимологічно поняття кар’єра походить від значення “швидкості” та успішності досягнень (від фр. “біг”, “життєвий шлях”), що, перш за все, характеризує активність суб’єкта у побудові свого професійного шляху. Але ці досягнення завжди оцінюються через співвідношення з певним еталоном успішності, який притаманний тому суспільству або групі, в якій працює особистість. А це означає об’єктування феномену “кар’єра” в суспільній свідомості та його залежність від певних соціокультурних факторів.

Сучасне західне суспільство є, по суті, профорієнтаційним, оскільки з дитинства орієнтує людину на синонімічність понять “життєвий успіх” та “успішна кар’єра”. За останні три десятиріччя інтерес до цієї проблематики зростає не тільки в межах зарубіжної соціальної психології, але й в соціологічних та економічних галузях науки. Так, питання, пов’язані з мотивацією кар’єри, розглядаються в роботах McClelland та Winter. Вивченню механізмів кар’єрного росту присвячені пошуки Hall, Drown та Inston. Плідними є і результати емпіричних досліджень факторів, які сприяють успішному розвитку індивідуальної кар’єри (Fassinger, Clauzen, Keown). Саме поняття “кар’єра” широко використовується на Заході, де воно перш за все означає професійний розвиток.

У вітчизняній психології донедавна поняття “кар’єра” не використовувалось і говорили про “професійний життєвий шлях”,

“професійну діяльність”. В радянські часи загально гарантованої трудової зайнятості про кар’єру говорили з відтінком іронії або сарказму – поняття “кар’єра”, “кар’єрист” та фраза “він робить кар’єру” частіше мали негативний зміст. Зі зміною соціально-економічного устрою суспільства, коли конкуренція (в тому числі і на ринку праці) стала необхідною умовою успішності ринкової економіки, прийшло і інше розуміння цього феномену та його ролі в житті людини.

На сьогоднішній день необхідним є наукове осмислення кар’єри як явища, яке безпосередньо пов’язано з професійним розвитком особистості, посадовим зростанням, досягненням певного соціально-професійного статусу в суспільстві, з успішністю самореалізації особистості. Сучасне розуміння кар’єри, на думку Н. С. Пряжнікова, – “це не тільки успішність в даній професійній діяльності, але й успішність всього життя” [Пряжников, 1996].

В психологічній літературі існують різні тлумачення та визначення поняття “кар’єра”. В широкому розумінні кар’єра визначається як “загальна послідовність етапів розвитку людини в основних сферах життя (сімейній, трудовій), яка включає динаміку соціально-економічного становища, статусно-рольові характеристики, форми соціальної активності особистості.” [Социальное управление, 1994, с. 67.] В межах вузького розуміння професійної кар’єри можна виділити 2 підходи. Перший пов’язаний з уявленням про кар’єру як про послідовність професій, видів праць та посад, які займає особистість впродовж життя. Другий підхід акцентує увагу на аспекті “суб’єктивного усвідомлення” професійного шляху і характеризує кар’єру як сукупність настанов, цінностей, інтересів та відповідних вчинків протягом трудового життя.

Якщо теоретично допустити правомірність існування цих двох підходів до розуміння кар’єри, то можна говорити про професійну та посадову кар’єри. Так, на думку А. К. Маркової, людина може свідомо обирати і будувати свою кар’єру як в професійному, так і в посадовому плані, при чому ці обидві шляхи можуть і не співпадати: людина, яка досягнула істинного професіоналізму, може не зробити посадову кар’єру і навпаки, людина, яка опинилася на високій посаді, не завжди досягає високого рівня професійної майстерності [Маркова, 1980].

Методологічно поєднати ці два підходи пропонує С. Т. Джанер’ян, який вважає, що професія є, перш за все, вираженням різноманітних ставлень особистості. Багатоаспектність уявлень особистості про професійний шлях зумовлена багатоаспектністю її ставлень, які є представленими в професійній складовій Я-концепції і в тих кар’єрних домаганнях, що висуває перед собою людина [Джанер’ян, 1998]. В цьому і полягає соціально-психологічна сутність кар’єри.

Таким чином, кар’єра це успішне професійне життя, яке є репрезентацією професійної самореалізації та містить у собі: по-перше, удосконалення в професії, підвищення професійної майстерності та, по-друге, просування по службі.

Грунтовні роботи, присвячені проблемам життєвого шляху особистості [Абульханова-Славська, 1991; Титаренко, 2003], вказують на те, що психологічним механізмом самореалізації особистості в професії виступають її кар'єрні домагання. Як відмічає О.О.Кронік, специфічною рисою детермінації людського життя є те, що разом з обумовленістю наступних подій минулими (тобто детермінація минулим), присутня також і детермінація майбутнім, тобто цілями та передбачуваними результатами життєдіяльності [Кронік]. Так і професійне майбутнє, яке людина уявляє як потенційно можливе, тобто суб'єктивна перспектива професійного шляху, виконує функції суб'єктивної регуляції і впливає на життєві вибори, вчинки та діяльність людини, на вектор її професійного розвитку та на реалізацію професійного потенціалу. Змістовною характеристикою професійної перспективи виступають кар'єрні домагання, які висуває перед собою молода людина, оскільки саме в цих домаганнях втілюється той рівень кар'єрних досягнень та знаходження в соціумі, якого людина прагне досягти в майбутньому.

Звичайно, люди відрізняються за змістом своєї перспективи професійної самореалізації, проте оцінити і порівняти їх перспективи можна за наступними *параметрами*:

- усвідомленість – рівень сформованості уявлень про бажані кар'єрні досягнення;
- реалістичність професійної перспективи та спрямовування власних зусиль на те, що може бути реально досягнуто;
- суб'єктність – сприйняття суб'єктивних або об'єктивних чинників як факторів сприяння чи гальмування кар'єрного зростання;
- узгодженість – відповідність рівня суб'єктивної активності заявленому рівню кар'єрних домагань;
- тривалість – хронологічний простір прогнозування професійного майбутнього;
- оптимістичність у прогнозуванні власного кар'єрного шляху та впевненість у можливості власних досягнень.

Суттєвою рисою кар'єрних домагань, на яку вказує К. О. Абульханова-Славська [Абульханова-Славська, 1991], є те, що вони співвідносяться не тільки з очікуваним результатом, але і зі способом його досягнення. Цей спосіб досягнення певного професійного рівня буде вимагати від молодої людини, по-перше, планування своєї майбутньої діяльності, а по-друге, організацію тих професійних якостей, які вимагатимуться від неї для досягнення передбачуваного рівня кар'єрних домагань.

Вітчизняні дослідження (К. О. Абульханова-Славська, Н.Ф. Наумова, Ю.М. Резнік, Є.А. Смірнов) виділяють планування як центральний конструкт життєвого шляху особистості і визначають його як “життєва стратегія”. К. О. Абульханова-Славська розглядає життєву стратегію як “вміння поєднувати свої індивідуальні можливості, власні домагання із вимогами суспільства, оточуючих”, і вважає, що сама наявність життєвої стратегії у людини свідчить про її соціально-психологічну зрілість [Абульханова-

Славська, 1991, с. 67]. Ю.М. Резнік та Т.Є. Резнік також наголошують на свідомому аспекті та раціональності в стратегічному плануванні життя – ці автори визначають стратегію як “спосіб свідомого планування і конструювання особистістю власного життя шляхом поетапного формування свого майбутнього” [Резнік, 1995]. Відповідно до такого визначення життєвої стратегії, *кар’єрні стратегії* є свідомим плануванням професійних виборів та вчинків особистості, яке спрямовано на досягнення її кар’єрних домагань.

В залежності від того, що саме особистість вважає факторами сприяння чи гальмування кар’єри – власні якості чи зовнішні обставини – вона обирає одну з таких можливих стратегій реалізації кар’єрних домагань:

– суб’єктна – коли тільки власні особистісні риси та якості розглядаються людиною як фактори сприяння або гальмування кар’єри;

– об’єктна – при якій факторами розвитку/нерозвитку кар’єри вважаються зовнішні обставини або інші люди, а сама особистість вважає себе лише об’єктом цих впливів на шляху свого кар’єрного просування;

– збалансована (суб’єктно-об’єктна) – коли людиною беруться до уваги як суб’єктивні, так і об’єктивні фактори (ресурси) побудови кар’єри.

Хоча і зустрічаються чітко виражені типи кар’єрних стратегій за рівнем суб’єктності, проте на різних етапах свого професійного життя особистість може знаходитися в різних точках на континуумі суб’єктності кар’єрних стратегій.

Розуміння кар’єри як соціально-психологічного феномену дозволяє виділити 2 складові кар’єри – об’єктивну (або соціальну) та суб’єктивну (або індивідуальну). Ці компоненти також слугують орієнтирами особистості при висуванні власних кар’єрних домагань та плануванні свого професійного шляху. Розглянемо в чому полягає сутнісний зміст та критерії успішності цих складових.

До об’єктивної компоненти входять соціально очікувані та схвалювані атрибути професійного просування та успіху – посадове зростання та збільшення службової відповідальності та обов’язків працівника; матеріальні блага, які є результатом високої заробітної платні; престижність виконуваної діяльності і, як наслідок, високий соціальний статус людини; певний рівень офіційно затвердженої влади або соціальної впливовості, які надаються посадою або статусом.

Психологічним підґрунтям оцінювання успішності об’єктивної складової кар’єри виступають процеси соціальної експектації та соціального схвалювання – як сама діяльність, так і наявність та ступінь зазначених атрибутів мають відповідати певним еталонам, прийнятим в конкретному суспільстві по відношенню до людини тієї чи іншої групи. Так, 21-річний випускник вузу, який займає посаду асистента директора, може оцінюватися як перспективний у своєму кар’єрному зростанні, в той час як кар’єра 41-річного чоловіка, який виконує ту ж саму роботу, буде вважатися неуспішною. Іншою буде і оцінка кар’єри 41-річної жінки – асистента директора. Ще одним об’єктивним критерієм успішності професійного шляху є вдосконалення і розширення кола професійних якостей та вмінь

працівника (що в англomовній літературі визначається як “resume building”, тобто побудова резюме), які виражають професійну цінність і, відповідно, вартість працівника на ринку праці.

Суб’єктивна складова є менш помітною для оточуючих, оскільки сама людина визначає, вдалася її кар’єра чи ні. Критеріями оцінювання в цьому випадку слугує, по-перше, сам факт досягнення або недосягнення власних кар’єрних домагань – чи має людина те, про що мріяла, або має навіть більше, буде приносити задоволення або незадоволення власним професійним шляхом. Не менш важливим для позитивного оцінювання власної кар’єри є усвідомлення того, яким чином були досягнуті кар’єрні цілі – завдяки власним зусиллям та здібностям чи обставинам або старанням інших. Тісно пов’язаною з цим критерієм є ступінь актуалізації власних здібностей та реалізації професійних інтересів та схильностей. Так, власні кар’єрні досягнення тільки тоді високо оцінюються людиною, коли сам зміст професійної діяльності є особистісно ціннісним і коли людина відчуває, що змогла реалізувати все, на що була здібна, повністю використати свій потенціал. Ще однією умовою суб’єктивного задоволення від професійної діяльності є усвідомлення корисності, важливості, а в певних випадках, і необхідності своєї праці (а тому і самого себе) для суспільства.

Такий аналіз змісту об’єктивної та суб’єктивної складових поняття кар’єра дозволяє виділити наступні орієнтири в межах кожної із зазначених складових:

Суб’єктивна складова

<i>Орієнтація особистості на</i>	<i>Кар’єрний орієнтир</i>
актуалізацію власних інтересів та потенціалів	“самоактуалізація”
зміст професійної діяльності	“цінність професії”
використання власних зусиль чи покладання на інших	“автономність”
корисність і необхідність власної праці суспільству	“служіння іншим”

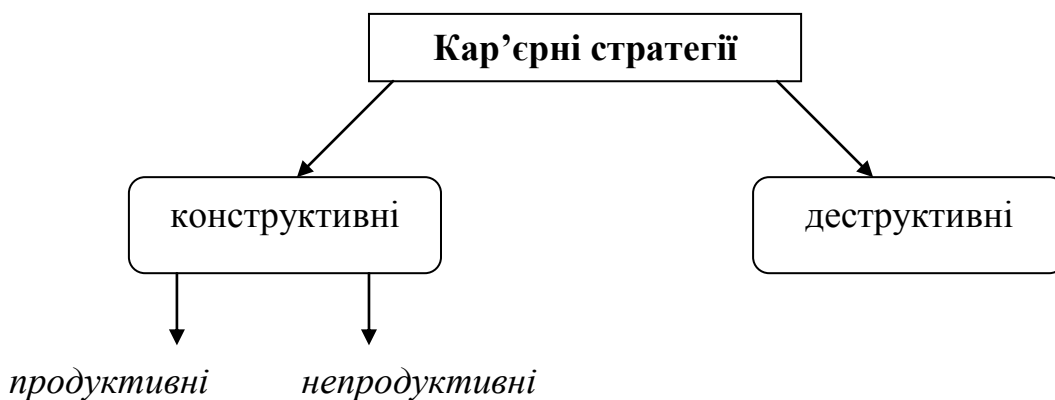
Об’єктивна складова

<i>Орієнтація особистості на</i>	<i>Кар’єрний орієнтир</i>
удосконалення професійних навичок та побудову резюме	“професійна компетентність”
посаду та владу	“керівництво”
соціальний статус	“престижність”
зарплату та матеріальні блага	“прагматичність”

Необхідною умовою успішності кар’єри є успішність обох цих компонентів. Ті компоненти та атрибути кар’єри, на які орієнтується людина, зумовлюють і той тип кар’єрної стратегії, яку вона обирає. Оскільки в

самому феномені кар'єри закладено 2 компоненти (соціальний і індивідуальний), тому **продуктивними** ми вважаємо такі кар'єрні стратегії, які будуються з урахуванням цих складових. Як зазначає К. О. Абульханова-Славська, “активність особистості в реалізації її життєвої (в тому числі, на нашу думку, і професійної) стратегії проявляється як здібність до оптимального балансу між особистісним і соціальним” [Абульханова-Славская, 1991].

У випадку, коли у людини значно переважає орієнтація на один із компонентів кар'єри (суб'єктивний або об'єктивний) або лише на певні її атрибути, таку стратегію ми визначаємо як **непродуктивну**, оскільки нестача реалізації однієї зі складових в кінцевому результаті призведе до оцінювання кар'єри як неуспішної. В тому випадку, коли “вага” свідомого та раціонального у плануванні власної кар'єри є мінімальною і особистість не орієнтується ані на власні професійні вподобання, ані на соціальні атрибути, а працює лише “тому, що необхідно десь працювати, і не важливо, де саме”, її професійні вибори та вчинки стають випадковими, цілком залежними від обставин – такий тип стратегії є **деструктивним** для особистості.



2.4.2. Перспективи професійної самореалізації та кар'єрні домагання сучасної студентської молоді

У вітчизняній психології одним з перших звернув увагу на специфіку періоду від 18 до 25 років Л. С. Виготський, який вважав цей етап початковою ланкою в ланцюгу зрілих літ, в тому числі і в професійному відношенні []. Навчання у вузі змінює статус та розширює соціальний простір життєдіяльності молоді людини, оскільки передбачає усвідомлення себе частиною нової соціальної спільноти у процесі навчання майбутній професії.

Вітчизняні автори [Титаренко, 2003; Бондар, 1998; Голованова, 2002] наголошують, що саме в студентські роки психологічні закономірності розвитку особистості спричиняють активізацію суб'єктивних сил молоді людини, які реалізують себе в процесах власної життєтворчості, до яких в межах перспективи професійної самореалізації належать і кар'єрні домагання. Тому саме на період навчання у вузі і припадає активне

формування суб'єктивної перспективи професійної самореалізації та висування реальних кар'єрних домагань молодій людині.

Необхідно зауважити, що формування кар'єрних домагань відбувається під впливом багатьох соціально-психологічних факторів. Проте, одним із найважливіших чинників є стать і гендерна ідентичність особистості, оскільки, як зазначає Т. М. Титаренко, “в юнацькому віці ... знов інтенсифікуються процеси статевої типізації, коли вирішальну роль тривалий час відіграють механізми психічного підкріплення. В цей час, як відомо, людина робить свій професійний вибір, який великою мірою залежить від розуміння й переживання своєї статевої належності” [Титаренко, 2003, с. 126].

В проведеному нами емпіричному дослідженні суб'єктивних перспектив професійної самореалізації і кар'єрних домагань студентської молоді взяли участь 191 студент (98 жінок і 93 чоловіка) III–V курсів 5 вузів. Ці студенти навчаються в 3 містах України і умовно були поділені на 2 групи – ті, що навчаються в Києві, і ті, що навчаються не в Києві.

Використана нами методика твору “Моє професійне майбутнє” з метою дослідження суб'єктивних перспектив професійної самореалізації студентської молоді засвідчила, що однаковим для всіх груп є достатньо високий показник позитивного ставлення до кар'єри та визнання її важливості та необхідності в житті сучасної людини. Більшість респондентів вказують на те, що саме кар'єра, а не просто професійна діяльність як наявність місця роботи, є важливою складовою їх власного життя. Студенти також вказують на те, що навчання у вищому навчальному закладі є першою сходинкою їх майбутньої успішної професійної кар'єри, і що це дає їм перевагу у працевлаштуванні і слугує запорукою досягнення їх професійних цілей.

Невпевненість у важливості або неважливості кар'єри вказують лише від 3,8 % до 6,7 % студентів в кожній групі. Позитивним, на нашу думку, показником є також і те, що студенти, які впевнено говорять про неважливість кар'єри в їхньому житті, пояснюють це наявністю інших, більш суб'єктивно важливих цінностей, таких як, в першу чергу, сім'я та стосунки з близькими та друзями. Це свідчить про вибудовану ієрархію цінностей та високий рівень осмисленості життя у досліджуваній нами студентській молоді.

Однак, результати проведеного емпіричного дослідження свідчать, що існує певна різниця між тим, як уявляються свій професійний шлях студенти, що навчаються в столиці і інших містах України. Також по-різному планують своє професійне майбутнє жінки і чоловіки.

Аналіз професійної перспективи чоловіків і жінок, які навчаються не в Києві, засвідчив, що, в цілому, і жінкам і чоловікам притаманні реалістичні, узгоджені і оптимістичні суб'єктивні перспективи професійної самореалізації. Однак професійні перспективи чоловіків відрізняються більшою тривалістю прогнозування і включають як близьку, так і віддалену перспективу. Рівень усвідомленості професійної перспективи є вищим у

чоловіків, ніж у жінок, і саме чоловікам притаманний вищий рівень суб'єктності стратегій реалізації кар'єрних домагань.

Основна різниця між перспективами студентів, що навчаються не в Києві, зі студентами столиці полягає у тому, що в суб'єктивній перспективі професійної самореалізації жінок, які навчаються в Києві, присутній конфлікт між соціально очікуваними місцем і роллю кар'єри в житті жінки і власними кар'єрними домаганнями. А стратегії реалізації кар'єрних домагань чоловіків, які навчаються в Києві, характеризуються більшою збалансованістю за рівнем суб'єктності. До того ж, їм притаманний ширший діапазон кар'єрних стратегій внаслідок використання гендерно нестереотипних моделей поведінки.

Для вивчення передбачуваних стратегій реалізації кар'єрних домагань юнаків та дівчат нами використовувалась авторська модифікація опитувальника “Якоря кар'єри” Е. Шейна (переклад та адаптація В. Е. Вінокурової та В. А. Чікер).

Визначені нами кар'єрні орієнтири склали 8 діагностичних шкал, за якими ми проаналізували стратегії реалізації кар'єрних домагань юнаків і дівчат, а також наскільки важливим для них є той або інший компонент кар'єри.

Порівняння середніх значень отриманих результатів свідчить, що існує статистично значима різниця між чоловіками та жінками за шкалами “самоактуалізація”, “цінність професії” та “керівництво”. Такі результати дозволяють зробити висновок про те, що у побудові своєї професійної перспективи жінки більше, ніж чоловіки, зорієнтовані на реалізацію своїх власних професійних інтересів та вподобань. Жінкам важливіше мати професію, яка б відповідала їх внутрішньому потенціалу і в якій вони могли б об'єктувати свій внутрішній світ. Саме тому для жінок значимо важливішою є можливість творчого виконання професійних обов'язків, адже саме через творчість в роботі особистість має найсприятливіші умови для самореалізації, оскільки творчість дає змогу вільному опрідметненню індивідуальних здібностей особистості.

Для чоловіків важливішим є такий об'єктивний атрибут кар'єри як посада та визнання за ними права приймати рішення та керувати іншими. Така різниця у важливості кар'єрних орієнтирів для чоловіків і жінок також свідчить про те, що чоловіки є більш сенситивними до суспільного оцінювання їх діяльності, адже висока посада надає можливість відчутти соціальний (тобто з боку інших) відгук на успішність власної діяльності.

Порівняльний аналіз суб'єктивного почуття важливості самоактуалізації у виконуваний професійній діяльності з іншими кар'єрними орієнтирами у жінок свідчить про те, що саме цей кар'єрний орієнтир є для них найважливішим з усіх інших. До того ж, як свідчать отримані результати, у виборі професії, плануванні свого кар'єрного шляху і у здійсненні кар'єрних вчинків жінки перш за все звертають увагу на зміст професійної діяльності та на його відповідність власним вподобанням і можливість

розвивати свою професійну майстерність завдяки власним здібностям, тобто на суб'єктивну складову кар'єри.

Для чоловіків рівнозначно важливо не тільки мати можливість актуалізувати в професії власні здібності і потенції, але і усвідомлювати, що успішність в кар'єрі стала результатом власної праці і тільки власних зусиль, без покладання на допомогу інших. Відповіді чоловіків також свідчать про те, що вони суб'єктивно готові відмовитися від цікавої, улюбленої професії заради кращої матеріальної винагороди за виконувану роботу.

Порівняння середніх значень у жінок із різних міст вказує на неоднорідність їх кар'єрних орієнтирів. Так, для дівчат із Києва важливіше досягнути високого і посадового і професійного рівня, що також свідчить про їх більшу зорієнтованість на об'єктивні показники успішної кар'єри, про прагнення бути визнаною висококваліфікованим фахівцем з боку інших та про готовність до конкуренції з іншими на ринку праці.

Порівняння середніх значень у чоловіків із різних міст вказує на те, що їх кар'єрні орієнтації є більш схожими між собою, ніж у дівчат із різних міст. Однак, для чоловіків із Києва висока посада і матеріальна винагорода за виконувану роботу є більш важливим атрибутом успішної кар'єри, ніж для студентів, які навчаються не в Києві.

Для дослідження рівня кар'єрних домагань студентської молоді ми використовували авторську анкету "Мої кар'єрні цілі". Метою першого блоку анкети було виявити базовий набір ресурсів досягнення кар'єрних домагань, якими володіють студенти. Для цього ми просили студентів вказати бажаний рівень освіти, ставлення до поняття "кар'єра", а також якими з базових практичних навичок, що вимагаються роботодавцями від молодого спеціаліста, вони володіють (вміння працювати з комп'ютером, оргтехнікою, знання іноземної мови тощо). Аналіз отриманих відповідей засвідчив, що не існує значимих розбіжностей між уявленнями жінок і чоловіків про наявні в них можливості, при чому жінкам притаманний вищий рівень бажаної освіти та готовність до конкуренції на ринку праці.

Для аналізу рівня домагань чоловіків та жінок нами використовувались запитання, запропоновані в російських дослідженнях [Магун, Енговатов, 2001]. Оскільки у різних людей одне й те саме домагання (освітнє, матеріальне тощо) може набувати різних значень в межах певного діапазону, тому термін "рівень кар'єрних домагань" ми розглядаємо як таке конкретне значення в діапазоні потреби, яке особистість вільно обрала для себе – на відміну від тих значень, які вона мусить приймати під тиском зовнішніх (соціальних) обставин. Ми сформулювали питання таким чином, щоб актуалізувати в свідомості чоловіків і жінок той рівень домагань, який вони вважають за *достатній* для себе.

Матеріальні домагання студентів оцінювались за допомогою питань про достатній рівень зарплати, житлові умови, бажану марку автомобіля та наявність додаткової нерухомості.

Запитання про мінімальну бажану зарплату мало на меті не тільки дослідити рівень домагань студентів по зарплаті, але також динаміку цих

домагань у зв'язку із зростанням професійного досвіду. Для цього чоловіків і жінок просили вказати, яку мінімальну зарплату вони б погодились отримувати через 1–2 місяці після працевлаштування, через 1 рік та через 3 роки. Порівняння відповідей чоловіків та жінок проводилось в межах двох груп – до першої групи увійшли студенти, які навчаються в Києві, до другої – студенти, які навчаються не в Києві. Таке розмежування пояснюється реально існуючою різницею в рівні зарплати в столиці та інших містах України.

Отримані дані свідчать про те, що жінки, які навчаються в Києві, значимо нижче, ніж чоловіки, оцінюють власну вартість на ринку праці і суб'єктивно готові працювати за зарплату, яка є нижчою за чоловічу в 1,9 разів через 1 рік від початку професійної діяльності та в 1,4 разів через 3 роки. До того ж, чоловіки, які навчаються в Києві, розраховують на більш стрімке зростання своєї заробітної платні (і відповідно своєї кар'єри) вже протягом першого року праці і їх мінімальна бажана зарплата через 1 рік після працевлаштування є вдвічі більшою ніж їх стартова зарплата.

В регіонах спостерігається подібна до Києва різниця між домаганнями по зарплаті у чоловіків та жінок. Тут чоловікам теж притаманні значно вищі домагання по зарплаті на кожному етапі їх професійної діяльності. Так, мінімальна бажана стартова зарплата у чоловіків є в 1,5 рази більшою, ніж у жінок; при чому такий розрив зберігається та навіть посилюється через 1 та 3 роки після працевлаштування – різниця становить 1,2 рази та 2 рази відповідно. До того ж, динаміка зростання домагань по зарплаті свідчить про різкий стрибок в домаганнях чоловіків після першого року професійної діяльності – у 2,7 рази (від 1713,83 грн. до 4702,13 грн), в той час як жінки хоча і розраховують на зростання зарплати, але динаміка їх домагань є значно повільнішою.

Домагання матеріального благополуччя також виражаються у певних “негрошових” компонентах, таких як житлові умови, рухоме та нерухоме майно. Як свідчать результати, хоча студентам із Києва і притаманні в цілому вищі домагання цих інших матеріальних компонентів, проте не спостерігається різниці між домаганнями чоловіків і жінок в межах кожного міста. Це свідчить про неузгодженість матеріальних домагань жінок, адже їх домагання по зарплаті є значно нижчими, ніж у чоловіків, а домагання матеріального благополуччя не відрізняються від чоловічих. Таким чином, очевидно, жінки планують реалізувати свої матеріальні домагання не за власні кошти, а іншими шляхами, наприклад за рахунок чоловіка.

Наступним кроком вивчення кар'єрних домагань студентів було дослідження таких компонентів як посада, соціальний статус та керівництво.

В цілому, чоловікам притаманний вищий рівень посадових домагань, а порівняння середніх значень посадових домагань чоловіків і жінок в межах кожного з міст вказує на те, що така різниця зберігається у всіх містах. Цікавим є те, що жінкам із Києва притаманний значимо вищий рівень посадових домагань, ніж жінкам, які навчаються не в Києві.

Оскільки посадовий рівень працівника виражається у кількості його або її підлеглих, наступним кроком аналізу кар'єрних домагань студентської молоді стало порівняння рівня керівницьких домагань чоловіків та жінок (відповіді на запитання “Якою кількістю людей Ви б хотіли керувати?”).

Порівняння середніх значень керівницьких домагань чоловіків та жінок свідчить про те, що в кожному з міст чоловікам притаманний статистично значимий вищий рівень керівницьких домагань. Існує також статистично значима різниця між керівницькими домаганнями жінок із Києва та жінок, які навчаються не в Києві. Подібна картина спостерігається і в рівні керівницьких домагань чоловіків – студентам із Києва притаманний вищий рівень керівницьких домагань, ніж студентам з інших міст.

Наступний блок запитань анкети був спрямований на вивчення того, яким стратегіям реалізації своїх кар'єрних домагань надають перевагу чоловіки та жінки. Так, студентам пропонувалось обрати бажану для них кар'єрну стратегію: “ризик + кар'єрне зростання” або “стабільність – кар'єрне зростання”. Результати свідчать, що 48,4 % чоловіків надають перевагу роботі, яка не гарантує стабільного заробітку і пов'язана з певним фінансовим ризиком, але надає можливості швидкого кар'єрного зростання; і лише 24,7 % усіх жінок обирають цю стратегію. Жінки надають перевагу роботі без ризику, з невисокою, але постійною зарплатнею і з повільним кар'єрним зростанням – 40,2 % усіх жінок, в той час як у чоловіків цю стратегію обрали 30,1 % респондентів.

Також студентам пропонувалось обрати стратегію, при якій вони б змінювали місце роботи у пошуках кращих кар'єрних можливостей, або намагались утриматися і просуватися на одному місці протягом тривалого часу. Аналіз відповідей на це запитання виявив, що не існує статистично значимої різниці між чоловіками та жінками, що проживають в одному місті, проте існує зв'язок між змінними “місто проживання” та обраною стратегією. Чоловіки та жінки із Києва обирають стратегію, яка дозволяє їм змінювати місце роботи, якщо така зміна надає можливості кар'єрного зростання – перевагу цій стратегії надали 65,6 % жінок та 64,3 % чоловіків, які навчаються в Києві. На відміну від киян, чоловіки і жінки із інших міст хотіли б затриматися на тривалий час і кар'єрно просуватися на одній роботі. Така різниця, очевидно, зумовлена об'єктивно більшою кількістю робочих місць в столиці у порівнянні із регіонами, що дозволяє киянам змінювати місце роботи для покращення свого кар'єрного стану, в той час як в малих містах доволі важко знайти роботу і працівники намагаються втриматися на своєму місці.

Останнє запитання відносно можливої кар'єрної стратегії мало на меті з'ясувати, чи готові чоловіки та жінки кардинально змінювати сфери професійної діяльності заради знаходження найбільш суб'єктивно привабливої професії або планують залишатися в одній сфері. Вибір тієї або іншої стратегії свідчить про те, чи сприймають студенти майбутню роботу як перш за все сферу для самовираження та реалізації особистісного потенціалу.

Аналіз відповідей на це запитання не виявив статистично значимого зв'язку між змінними “стать” або “місто проживання” та обраною стратегією. Загалом, отримані результати свідчать, що і чоловіки і жінки воліли б залишатися в одній сфері, ніж змінювати сфери діяльності, тобто вони не готові до горизонтальної мобільності заради кращих можливостей самоздійснення в професії.

Таким чином, аналіз відповідей на запитання анкети “Мої кар’єрні цілі” дозволяє нам зробити такі загальні висновки:

1) чоловіки і жінки в рівній мірі володіють базовим набором ресурсів, які вимагаються від молодого спеціаліста на початку кар’єри, тобто рівними стартовими можливостями для досягнення кар’єрних висот;

2) рівень посадових і керівницьких домагань, а також домагань по зарплаті є значимо вищими у чоловіків, ніж у жінок;

3) простежується неузгодженість між матеріальними домаганнями жінок та їхніми домаганнями по зарплаті, що дозволяє зробити висновок про те, що власна зарплата не розглядається жінками як джерело їх матеріального достатку;

4) змінна “місто проживання” впливає на рівень домагань і чоловіків і жінок – респондентам із Києва в цілому притаманний вищий рівень кар’єрних і матеріальних домагань.

Глава 2.5. Шлюбно-сімейні домагання як спосіб створення власного майбутнього (О. Я. Кляпець)

2.5.1. Шлюбно-сімейні домагання особистості як спосіб вибудовування нею плану власного життя

Домагання є складовою частиною диспозиційної структури особистості, яка включає до себе спрямованість на якісь соціальні цілі, інтереси та моделі. Тим самим вони пов'язуються з очікуваннями і вимогами особистості до інших людей і до самої себе. Звичне розуміння рівня домагань представляє його як визначений рівень переслідуваної цілі, який зростає при особистісній включеності, значущості цілі [Хекхаузен Х., 2001, с. 131].

Життєві домагання передбачають усвідомлення свого життя, себе всередині життя, переживання своїх можливостей впливати на хід життя, його напрям, якість. Вони є постійним зважуванням, оцінюванням своїх потреб і здібностей [Титаренко Т.М., 2004].

Джерелом, живильним ґрунтом для виникнення та становлення життєвих домагань є, на нашу думку, відчуття власної гідності. В. Гарбузов вважає його одним з вроджених інстинктів людини [Гарбузов В., 2005, с. 15]. Погоджуючись з тим, що це відчуття властиве кожній людині з народження, зазначимо, що ушкодження, скривлення почуття гідності, неминуче призводить до формування негативної Я-концепції, неадекватних, деструктивних життєвих домагань. Саме відчуття достоїнства підтримує життєві домагання, які утворюють складний план-малюнок життєвого шляху особистості. Це глибинне, дуже сутнісне відчуття, можливо, входить до складу особистісного потенціалу, дозволяючи йому проявитися, тому його ураження є небезпечним для особистісного розвитку, самоактуалізації особистості. Особистісний потенціал може розкритися, тільки якщо особистість відчуває себе гідною, вважає себе вартою того, щоб здійснитися. Отже, особистісні домагання є засобом самореалізації особистості, в той же час базова психологічна потреба в самоздійсненні є рушійною силою формування та розвитку домагань.

Як визначено Т. М. Титаренко, життєві домагання – це комплекс вимог, очікувань, бажань, надій, що переживаються особистістю стосовно свого життя, свого майбутнього [Титаренко Т.М., 2004]. Отже, шлюбно-сімейні домагання особистості – це комплекс її вимог, очікувань, бажань, надій стосовно свого майбутнього шлюбу та сім'ї: свого шлюбного партнера, дітей, себе як шлюбного партнера, як батька (мати) та шлюбно-сімейних взаємин всередині родини. Шлюбно-сімейні домагання, засновуючись на самооцінці людини, її уявленні про власну відповідність певними критеріям, стандартам, передбачають, моделюють сім'ю, на яку особистість розраховує, яку вона вважає гідною себе, яку хоче побудувати. Саме шлюбно-сімейні домагання є тим енергетичним “паливом”, що підштовхує та активує людину до побудови своєї сім'ї належним, на її думку, чином, або ж до зміни сімейної ситуації, що склалася і яка не влаштовує.

Протягом життя ми багато разів порівнюємо свою реальну сім'ю з образом, моделлю бажаної. І якщо в результаті такого порівняння, ми приходимо до висновку, що існуючі шлюбно-сімейні взаємини не нас задовольняють, що ми гідні іншого, кращого, то саме наші домагання, як модель бажаного майбутнього, штовхають нас до перетворювальної діяльності задля досягнення задоволеності життям та сімейного щастя.

Шлюбно-сімейні домагання є складною структурою, взаємопов'язаними компонентами якої виступають:

- домагання стосовно шлюбного партнера як супутника життя та батька-матері (його особистості, рис характеру, соціального статусу, параметрів зовнішності, віку взяття шлюбу та появи дітей та ін);

- домагання стосовно себе як шлюбного партнера та матері-батька (особистості, рис характеру, соціального статусу, віку одруження та появи дітей та ін);

- домагання стосовно дітей (їх кількості, статевої належності, зовнішності, особистісних властивостей та ін);

- домагання стосовно взаємостосунків у сім'ї (між шлюбними партнерами, дітьми, між батьками та дітьми). В цей блок включаються домагання стосовно ставлень членів родини один до одного, внутрішньосімейного розподілення ролей та інші параметри взаємодії.

Основними ролями, що виконують шлюбні партнери є "психотерапевт", сексуальний партнер, відповідальний за доглядом за немовля, вихователь, організатор дозвілля, організатор сімейної субкультури, відповідальний за підтримку взаємин з родичами, господар-господарка, відповідальний за матеріальне забезпечення сім'ї. На різних етапах розвитку особистості та функціонування сімейної структури значущість виконання ролей може змінюватися. Наприклад, для молодого віку характерним є акцентування на виконанні ролі сексуального партнера, організатора дозвілля та ін.; такі ж ролі як вихователь, відповідальний за підтримку взаємин з родичами, господар-господарка відходять на задній план.

Узгодженість шлюбно-сімейних домагань партнерів, відповідність один одному двох планів сімейної самореалізації часом дуже різних людей становить суттєвий чинник успішності шлюбу.

Важливість гомогенності шлюбно-сімейних домагань при виборі партнера підтверджується тим, що серед факторів, які впливають на подружню згоду, особливе значення має співпадання ставлень до сімейних цінностей та уявлень про рольову поведінку та рольових очікувань, невідповідність яких призводить до збільшення конфліктності, напруженості у взаєминах між подружжям, що є причиною дестабілізації шлюбу, погіршення психологічного клімату сім'ї [Кляпець О.Я., 2004].

Тому специфіка побудови шлюбно-сімейних взаємин полягає в необхідності дослідження та усвідомлення власних психологічних, соціальних та фізичних особливостей, домагань та обмежень, без чого оптимальний шлюбний вибір відбутися не може.

Л.С. Алексеева дійшла висновку, що центральним компонентом шлюбних уявлень є очікування і вимоги потрібного і бажаного, виникаючі стосовно майбутньої взаємодії у шлюбі (у зв'язку із тим, що очікування включаються в структуру домагань та відрізняються від них відсутністю спонукальної сили, а вимоги бажаного передбачають цей дієвий компонент, в даному випадку можемо говорити про шлюбно-сімейні домагання – О.К.).

До таких домагань належать: потрібні і бажані особистісні якості партнера і властивості взаємин у шлюбі, зовнішність майбутнього партнера, а також судження особистості про себе. На її думку, саме ці домагання відіграють провідну роль у виборі майбутнього партнера, а також визначають особливості шлюбної взаємодії на початковому етапі. Завантаженість домагань змістовною, предметною мотивацією і жорстка фіксація в них на однозначний цілях і планах утруднюють можливість вільного зсуву за логікою зовнішніх умов і стають фактором конфліктності і психологічної напруженості сімейної взаємодії [Алексеева Л.С., 1984].

При цьому найбільшу регулюючу функцію виконують шлюбно-сімейні домагання, які включають до себе рольові вимоги і очікування стосовно функціонального розподілу ролей у сім'ї [Алексеева Л.С., 1984; Гозман Л.Я., Алёшина Ю.Е., 1987, с. 73; Кляпєць О.Я., 2004]. Значення тієї чи іншої рольової моделі для подружжя визначається узгодженістю їх рольової взаємодії, ідеалів, очікувань, шлюбно-сімейних домагань. Розходження рольових домагань призводить до збільшення психологічної напруженості в сім'ї, подібність уявлення про рольову структуру сприяє збільшенню згуртованості, зняттю багатьох побутових конфліктів та підвищенню задоволеності партнерами шлюбом [Абалакіна М.А., 1987; Антонюк Е.В., 1987].

Рольова структура сім'ї є однією з найважливіших характеристик сучасної сім'ї, що відображає те, які обов'язки виконує кожний з подружжя, наскільки жорстко вони пов'язані зі статтю, яким ступенем вони визначаються волею і бажаннями партнерів, а яким традиціями і іншими зовнішніми факторами.

Зміст сукупності соціальних ролей в сім'ї визначають функції сім'ї, відповідно яким виділяються основні ролі, що виконують шлюбні партнери.

За характером внутрішньосімейного рольового розподілу виділяються традиційні та егалітарні сімейні структури. В традиційній сім'ї за подружжям у відповідності зі статтю закріплені відповідні ролі – дружина грає роль матері та господарки, чоловік є відповідальним за матеріальне благополуччя родини та сексуальні взаємини. В егалітарній сім'ї фактично всі ролі розподіляються між партнерами незалежно від статі і приблизно порівну. Між традиційною та егалітарною сім'єю лежить ряд перехідних форм, де також є своя специфічна структура сімейних ролей.

Поняття “традиційність”, “егалітарність” рольових домагань особистості відображують очікування особистості відносно виконання сімейних ролей, соціальних діяльностей, підходящих для чоловіка і жінки. Основною лінією диференціації шлюбно-сімейних рольових домагань

чоловіка і жінки є лінія “дім–робота”. Так, традиційні домагання характеризуються очікуванням виконання партнерами традиційних сімейних ролей, егалітарний тип домагань відзначається тим, що виконання сімейних ролей не прив’язується до статі.

Очевидно, що комплекс взаємостосунків в егалітарних сім’ях значно більше орієнтований на індивідуальність кожного партнера, конкретну ситуацію їх сімейного життя, ніж на якісь взірці. Згідно дослідженням, рольові домагання партнерів в таких сім’ях є більш гнучкими: партнери швидко реагують на зміну ситуації зміною рольової структури сімейної групи [Антонюк Е.В., 1987].

Подружжя в такому шлюбі є більш внутрішньо свободним від суспільних стереотипів і спрямованим на особистісне зростання кожного з партнерів та прояв своїх здібностей в різноманітних сферах: в сімейній, в професійній, в суспільній діяльності.

Але, на жаль, в реальному житті ми бачимо іншу ситуацію: хоч все частіше і чоловік, і дружина поєднують професійну діяльність і сімейне життя, жінка, як і раніше вносить більший, ніж чоловік, внесок в сімейну працю [Абабков В.А., Перре М., Кайдановская Е.В., Шьоби Д., 2004].

Згідно дослідженню С.В. Скутневої, що стосувалося вивчення уявлень молодих людей про розподіл домашньої праці, хлопці мають в більшій мірі установки на традиційний тип сімейних стосунків в сім’ї у побуті, дівчата ж схиляються до егалітарного типу, тобто бажають всі хатні обов’язки ділити порівну [Скутнева, 2003].

Складність поєднання сімейного життя та професійної діяльності чоловіків та жінок, які мають дітей дошкільного віку, є ядерною сімейною проблемою сучасних індустріально розвинених суспільств. Включення жінки в активне професійне життя і не зменшення при цьому обсягу хатньої роботи спричинює виникнення феномену “подвійної зайнятості” жінки, коди дружина, фактично, працює у дві зміни: одну зранку до вечора на роботі, другу – звечора до ранку вдома. Така ситуація, цілком зрозуміло, призводить до хронічної втоми жінки, незадовільного виконання нею всіх обов’язків, її незадоволеності шлюбом, чоловіком, яке поступово стає взаємним: чоловіка теж перестає задовольняти хронічно втомлена, роздратована дружина, що не може впоратися зі “своїми справами”. Профілактикою виникнення такої ситуації може бути тільки узгодженість між уявленням про належну рольову структуру, між рольовими домаганнями партнерів, коли подружжя поєднує прагнення до чи то традиційної моделі сім’ї (коли для чоловіка професійна діяльність, а для жінки сімейне життя є пріоритетом), чи то егалітарної, коли розподіл ролей є дійсно рівним.

Отже, шлюбно-сімейні домагання особистості є динамічним образом бажаної сім’ї. Вони, складаючись з комплексу її вимог, очікувань, бажань, надій стосовно свого майбутнього шлюбу та сім’ї, передбачають, моделюють сім’ю, на яку особистість розраховує, яку вона вважає гідною себе, яку хоче побудувати. Таким чином, складна структура шлюбно-сімейних домагань особистості стає планом її самореалізації в сімейній сфері. Невідповідність

цьому плану обумовлює переживання особистістю незадоволеності своїми шлюбно-сімейними взаєминами, викликає потребу їх змінити та ініціює перетворювальну діяльність задля цього.

2.5.2. Вплив шлюбно-сімейних домагань студентів на прогнозування ними свого майбутнього

Розвиток прогностичних якостей особистості розпочинається в дитинстві: вже в три роки дитина цікавиться тим, що вона буде робити завтра. Це не означає, що у немовляти немає майбутнього. Майбутнє для нього – повторення теперішнього. У три з половиною роки зона антиципації досягає тижня, в чотири – декількох місяців, в п'ять – року, а вже у вісім-дев'ять років часова перспектива охоплює декілька десятиріч (ким я буду, коли виросту) (Ф. Мальрьє) [Регуш Л., 2003, с. 12]. Здатність до прогнозування в юнацькому віці дозволяє молодій людині не тільки моделювати майбутнє, а й визначати стратегію та тактику його втілення в реальність.

Однією з форм включення молоді в соціальну структуру є життєве самовизначення, яке детермінується не тільки впливом зовнішніх факторів, а й власної мотивації життєдіяльності молоді. На думку С.В. Скутневої, життєве самовизначення являє собою процес цілеспрямованого створення особистістю життєвих сенсів та цілей, життєвої стратегії і тактики з метою реалізації своєї концепції життя [Скутнева С.В., 2003]. Тобто життєве самовизначення, що є новоутворенням юнацького віку, це розроблення молодою людиною плану життя, в якому відображене те, чого хоче досягти особистість, те, як вона планує це зробити та які терміни реалізації цих домагань-зادумів для себе встановлює.

Молодий вік – це період розвитку, який можна охарактеризувати як період формування якісно нового, більш високого рівня самосвідомості. У цьому віці відбувається завершення формування рольових позицій чоловіка і жінки, особистість вперше усвідомлює самостійність і відповідальність за власне життя, власні шлюбно-сімейні стосунки; домагання, які до цього були розмитими, тепер усвідомлюються, набувають чітких форм та наповнюються деталями [Кляпець О.Я., 2004; 2005].

У випадку порушення особистісного розвитку, шлюбно-сімейні домагання молоді залишаються інфантильними, нереалістичними, розмитими. Несформованість домагань може становити чинник психологічної небезпеки, яка виявляється у схильності молодих людей до побудови дисгармонійних шлюбно-сімейних взаємин та настанові на розлучення при виникненні найменших труднощів в сімейному житті.

Для визначення та вивчення зв'язку між шлюбно-сімейними домаганнями сучасної молоді та прогнозуванням нею власного майбутнього нами було проведено емпіричне дослідження. У дослідженні брали участь студенти Київського Національного педагогічного університету 1 і 2 курсів природничо-географічного факультету та факультету фізичного виховання

віком від 17 до 21 року. Загальна кількість студентів – 50 осіб, серед них 22 хлопця, 28 дівчат.

В дослідженні використовувалися такі методи: анкетування, метод наративу, тестування (проективна методика “Лінія життя”, методика “РОД” (рольові очікування і домагання у шлюбі), методика “Здатність до прогнозування” Л. О. Регуш, методика “Спрямування особистості” Р. Еммонса, модифікована Л. А. Лепіховою та О. Я. Кляпець), кількісний і якісний аналіз отриманих результатів.

Представимо докладніше використані методики.

Розроблений нами опитувальник включав до себе 13 запитань, спрямованих на вивчення життєвих прагнень молодих людей, віку, оптимального, на їх погляд, для одруження, народження дітей, бачення співвідношення професійної та сімейної самореалізації, домагань в сімейній та професійній сферах, а також взаємин в батьківських сім'ях.

Методика “РОД” А. Н. Волкової використовувалася для вивчення очікувань і домагань в сімейній сфері, співвідношення яких дозволяє зробити висновок відносно егалітарності чи традиційності шлюбно-сімейних домагань студентів. Отримані відповіді розподілялися за 7 шкалами, що відповідають шлюбно-сімейним ролям: сексуальна сфера, спільність інтересів (установка на особистісну ідентифікацію з партнером), господарсько-побутова сфера, народження та виховання дітей, зовнішня соціальна активність, емоційно-терапевтична функція шлюбу, зовнішня привабливість партнерів [Психологическая помощь и консультирование в практической психологии, 1998, с. 92].

Методика-тест “Здатність до прогнозування”, розроблена Л. О. Регуш, спрямована на дослідження таких якостей мислення як аналітичність, глибина, усвідомленість, гнучкість, перспективність, доведеність, які є складовими здатності особистості до прогнозування. Отримані оцінки розбивалися на три групи, які представляють рівні розвитку здатності до прогнозування: низький (0–5 балів), середній (6–11 балів), високий (12–16 балів) [Регуш Л., 2003, с. 157].

Для вивчення рівня диференційованості шлюбно-сімейних домагань нами була використана методика “Спрямування особистості” Р. Еммонса, модифікована Л. А. Лепіховою та О. Я. Кляпець. Студентам пропонувалося дати 10 закінчень речення “Мої шлюбно-сімейні домагання...”. Після цього опитані проранжували виділені ними домагання від 1 (найменша оцінка) до 10 (найбільша оцінка) за їх значущістю та мірою настирливості, за допомогою якої вони збираються досягти успіху за кожним домаганням. Диференційованість шлюбно-сімейних домагань визначалася за допомогою контент-аналізу, де отримані відповіді відносилися до 11 груп домагань: вибір партнера, форми взаємин; повага, довіра, особистісна ідентифікація; кохання, романтичність взаємин; соціальна активність, автономність партнерів; господарсько-побутова сфера; виховання дітей; проведення дозвілля; матеріальне благополуччя; знання (в цю групу включалися домагання, пов'язані з отриманням знань про шлюбно-сімейні стосунки та

життєвого досвіду); здоров'я; зовнішня привабливість. В залежності від кількості груп домагань, представлених у відповідях респондентів, робився висновок про рівень диференційованості шлюбно-сімейних домагань, при чому 0–3 групи відповідає низькому рівню диференційованості, 4–6 – середньому, 7–10 – високому.

Наступними методиками була проєктивна методика “Лінія життя”, в якій студентам необхідно було на запропонованому відрізку відмітити свій теперішній вік, а також вік на період будь-яких майбутніх подій сімейного характеру; та методика складання наративу “Мое майбутнє”, що мали на меті дослідження життєвих домагань молодих людей та їх розташування у часі. Отримані дані розбивалися нами на такі групи: одруження, народження дітей, початок кар'єри, досягнення матеріального благополуччя, поява онуків. На основі дослідження кількості виборів, віднесених до різних груп, а також віку під час подій, робився висновок про значущість домагань та їх планування у часі. Дані цих двох методик дещо дублювалися, дещо доповнювали одні одних.

Згідно даним, отриманим нами під час анкетування, найбільш важливими життєвими планами студенти вважають: добре здоров'я (середній ранг – 2,02), згода у сім'ї (2,32), матеріальний статок у житті (3,24), цікава робота (3,58), високий соціальний стан (5,04), продовження освіти (5,22), фізична привабливість (5,26), соціальне визнання (6). Отже, бачимо, що результати, отримані під час попередніх досліджень підтверджуються: сучасна молодь характеризується визнанням цінності сім'ї, прагненням до матеріального благополуччя, але ці життєві домагання поєднуються з цінністю доброго здоров'я та цікавої роботи, що дає змогу зробити висновок про різноплановість життєвих домагань опитаних нами студентів, про усвідомлення ними важливості здоров'я для досягнення успіху в житті. При чому успіх для них означає не тільки матеріальний добробут, а й задоволення потреби в коханні, прихильності та самореалізації.

Значущість сім'ї для опитаних студентів підтверджується їх відповідями на запитання, чи збираються вони у майбутньому створити сім'ю. 84 % обрали відповідь “скоріше так”, 14 % – “я ще остаточно не вирішив”, 2 % – “скоріше ні”.

Оптимальним віком для взяття шлюбу та народження дітей, на думку більшості респондентів, є вік від 20 до 25 років (58 % студентів планують в цей час одружитися, 48 % – народити дитину). Деякі студенти вважають прийнятним для одруження та народження дітей вік 25–30 років (34 % та 48 % відповідно). Значно менша кількість опитаних обрала вік 30-35 років (6 % та 2 %) та до 20 років (2 % та 2 %). Бачимо, що велика кількість молодих людей пов'язують створення сім'ї з періодом закінчення навчання, початку робочого життя, що свідчить про відповідальне ставлення до утворення сім'ї, про прагнення молодих людей до можливості самостійно утримувати свою родину, забезпечувати її матеріальними благами. Лише 2 % студентів схильні розраховувати на допомогу батьків. Цікаво, що для 10 % опитаних студентів (6 % з них – хлопці, 4 % – дівчата) народження дітей передує одруженню.

Даний факт є свідченням зменшення впливу суспільних стереотипів та більш гнучкого ставлення сучасної молоді до необхідності народжувати дітей у шлюбі, ніж раніше.

Думки опитаних студентів щодо впливу взяття шлюбу на професійну самореалізацію розділилися приблизно однаково: 30 % вважає, що одруження допомагає реалізовуватися професійно, 36 % опитаних вважає, що не впливає, 34 % – перешкоджає. На противагу майже рівному розподіленню думок у даному випадку, на питання про те, як впливає поява дітей на кар'єру, лише 14 % відповіли, що допомагає, 40 % – не впливає, 46 % – перешкоджає. Можна сказати, що молоді люди розуміють ті складності, з якими стикається подружжя з маленькими дітьми. Зазначимо, що більшість студентів намагатиметься поєднувати сімейне та професійне життя, віддаючи при цьому перевагу сімейній сфері (44 %). Лише 14 % опитаних, у разі виникнення складностей поєднання роботи та родини, обере роботу. 42 % студентів обрало відповідь “важко відповісти”, що є свідченням складності для студентів на даному віковому етапі визначити для себе пріоритетну сферу.

Відносно розподілення уваги батьків під час дитинства 72 % студентів зазначають, що батьки приділяли увагу роботі і дітям приблизно однаково, 12 % вважають, що батьки більше займалися ними, ніж кар'єрою, 16 % визнають, що більше часу батьки приділяли своїй роботі. Взаємини між батьками 36 % студентів оцінюють як скоріше безконфліктні, ніж конфліктні, 14 % – як скоріше конфліктні, 50 % опитаних визначає, що бувало різне. На думку 58 % молодих людей батьки ними дуже опікувалися, 38 % вважають ступінь турботи та опіки батьків щодо них середнім, 4 % батьківського піклування не вистачало. Можемо зробити висновок, що більшість студентів зростало в “нормальних” сім'ях, де батьки приділяли їм достатньо уваги та опіки, а стосунки були рівними.

Серед відповідей на запитання щодо шлюбно-сімейних домагань перше місце за кількістю виборів посіло взаєморозуміння (48 виборів), на другому місці взаємоповага (43 вибори), на третьому – наявність кохання (40 виборів), на четвертому – душевна близькість (36 виборів), на п'ятому – наявність дітей (34 вибори). Далі йде спільність інтересів (25). Найменшу кількість виборів отримали можливість спілкування поза межами сім'ї (8) та автономність (7). Отже, шлюбно-сімейні домагання студентів спрямовані на досягнення душевного комфорту, взаємин любові та поваги, народження та виховання дітей. Водночас, отримані дані демонструють тенденцію створення сім'ї “закритого типу”, що характеризується обмеженням спілкування поза її межами, та дуже високим ступенем близькості між її членами всередині.

Ознаками гідної роботи студенти назвали такі характеристики: можливість отримати задоволення від роботи (46 виборів), висока заробітна платня (43 вибори), цікава діяльність (32 вибори), можливість спілкування (28 виборів). Далі йде можливість застосувати творчий підхід (22), суспільна користь (19), висока посада (17). Аутсайдерами є такі характеристики як

вільний час (9) та соціальне визнання (8). Бачимо, що опитані нами студенти спрямовані на отримання задоволення від роботи, яке пов'язується для них не тільки з матеріальним підкріпленням, а й власним інтересом до виконуваної діяльності та можливістю спілкування з оточуючими.

За даними, отриманими нами за допомогою методики “Рольові очікування і домагання”, досліджувані студенти були розбиті нами на три групи. Перша група складалася з молодих людей, які мають егалітарні шлюбно-сімейні домагання, тобто продемонстрували середні та високі показники по шкалах за пунктами як рольових очікувань, так і домагань. Друга група складається з студентів, рольові шлюбно-сімейні домагання яких є невизначеними, тобто за деякими шкалами егалітарними, за деякими традиційними. До третьої групи увійшли студенти з традиційними шлюбно-сімейними домаганнями, оцінки очікувань і домагань яких відповідають стереотипному розподіленню ролей в сім'ї. Отримані дані представлені в таблиці 2.5.2.1.

Таблиця 2.5.2.1

Рольові шлюбно-сімейні домагання студентів

Групи студентів за рольовими шлюбно-сімейними домаганнями	Кількість студентів		
	Загальна кількість, %	Кількість чоловіків, %	Кількість жінок, %
1 група (егалітарні домагання)	30	10	20
2 група (невизначені домагання)	50	24	26
3 група (традиційні домагання)	20	10	10

Отже, бачимо, що найбільшою (половина) виявилася група студентів з невизначеними шлюбно-сімейними домаганнями, причому кількість хлопців та дівчат приблизно однакова. Можливо, даний факт пояснюється тим, що молода особистість на даному віковому етапі ще не має чіткого уявлення про свою майбутню сім'ю, свого партнера і т. і. Юнацький вік характеризується примірянням різних моделей взаємин і пошуком своєї, такої, що підходить саме для себе. При цьому молоді люди відчують тиск суспільних стереотипів, з одного боку, і потреби знайти себе, “своє”, з іншого. І від того, як особистість розв'яже цю суперечність, залежить успішність її взаємин, психологічне благополуччя та суб'єктивне відчуття щастя [Кляпець О.Я., 2004].

50 % студентів вже встигли визначитися з тим, яку сім'ю вони бачать для себе бажаною, гідною. З них 30 % є представниками другою за кількістю групи студентів, рольові шлюбно-сімейні домагання яких є егалітарними. 20 % опитаних студентів увійшли до третьої групи, що характеризується традиційними рольовими домаганнями. Отримані дані є свідченням змін, що відбуваються зараз в суспільній свідомості. Послаблення матримоніальних стереотипів, індивідуалізація взаємин, особистісна орієнтація ставить молодих людей перед необхідністю усвідомлення власних бажань, схильностей, домагань. Молоді люди відчують необхідність реалізовувати

себе в різних сферах життєдіяльності, більшість з них намагається розподіляти обов'язки залежно не від статі, а від особистісних прагнень. Цікаво, що кількість жінок з егалітарними домаганнями в два рази переважає над кількістю чоловіків. Це можна пояснити тим, що стереотипний розподіл ролей більш негативно відбивається на жінці, отже, чоловіки більш схильні відстоювати традиційний рольовий розподіл в сім'ї.

Обговорюючи результати дослідження здатності до прогнозування, необхідно зазначити, що лише в одному випадку вона виявилася нерозвиненою, інші 49 молодих людей продемонстрували середній та високий рівні цієї здатності. Значущих статевих відмінностей не виявлено. Результати дослідження здатності студентів до прогнозування представлено в таблиці 2.5.2.2.

Таблиця 2.5.2.2

Рівень розвитку здатності до прогнозування студентів

Рівень розвитку здатності до прогнозування	Кількість студентів, %
високий	24
середній	74

Отримані дані свідчать про те, що один з компонентів психологічної зрілості – здатність до прогнозування – майже усіх студентів є достатньо розвиненим, завдяки чому вони мають можливість прогнозувати своє майбутнє та вибудовувати життєві цілі у часі. Образ майбутнього великої кількості опитаних студентів (майже чверть) є не тільки усвідомленим та деталізованим, а й містить шляхи та засоби досягнення бажаних подій.

Дані, отримані за допомогою методики “Спрямування особистості” Р. Еммонса (модифікованої Л. А. Лепіховою та О. Я. Кляпець) продемонстрували, що опитані студенти здатні оцінити значущість та міру своєї наполегливості у досягненні цілей. Лише один студент не зміг це зробити і залишив графі незаповненими. Цікаво відмітити, що саме ця молода людина є єдиним представником досліджуваної групи, що характеризується нерозвиненою здатністю до прогнозування.

Таблиця 2.5.2.3. дозволяє наочно представити результати дослідження шлюбно-сімейних домагань студентів.

Таблиця 2.5.2.3

Шлюбно-сімейні домагання студентів

Шлюбно-сімейні домагання	Кількість виборів	Середня значущість (од)	Середня настирливість (од)
Вибір партнера, вибір взаємин	8	2,27	4,17
Повага, довіра, взаємодопомога	46	7,32	7,49
Кохання, романтичні стосунки	44	7,07	6,85

Соціальна активність, автономність	44	7,27	5,95
Господарсько-побутова сфера	14	4,95	5
Виховання дітей	46	7,81	7,31
Дозвілля	15	5,65	6,7
Матеріальне благополуччя	32	5,97	6
Знання	3	2,43	2,6
Здоров'я	4	1,25	3,5
Зовнішність	8	3	4,5

Отже, найбільша кількість домагань студентів стосуються наявності в сім'ї поваги, довіри, взаємодопомоги між членами родини та народження, виховання дітей. Саме ці сфери оцінені студентами як найзначущі, саме над реалізацією планів, з ними пов'язаних, вони збираються наполегливо працювати. Важливим також для сучасного студентства є соціальна активність, професійна реалізація, спілкування поза межами сім'ї, поєднана з деякою автономністю від шлюбного партнера, та кохання, романтичність шлюбних взаємин, душевна близькість з ним. Значущим для студентів є також матеріальний статок, але ця група шлюбно-сімейних домагань відстає на 12 позицій від соціальної активності та кохання, що дозволяє стверджувати, що молоді люди вбачають у матеріальному благополуччі радше одну з умов благополуччя шлюбно-сімейної взаємодії. Інші шлюбні домагання (дозвілля, господарсько-побутова сфера, вибір партнера та форми взаємин, зовнішня привабливість, здоров'я, знання) отримали відносно невелику кількість виборів, отже, для опитаних студентів на даний час вони є не дуже значущими.

Результати дослідження рівня диференційованості шлюбно-сімейних домагань представлено в таблиці 2.5.2.4. Зазначимо, що середня кількість груп домагань – 5,11, що відповідає середньому рівню диференційованості.

Таблиця 2.5.2.4

Диференційованість шлюбно-сімейних домагань студентів

	Рівні диференційованості шлюбно-сімейних домагань		
	Низький	середній	високий
Кількість студентів, %	6	84	10

Бачимо, що шлюбно-сімейні домагання переважної більшості опитаних студентів (94 %) є достатньо диференційованими. Отримані дані свідчать про те, що майже усі студенти мають достатньо чітке уявлення про бажаний тип

шлюбно-сімейних стосунків, їх шлюбно-сімейні домагання є диференційованими та деталізованими, що є необхідною передумовою створення бажаної сім'ї.

Дані, отримані за допомогою методики “Лінія життя” та наративу “Мое майбутнє”, як ми вже зазначали, дещо дублювали одні одних, тому ми їх об’єднали і представили в таблиці 2.5.2.5.

Таблиця 2.5.2.5

Життєві домагання студентів

Домагання	Кількість виборів, од.	Мінімальний вік, рок.	Максимальний вік, рок.	Середній вік, рок.
Одруження	43	21	30	24,6
Народження, виховання дітей	42	24	33	26,8
Початок професійної самореалізації	26	21	36	27,7
Досягнення матеріального благополуччя	7	23	35	29,7
Поява онуків, догляд за ними	13	68	75	71,5

Максимальна кількість життєвих домагань – 27, мінімальна – 0, середня – 7,6. З них шлюбно-сімейних: максимально – 14, мінімально – 0, в середньому – 4,7. Бачимо, що в структурі життєвих домагань шлюбно-сімейні посідають велике місце, а шлюбно-сімейна самореалізація є для молодих людей необхідною умовою досягнення життєвого успіху.

На таблиці 2.5. видно, що народженню дітей, в уявленні опитаних студентів, повинно передувати матеріальне благополуччя, а кар’єрне зростання, професійна реалізація поєднується у часі із одруженням та народженням дітей. Наприклад, одна студентка пише: “Спочатку я хочу знайти роботу з достатньою зарплатнею та з перспективою професійного зростання, а потім вже вийду заміж та народжу дитину. Хочу, щоб мій чоловік теж мав роботу з гарною оплатою, бо коли з’явиться дитина, забезпечувати нас доведеться йому самому”. Очевидно, що досліджувані молоді люди, орієнтуються на самореалізацію і в професійній, і в сімейній сферах, відчуваючи при цьому матеріальну відповідальність за майбутнє своїх сімей та дітей. Зазначимо, що загалом молоді люди бачать свої майбутні сім’ї з двома дітьми, 11 з 42 студентів, які планують народження дітей, бажає мати одну дитину, 1 студент виявив бажання мати трьох. 13 студентів, описуючи своє майбутнє, після виходу на пенсію збираються

займатися доглядом та вихованням онуків, що безумовно свідчить про значущість родинних зв'язків та внутрішньосімейної взаємодопомоги.

Для вторинної статистичної обробки даних ми використовували факторний та кореляційний аналізи. Отримані фактори виявилися нечіткими, факторна вага невисока, внесок показників у фактори незначний. Можливо, даний факт пояснюється невеликою кількістю досліджуваних студентів чи недостатньою адекватністю методики дослідження його завданням.

За допомогою кореляційного аналізу були виявлені статистично значущі кореляційні зв'язки між рівнем диференційованості шлюбно-сімейних домагань та здатністю до прогнозування ($r = 0,059$, при $p \leq 0,05$) та егалітарністю шлюбно-сімейних домагань та важливістю для особистості професійної самореалізації ($r = 0,06$, при $p \leq 0,05$). Отриманий рівень значущості дозволяє стверджувати, що існує тенденція впливу рівня диференційованості шлюбно-сімейних домагань на здатність особистості до прогнозування. Емпіричне дослідження, проведене нами, продемонструвало, що високий рівень диференційованості шлюбно-сімейних домагань необхідно поєднується з високим рівнем здатності особистості до прогнозування. Можна також сказати, що отримані нами дані свідчать про те, що егалітарні шлюбно-сімейні домагання властиві особистостям, для яких дуже значущою є самореалізація не тільки в сімейній, а й в професійній сфері.

Отже, проведене нами емпіричне дослідження дозволяє нам зробити висновок, що сучасна молодь характеризується визнанням цінності сім'ї, відповідальним ставленням до її створення, прагненням забезпечити матеріальну базу для її існування.

Найбільш значущими шлюбно-сімейними домагання студентів є досягнення в сім'ї душевного комфорту, взаємин любові та поваги, народження та виховання дітей.

Більшість молодих людей, опитаних нами, ще не визначилися із бажаним для себе рольовим розподілом в сім'ї, але кількість студентів з егалітарними шлюбно-сімейними домаганнями значно переважає кількість студентів з традиційними рольовими домаганнями. Отримані дані є свідченням тенденцій, характерних для матримоніальних взаємин нашого часу, коли послаблення стереотипів та особистісна орієнтація в шлюбних стосунках поєднується з потребою особистості реалізовуватися в інших сферах життєдіяльності, окрім сімейної.

Майже усі студенти характеризуються розвинутою здатністю до прогнозування та диференційованими шлюбно-сімейними домаганнями. Більшість з них досягли того рівня особистісної зрілості, завдяки якій усвідомлюють, якої вони прагнуть сім'ї, можуть вибудовувати свої шлюбно-сімейні домагання у часі, шукати шляхи та засоби їх реалізації та докладати достатньо зусиль для досягнення поставлених цілей.

Здатність до прогнозування, що є компонентом особистісної зрілості, є умовою усвідомлення шлюбно-сімейних домагань, їх диференціації, вибудовування життєвих цілей у часі та докладання зусиль для їх досягнення.

Отже, розвиток здатності до прогнозування впливає на рівень диференційованості шлюбно-сімейних домагань, а усвідомленість домагань є умовою розвитку здатності до прогнозування.

2.5.3. Становлення шлюбно-сімейних домагань особистості

Шлюбно-сімейні домагання як складова життєвих формуються в процесі соціалізації з раннього дитинства. На їх формування безпосередньо впливає батьківська сім'я, вона ж опосередковує усі впливи зовнішнього соціального оточення. Взагалі, сім'я виступає основним елементом соціального мікросередовища, який значно впливає на формування найважливіших якостей особистості. Першочерговими факторами формування особистості в сім'ї вважаються наступні: ступінь гармонійності подружнього життя батьків, загальне сприйняття дитинства (було воно щасливим або нещасливим), ставлення батьків до дітей, розподіл сімейних ролей, спосіб життя, який вели батьки. Саме в дитячі роки під впливом батьків закладається програма, що диктує у дорослому житті як жити, якого партнера вибирати, які стосунки з ним мати, якою буде кількість дітей і т. і. [Гозман Л.Я., Альошина Ю.Е., 1987, с. 32; Кляпець О.Я., 2004].

Дослідженню дитячого досвіду та вивченню його впливу на подальше життя особистості присвячені праці представників психоаналітичного напрямку психології. Дитячий досвід, на думку сучасних психоаналітиків, – це та частина життєвого досвіду особистості, яка була отримана у період дитинства людини під час взаємодії з значущими дорослими. В зв'язку із тим, що досвід стосунків з батьками отримується та накопичується в той віковий період, коли фізичний та психічний розвиток особистості ще не дозволяє свідомо аналізувати життєві ситуації, ці ситуації назавжди залишаються з людиною, вони “переселяються” у несвідоме, і звідти втручаються, а іноді, й керують, нею [Віннікотт Д.В., 1999; Кляйн М., 1997].

Взаємини маленької дитини з матір'ю та іншими людьми є головною умовою та основою розвитку її особистості. Від особливостей цих взаємин [Віннікотт Д.В., 1999, с. 15], від ставлення немовля до материнської груді, яка сприймається дитиною не тільки як джерело задоволення потреб в їжі, а й інших базових потреб [Кляйн М., 1997, с. 22], залежить відношення до світу взагалі. Саме взаємини із матір'ю, її здатність задовольняти потреби дитини, в той же час надаючи необхідну кількість фрустрацій, формують ядро особистості, істинне “Я-Сам” (Self).

Відносини із батьком, на думку неопсихоаналітиків, є менш значущими для особистісного становлення дитини, але теж спричиняють вагомий вплив. Завдяки тому, що батько грається з дитиною в інші, ніж мати, ігри (мається на увазі грубі кінестетичні ігри: підкидування дитини вгору, розкручування і т.і), розвивається моторика, дитина оволодіває власним тілом та простором. Поява контрастної, у порівнянні з матір'ю, фігури дозволяє дитині вийти від симбіотичного злиття з матір'ю та виробити

оптимальну дистанцію у стосунках з нею. Крім того, від триангуляції, тобто здатності дитини до одночасної побудови взаємостосунків з обома батьками, що розвивається в умовах постійного спілкування з мамою і татом, залежить те, чи зможе дитина в майбутньому створити власну сім'ю, проявляти одночасно своє кохання, турботу та увагу до партнера і дітей [Віннікотт Д.В., 1999; Кляйн М., 1997].

Згідно теорії прив'язаності, від якості контакту новонародженої дитини із матір'ю, від стосунків, що підтримувалися з нею обома батьками, залежать особливості встановлення та підтримання контактів в дорослому віці. Найбільш значущий вплив на формування особистості з боку батьків дитина відчуває до трьох років. Особливості взаємин із значущими дорослими (батьками) в цей період, самовідчуття дитини великою мірою визначають, чи буде ця дитина відчувати себе комфортно у житті, які цінності вона засвоїть, чого буде прагнути, як буде досягати бажаного.

Людина завжди є частиною своєї сім'ї, вона в ній народилася, розвивалася всередині неї, судить про світ та людей на основі свого досвіду в сім'ї. Культура, асимільована в сім'ї, подібна до другої шкіри; ми так звично всередині неї виростаємо, що перестаємо помічати її існування. Для когось це головна складова їх ідентичності. Від їжі, яку подають на стіл, до ставлення до часу, незалежності, влади, відповідальності – все це є відображенням культурного та сімейного спадку. Для інших людей сімейні корені глибоко зариті під шарами освіти, адаптації, нових міжособистісних зв'язків, але все одно впливають на їхню поведінку та думки.

Через систему емоційних оцінок сім'я конструє у дитини образ соціального світу. Виникає уявлення про соціальні ролі, взаємини, перші навички спілкування. Крім того, сім'я виступає як перша група приналежності зі своїми власними цінностями, а також транслює норми та цінності суспільства. Тим самим закладається тип інтерпретації соціального світу дитиною [Лідерс А.Г., 2004, с. 32]. Життєві настанови батьків, особливості їх ціннісних орієнтацій та домагань, рольовий внутрішньосімейний розподіл, особливості взаємодії визначають життєві домагання дітей.

Шлюбно-сімейні домагання, входячи в структуру життєвих домагань особистості, є суб'єктивним чинником. Вони формуються під впливом перш за все суспільних і особистісних потреб.

Суспільна потреба в сім'ї обумовлена функціями, що вона виконує. Серед головних функцій слід назвати господарсько-економічну, функцію інтимно-сексуального спілкування, репродуктивну, виховну, психотерапевтичну, рекреативну та регулятивну функції [Кляпець О.Я. 2004].

Одним з основних суспільних чинників формування шлюбно-сімейних домагань є соціально-економічні трансформації, що відбуваються тепер, які суттєво вплинули на всі сфери життя суспільства.

Соціально-економічні труднощі, які переживають зараз багато українських сімей, є травмуючим фактором для особистісного розвитку

дітей. Нестача життєвого простору, безладдя у приміщенні із-за малої площі ведуть до конфліктності, культурної депривації, в результаті чого в колі шлюбно-сімейних домагань молоді, що виросла в таких умовах, центральне місце посідає матеріальний статок.

Високий соціальний стан батьків теж часто негативно позначається на становленні особистості дітей, на формуванні їх шлюбно-сімейних домагань. Матеріальне благополуччя в нашій країні часто супроводжується тим, що батьки основну увагу приділяють роботі, а не дітям. Хоч формально виховання та освіта починаються дуже рано (няньки, гувернантки...), реально уваги батьків діти не відчують. Особистісними властивостями дітей, вихованих у подібних умовах, є егоцентризм, емоційна холодність, істеричність [Дружинін В.Н., 2000, с.126]. Їх життєві домагання є завищеними, при чому здатність докладати зусиль для досягнення цілей залишається нерозвиненою. Звідси труднощі у встановленні контакту з іншою людиною, складність у виборі шлюбного партнера, прийнятті відповідальності у шлюбно-сімейних стосунках, часті конфлікти та інші сімейні негаразди.

Особистісна складова формування шлюбно-сімейних домагань людини має фундаментом базову психологічну потребу особистості у прихильності та любові. Стійкі емоційні стосунки сприяють задоволенню потреби в самопізнанні і пізнанні іншої людини, виступають важливим моментом в соціальному самовираженні. Саме сім'я забезпечує людині повний психолого-фізіологічний комфорт, виконує функції "емоційного захистку". В сім'ї людина відчуває свою потрібність і цінність, унікальність і неповторність. Сімейна сфера є необхідною ланкою в успішному функціонуванні особистості, а самореалізація в ній – передумовою психологічного здоров'я особистості.

В юнацькому віці процес формування шлюбно-сімейних домагань переходить з латентної фази в активну, засвоєне до цього часу в сім'ї та поза нею починає активно перевірятися, уточнюватися, випробовуватися та зпівставлятися. Цей вік є етапом формування якісно вищого рівня самосвідомості особистості. Він характеризується тим, що особистість усвідомлює власні життєві домагання, стає здатною здійснювати особистісні вибори самостійно і відповідально. Але для того, щоб вибори були вільними та свідомими, молода людина повинна звільнитися від батьківської програми, нав'язаної і засвоєної в дитинстві, усвідомити власні, а не батьківські, шлюбно-сімейні настанови і домагання. Саме в цей віковий період, коли реальна дійсність ставить молоду людину перед необхідністю вибору подальшого життєвого шляху, актуальною стає проблема смислу життя, сенсожиттєвої спрямованості.

Російськими дослідниками була виявлена двохфакторна структура життєвої спрямованості студентів. Одна група спрямованостей, в яку увійшли спрямування до особистісного зростання, стійких емоційних стосунків і слугування суспільству, була віднесена до внутрішньої спрямованості, пов'язаною з задоволенням основних психологічних потреб.

В групу зовнішньої спрямованості увійшли спрямування до матеріального успіху, фізичної привабливості і слави. Виявлено, що чим сильніше особистість орієнтована на внутрішні спрямування на протигагу зовнішнім, тим краще в неї показники психічного здоров'я, і, навпаки, чим вище вона оцінює значущість зовнішніх спрямувань у порівнянні з внутрішніми, тим нижче її психологічне благополуччя. Також виявлено, що зовнішні спрямування характерні для людей, чиї матері відзначаються жорстким контролюючим стилем виховання і невисокою емоційною включеністю в життя дитини [Чірков В.І., Дісі Е.Л., 1999].

Життєве самовизначення, надбання сенсу життя не гарантує позитивного розвитку особистості – життєві домагання можуть ставати і механізмом засвоєння негативних ідей, почуттів та вчинків. В такому випадку доцільно говорити про деструктивність життєвих домагань особистості [Чудновський В.Е., 2004].

Необхідною умовою вироблення молодою людиною конструктивних, адекватних життєвих домагань є сформоване в неї відчуття значущості своєї особистості, позитивна, стійка Я-концепція [Гарбузов В., 2005, с. 17].

На думку В.І. Чіркова, кожна людина має три базові психологічні потреби: потребу в автономності і самостійності, потребу у компетентності і ефективності і потребу в значущих емоційних стосунках. Задоволення цих потреб веде до особистісного зростання та психологічного благополуччя. Якщо сімейне та шкільне оточення забезпечує адекватну реалізацію вказаних потреб, то діти розвиваються психологічно здоровими і асимілюють такі життєві цінності, які в подальшому житті забезпечать безперервне задоволення базових психологічних потреб та особистісне зростання [Чірков В.І., Дісі Е.Л., 1999].

Отже, роль сім'ї та школи у формуванні життєвих домагань (включаючи шлюбно-сімейні), настанов, сенсожиттєвих орієнтацій особистості молоді важко переоцінити.

Як виникають сенсожиттєві спрямування?

На думку В.І. Чудновського, ґрунтом розвитку сенсожиттєвих орієнтацій є сукупність особистісних властивостей, які, взаємодіючи, створюють умови для виникнення цих орієнтацій. В цьому процесі найвизначнішу роль відіграють значущі дорослі (батьки, вчителі, психологи), завданням яких є сприяння особистісному зростанню дітей, створення необхідної психологічної атмосфери, підтримуючого соціального середовища, особистісний підхід до кожної молодої особистості, коли дорослим враховуються індивідуально-психологічні та вікові особливості дітей [Чудновський В.Е., 2004]. Встановлено, чим в більшій мірі оцінюють юнаки своїх шкільних вчителів як таких, що підтримують самостійність і особисто включені в життя учнів, тим більшою є їх орієнтація на внутрішні цінності, пов'язані із особистісним зростанням та самореалізацією [Чірков В.І., Дісі Е.Л., 1999].

Важливим компонентом особистісного підходу, що значно впливає на становлення сенсожиттєвих орієнтацій юнаків, є спрямованість батьків та

вчителів на розвиток здібностей дітей, формування в них самостійності, орієнтації не тільки на знання, а й на спосіб їх здобування.

Взагалі, формування у дітей схильності до самостійної праці, яке повинно розпочинатися з раннього дитинства, складає оптимальні передумови для виникнення адекватних, реалістичних шлюбно-сімейних домагань та конструктивних сенсожиттєвих орієнтацій.

Необхідною властивістю, що складає фундамент для виникнення сенсожиттєвих орієнтацій, умовою особистісного розвитку, психічного здоров'я особистості є вироблення адекватного ставлення до успіхів та невдач, де успіх розглядається як сходинка до нових досягнень, а невдача – як стимул до більш активної праці.

Крім того, робота дорослих повинна бути спрямованою на розвиток рефлексивності дітей, без якої свідоме вироблення смислів життя, цінностей сімейних взаємостосунків, формування на їх основі системи конструктивних шлюбно-сімейних домагань, цілей та стратегій їх реалізації є неможливим [Чудновський В.Е., 2004].

Вивчення багатьма дослідниками життєвих планів сучасної молоді демонструє значущість сімейних цінностей та відповідальне ставлення юнаків до створення сім'ї [Вінтін І.А., 2004; Долб'як-Воробей Т.А., Кісарчук З.Г., 1990; Коростильова Л.А., 1991; Кляпець О.Я., 2005; Мороз Л.І., 1993; Титаренко Т.М., 2004]. Однак, відсутність в їх батьківських сім'ях позитивних зразків для статеворольового становлення, чоловічої та жіночої ідентифікації, цінності кохання і сім'ї стає основною причиною негативних наслідків у взаємостосунках молоді та розлучень [Гозман Л.Я., Альошина Ю.Е., 1987, с. 49; Дружинін В.Н., 2000, с. 98].

Негативною для майбутньої сімейної взаємодії є також установка на романтичне, "книжне" кохання. Кохання – необхідна умова створення сім'ї, підґрунтя шлюбу, яке дозволяє найменш болісно пройти всі стадії подружньої адаптації і створити гармонійні стосунки всередині сім'ї. Відсутність кохання, плутанина кохання з короткочасною закоханістю, прихильністю, потягом є однією з причин того, чому шлюби, в які вступають нібито за коханням, не завжди тривалі. Перебільшення значення кохання, коли воно виступає єдиним мотивом вступу до шлюбу, призводить до його руйнації та припинення при стиканні з сімейними труднощами та проблемами.

Крім того, негативний вплив на становлення шлюбних стосунків спричиняють також такі шлюбно-сімейні домагання як постійне очікування активності від іншого (споживацький підхід), жорстка прив'язаність до ідеалу (звідси постійне бажання переробляти іншого), недовіра до інших (а також до своїх безпосередніх почуттів та емоцій), очікування поведінки в межах чоловічого і жіночого стереотипів, без урахування існуючої тенденції у зміні цих стереотипів [Коростильова Л.А., 1991].

Сім'я – це мала група, в якій з часом виникають сценарії взаємодії. Послідовність типових ситуацій повсякденного життя сім'ї (сценаріїв) є основою уявлень сім'ї про себе і своє життя, вона пов'язана з минулим сім'ї

та її планами на майбутнє. Такі сімейні уявлення складають сімейний образ світу, який стає основою власного образу світу дітей-членів родини [Лідерс А.Г., 2004, с. 56]. Таким чином, сімейний досвід впливає на наступне життя особистості. Діти, що виростили в проблемних, дисгармонійних сім'ях, переносять проблеми та внутрішньоособистісні конфлікти у власні сім'ї.

Батьківська сім'я виступає еталоном, з якого "зліплюється" власна сім'я. Тому дисгармонійні шлюбно-сімейні взаєностосунки батьків спричинюють формування деструктивних шлюбно-сімейних домагань дітей, що виростили в цій сім'ї.

Для дослідження соціально-психологічних особливостей впливу батьків на особистість дитини можна використати класифікацію порушень виховання А.Е. Лічко та Е.Г. Ейдемільера, які виокремили наступні відхилення у стилях сімейного виховання [Шнейдер Л.Б., 2000]:

1. *Гіпопротекція*. Цей стиль виховання характеризується нестачею опіки і контролю з боку батьків. Вони не приділяють дитині достатньо уваги, не цікавляться її життям, не включаються емоційно в її проблеми. Можна припустити, що незадоволення потреби в коханні і прихильності, емоційне відсторонення, відчуження від дитини формує генеральну недовіру до оточуючих людей, що в майбутньому унеможлиблює створення довготривалих емоційно-позитивних взаєностосунків та формує шлюбно-сімейні домагання, спрямовані на емоційну самотність.

2. *Домінуюча гіперпротекція*. Цей стиль сімейного виховання проявляється у завищеній увазі і турботі, занадто високій опіки і дріб'язковому контролі. Батьки слідкують, перевіряють, забороняють і обмежують дитину. Її не привчають до самостійності, що призводить до формування інфантильної, безініціативної, залежної особистості, не здатної самостійно приймати рішення та брати відповідальність за них. Шлюбно-сімейні домагання в такому випадку є неадекватними та нереалістичними, спрямованими на створення залежних взаєностосунків. В кращому випадку домінуюча гіперпротекція має наслідком реакцію емансипації, негативним боком якої є розрив будь-яких стосунків з батьківською сім'єю та створення власної сім'ї, перекривленої в бік відчуженості її членів один від одного.

3. *Попускаюча гіперпротекція*. Цей стиль виховує "кумира сім'ї". Батьки намагаються звільнити дитину від труднощів, потурають її бажанням, занадто її обожнюють, захоплюються найменшими досягненнями. Результатом такого виховання є нереалістично високий рівень домагань, спрямованість до лідерства при недостатній впертості та здатності докладати зусилля. В сім'ях, створених особистостями, вихованими таким чином, члени родини часто конфліктують, сімейна взаємодія виключає співробітництво, стосунки перетворюються на постійні війни за лідерство, психологічна атмосфера є напруженою та дестабілізуючою.

4. *Емоційне відчуження*. Такий стиль виховання відзначається тим, що поява дитини є тягарем для батьків. Тому її потреби нехтуються, іноді батьки жорстко поводяться з нею. Цей стиль виховання спричинює найбільш негативний вплив на розвиток дитини. Часто емоційне відчуження дитини

від одного з батьків виникає після розпаду сім'ї. Діти, позбавлені належного піклування одного чи обох батьків, повільніше розвиваються, частіше хворіють соматичними та психічними захворюваннями. Вони зростають відлюдкуватими, боязливими чи агресивними, схильними до сварок, оскільки в дитинстві не мали повноцінної батьківської підтримки. Вирішальним фактором психологічної травматизації дитини є не сам факт юридичного розлучення, а емоційне відчуження батьків один від одного та від дитини – так зване “афективне розлучення”. Сім'ї, де зберігаються лише формальні атрибути взаємостосунків, створюють ще гіршу атмосферу для розвитку дитини: “подвійний стандарт” взаємин (для людей і для сім'ї) призводить до нарощення зовнішньої та внутрішньопсихічної конфліктності, схильності будувати у майбутньому власні взаємини аналогічним чином.

5. *Жорстокі взаємини.* Цей стиль виховання може проявлятися відкрито, коли на дитині зривають зло, використовуючи насилля, чи бути прихованим, коли між батьками та дитиною стоїть стіна емоційної холодності та ворожнечі. Шлюбно-сімейні домагання особистості, сформовані в такій атмосфері, є деструктивними, спрямованими на придушення бажань і потреб іншого, на досягнення власних цілей та задоволення потреб шляхом агресії та насилля. Іншим шляхом розвитку особистості дитини, що виховувалася в такій сім'ї, є формування віктимних шлюбно-сімейних домагань. В такому випадку партнер, що обирається для шлюбу, стає агресором, якому треба підкорюватися, виконувати всі його забаганки, жертвуючи собою, власною свободою, потребами та бажаннями.

6. *Завищена моральна відповідальність.* Цей стиль виховання характерний для батьків, особливістю психічного світу яких є хронічне почуття провини, завищеного морального обов'язку. Від дитини вимагають чесності, порядності, виконання зобов'язань, невідповідних віку. Батьки сподіваються на особливе майбутнє своєї дитини, а дитина боїться їх розчарувати. В корні придушується спонтанність, щирість та творчість. В наступному житті ця дитина не здатна створювати щирі емоційні стосунки в шлюбі, поважати прояви особистості іншого, слідувати своїм потребам та відчувати задоволеність життям.

Найбільш продуктивним є виховання, коли любов батьків до дитини гармонійно поєднується з чіткими розумними вимогами та повагою до її особистості. Шлюбно-сімейні домагання особистості дитини, вихованої таким чином, є конструктивними, спрямованими на побудову гармонійних, демократичних взаємостосунків у власних сім'ях. Така дитина, відчуваючи впевненість в своїх силах, схильна приймати відповідальність за свої взаємини з іншими. В майбутньому вона буде поважати себе та інших членів родини, а в ставленні до шлюбного партнера та своїх дітей розумно поєднувати емоційну близькість та автономію.

Отже, шлюбно-сімейні домагання, виступаючи базисом для створення власної сім'ї, формуються в процесі соціалізації з раннього дитинства. Визначний вплив на їх становлення здійснює дитячий досвід, отриманий в батьківській сім'ї. Саме завдяки батьківській сім'ї та шкільному оточенню

дитина має можливість асимілювати такі взірці поведінки та життєві цінності, виробити такі життєві домагання, які в подальшому житті забезпечать задоволення базових психологічних потреб особистості та її психологічне благополуччя.

2.5.4. Емоційне вигорання особистості в сім'ї як чинник, що перешкоджає реалізації її шлюбно-сімейних домагань

На жаль, не буває ідеальних сімей, і в житті будь-якої сім'ї, що претендує на це звання, бувають проблеми, труднощі чи конфлікти. Але чомусь деяких людей і сімей життєві катастрофи тільки торкаються, залишаючи після себе дорогоцінний досвід, на інших же, слабких, звалюються як великі камені, здавлюючи їх з усіх боків. У цьому сенсі варто говорити про такі феномени як сила Я, самоефективність, стійкість людини і сім'ї до стресу, здатність подолати його та низьку стресостійкість сім'ї, вразливість до сімейного стресу, нерозвиненість копінг-стратегій, що спричиняють виникнення та розвиток емоційного вигорання.

Дослідження емоційного вигорання досі обмежувалося лише вивченням цього синдрому в рамках психології праці. Вважається, що найбільше страждають від вигорання працівники комунікативних та допомагаючих професій. Однак ця хвороба може вразити людину не тільки на робочому місці, а й дома, в іншій значущій сфері її життєдіяльності – сімейній, де спілкування між людьми є більш тісним, довготривалим та інтимним.

Емоційне вигорання в сім'ї можна визначити як психічне виснаження члена сім'ї (чи членів), що виникає на фоні стресу, викликаного внутрішньосімейним спілкуванням та зумовленого сімейними взаєминами, яке проявляється в зниженні адаптивності у сімейних взаєминах та емоційній незадоволеності.

Явище вигорання характеризується зниженням зацікавленості особистості сімейним життям, сімейними справами, поступовим зникненням мотивації, пов'язаної з сімейними взаємостосунками, зниженням ефективності виконання нею своїх сімейних обов'язків та загальними психосоматичними порушеннями. Поступове зникнення зацікавленості сімейним життям відзначається зниженням значущості цілей, пов'язаних з сім'єю, знеціненням шлюбно-сімейних домагань, розвитком пасивності і апатії. Позитивним антиподом синдрому вигорання є стан "залученості" [Maslach C., Goldberg J., 1998], який характеризується енергійністю, захопленістю сімейним життям, отриманням задоволення від спілкування із родиною, спрямованістю до розвитку внутрішньосімейних взаємин, ефективністю у виконанні сімейних ролей та обов'язків і т. і.

Сьогодні синдром вигорання входить до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-10). У класифікаційній рубриці "Проблеми, пов'язані з труднощами подолання життєвих ускладнень" його можна знайти під

номером Z73.0. Згідно визначенню ВОЗ [2001), “синдром вигорання – це фізичне, емоційне чи мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі та стомленістю, безсонням, зниженням імунітету, а також вживанням алкоголю та інших психоактивних речовин з метою отримати тимчасове полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності і (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки” [Юрєва Л.Н., 2004, с. 7].

Отже, емоційне вигорання в сім’ї є психічним виснаженням члена сім’ї (чи членів), що виникає на фоні стресу, викликаного внутрішньосімейним спілкуванням та зумовленого сімейними взаєминами, яке проявляється в зниженні адаптивності у сімейних взаєминах та емоційній незадоволеності.

Вигорання як психологічний феномен являє собою трьохкомпонентну систему, що складається з емоційного виснаження (викликаного довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування), деперсоналізації (погіршення ставлення до себе та до оточуючих) та редукції власних особистісних досягнень.

Емоційне вигорання в сім’ї являє собою процес, що розвивається у часі і починається з надмірного і тривалого стресу в сім’ї. Цей процес викликає у особистості почуття напруженості, роздратування чи стомлення. Процес завершується, коли людина, використовуючи психологічні механізми захисту, долає стрес, психологічно віддаляючи себе від сімейної взаємодії і стає апатичною, цинічною та негнучкою у взаєминах.

Зважаючи на визначення стресового процесу за Г. Сельє (тобто стадій тривоги, резистентності і виснаження), вигорання можна віднести до третьої стадії, для якої характерний стійкий неконтрольований рівень збудження та зниження адаптивних можливостей людини.

Сімейний стрес – це багатовимірний феномен, який виявляється у фізіологічних і психологічних реакціях людини на складну для неї сімейну ситуацію, переобтяжену негативними почуттями, що відображаються в психічному реагуванні особистості.

Психологічна специфіка стресу як невідповідності в системі особистість-середовище залежить не тільки від зовнішніх впливів, хоч вони повинні бути достатньо сильними для людини, а й від особистісного сенсу мети діяльності, оцінки ситуації, в якій знаходиться людина [Водоп’янова Н.Е., Старченкова Е.С., 2005, с. 78; Синдром “професійного вигорання”..., 2004, с. 134; Maslach C., Goldberg J., 1998]. Тобто ситуація виступає приводом, істинна ж причина стресу лежить в особистісних властивостях самої людини. Тому сімейне вигорання як таке є кінцевим результатом дії сукупності факторів оточення, в якому людина живе, характеристик внутрішньо-сімейного спілкування й особистісних моментів. Отже, можемо виділити три блоки стресорів, що спричинюють виникнення сімейного стресу:

I. Соціально-психологічні фактори.

1. Матеріальне благополуччя. Задовільний фінансовий стан дає можливість вирішувати цілу низку сімейних проблем, матеріально

забезпечуючи побут сім'ї, а також складаючи базу для народження та виховання дітей. Крім того, фінансовий добробут держави стабілізує відповідні соціальні настрої, даючи своїм громадянам відчуття стабільності та захищеності, забезпечує позитивний емоційний стан, почуття суб'єктивного благополуччя.

2. Наявність професійної діяльності. Професійна діяльність як джерело самореалізації та самоповаги може слугувати емоційним буфером, надаючи людині можливість досягти успіху в додатковій сфері життєдіяльності та спілкуватись з різними людьми. Тому одним з факторів, що може спричинювати емоційне вигорання, є статево-рольові стереотипи, які досі міцно тримаються в соціальній свідомості. Приписування жінці виключно ролі домогосподарки, дружини та матері заважає її професійній реалізації з одного боку, а з іншого, зумовлює її вразливість до стресів в сімейній сфері життя. Водночас, гендерні стереотипи вимагають від чоловіка досягнення значних соціальних успіхів та забезпечення матеріального добробуту родини, чим закладається основа для виникнення в нього професійного вигорання, що відбивається й на сімейному житті. Встановлено, що тенденція до андрогінності, вихід за межі статево-рольових стереотипів дозволяють запобігти вигоранню [Гринберг Дж., 2002, с. 202; Малишева К.О., 2003].

3. Наявність соціально-психологічної підтримки. Під соціально-психологічною підтримкою розуміється розгалужена система соціальних зв'язків, яка містить крім членів сім'ї ще й близьких родичів, друзів, співробітників, членство в громадських чи церковних спільнотах, інші формальні та неформальні зв'язки. Встановлено, що люди, які мають широкі соціальні зв'язки та можливості отримати психологічну допомогу, виявляють низький рівень ризику виникнення та розвитку емоційного вигорання.

II. Зміст сімейних взаємостосунків.

1. Рольовий баланс. Особистість, що усвідомлює, відчуває та приймає свою сімейну роль, може ефективно її реалізовувати. І, навпаки, невизначеність рольового розподілення, неприйняття сімейних ролей як своїх, відчуття некомпетентності, конфлікти щодо рольового розподілення в сім'ї є чинником розвитку сімейного стресу та виникнення вигорання.

2. Обсяг роботи. Перебір ролей та функціональних обов'язків одним з шлюбних партнерів, повсякденна рутинізація хатніх обов'язків неминуче призводить до хронічної втоми, емоційного та фізичного виснаження та, як наслідок, стресу. Ця проблема більш актуальною є для жінок, які по-перше, часто потерпають від подвійної зайнятості (коли жінка фактично працює в дві зміни: на роботі та вдома), а по-друге, звалюють на себе всі турботи, пов'язані з появою та вихованням дітей.

3. Шлюбно-сімейні домагання. Завищені шлюбно-сімейні домагання, невідповідність реалій життя ідеалам, жорсткість у поглядах на сімейне буття, намагання бути ідеальним та робити все найкращим чином, нереалістична оцінка перспектив подружнього життя призводять до розчарування собою, партнером, шлюбом в цілому.

4. Особливості сімейних взаємостосунків. Такі особливості дисгармонійних сімей як відсутність поваги до особистості кожного члена, особистісної автономії, зниження відчуття власної значущості, гідності членів родини, незадоволення потреби у коханні та прихильності, відсутність позитивної емоційно-теплої атмосфери, конфліктність взаємин, функціонування сімейної структури в режимі адиктивної системи (коли один з партнерів (чи обидва) є адиктом) та інші, завжди є чинниками хронічних сімейних стресів.

III. Індивідуально-особистісні властивості.

1. Властивості темпераменту:

- **Нейротизм.** Високий рівень нейротизму є показником емоційної нестійкості індивіда, емоційної лабільності, нерівноваженості нервово-психічних процесів, що проявляються у високій збудливості, реактивності, низькому порозі переживання дистресу і перевазі негативно забарвлених емоційних станів. Емоційна нестійкість є однією з детермінант нервових зривів. Якщо людина відрізняється високим рівнем нейротизму, ризик виникнення сімейного стресу значно підвищується.

- **Емоційна реактивність** – властивість темпераменту, що характеризує швидкість виникнення нервового збудження. Високий рівень реактивності підвищує ризик виникнення сімейного стресу.

- **Тривожність.** Дана індивідуальна особливість відображається у схильності людини до частих інтенсивних переживань тривоги та у низькому порозі їх виникнення. Високий рівень особистісної тривожності часто призводить до неадекватного сприйняття та реагування на події сімейного життя, що підвищує ризик виникнення стресу, зумовленого сімейними взаєминами.

- **Інтровертованість.** Інтроверти, як люди менш схильні до комунікації взагалі, в ситуаціях повсякденного тривалого спілкування, що властиве сімейному життю, відчувають більшу, порівняно з екстравертами, емоційну напругу, пов'язану з інтенсивним, насиченим подіями та емоціями сімейним життям, та швидше виснажуються [Борисова М.В., 2005]. Однак, при співпаданні оцінок шлюбних партнерів за шкалою інтровертованості, коли обидва партнери мають схильність до спокою, підтриманню дистанції у спілкуванні, спрямованості до впорядкованості, інтровертованість особистості не є чинником виникнення вигорання.

- **Толерантність до ситуації невизначеності** – схильність людини фрустраційно реагувати на складні ситуації. Низька толерантність, тобто швидке виникнення стану фрустрації, позитивно корелює з високим рівнем стресу та обумовлює виникнення та розвиток емоційного вигорання в сім'ї.

2. Особистісні якості:

- **Локус контролю** – схильність індивіда пояснювати виникнення значущих подій життя зовнішніми або внутрішніми причинами. Внутрішній (інтернальний) локус відзначається більшою стресостійкістю. Однак

гіпервідповідальність, що характерна для крайнього варіанту інтернальності, корелює з схильністю до емоційного вигорання.

3. Особистісні особливості:

- Самоефективність, що відображається у впевненості людини в тому, що вона в змозі вирішити завдання адекватним способом. Люди з цією негативною характеристикою схильні відчувати себе нещасливими та незадоволеними життям узагалі, акцентуючи свою увагу на всіх негативах власного життя, відчуваючи незахищеність перед ним та неспроможність щось у ньому змінити. Зрозуміло, що чим ближче оцінка цієї характеристики до негативного полюсу, тим вище показники сімейного стресу.

- Самооцінка та самоповага. Дана особистісна особливість відображає ставлення людини до себе, яке виражається у прийнятті своїх особистісних особливостей, задоволеності собою. Негативна самооцінка обумовлює недовіру до партнера, вразливість та схильність до сприйняття найменших дрібниць як глобальних та невирішуваних проблем. Зрозуміло, що негативна самооцінка та відсутність самоповаги пов'язані із низькою стресостійкістю. Особистості ж з адекватною самооцінкою та розвиненим почуттям самоповаги виявляють меншу схильність до емоційного вигорання.

- Рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції емоцій та поведінки. Низький рівень розвитку саморегуляції неодмінно супроводжується стресовими переживаннями [Борисова М.В., 2005].

- Тип подолання стресових ситуацій. Невміння долати стреси унеможливорює адекватне реагування на них, обумовлює розвиток особистісного дисбалансу та накопичення виснаження. Володіння більшою варіативністю способів подолання стресу та винахідливість в їх застосуванні надає можливості для їх адекватного використання, що підвищує особистісну ефективність та збільшує стресостійкість [Синдром “професійного вигорання”..., 2004, с. 45; Юрьєва Л.Н., 2004, с. 94].

- Поведінковий патерн А. Він характеризується поєднанням таких особистісних рис як висока амбіційність, агресивність, бажання змагатися, нетерплячість. Такі особистісні властивості, притаманні одному чи обом шлюбним партнерам, провокують появу та сприяють ескалації сімейних конфліктів та стресів.

- Наявність інтересів. Надмірна ідентифікація з партнером, “домашній трудоголізм” (мається на увазі надмірна, паталогічна зануреність в сімейне життя, коли від цього страждають інші сфери життєдіяльності особистості) корелює з сильною тенденцією до емоційного вигорання в сім'ї. Люди, що мають інші, крім сім'ї, інтереси та інші сфери самореалізації, менш схильні до стресів та вигорання, спричинених сімейними взаєминами, бо мають ширше коло для задоволення потреб та реалізації цілей.

На основі моделей синдрому вигорання, запропонованих дослідниками цього феномену [Борисова М.В., 2005; Малишева К.О., 2003; Юрьєва Л.Н., 2004, с. 22], можна виділити такі компоненти емоційного вигорання в сім'ї:

1. Сімейна ситуація, що викликає стрес. Стресовою сімейна ситуація стає в тому випадку, коли її вимоги та потреби перевищують адаптаційні можливості і ресурси людини.

2. Емоційне переживання сімейної ситуації – те, які почуття виникають у людини внаслідок сімейного стресу, яким емоційним станом вона реагує та як справляється з цими переживаннями. Для емоційного світу осіб, що виявляють схильність до психічного вигорання в сім'ї, характерними є низька саморегуляція, нерозуміння власних почуттів, нездатність приймати їх та проявляти в конструктивній формі.

3. Когнітивна оцінка сімейної ситуації – те, як людина оцінює чи інтерпретує складну для неї ситуацію. Для особистості, що потерпає від емоційного вигорання, характерне сприйняття стресової ситуації як катастрофічної та невирішуваної, стереотипність мислення, ригідність в пошуку шляхів її подолання.

4. Поведінкові наслідки емоційного вигорання. Нездатність справлятися з труднощами, обумовленими сімейними взаєминами, може проявлятися в різних патернах поведінки: від агресії до ухиляння. Також особистість, що переживає вигорання, може виявляти девіантні поведінкові форми.

5. Сомато-вегетативні наслідки. Перетворення сімейного життя на хронічний стрес, накопичення загального виснаження викликає не тільки психологічний, а й фізіологічний рівень реагування, що має вираз у вегетативних та психосоматичних порушеннях.

Отже, синдром вигорання є системним феноменом, симптоми якого проявляються на чотирьох рівнях:

1. Емоційний рівень (втрата почуття гумору; роздратованість, почуття образи, сум; стійкий депресивний фон настрою; відчуття некомпетентності в сімейному житті, почуття провини; апатія, пасивність).

2. Когнітивний рівень (труднощі концентрації уваги; ригідність; підозрілість, недовірливість по відношенню до партнера; формальне та відчужене мислення; нав'язливі думки (розлучитися, помститися та інші)).

3. Поведінковий рівень (ухиляння від сімейного життя; зменшення кількості контактів з членами сім'ї; прагнення якомога менше часу витратити на виконання сімейних обов'язків, стереотипна негнучка поведінка; девіантні форми поведінки (зрада, вживання алкоголю чи наркотиків та інші).

4. Соматичний рівень (втомленість, сонливість, порушення сну та інші соматичні порушення) [Бойко В., 1996, с. 123; Тіллетт Р., 2004; Юрьєва Л., 2004, с. 64].

Зважаючи на те, що вигорання має тенденцію до накопичення, виникає необхідність в описанні його розвитку. Серед симптомів, що виникають першими, можна вирізнити загальне почуття втоми, вороже ставлення до шлюбного партнера, сім'ї та сімейних справ, загальне невизначене почуття занепокоєння, сприймання сімейного життя як такого, що постійно ускладнюється та стає менш щасливим. На цьому етапі приглушуються емоції, зникає гострота почуттів та солодкість переживань, в тому числі і при

сексуальному спілкуванні з партнером. Буцімто нічого страшного не трапляється, але якось сумно і пусто на душі. Людина може легко впадати в гнів, дратуватися та почувати себе розбитою, зосереджувати увагу на деталях і бути налаштованою надзвичайно негативно до усіх подій.

Більш серйозними проявами емоційного вигорання є поведінкові зміни й ригідність у мисленні. Якщо людина зазвичай була балакуча, то може стати тихою і відчуженою чи навпаки. Стан роздратованості і образливості стає хронічним. Будь-яка дрібниця – і людина уходить в “глуху оборону”, відштовхує від себе близьких та замикається у собі.

Людина може намагатися подолати ситуацію уникаючи партнера та дітей різними шляхами, як фізично, так і психологічно (використовуючи безособове спілкування). На цій стадії “розквітає” відрив до близьких і до самого себе. Сімейні обов’язки виконуються “на автопілоті”, механічно, зникає радість та задоволення від спілкування. Розвивається почуття провини перед близькими, пасивність, песимізм і апатія. Врешті-решт, людина впадає в депресію й починає сприймати ситуацію як безнадійну.

У зв’язку із тим, що емоційне вигорання є наслідком дії хронічних неконтрольованих стресів, конфліктні, дисгармонійні сім’ї є більш вразливими до виникнення цього синдрому, ніж гармонійні, психологічно здорові сімейні групи.

Гармонійною сім’єю можна назвати такий сімейний союз, при якому сім’я є відкритою системою і представляє широкі можливості для творчого зростання і особистісного розвитку кожного її члена. По відношенню членів сім’ї один до одного така сім’я дає можливість поєднання теплих емоційних стосунків, впевненості в коханні партнера з чітко визначеними правилами поведінки. У таких стосунках досягається повне прийняття членів сім’ї один одним, надання кожному особистісної свободи, спілкування будується на діалогічній основі, а конфлікти вирішуються здебільшого конструктивно [Кляпець О.Я., 2004].

Гармонійність сімейних взаємин є умовою психологічного здоров’я сім’ї. Визначаючи здорову сім’ю, підкреслимо, що вона вільна від дезорганізуючої внутрішньосімейної психологічної напруженості і конфліктів, не відчуває дискомфорту подружніх взаємин, має перспективи і не розпадається під впливом незначних труднощів. Це комплексний узагальнений показник соціальної активності її членів у внутрішньосімейних стосунках, в соціальному середовищі і професійній сфері діяльності членів сім’ї. Він відображає душевне благополуччя членів сім’ї, що забезпечує адекватну їх життєвим умовам регуляцію поведінки у спілкуванні та діяльності.

Можна сказати, що гармонійні стосунки – це союз, який постійно розвивається на основі самопізнання і пізнання іншого, це рівноправне партнерство, де метою і сенсом є персональний розвиток кожного як особистості.

На противагу цьому, особливістю дисгармонійних взаємин є інертність, ригідність стосунків. Раз спонтанно вироблений стиль фіксується,

і на довгі роки залишається незмінним. Цей стереотип стосунків якоюсь мірою скріплює шлюб, збільшує його стабільність, хоч і не на гармонійній основі. Відносини у шлюбі є паталогічно залежними, що негативно впливає на психічне здоров'я шлюбних партнерів.

Хронічні стреси, характерні для дисгармонійних сімей, особливістю взаємин яких є конфліктність, напруженість, відчуженість, використання маніпуляцій та ін., зумовлюють розвиток емоційного вигорання членів родини. Залежність шлюбних партнерів один від одного, їх особистісна незрілість та інфантильність створюють плідний ґрунт, на якому вигорання розквітає пишним цвітом.

Передумовами створення гармонійної сім'ї є:

- подружня сумісність або адаптація;
- інтимність або симпатія, прихильність, еротична прив'язаність, емоційна близькість, кохання;
- автономність або спрямованість до особистісного розвитку кожного члена сім'ї [Гозман Л.Я., Альошина Ю.Е., 1987, с. 43; Дружинін В.Н., 2000, с. 156; Кляпець О.Я., 2004].

Отже, однією з основних ознак гармонійної, психологічно здорової сім'ї є особистісна автономність партнерів, а дисгармонійної – її відсутність, або перекирвлення в бік цілковитого відчуження.

Особистісна автономія передбачає можливість дистанціювання від впливів оточення, здатність діяти не так, як це диктують зовнішні сили, навіть якщо їх уособлює кохана людина, а в ситуаціях примусу – чинити їм опір.

Розмитість меж власного “Я”, характерне для залежної особистості, пояснює неможливість побудови нею здорових стосунків, в яких близькість між партнерами поєднується з автономністю кожного з них.

Таким чином, автономія та кохання, емоційна близькість між подружжям є основними умовами психологічного благополуччя шлюбу. Тому ми вважаємо доцільним перенесення класифікації, розробленої Е. Счіфером для дослідження механізмів впливу батьків на особистість дитини [Говорун Т.В., Кікінежді О.М., 2004, с. 176], на подружні взаємини.

Отже, шлюбні стосунки можна розглядати в площині системи двох осей координат, що пересікаються між собою: Автономія–Залежність та Кохання–Ворожість. При цьому ставлення партнерів один до одного можна оцінити як позицію на перетині цих осей координат. На осі Автономія–Контроль фіксується ступінь свободи партнерів в сімейній взаємодії: від права вирішувати свої проблеми самостійно до цілковитої відсутності будь-яких прав, жорсткого контролю з боку партнера. Ступінь задоволення потреби в любові, прихильності, емоційному прийнятті оцінюється на континуумі Любов–Ворожість.

Отже, розкриємо зміст отриманих чотирьох стилів подружніх взаємин:

1. Ігноруючий стиль: Ворожість–Автономія. Для такого типу взаємин характерним є байдужість партнерів один до одного, ігнорування інтересів іншого, відчуження партнерів один від одного, прояви агресії по відношенню

до іншого і відсутність будь-якої зацікавленості його життям. Ігноруючий стиль взаємин характеризується повним нехтуванням прав партнера, ігноруванням його базових і соціогенних потреб. Дослідження стверджують, що висока автономність при відсутності кохання, психологічної підтримки може сприяти виникненню вигорання [Водоп'янова Н.Е., Старченкова Е.С., 2005, с. 75].

2. Авторитарний: Ворожість–Контроль. Характерним для такого стилю є вимогливо-антагоністична форма стосунків, коли агресивне, вороже, авторитарно-диктаторське ставлення до партнера поєднується з намаганням повністю контролювати його життя. Таке поєднання емоційної депривації та повної відсутності свободи, властиве авторитарному стилю взаємин, обумовлює його руйнівний вплив на психологічний стан партнерів, спричинює виникнення хронічних стресів та сприяє виникненню вигорання в сім'ї.

3. Гіперопіка: Кохання–Контроль. Цей стиль стосунків проявляється в потуранні всім примхам партнера та батьківській опіці-контролі. Однак така гіперопіка коштує партнеру втратою свободи, бо під приводом турботи та захисту контролюючий партнер повністю обмежує свободу іншого. Любов-Контроль дає відчуття любові, тепла, захисту, емоційного прийняття, але в той же час привчає підконтрольного до залежності від партнера, від його порад та керівництва, підпорядкованості та інфантильності. Залежність від партнера, відсутність інших сфер самореалізації, крім сімейної, обмеження спілкування з оточуючими спричинює паталогічну зануреність в іншого, що є вагомим фактором виникнення вигорання в сім'ї.

4. Демократичний: Автономія–Кохання. Такі взаємини є найбільш гармонійними. Партнери зріло кохають один одного, а задовольняючи власні потреби, пам'ятають про інтереси іншого і поважають їх. Вони користуються повною самостійністю в прийнятті особистих рішень (наприклад, вибір друзів, проведення дозвілля тощо) та надають таку можливість іншому. Спрямованість партнерів до самореалізації в різних напрямках, орієнтація на особистісний розвиток кожного зменшує вірогідність виникнення та розвитку емоційного вигорання в сім'ї.

Відома дослідниця К. Маслач виникнення вигорання пояснює наступними положеннями:

1. У кожної людини існує індивідуальний поріг, “стеля” можливостей емоційного “Я” протистояти виснаженню, протидіяти вигоранню, самозберігаючись.

2. Кожна людина має різний психологічний досвід, що включає до себе почуття, настанови, мотиви, очікування, а також пережиті труднощі, проблеми, дистреси, дискомфорт та їх негативні наслідки. Цей психологічний досвід великою мірою визначає схильність особистості до емоційного вигорання, а також швидкість розвитку цього синдрому [Maslach C., Goldberg J., 1998].

В.В. Бойко розглядає синдром вигорання як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного чи часткового виключення

емоцій у відповідь на вибрані психотравмуючі впливи. Він вважає, що емоційне вигорання представляє собою навчений стереотип емоційної поведінки [Бойко В.В., 1996, с. 23]. Отже профілактика та корекція психічного вигорання повинна включати до себе прищеплення особистості навичок адекватного обставинам емоційного реагування, саморегуляції.

Здатність до саморегуляції нерозривно пов'язана з такою особистісною властивістю людини як емоційний інтелект. Він вважається провідною детермінантою успіху життєдіяльності і складається з самоконтролю, наполегливості, самомотивування діяльності, розуміння власних емоцій та емоцій оточуючих, гнучкості у спілкуванні, що є необхідним у сімейному житті [Носенко Е.Л., Коврига Н.В., 2003, с. 15].

Наприкінці хочеться додати, що емоційне вигорання в сім'ї є "заразним", як інфекційна хвороба. Ті, хто переживають цей процес, стають цинічними, роздратованими, негативними і песимістичними. Людина ще не усвідомлює, що з нею щось відбувається, однак інші члени сім'ї це відчують. Жертва вигорання, взаємодіючи з іншими, примушує їх терпіти його наслідки, в результаті чого сімейні стосунки стають ще більш дисгармонійними, а інші члени сім'ї теж починають "вигорати". Тому дуже важливим є своєчасне звернення уваги на перші симптоми вигорання та проведення корекційної роботи вже на початкових стадіях.

Отже, емоційне вигорання в сім'ї проявляється в знеціненні сім'ї та сімейного способу життя, пасивності та апатії в сімейних взаєминах. Низька значущість сім'ї разом з поступовим зникненням мотивації, пов'язаної з шлюбно-сімейними взаєминами, унеможлиблює втілення людиною в життя своїх шлюбно-сімейних домагань, руйнуючи їх зсередини. Водночас, конструктивність шлюбно-сімейних домагань особистості, їх реальність, гнучкість, адекватність реаліям життя є умовою побудування гармонійних сімейних взаємин, не схильних до виникнення вигорання.

Висновки.

Шлюбно-сімейні домагання входять в структуру життєвих домагань особистості і є комплексом її вимог, очікувань, бажань, надій стосовно свого майбутнього шлюбу та сім'ї. Складна структура шлюбно-сімейних домагань має такі взаємопов'язані складові: домагання стосовно шлюбного партнера як супутника життя та батька-матері, домагання стосовно себе як шлюбного партнера та матері-батька, домагання стосовно дітей, домагання стосовно взаємостосунків, рольового розподілення всередині родини.

Студентська молодь, серед життєвих домагань якої шлюбно-сімейні посідають велике місце, характеризується прагненням до професійної самореалізації та досягнення успіху в різних сферах життєдіяльності, тому більшості опитаних студентів властиві егалітарні шлюбно-сімейні рольові домагання.

Здатність до прогнозування, що є компонентом особистісної зрілості, є умовою усвідомлення шлюбно-сімейних домагань, їх диференціації, вибудовування життєвих цілей у часі та докладання зусиль для їх досягнення.

Отже, розвиток здатності до прогнозування впливає на рівень диференційованості шлюбно-сімейних домагань, а усвідомленість домагань є умовою розвитку здатності до прогнозування.

На вироблення шлюбно-сімейних домагань справляють вплив соціальні та особистісні фактори, провідним з яких є батьківська сім'я. Завдяки найближчому соціальному оточенню (сім'я, школа) особистість має можливість виробити конструктивні шлюбно-сімейні домагання, які є умовою її суб'єктивного благополуччя, психологічного здоров'я та чинником створення гармонійних сімейних взаємин, ефективного функціонування майбутньої сім'ї.

Неадекватні, завищені шлюбно-сімейні домагання можуть обумовити розвиток емоційного вигорання в сім'ї, яке, в свою чергу, стає на заваді реалізації особистістю бажаних задумів.

Більш схильними до виникнення та розвитку вигорання в сім'ї є дисгармонійні шлюбні взаємини. Емоційне вигорання одного з членів такої сім'ї спричинює негативні зміни у всій сімейній системі. Це порочне коло зтягує психологічно неблагополучну сім'ю, розхитує і без того нестійку сімейну структуру та детермінує її занепад.

Глава 2.6. Життєві домагання проблемної молоді (Б. П. Лазоренко)

2.6.1. Вимагання та споживацтво як механізми деформованих життєвих домагань проблемної молоді

Однією з актуальних проблем сучасного українського суспільства є значне поширення серед молоді негативних явищ, в результаті чого певна її частка набуває характеру проблемності. Під терміном “проблемна молодь” розуміємо молодь, яка зловживає алкоголем, уражена наркоманією, інфекціями, що передаються статевим шляхом, ВІЛ/СНІД, знаходиться у конфлікті із законом, порушує соціальні норми життя і створює своєю поведінкою проблеми для себе, своїх близьких та суспільства.

На жаль, традиційні профілактичні технології та підходи у роботі з молоддю не дають бажаного ефекту. Статистичні дані свідчать, що за останні роки в Україні поширеність наркоманій та епідемії ВІЛ/СНІД у молодіжному середовищі продовжують зростати і перш за все за рахунок осіб молодшого віку.

Проблемній молоді присвячені численні соціологічні, психологічні дослідження, в яких розкриті важливі особливості цієї групи молоді. В низці робіт проаналізовані проблемні, неблагополучні сім'ї, соціальні та психологічні фактори, які породжують бездоглядність, наркозалежність, кримінальну поведінку неповнолітніх та молоді. Проте, дослідження соціально-психологічних механізмів формування проблемної молоді, деформацій домагання, з одного боку, і навпаки, аналіз механізмів, які забезпечують її самоздійснення та адекватне включення у сучасне суспільне життя, з другого – ще не привернуло належної уваги дослідників.

Щоб визначити особливості життєвих домагань проблемної молоді доцільно розглянути життєві домагання тих молодих людей, які дотримується соціальних норм поведінки. полягає у тих життєвих благах, яких вона хоче досягти, те, на що вона претендує, чого, як їй здається, вона варта. Основними складовими змісту цих домагань є певний рівень матеріального достатку, забезпеченість житлом, кар'єрний ріст, потреби і вимоги до рівня освіти, яку отримує молодь, першого робочого місця, рівня оплати праці та інші.

Зокрема, під час соціологічного опитування “Молодь України: червень 2002 р.”, проведеного Державним інститутом проблем сім'ї та молоді, відповідаючи на запитання, найбільше респондентів відзначили, що держава має приділяти першочергову увагу саме забезпеченню гарантій безкоштовного отримання загальної середньої освіти (54 %) та надання першого робочого місця (55 %). За даними соціологічного дослідження, здійсненого Інститутом соціології НАН України у лютому-березні 2002 р., лише кожен третій зазначив, що задоволений фактичним рівнем своєї освіти, а близько 40 % заявили, що рівень їхньої освіти їх не влаштовує [Щорічна доповідь, 2002, с. 52].

Особливо значна потреба молодих людей у вищій освіті, оскільки отримання вищої освіти в багатьох країнах розглядається як символ вищого споживацького стандарту і способу життя середнього класу. З числа опитаних Державним інститутом проблем сім'ї та молоді у 2002 р. 70 % респондентів хотіли б підвищити свій освітній рівень, і найбільш спонукає їх до цього можливість влаштуватися на більш престижну роботу (37 %) та можливість отримання високої заробітної платні (30 %) [Щорічна доповідь, 2002, с. 57].

Процес реалізації життєвих домагань, досягнення особистого успіху молоді людини суттєво залежить від суб'єктної складової домагання, яка розуміється як певний соціально-психологічний механізм самоздійснення особистості [Титаренко Т.М., 2005, с. 259–260]. Домагання як суб'єктивний, емоційно-вольовий процес забезпечення успіху, досягнення бажаного життєвого результату, розкривається також через такі суб'єктивні якості, як впевненість у собі, працьовитість, цілеспрямованість, послідовність, наполегливість, та інші. Крім того, важливою складовою домагання як суб'єктивного процесу є здібність і здатність молоді людини долучити інших людей, інші ресурси до процесу здійснення власних домагань, а саме змусити, спонукати, зацікавити їх тощо. При цьому важливим для самооцінки молоді людини і оцінки її близьким середовищем є співвідношення аспекту її власної спроможності – коли потрібний успішний результат у власній життєдіяльності головним чином забезпечує вона сама, і аспекту залучення позаособистих ресурсів – коли цей результат забезпечують для неї інші, і роблять це за часто за неї.

На жаль, не завжди життєвий успіх у повній мірі залежить від самої молоді людини. Наприклад, в сучасних умовах високоякісна освіта не є доступною для малозабезпечених верств молоді. В країні досить значна кількість тих молодих людей, які через обмеженість коштів не можуть підвищувати свій освітній рівень. За даними згадуваних вище досліджень Інституту соціології НАН України, для половини сімей вища освіта є недоступною, 34 % молодих людей ніде не навчаються, не підвищують свою кваліфікацію, оскільки для цього у них немає умов [Щорічна доповідь, 2002, с. 61]. Поряд з цим збільшується кількість сімей, які не спроможні як слід виховувати своїх дітей, Так з року в рік зростає кількість дітей, які відібрані у батьків унаслідок соціальної неспроможності сім'ї: якщо в 1997 р. було 5170 таких дітей, то в 2001 р. вже 7457.

Ці несприятливі соціальні фактори та умови призводить до деформації життєвих домагань молодих людей і за змістом, і за стратегіями їх здійснення, породжує зневіру їх у власній спроможності досягти життєвого успіху, підштовхує до пошуків “легких” шляхів забезпечення своїх життєвих потреб.

Поряд із зовнішніми соціальними факторами важливу роль у деформації життєвих домагань певної частини молоді відіграють внутрішні психологічні, особистісні чинники, які як правило, були сформовані в умовах сімейного неблагополуччя. А саме такі як: незначний суб'єктивний потенціал,

обмежена соціальна дієздатність, інфантильність і залежність від інших, страх помилки і відповідальності і, як результат цього, споживацтво у його різноманітних проявах; обмежена самосвідомість, неадекватно завищена або занижена самооцінка; емоційно-вольова пригніченість особистості, відсутність віри у власні можливості або втрата довіри до себе; психоемоційна невірноваженість, невміння адекватно спілкуватись з оточуючими; і, як загальний наслідок – соціальна дезадаптація, невміння бути корисним, реалізувати себе, нездатність утримувати себе соціально прийнятним та виправданим чином (неможливість отримати роботу чи працювати, якщо вдається знайти роботу).

На жаль, в сучасній Україні багато сімей переживає різноманітні труднощі. При відсутності належного виховання та соціально-етичної орієнтації в сім'ї у певної частини молоді формуються нереалістичні життєві домагання, викривлені уявлення щодо особистих стратегій досягнення життєвого успіху [Яковенко С.І. та ін., 2006].

Якщо поставити питання про те, що є внутрішніми чинниками, які деформують життєві домагання молоді, то відповідь на нього слід шукати в більш глибоких особистісних утвореннях. Досвід індивідуальної і групової консультативної та психокорекційної роботи з проблемною молоддю свідчить про наявність у них комплексу несприятливих для особистості емоційних, вольових та поведінкових стереотипів, зразків реагування та поводження, який узагальнено можна назвати соціально-психологічною спадковістю. Це своєрідний “спадок”, який молодь отримує в процесі формування і виховання у близькому оточенні. Перш за все це – несприятливі життєві настанови та життєві програми, так звані неОКейні настанови та “негативні життєві сценарії” за Е. Берном [Берн Э., 1994, Гулдинг М.М., Гулдинг Р.Л., 1997].

Ці несприятливі особистісні стереотипи зумовлюють деформацію домагання як соціально-психологічного механізму самоздійснення особистості і формування механізмів споживацтва та вимагання. В психології започатковано дослідження споживацької мотивації та вимагацької поведінки [Грабовська С., Кліманська М., 2006, Грабовська С., Левкова О., 2003]. Правда, С. Грабовська схильна об'єднувати ці два механізми в один. І для цього є певні підстави, а саме, їх функціональна призначеність – забезпечення життєвих потреб і інтересів за рахунок використання і експлуатації інших. Авторка зазначає що “специфіка “вимагаючої” поведінки полягає у її спрямованості на отримання максимальної користі для себе, для реалізації власного життєзабезпечення, яке досягається шляхом використання інших людей та суспільства загалом при найменших затратах і зусиллях зі свого боку” [Грабовська С., Кліманська М., 2006, с. 2]. Дійсно, об'єднує ці деформовані механізми домагання перепокладання відповідальності щодо задоволення власних потреб на інших, оточуючих і за їх рахунок. Проте, на наш погляд, споживацтво і вимагання розрізняються за суб'єктною життєвою позицією і за способом реалізації домагання. Різнить їх те, що механізм споживацтва діє як нав'язливе прохання, активна, так звана

завчена, безпорадність, а вимагання – як психологічне насильство, активний примус оточення до забезпечення власних інтересів. Споживач діє, виходячи із позиції – я не ОКей. Це інфантильна жертва з декларованою неспроможністю, нездатністю. У вимагача життєва позиція я ОКей, позиція нахабної сили, зухвалості та самовпевненої зверхності. Яскравими уособленнями споживача, на наш погляд, є професійні жебраки, а вимагача – рекитери.

Вимагання як деформований механізм домагання, проаналізовано в транзакційному аналізі Е. Берна та його послідовників [Стюарт Й., Джойнс В., 2002, с. 233–261]. “Вимагання, пишуть автори, ми визначаємо як набір сценарних проявів поведінки, що несвідомо використовується для маніпулюванням оточуючими і пов’язані з переживанням вимагацьких почуттів. Вимагацьке почуття ми визначаємо як звичну емоцію, що була завчена у дитинстві завдяки підкріпленню, і використовується тепер у різних стресових ситуаціях як неадекватний засіб вирішення дорослих проблем” [Стюарт Й., Джойнс В., 2002, с. 235].

Суть вимагання – у використанні фізичної чи психологічної залежності іншої людини від себе і використання її шляхом маніпуляцій для задоволення власних життєвих потреб. Вимагацька особистість перебільшує роль та значення інших у досягненні, здійсненні власного домагання. Вимагання є певним комплексом емоцій, бажань, настанов, переконань та поведінкових стереотипів, направленим на вирішення проблемних, зокрема стресових для особистості ситуацій, на задоволення її потреб у досягненні бажаного за рахунок і шляхом експлуатації інших людей.

Вимагання є суттєвим моментом реалізації життєвої програми особистості, оскільки діти навчаються в колі сім’ї чи близьких людей використовувати вимагацькі почуття для задоволення своїх потреб і тривалий час відпрацьовують ефективність вимагання, у зв’язку з чим воно набуває форми умовного рефлексу. Цьому сприяє і те, що у колі сім’ї і близьких ті чи інші прояви вимагацьких почуттів і поведінки підкріплюються відповідними заборонами та заохоченнями, інколи несвідомими, з боку дорослих.

Таким чином, вимагання як певний соціально-психологічний механізм вирішення проблемних життєвих ситуацій і задоволення потреб формується спочатку у колі сім’ї. Самі вимагацькі почуття набувають знакового характеру підтвердження для особистості її ОКейності з боку найближчого оточення, підтвердження її захищеності, того, що “все в порядку”. Завдяки цій знаковій функції відбувається обернення мотиву. В зв’язку з цим у особистості формується потреба у переживанні вимагацьких почуттів, оскільки вони стають своєрідним емоційним критерієм сприйняття, уваги і визнання з боку оточуючих, підтвердження того, що все ОКей, “все в порядку”. Саме для задоволення цієї потреби особистість час від часу організує ситуацію так, щоб мати змогу виправдано проявити ці вимагацькі почуття, переживати їх знову і знову, отримуючи з боку оточуючих так звані “поглажування” – очікувані знаки уваги. Значними недоліками таких

взаємодій є їх маніпулятивний характер, а також те, що часто вони не ведуть до вирішення конкретних життєвих проблем особистості.

Вимагання завдяки цьому замикається на самому собі і стає непродуктивним з огляду на справжні життєві цілі особистості. За прийнятою в транзакційному аналізі класифікацією така взаємодія є різновидом проведення часу, яке задовольняє потребу у спілкуванні, обміні почуттями, але не є справді особистісним спілкуванням, не реалізує справжніх життєвих цінностей, не веде до розвитку і самоздійснення особистості. Більше того, вони сприяють відчуженню особистості від її найближчого оточення, і часто–густо призводять до ефекту “останньої краплі”. Людина, знаючи за собою такі особливості прояву вимагацьких почуттів, намагається стримуватись, “терпіти”, але це терпіння продовжується до певної взаємодії, після якої проявляється неадекватна реакція “переповненої чаші терпіння”.

У розвиненій формі вимагання утворює вимагацький соціально-психологічний механізм. Він визначається як самопідкріплююча система спотворених почуттів, думок, ідей, яка забезпечує здійснення життєвої програми, сценарію. Цей механізм як система складається з трьох взаємопов’язаних та взаємозалежних компонентів: сценарних переконань і почуттів, вимагацьких проявів, а також підкріплюючих спогадів [Стюарт Й., Джойнс В., 2002, с. 249]. У своїй єдності з базовими настановами ОКейності-неОКейності вимагацький механізм забезпечує реалізацію деформованих стратегій задоволення життєвих потреб проблемної молоді.

Споживацтво як соціально-психологічний механізм забезпечення життєвих потреб формується аналогічно вимагацькому. Проте є і різниця. Вона полягає в тому, що у споживача, як особистості, шляхом заборон і залякувань виховується впевненість у власній неспроможності, занижена самооцінка, безпорадність і нездатність вирішувати власні життєві проблеми самостійно, стимулюється і підкріплюється залежність від інших. Особистість, яка має настанову “Я не ОКей, а ви ОКей”, буде реалізувати споживацький механізм досягнення життєвих цілей, зорієнтований на прохання про допомогу, очікування від оточуючих усілякої підтримки, поблажок, дарунків тощо, які на її думку, справедливо належить їй з огляду на її інфантильність, непристосованість до життя, недієздатність, безпорадність. У разі коли її потреби не будуть задовольнятися, вона може плакати і жалітись на те, що світ жорстокий і бездушний.

Навпаки, особистість, яка вважає, що вона ОКей, а оточення не ОКей, може вимагати від навколишніх людей підпорядкування, виконання своїх вимог, а також сприймати їх позитивне ставлення до себе як належне. При незадоволенні її потреб з боку оточення, якщо її “природні” сподівання і очікування будуть ігноруватись, вона може обурюватись і вимагати встановлення “порядку”.

В процесі життєдіяльності споживацький та вимагацький механізми зберігається завдяки системі психологічного захисту, зокрема завищеній або заниженій самооцінці, витлумаченню позитивних і негативних стосовно

даної особистості проявів з боку оточення відповідно до базових переконань. І навіть коли особа стикається з явно суперечними її настановам діями з боку навколишніх людей, вона вдається до підкріплюючих спогадів і фантазій, в яких вона витлумачує ситуацію відповідно до своїх домагань, життєвої програми, сценарію.

Внаслідок цих деформацій сімейного виховання проблемна молодь не має позитивних психоемоційних і поведінкових зразків реагування на кризові життєві ситуації, у неї відсутні уміння долати труднощі і досягати результату, навички спілкуватись “по дорослому”, відповідально, тобто вміння приймати, тримати, і реалізувати відповідальність.

Все це зумовлює невміння проблемної молоді управляти своєю діяльністю, своїм часом і собою, невміння брати на себе стільки, скільки в змозі зробити, сказати при необхідності “Ні”, знати і тримати межі власного Я.

Цей соціально-психологічний спадок – сприйнятті від сімейного оточення викривлені, неефективні зразки психоемоційного і поведінкового реагування на складні життєві ситуації та відтворені у власній поведінці, зумовлює проблемність молоді та неадекватне сприйняття нею постійних викликів життя.

Сподівання батьків, вчителів на те, що “життя навчить”, умовляння та роз’яснення безпідставні, оскільки молодь не вміє і, як правило, вже не хоче поводитись по-іншому, спрацьовує вказані вище вже сформовані психологічні захисти.

Слід додати, що роз’яснення та умовляння – це засоби впливу на особистість на рівні свідомості, а основні мотиваційні спонуки та психоемоційні комплекси, що зумовлюють деформацію життєвих домагань та відповідну ним проблемну поведінку базуються, як правило, на рівні підсвідомості. Тому для ефективного “перевиховання” необхідна психокорекція основних особистісних утворень, зокрема деформованих життєвих домагань, формування нової позитивно налаштованої до себе і оточуючого світу особистості.

Висновки.

Протягом останніх років зростає частка проблемної молоді серед загального її числа. Це зростання проявляється у поширенні негативних явищ, таких як наркоманія, інфекції, що передаються статевим шляхом, ВІЛ/СНІД, криміногенній поведінці.

Поряд із соціальними причинами, які зумовлюють ці процеси, на загальну ситуацію несприятливо впливають деформації соціально-психологічного механізму домагання.

Серед соціальних чинників у першу чергу слід виділити несприятливе сімейне та близьке оточення певної частини молоді (алкоголізм, наркоспоживання батьків), бідність та соціальна незахищеність, низький рівень освіти і виховання, безробіття та інші.

Серед психологічних факторів формування і відтворення проблемної молоді одними із найважливіших є соціально-психологічні механізми вимагання і споживацтва, які, у свою чергу, зумовлюють інфантильність і залежність від інших, страх помилки і відповідальності, неадекватно завищену або занижену самооцінку, втрату віри у власні можливості, психоемоційну неврівноваженість, невміння адекватно спілкуватись з оточуючими та інші особистісні характеристики.

2.6.2. Роль залежності та співзалежності у формуванні вимагацького та споживацького механізмів

Основний спектр негативних явищ у середовищі проблемної молоді адекватно представляє наркозалежна молодь. Вона є основним осередком кримінальності та поширення ВІЛ-інфекції, хвороб, що передаються статевим шляхом та інших соціально-обумовлених хвороб. Досить очевидним фактом є те, що основним життєвим домаганням наркозалежних є наркотична речовина. Навколо неї організується все життя наркозалежної людини. Проте, соціально-психологічний аналіз суті наркозалежності дітей та молоді переконує в тому, що ядром цього явища є соціальна і психологічна залежність та співзалежність у сім'ї [Москаленко В.Д., 2002, Савчук О.,2003].

За зовнішньою бравадою підлітків та молодих людей, демонстрації ними самостійності і незалежності ховається несамостійність, невпевненість у собі, безвідповідальність, потреба у зовнішньому керівництві, захисті, яка сумуються у перепокладанні відповідальності за себе і своє життя на когось іншого.

Основним соціальним утворенням, яке зумовлює виникнення цього залежного стану і його підтримку, є проблемна сім'я та близьке оточення молодої людини. Саме проблемна сім'я є малою спільнотою співзалежних, яка, разом з самим залежним, є відповідальною за формування, збереження та відтворення залежності в цілому та наркозалежності зокрема. В проблемній сім'ї відбувається формування та психоемоційне підкріплення домагання молодої людини забезпечити "тут і зараз і за всяку ціну" задоволення потреби, досягнення бажаного комфортного стану, або шляхом отримання бажаного, або, навпаки, уникнення небажаного, дискомфортного стимулу.

З соціально-психологічної точки зору виникненню і формуванню залежності, в тому числі і від наркотичних речовин, передують психологічні стани тривожності, депресивності чи агресивності, які зумовлені незадовільною, негативною взаємодією молодої особистості з найближчим сімейним оточенням, суперечливими, непослідовними вимогами з боку батьків. Більш конкретно вони проявляються у невдоволеності собою і оточенням, у непевності себе, несамостійності, потребі у зовнішніх стабілізуючих та захищаючих факторах. Залежність може також виявлятися у

способах діяльності, які забезпечують досягнення та утримання стану комфортності, задоволення, захищеності, або ж пікових переживань, змінених станів психіки, ейфорії тощо.

Як свідчать проведені дослідження, спостереження та психокорекційна практика, на особистісному рівні основним соціально-психологічним механізмом, який забезпечує утворення психічної залежності, є суперечлива компенсаторна адаптація до існуючих конфліктних стосунків сімейного оточення. Її суперечливість зумовлена зовнішніми конфліктними впливами, яким відповідає внутрішній конфлікт субособистостей молодшої людини. Компенсаторною вона є оскільки допомагає особистості пристосуватись до складних умов життя шляхом переорієнтації власного особистісного потенціалу на те, щоб бути прийнятним, схвальним значимими дорослими.

За рахунок цього механізму формується первинна психологічна залежність – від батьків, сімейного оточення та від власних розбалансованих станів. Внаслідок цієї первинної залежності виникає диспозиція – схильність і готовність особистості до вживання наркотичних речовин, які компенсують і стабілізують відносну рівновагу психіки молодшої людини, забезпечують певною мірою його пристосування до наявних умов життя. І в цьому сенсі вживання наркотичних речовин є засобом і певним наслідком вирішення вказаних вище психологічних проблем а не їх першопричиною. Психічна залежність, яка виникає внаслідок вживання психоактивних речовин є вторинним утворенням, яке закріплює і підсилює первинні психологічні проблеми та комплекси. Наслідком дії цих механізмів є формування субособистості молодшої людини із сталим потягом та домаганням до вживання наркотичні речовини.

Як свідчить досвід, головна психологічна проблема наркозалежного – це внутрішній конфлікт позитивно та негативно налаштованих до навколишнього середовища й самого себе субособистостей, які визначають таку ж конфліктну та суперечливу поведінку в особистому та соціальному житті. Цей конфлікт між наркофільною субособистістю, для якої основним у житті є наркотик, та субособистістю, орієнтованою на нормальне, звичайне життя, зумовлює життєві колізії наркозалежної молоді. Епіцентром цього конфлікту є наркотик та зумовлене ним наркотичне сп'яніння. Наркотик почасти нейтралізує цей конфлікт і поступово займає центральне місце в життєдіяльності наркозалежної молоді, стає визначальним сенсом її життєвого домагання, фіксує наркотичну субособистість.

Відмова від наркотику неможлива без позитивної заміни, без зміни життєвої позиції, трансформації та позитивного засвоєння життєвого досвіду наркофільної субособистості, зміни змісту та механізму реалізації життєвих домагань. Спроби простого вилучення наркотику із життя молодих людей є не просто неефективними, але й шкідливими, оскільки полишають за собою пустку, яку знову заповнює наркотик, переконуючи і близьке оточення, і самого наркозалежного у невиліковності його хвороби.

Наркотик необхідний наркозалежним, бо дозволяє швидко відновити психічний комфорт, усуває роздратованість, напруженість, негативні

психоемоційні стани, відновлює працездатність. З появою патологічного потягу до наркотику суттєво змінюється особистість наркозалежного. Головним у житті для такої людини стає задоволення потреби у наркотичній речовині. Це визначає її образ мислення, життєві домагання, поведінку і спосіб життя.

Важливим чинником і умовою формування наркозалежності як соціально-психологічного явища є сімейні взаємодії [Поступной А.Н., 2000, Максимова Н.Ю., 2002]. Як свідчать деякі дослідження існує прямий зв'язок між негативними психоемоційними стосунками у сім'ї і вживанням наркотичних речовин підлітками та молоддю. Перед усім це ізоляція дитини, відсутність теплих емоційних зв'язків, дефіцит любові, довіри і визнання. Крім того, це ворожість, недружелюбність, психологічне насильство, нехтування особистістю дитини, необґрунтовані заборони, надмірна критика, постійні конфлікти і з'ясування стосунків тощо.

З іншого боку це вседозволеність, заласканість, потурання примхам, надмірна опіка, які зумовлюють формування споживацького соціально-психологічного механізму взаємодії і самоствердження стосовно інших членів сім'ї та найближчого оточення.

Крім того це шантаж, погрози, докори тощо, які формують у дітей і молоді вимагацький соціально-психологічний механізм самореалізації та досягнення бажаних життєвих цілей.

У таких сім'ях молоді люди відчують себе зайвими, непотрібними, або ж навпаки, об'єктами нав'язливої, надмірної опіки, якої вони всіляко намагаються уникнути з тим, щоб здобути власну свободу [Литвиненко В.И., 2001].

У своїх проблемних, неблагополучних сім'ях підлітки та молодь набувають першого психоемоційного та соціально-психологічного досвіду негативної залежності, несамостійності, змушеності підкорятися обставинам, заборонам, вимогам і насильству. В сім'ї ж вони отримують перший досвід позірною звільнення – обману, уникнення відповідальності, втеч із дому. Деякі віднаходять власні засоби домогтися свого шляхом впливу на батьків та рідних, опановують навички маніпуляції та шантажу, вимагання.

Слід підкреслити, що в соціально-психологічному аспекті основним фактором і середовищем формування первинної психічної залежності є проблемна сім'я. Ще до перших спроб вживання наркотиків, в рамках неблагополучних, проблемних сімей формуються суперечливий соціально-психологічний механізм взаємозалежності та взаємовиключення, який конкретизуються, з одного боку, через залежність і співзалежність, а з другого, через взаємне особистісне витіснення, несприйняття один одного, ворожість. Саме проблемна, неблагополучна сім'я є клітиною формування і відтворення залежності, як взаємозалежності. В її середовищі в поведінці батьків у стосунку власних дітей реалізуються відносно протилежні та взаємодоповнюючі соціально-психологічні тенденції узалежнення від себе і витіснення поза межі сім'ї. На побутовому рівні це виявляється у суперечливих директивах типу "пішов геть, очі б мої тебе не бачили! Иди

сюди і роби те, що тобі кажуть!”. На ці особливості сімейного спілкування справедливо звертає увагу А.В. Гоголева. Проблемна сім’я, зазначає вона, характеризується суперництвом між батьками за панівне становище в сім’ї, відсутністю всякої співпраці поміж членами сім’ї, взаємоізоляцією між батьками і дітьми. Панівна у сім’ї конфліктна ситуація створює постійну атмосферу напруженості, яка є незносною для дітей, підлітків і вони намагаються якнайменше знаходитись вдома [Гоголева А.В., 2003, с. 13].

Результатом комплексного впливу проблемних сімей на життєві домагання молоді полягає в тому, що вона формує у них споживацький і вимагацький механізми існування і виживання, спочатку у сфері сімейних стосунків а потім і у соціумі.

Залежність від наркотичних речовин, потреба у їх здобуванні штовхають молодь на злочинний шлях, на шлях поширення наркоспоживання через залучення нових ресурсів, розширення спектру наркоречовин, створення мереж залучення до наркозалежності нових поколінь молоді.

Саме сім’я, а не інші соціальні інститути (школа, громадські організації, інтернати, служби молоді) є найбільш ефективним засобом формування життєвих домагань молоді, засобом трансляції життєвих цінностей і вартостей, бо це відбувається у сімейній атмосфері близькості, інтимності, безпосереднього проживання, у якій дитина набуває особистого досвіду розрізнення того, що є декларативним, а що “справжнім” саме для цієї родини.

Висновки.

Таким чином, соціальну та психологічну залежність і співзалежність можна розглядати як основу деформації домагання і формування споживацького та вимагацького механізмів задоволення життєвих потреб і прагнень проблемної молоді, викривленого розуміння нею життєвого успіху та шляхів його досягнення.

Після того, як ці механізми сформувались і закріпились, вони використовується молодими людьми для вирішення різноманітних проблемних ситуацій та задоволення власних потреб. Особливостями таких взаємодій є їх маніпулятивний характер, використання інших людей для досягнення власних цілей часто на шкоду цим самим людям. У розвинутих формах споживацтво та вимагання набувають характер шахрайства, кримінального рекету тощо.

Завдяки дії споживацького і вимагацького соціально-психологічних механізмів реалізується деформовані домагання проблемної молоді, які забезпечують її існування, відтворення і, за певних умов безкарності її кримінальної діяльності, збагачення.

2.6.3. Вплив вартості і вартісних стосунків на життєві домагань проблемної молоді

Поряд з впливом на формування споживацького і вимагацького механізмів залежності і співзалежності, значну роль в реалізації життєвих домагань проблемної молоді в сучасних умовах відіграє вартість і вартісні стосунки.

Перетворення України на державу із ринковою економікою, поширення та поглиблення вартісних, товарно-грошових стосунків суттєво і неоднозначно впливають на різні верстви населення, в тому числі і на уразливу до негативних явищ та проблемну молоді, реалізацію її життєвих домагань. Поряд з адекватним залученням молоді до суспільного життя маємо досить значну групу проблемної молоді носіїв кримінальної діяльності, наркозлочинності, торгівлі людьми, зокрема секс бізнесу, та інших негативних явищ в молодіжному середовищі.

Незважаючи на значні соціальні ресурси, які щорічно залучаються до постійної боротьби із негативними явищами у молодіжному середовищі та витрати на профілактичну діяльність, ці явища невпинно відтворюються серед молоді, а подекуди і зростають, особливо в умовах соціально-економічних трансформаційних процесів. У зв'язку з цим виникає логічне припущення про суттєвий зв'язок цього відтворення із поширенням вартісних стосунків у сучасному суспільстві.

Проблемна молодь внаслідок деформованого залежністю змісту та механізму домаганнями намагається за всяку ціну забезпечити своє матеріальне збагачення і вдається до асоціального засобів, стає джерелом негативних явищ, які становлять особливу суспільну небезпеку. Це актуалізується необхідність дослідження вартості як механізму реалізації домагань проблемної молоді в умовах сучасного суспільства, її зв'язку з вимаганням та споживацтвом як деформованими механізмами домагань, розглянутими вище.

Поряд із трансформаційними соціально-економічними процесами, які відбувались в Україні, з кінця минулого століття в економіці та суспільному житті розвинених країн виникла, завдяки науково-технічного прогресу, нова якість їх розвитку. Якщо на попередньому етапі соціально-економічний розвиток країн визначався її матеріально-фінансовим капіталом, то у сучасних умовах він визначається рівнем розвитку людського, інтелектуального капіталу. Аналіз різних форм людського капіталу започаткували і розвинули економісти Т. Шульц та Г. Беккер. Вони та їх послідовники почали застосовувати створену ними теорію людського капіталу до аналізу різних сфер соціального життя, в тому числі для вивчення таких соціальних інститутів як освіта, охорона здоров'я, міграція, злочинність і зокрема шлюб і родина, сімейні стосунки.

На основі теорії людського капіталу Т. Шульц, Е. Денісон, Дж. Кендрик та інші обґрунтували інвестиції в людину як суттєвий фактор соціально-економічного зростання суспільства. Г. Беккер розробив

економічну модель аналізу сімейного капіталу та обґрунтував раціональну поведінку сімей, щодо оптимального інвестування в освіту дітей (5). Науковий аналіз переконує в тому основу сімейного капіталу становлять саме соціально-психологічні характеристики. Їх узагальнення з позицій соціальної психології дозволяє виокремити соціально-психологічне поняття психосімейного капіталу, яке можна визначити як систему сімейних цінностей, соціально-психологічних механізмів сімейної взаємодії, життєвих програм членів сім'ї, які забезпечують відтворення та збагачення особистих, сімейних та суспільних цінностей і вартостей. Серед цих елементів, на наш погляд, саме соціально-психологічні механізми сімейної взаємодії становлять суттєві засоби формування, збереження і відтворення особистих, сімейних і соціальних цінностей і вартостей сучасного суспільства. Тому лідерами нового століття стануть ті суспільства, які зможуть у повній мірі розкрити та використати сімейний потенціал як головний засіб цивілізаційного розвитку.

Аналіз сучасного стану сім'ї, її людського потенціалу говорить про суперечливість впливу на них процесу капіталізації. З одного боку цей вплив позитивний, оскільки стимулює сім'ї вкладати кошти в здоров'я та освіту дітей. З другого боку навпаки, капіталізація зумовлює абсолютизацію вартісних стосунків, спонукає до пошуку швидких та "легких" шляхів збагачення. На жаль, це підштовхує багатьох молодих людей – проблемних сімей до кримінального шляху реалізації своїх домагань, до сумнівних з соціальної та моральної точок зору способів заробітків і забезпечення життєвого успіху. Це, в свою чергу, призводять до руйнування здоров'я, особистого потенціалу, сприяє породженню, відтворенню і поширенню негативних явища у молодіжному середовищі.

В умовах поширення вартісних стосунків у різних сферах суспільного життя сім'я стає основою формування та розвитку особистого потенціалу та людського капіталу дітей та молоді, підготовки їх до дорослого життя. На жаль, в силу суперечливості самого процесу капіталізації людського потенціалу та його неоднозначного впливу на особистість і на сім'ю, остання формує не лише добродійних громадян але й соціальних сиріт, вуличних дітей та проблемну молоді.

Загальне погіршення соціально-економічного стану багатьох українських сімей протягом 90-х років ХХ ст. та початку ХІ ст. негативно позначились як на самому інституті сім'ї, так і на дітях, підлітках та молоді, які виховувались в них. Так, згідно результатам соціологічних досліджень 1998 р більшість дітей з проблемних сімей виховувались в материнських розлучених сім'ях і тільки до 10 % з них – в батьківських, або в сім'ях родичів, 90–97 % неповнолітніх порушників були вихідцями із проблемних сімей в яких батьки зловживали алкоголем, наркотиками, були схильні до кримінальних дій з корисливими мотивами (1). Як свідчать спеціалісти, недоліками сімейного виховання обумовлено 60–80 % випадків протиправної поведінки неповнолітніх та молоді. Більше половини дітей, що вчинили злочини, виростають у проблемних сім'ях, кожний третій підліток-правопорушник має неповну сім'ю, у 10 % підлітків, які вчинили злочини,

родичі були позбавлені волі [Касьяненко О., с. 87]. Звичайно, що діти із цих сімей значною мірою поповнили групу проблемної молоді.

Капіталізація людського потенціалу, поширення вартісних стосунків суперечливим чином впливають на проблемну молодь. З одного боку, домагання ствердити себе як крутого і здобути життєві блага шляхом “все і одразу” штовхає молодь до злочинів, кримінальної діяльності, наркобізнесу, призводить до наркотичної залежності, ураження ВІЛ/СНІД та іншими соціально-небезпечними хворобами [див.: “Взгляд изнутри”]. З другого боку, переживання життєвих криз у зв’язку із загрозою ув’язнення, ураженням ВІЛ/СНІД та неможливістю продовження старого кримінального способу життя сприяють розумінню цінності власного особистого потенціалу. Ці кризи стимулюють молодь до пошуків засобів реабілітації, до реалізації свого потенціалу законним шляхом – через здобуття освіти, професії, трудовій діяльності, участі у роботі громадських організацій де їх життєвий досвід, компетенції є соціально-вартісними і затребуваними.

Капіталізація людського потенціалу проблемної молоді суперечливо впливає на їх життєві домагання. Це знаходить своє відображення в утворенні деструктивної і конструктивної форм домагання.

Деструктивна форми реалізації життєвих домагань проблемної молоді.

Намагання проблемної молоді забезпечити собі “красиве” життя штовхає її на шлях злочинної діяльності, оскільки скоєння злочинів для купівлі наркотиків і участь у злочинному наркобізнесі для забезпечення себе наркотиками і фінансами для їх придбання є одним із основних її домагань. Згідно кримінальної статистики, протягом тривалого періоду незалежності України, частка злочинів, які скоїли молоді люди віком від 14 до 29 років стабільно перевищують 50 %. За даними Держкомстату за 2002 рік 65,7 % злочинів, скоєних молоддю, це злочини пов’язані із незаконним обігом наркотичних речовин і з корисливими мотивами (“Держ доповідь”). До цього слід додати що певна частина відомостей про кримінальну життєдіяльність проблемної молоді в силу тих, чи інших причин не потрапляє до статистичної звітності.

Аналіз наркоситуації за останнє п’ятиріччя свідчить про тенденцію до її ускладнення. “Станом на 01.01.2006 на обліку за немедичне вживання наркотичних засобів перебуває 152,4 тис. осіб... Якщо щорічно в середньому по Україні виявлялось 25 тис. споживачів наркотиків, то у 2005 обліковано 46 тис.” [Інформаційно-аналітичні матеріали про виконання МВС завдань, визначених Програмою реалізації державної політики у сфері із незаконним обігом наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів на 2003–2010 роки. 2006, с. 1].

Це говорить про те, що з року в рік певна частина уразливої молоді стає проблемною, стає не тільки тягарем для своїх сімей та суспільства, але й спричиняє активний руйнівний вплив на людський потенціал своїх близьких і суспільства в цілому.

За своїм змістом деструктивна капіталізація є використанням, залученням людини у об'єктні стосунки, шляхом її обману і експлуатації, економічного та позаекономічного примусу. Використання за своєю суттю є розвиненим соціально-психологічним механізмом споживацтва – експлуатацією людського потенціалу для збагачення шляхом кримінальної діяльності, корупції, інших руйнівних для особистості і соціуму асоціальних форм діяльності, кримінального бізнесу.

Слід підкреслити, що деструктивна форма капіталізації розвивається в умовах низького рівня життя переважної кількості українських сімей, погіршення здоров'я та зменшення, в силу різних причин, доступу уразливої молоді до освіти.

У зв'язку із поширенням у суспільстві деструктивної капіталізації актуалізуються завдання розробки та вдосконалення різних форм та засобів соціально-психологічної протидії їй.

Серед основних таких форм слід виділити наступні.

– Формування та розвиток суб'єктної позиції особистості, суб'єктного функціонування у вартісних стосунках, і більш загально – суб'єктного ставлення до себе і інших людей як основного принципу уникнення деструкції особистого і соціального потенціалу, деформації позитивного механізму домагання.

– Сприяння проблемній молоді у позитивному особистісному самовизначенні і само здійсненні у рамках громадянського суспільства – залучення їх до діяльності у різноманітних громадських організацій, як суб'єктів соціального підприємництва, гуманістичної капіталізації людського потенціалу. Усвідомлення спільних інтересів і самоусвідомлення власної цінності, вартості для суспільного життя, значення активної життєвої позиції у забезпеченні реалізації прав на достойне життя.

– Самовизначення держави як суб'єкта капіталізації – через охорону державної власності, суспільства, забезпечення соціальних інвестицій у зростання людського потенціалу, створення сприятливих умов для його розвитку, а також посилення профілактичної щодо руйнування людського потенціалу діяльності, зміцнення системи реабілітації та ре соціалізації проблемної молоді.

Конструктивна капіталізація людського потенціалу проблемної молоді.

Вартість та вартісні стосунки формують специфічне, відмінне від натурального обміну життєвими благами, відношення між людьми. Як відомо, грошовий еквівалент вартості виник спочатку як обслуговуючий засіб такого обміну, але з розвитком вартісних стосунків відбувся ціннісний зсув з самих життєвих благ на засіб їх обміну – матеріальний еквівалент вартості, функцію якого виконують гроші.

З трудової теорії вартості випливає, що джерелом вартості і додаткової вартості є праця суб'єктів виробничого процесу. У цьому сенсі створення і отримання додаткової вартості основним виробником забезпечується за

рахунок інвестицій у розвиток власного особистого потенціалу – знань, предметних та комунікативних компетенцій, здібностей роботи в команді. Тому перетворення особистого потенціалу у персональний капітал стимулює саморозвиток особистості у двох основних напрямках: підвищення майстерності у оволодінні предметом діяльності і вдосконалення навичок та вміння ефективного спілкування.

З соціально-психологічної точки зору вартість у своєму позитивному вимірі є специфічним соціально-психологічним механізмом реалізації життєвих домагань особистості у сучасному суспільстві. Цей механізм суттєво стимулює розвиток особистого потенціалу і персонального капіталу молодих людей. Завдяки його дії вони:

- виступають у своїх стосунках суб'єктами прав і відповідальності, несуть відповідальність за себе, свої вчинки, свій життєвий світ;

- оцінюють на основі саморефлексії і рефлексії свою діяльність і її продукти як вартісні (такі, які мають ціну і цінність);

- орієнтуються на зростання вартості власного потенціалу, його примноження через розвиток своїх творчих сил у сенсі особистісного зростання, розвитку знань, умінь, компетенцій як таких, що здатні принести соціальне самоствердження, “прибуток” у його особистому, сімейному та соціальному вимірі, з одного боку, і психоемоційному, інтелектуальному і духовному, з іншого.

Вартість – як соціально-психологічний механізм, є особистісно і соціально значиме, ціннісне відношення і самовідношення, яке регулює поведінку людей, мотивує, стимулює їх до саморозвитку.

За соціально-психологічним змістом вартість є цінністю, яка направляє та регулює життєдіяльність особистості, зумовлює її потреби, прагнення та домагання. В сучасних умовах вартість функціонує у суспільстві і зокрема в молодіжному середовищі як соціально-психологічний механізм домагання і засіб досягнення життєвих цілей, є певною мірою, мірилом, критерієм життєвого успіху.

Важливим критерієм гуманістично конструктивної капіталізації – є побудова стосунків на основі міжсуб'єктних інтеракцій, суб'єкт-суб'єктних відносинах та забезпечення умов для вільної реалізації механізму домагання.

Самоусвідомлення, самовизначення і самоздійснення особистості як суб'єкта капіталізації, суттєво стимулює його подальший особистісний розвиток. Завдяки цьому особистість розширює інвестиції, підвищує вартість свого персонального капіталу, своєю діяльністю створює сприятливий клімат, “силове поле” вартісного самозростання власного потенціалу, особистісного самоздійснення.

У цьому сенсі капітал, як вартість, що породжує додаткову вартість у його гуманістично конструктивному вимірі суспільного відношення, є усвідомленим суб'єктним соціально-психологічним механізмом розвитку і самоздійснення особистості та саморозвитку суспільства. Включення потенціалу у контекст вартісних стосунків, перетворення особистого

потенціалу у персональний капітал є процесом їх якісного і кількісного зростання, постійного оновлення.

Потрапляння і перебування у силовому “полі” капіталізації як соціальному відношенні спричиняє своєрідне “наведення” яке зумовлює самоусвідомлення, самовизначення і самоздійснення інших суб’єктів, сім’ї, спільноти. Таке “силове наведення” – залучення і включення людського потенціалу особистості і суспільства у вартісні стосунки є, на нашу думку, важливим соціально-психологічним механізмом подальшого поширення капіталізації у суспільстві. Разом із тим він створює своєрідний соціальний простір для особистого, індивідуального самоздійснення. Якщо особистий потенціал індивіда та його компетенція відповідають соціальним потребам, він адекватно включається у функціонування соціального організму як персональний капітал. У цьому процесі підтверджується його соціальний статус бути капіталом (персональним для носія як особистості і соціальним – для інших осіб та суспільства в цілому).

В цьому сенсі конструктивна форма капіталізації людського потенціалу проблемної молоді є соціально-психологічною закономірністю її самоздійснення у сучасному суспільстві.

У якості персонального та соціального капіталу проблемна молодь може функціонувати у комерційних, державних, громадських, творчих та інших організаціях різних форм власності. Завдяки важливим змінам у сучасних соціально-економічних стосунках традиційно невиробничі сфери суспільного життя набувають характеру збереження, відтворення і виробництва персонального, сімейного і соціального капіталу. Таким чином діяльність громадських організацій, соціальна робота у сфері реабілітації, ресоціалізації, профілактики і соціального підприємництва стають сферою створення додаткових робочих місць, а громадянське суспільство – соціальним стабілізатором, що забезпечує сталість людського розвитку сучасних суспільств. Ці зміни є важливими ще й тому, що створюють нові можливості для більш широкого залучення до нормального суспільного життя тієї частини проблемної молоді, яка вирішила стати на шлях особистого і соціального самоздійснення.

У зв’язку з цим соціально-психологічна допомога проблемній молоді, інвестиції у профілактику негативних явищ у молодіжному середовищі є соціальною необхідністю з боку суспільства, і закономірністю самоздійснення проблемної молоді у сучасному суспільстві, щодо самих молодих людей, які потребують такої допомоги. Крім того вона є важливим засобом забезпечення добробуту країни, підвищення її конкурентноздатності щодо інших країн, оскільки сприяє суттєвому зростанню загального соціального капіталу країни.

Без цієї допомоги в силу реалізації гуманістично деструктивної капіталізації особистого потенціалу уразлива молодь стає кримінальною, асоціальною, джерелом постійного соціального напруження і відтворення нових поколінь проблемної молоді. У свою чергу це призводить, як переконливо свідчить міжнародний досвід та практичний досвід сучасної

України, до зростання втрат особистого і соціального потенціалу суспільства, суттєвого збільшення суспільних інвестицій у різні напрями боротьби з негативними соціальними явищами.

У цьому сенсі профілактика негативних явищ є запобіганням ураження суспільства різними соціально-небезпечними хворобами, які деформують людський потенціал та руйнують соціальний капітал суспільства. Сприяння само здійсненню проблемної молоді – це забезпечення прискореного розвитку соціального капіталу суспільства.

Підтвердженням цього є досвід широкомасштабної міжнародної протидії епідемії ВІЛ/СНІД. Давно відомо про те, що поширення цієї епідемії уражає людський потенціал, проте довгостроковий її вплив на соціально-економічний розвиток країн виявився більш руйнівним, ніж передбачалось раніше.

Відповідно до останньої доповіді Світового банку, ВІЛ/СНІД забирає життя, головним чином, людей у повному розквіті сил. Їхні діти лишаються без одного чи обох батьків, позбавлені їхньої любові, виховання й освіти. Це суттєво підриває соціально-економічний розвиток країни у довгостроковому плані.

Тому країни з високим рівнем поширення епідемії, до яких за певними прогнозами можна, на жаль, віднести і Україну, чекає економічна криза, що буде поглиблюватись.

Негативний вплив епідемії СНІД на суттєве скорочення темпів економічного росту, зумовлюють три основні фактори.

Насамперед, СНІД знищує людський капітал – накопичений життєвий досвід, людські і професійні навички, а також знання, накопичені протягом багатьох років.

СНІД послабляє і руйнує механізми формується і передачі людського капіталу. Зі смертю батьків зв'язок поколінь порушується і їх досвід втрачається. Втрата доходу через хворобу і ранню смерть скорочує ресурси родини, можливості для освіти дітей.

Не одержавши належного освіти і знань від батьків і будучи позбавленими батьківської любові і керівництва в дитинстві, діти, жертви СНІД, стають дорослими, які не здатні виростити своїх власних дітей.

Як підкреслює співавтор доповіді Світового банку К. Белл “Турбота про інфікованих людей з метою продовження їхнього життя, особливо тих хворих, у яких є діти, щоб вони могли продовжувати вести продуктивний спосіб життя і піклуватися про наступне покоління, – це не тільки прояв жалю, але і основа довгострокового благополучного економічного майбутнього країни” [Доклад Всемирного банку “Долгосрочный экономический ущерб, причиняемый СПИДом: теория и практика в Южной Африке”, Человек капітал, 2005, с. 13].

Тому важливі функції держави полягають у створенні сприятливих умов для адекватного включення проблемної молоді у соціальне життя, для проходження реабілітації, набуття кваліфікації та включення у соціальне підприємництво, виробничу діяльність. Зменшення чисельності проблемної

молоді – це покращення рівня життя всього населення сьогодні і створення умов для значних соціально-економічних зисків у майбутньому.

Разом із тим, певній частині проблемної молоді вдається повернутись до звичайного соціального життя, а подекуди досягти значних успіхів у реалізації соціально позитивних життєвих домагань. Це також потребує поглибленого соціально-психологічного аналізу, виявлення суттєвих механізмів успішності цього процесу і практичного використання їх у психокорекційній роботі з проблемною молоддю, забезпечені її відповідним соціально-психологічним супроводом.

Практичний досвід реабілітаційної роботи переконує у тому, що в умовах подолання гострих життєвих криз, пов'язаних із інфікуванням ВІЛ або із загрозою ув'язнення, завдяки суттєвій соціально-психологічній допомозі з боку фахівців, працівників громадських організацій, груп взаємодопомоги окремі представники проблемної молоді повертаються до звичайного, соціально схвального життя. Це відбувається завдяки суттєвим змінам у індивідуально – і соціально-психологічних механізмах, які складають ядро їх особистості психо-персонального капіталу. В процесі реабілітації та ресоціалізації споживацький та вимагацький механізми перетворюється на соціально-психологічний механізм домагання, який стає одним із основних засобів самоздійснення проблемної молоді. Це яскраво простежується у житті лідерів СНІД-сервісних організацій, соціальних працівників центрів ре соціалізації наркозалежної молоді – колишніх наркозалежних, членів релігійних громадських організацій, які встали на шлях волонтерської роботи, служіння у сфері соціальної роботи та допомоги нужденним (9). Вони активно формують та успішно реалізують власні життєві домагання, намагаються щонайшвидше надолужити втрачений час: здобувають освіту, вивчають іноземні мови, оволодівають новими спеціальностями.

В сучасних умовах, коли отримати пристойне місце роботи, є значною проблемою для більшості молодих людей, колишні наркозалежні віднаходять своєрідні “екологічні ніші”. Перш за все – це робота у сфері профілактики ВІЛ/СНІД серед СІН, немедичний догляд ВІЛ/СНІД хворих, соціальна робота у центрах ре соціалізації наркозалежної молоді, тобто там де їх колишній негативний життєвий досвід може бути використаний у позитивному плані. Таким чином, як справедливо відзначає Титаренко Т.М., “адаптивні ресурси інтегруються у соціальний капітал людини, детермінують адаптаційну мобільність, визначають місце у соціальній стратифікації, сприяючи привласненню і споживанню статусної ренти”. У такий спосіб життєві домагання є соціально-психологічним механізмом самоздійснення особистості. (10, Титаренко).

Завдяки позитивному впливові соціального оточення, взаємній підтримці колишні узалеженні мають змогу віднайти власний життєвий шлях та здійснити реалістичні домагання, нерідко позитивно вплинути на власну сім'ю та близьких.

Висновки.

Вартісне відношення є суб'єктивним соціально-психологічним механізмом розвитку основних форм людського капіталу.

Капіталізація людського потенціалу проблемної молоді суперечливо впливає на життєві домагання проблемної молоді і реалізується у двох протилежних формах – деструктивній та конструктивній.

Конструктивна форма капіталізації людського потенціалу проблемної молоді є соціально-психологічною закономірністю її самоздійснення у сучасному суспільстві.

Глава 2.7. Особливості життєвих домагань адиктивної молоді (В. В. Посохова)

2.7.1. Соціально-психологічні особливості життєвого планування адиктивної особистості

2.7.1.1. Залежність та її вплив на процес моделювання майбутнього

Моделювання майбутнього є надзвичайно важливим процесом в житті особистості. Усвідомлене та відповідальне ставлення молодих людей до планування свого життєвого шляху визначає ефективність їх самореалізації та успішність подальшого існування.

Небажання або нездатність молоді самостійно вирішувати важливі життєві питання, відповідально ставитись до свого майбутнього і життя в цілому є свідченням незрілості особистості та орієнтованості її на залежність. В широкому розумінні, бути залежним має значення “перебувати під владою, під повним впливом, бути, у чийсь волі; бути наслідком відомої причини” [Сельченко К., 2004, с. 250]. В науковому визначенні, поняття залежність означає особистісний розлад, причина якого полягає у несамостійності суб’єкта, намаганні знайти підтримку ззовні та пошуках ідентичності [Ауербах А., Корсини Р., 2003, с. 209].

Як бачимо, показником дорослішання й незалежності молодої людини є самостійність. Самостійна особистість формує власний погляд на життя та активно моделює своє майбутнє приймаючи те чи інше рішення. Як ми зазначали раніше, саме завдяки активній позиції суб’єкта, спроможності без сторонньої допомоги обирати для себе життєву стратегію спираючись на власний потенціал, стає можливим втілення в життя запланованого.

Втім, молоді люди, з одного боку, воліють стати самостійними, але з іншого, не бажають брати на себе відповідальність у вирішенні життєво важливих питань, що повстають перед ними. Слід зазначити, що спроможність суб’єкта самостійно приймати рішення та здійснювати вибір є свідченням не лише його незалежності, але, в першу чергу, відповідальності та свободи. Звільнившись від батьківської опіки, хлопці та дівчата прагнуть досягти рівня “абсолютної” свободи, але разом з тим, не бажають нести відповідальність за власні вчинки, а тому, перспектива самостійного життя не стільки видається спокусливою, скільки лякає молодих людей [Хухлаєва О., 2002, с. 40].

Розмірковуючи про своє подальше життя, молодь переважно прагне отримати як можна більшого та в найкоротші терміни. Такі прояви максималізму є цілком прийнятними для молодих людей, але при цьому, хлопці й дівчата не замислюються над тим, яких зусиль для цього доведеться докласти та чи будуть вони виправданими. В своєму бажанні досягти успіху за будь-яку ціну, молоді люди часто не здатні адекватно оцінити свої сили, що стає причиною фрустрації та відсутності бажання рухатися далі,

обираючи для цього інший план дій в разі неспроможності особистості досягти поставленої мети.

Для того щоб поновити сили, відчутти емоційне піднесення, молоді люди вдаються до різних способів. Хтось обирає для цього зустрічі з друзями, спілкування з близькими та коханими, дехто відвідує театри, концерти, читає книжки або дивиться телевізор, інші прямують до магазинів, нічних клубів, або Інтернет-кафе. Будь який з цих способів є прийнятним і корисним, якщо він сприяє активізації життєвих сил особистості, допомагає повернутися до ритму активного життя.

Втім, в своєму прагненні відчутти позитивні емоції, молоді люди інколи надто фіксуються на процесі отримання задоволення. Зосереджуючи свою увагу на приємному, особистість відчуває емоційне піднесення від того, що допомагає їй звільнитися від проблем. З часом, це може стати причиною відсутності в людини бажання повертатися до реалій життя з його проблемами, труднощами, непередбачуваністю, що є першим сигналом розвитку адикції [Гребенюк А., 1999]. Традиційне життя оцінюється адиктами як рутинне, позбавлене динаміки, яскравості [Гоголева А., 2003].

Проблема адикції починається тоді, коли прагнення відходу від реальності, пов'язане зі зміною психічного стану, починає домінувати у свідомості, стає центральною ідеєю, так звана неузгодженість психологічної стійкості [Ауербах А., Корсини Р., 2003, с. 14]. Наявність тенденції втечі від реальності, адиктивні прояви, вказують на порушення адаптаційних можливостей особистості щодо умов існування.

Процесу узалежнення, можуть сприяти біологічні, психологічні та соціальні чинники [Айвазова А., 2003, с. 9]. На думку багатьох дослідників таких, як А. Айвазова, А. Гоголева, А. Гребенюк, В. Москаленко найбільшу роль в розвитку адикції, відіграють саме психологічні чинники. Головними причинами узалежнення є емоційна незрілість, низька толерантність до фрустрації, наявність тривоги та депресії, слабкі адаптаційні можливості, схильність до регресуючої поведінки, неадекватний рівень домагань та відсутність критичного ставлення до своїх можливостей, наявність проблем у міжособистісному спілкуванні, викривлення мотиваційно-потребової сфери, що проявляється в блокуванні потреби в захисті, самоствердженні, часової перспективи, наявність когнітивних викривлень, таких як перфекціонізм, алекситимія, ескапізм, низька самооцінка та почуття провини.

Найбільш розглянутою, як серед вітчизняних так і закордонних спеціалістів є проблема залежності особистості від психоактивних речовин, або хімічна залежність. До хімічної адикції, традиційно відносять алкоголізм, наркоманію, токсикоманію, паління. Значно більший розгляд цієї проблеми можна пояснити тим, що психоактивні речовини позначаються не лише на психічному стані особистості, а завдають велику шкоду фізичному здоров'ю людини, позбавляючи її можливості повноцінного функціонування у соціумі.

Значно менше уваги, з боку спеціалістів, приділяється розглядові форм нехімічної залежності, до яких відносять любовну та сексуальну адикцію,

адикцію від їжі, трудоголізм, адикцію від здійснення покупок (шопінг), адикцію від азартних ігор (гемблінг) та види комп'ютерної залежності.

Останнім часом, широкого розповсюдження набула проблема узалежнення особистості від мережі Інтернет. Кіберадикція, поширюється надзвичайно швидкими темпами. Це пояснюється тим, що порівняно з іншими видами залежності, формування яких триває доволі довго, залежність від мережі Інтернет розвивається досить швидко, впродовж одного місяця [Бабаєва Ю., Войскунский А., 1998]. За стислий проміжок часу в особистості формується нездоланний потяг до користування мережею Інтернет, що негативно позначається на побутовій, навчальній, сімейній та соціальній сферах діяльності особистості [Войскунский А., 2004].

В мережі Інтернет узалежнення особистості відбувається так би мовити за інтересом, а саме: користувач може відчувати обсесивну пристрасть до роботи безпосередньо з комп'ютером; компульсивно шукати нову інформацію; прагнути до опосередкованих віртуальним простором азартних ігор, кібервідносин та навіть віртуального сексу.

Мережне життя здатне цілком поглинути особистість, відсторонюючи її від подій та вимог реального світу. Специфіка кіберпростору полягає в тому, що суб'єкт опиняється в надзвичайно комфортних для себе умовах, отримуючи унікальну можливість здійснити будь-яке своє бажання, втілити найзаповітнішу мрію та реалізувати всі свої задуми. Однак, наслідки узалежнення особистості від кіберсередовища є дуже суттєвими не лише для моделювання майбутнього, а й усього життя адикта.

Отже, вплив адиктивного агента, суттєво позначається на процесі життєвого планування. Залежна особистість, виявляється неспроможною адекватно та раціонально мислити на предмет свого життя в цілому, а отже виявляється нездатною моделювати своє майбутнє. Залежність, позначається на ступіні активності та самостійності особистості, перешкоджаючи тим самим процесові формування адекватного рівня домагань та життєвих планів суб'єкта.

2.7.1.2. Актуальні потреби молоді, що задовольняються в мережі Інтернет

Перш ніж розпочати розгляд потреб, в прагненні задоволення яких молодь звертається до мережі Інтернет, слід безпосередньо оглянути деякі статистичні дані, що дозволять мати більш повне уявлення щодо поширення комп'ютерної мережі по всьому світу, а отже осягнути роль та місце яке займає Інтернет в житті кожної особистості.

Зараз користувачами всесвітньої мережі є біля одного мільярда людей, з яких приблизно половина систематично використовують його в учбових, професійних або розважальних цілях [Дроздов О., 2005]. Лідером за кількістю користувачів Інтернет є Сполучені Штати Америки, країна, в якій вперше було створено агентство з розгляду нових проєктів (ARPANet), що

згодом перетворилося на комп'ютерну мережу, яка, за відносно короткий проміжок часу суттєво трансформувалась в потужну інформаційну базу, тим самим привернувши до себе увагу та постійно зростаючий інтерес великої кількості людей. Свідченням цього є те, що на кінець 2005 року, в США зафіксовано 103 мільйона користувачів. Друге місце посів Китай, де мережею користуються 87 мільйонів людей. Аудиторія російського Інтернету досягла 10,2 мільйонів користувачів, половина з яких – володарі домашніх комп'ютерів [Арестова О., Бабанин Л., Войскунский А., 2005].

Впродовж останніх шести років, спостерігається тенденція збільшення кількості користувачів Інтернет кожні десять місяців. На теперішній час їхня чисельність зростає щомісяця на двісті тисяч, тобто щохвилини ряди користувачів поповнюють чотири мережні адепти. Підкреслимо, що переважна більшість тих, хто постійно користується Інтернет, а саме сімдесят п'ять відсотків, це молодь віком від десяти до тридцяти років [Белинская Е., 2000].

Отже, кількість користувачів мережі постійно збільшується. Це свідчить про те, що люди не бажають робити якісь зусилля, спрямовані на вирішення власних проблем в реальному житті, надаючи перевагу Інтернет, занурення до якої сприяє відстороненню від проблем з якими особистість зіштовхується в реальному житті. Щоб зрозуміти потребу у щоденному, багаточасовому користуванні мережею, слід розглянути, що саме являє собою Інтернет – простір. Internet – це всесвітня комп'ютерна мережа, що об'єднує урядові, університетські та інші комп'ютерні мережі й користувачів по всьому світу [Сельченко К., 2004, с.138]. Це означає, що з його допомогою стало можливим спілкування, обмін досвідом, навчання та ділові відносини між мільйонами людей, що мешкають на різних кінцях земної кулі. Тут є свої преса й клуби, свої концертні зали й бібліотеки, свій етикет і свій гумор. Занурюючись у цю сферу, особистість продукує нові інтереси, мотиви, потреби та настановлення [Бабаева Ю., Войскунский А., 1998].

Що ж стає головною потребою, через яку мільйони користувачів захоплюються кіберпростором? За результатами проведених досліджень, переважна більшість користувачів, а саме 91 %, знаходяться в мережі заради задоволення потреби у спілкуванні [Арестова О., Бабанин Л., Войскунский А., 2005]. Молоді люди прагнуть зав'язати нові знайомства, відшукати людей з близькими інтересами, обмінятися думками, розширити коло своїх друзів.

Потреба у спілкуванні реалізовується в одних людей у вигляді мотивації співпраці, альтруїзму, в інших у вигляді пригнічуючої репресивної позиції по відношенню до інших користувачів. Зазначимо, що репресивна позиція є доволі характерною для мережного спілкування, оскільки специфіка Інтернету дозволяє особистості поводитись як завгодно, не переймаючись при цьому наслідками такої поведінки. Для того, щоб зрозуміти в чому саме полягають відмінності кіберспілкування від спілкування в реальному житті, слід розглянути спілкування як таке.

За словами С. Л. Рубінштейна, спілкування це ставлення людини до світу, до інших людей, до себе [Рубінштейн С., 1957]. Реакції людини на поведінку інших людей в процесі її праці й спілкування завжди опосередковуються самосвідомістю, співвідносяться з її власним рефлексивним “Я”. Зважаючи на це, стає зрозумілим, що завдяки спілкуванню особистість має можливість отримувати та піддавати аналізу інформацію про навколишнє середовище та на основі цього виробляти власну позицію щодо нього.

В житті людини можливість контактувати з іншими індивідуумами відіграє особливу роль. Завдяки спроможності людей спілкуватися один з одним, відбувається соціалізація особистості, формуються певні уявлення про життя, засвоюються норми та правила поведінки, культурний і соціальний досвід, виробляється власна життєва позиція, яка відображається в плануванні майбутнього. Втім, слід зауважити, що в силу певних обставин, особистість може бути позбавленою можливості повноцінного спілкування. Такими обставинами можуть бути різного роду фізичні вади особистості, надмірна закомплексованість, нетрадиційна сексуальна орієнтація. В цьому випадку кіберспілкування надає користувачеві унікальну можливість позбутися самотності, відчувати себе більш впевнено, знайти співрозмовників та друзів, виступаючи в якості альтернативи контактів існуючих в реальному житті.

Проте, поява Інтернет привернула до себе увагу не лише тих, хто обмежені в спілкуванні через певні об’єктивні причини, але в переважній більшості тих, хто цілком здатен до здійснення контактів в реальному житті, втім тяжіє саме до кіберспілкування. Причини цього криються в специфічності мережного спілкування порівняно з контактами, що існують в реальному житті особистості.

Розглядаючи специфічність “кіберспілкування”, слід зазначити на тому, що воно надає користувачеві значно ширші можливості, ніж спілкування, яке існує поза межами Інтернет простору. Так, в реальному житті людина не може одночасно спілкуватися з великою кількістю людей, та це стає цілком ймовірним в мережі Інтернет. У віртуальному просторі, мають місце як індивідуальне, так зване “приватне” спілкування в якому люди спілкуються один на один, так і “чатове” спілкування, яке дозволяє людині в одну мить, здійснювати контакти з необмеженою кількістю користувачів. Так само, інформаційна спрямованість може бути як аксіальною так і ретіальною.

Спеціалістами, як О. Арестова, Л. Бабанин, Е. Белинская, А. Жичкина, А. Войскунский, що досліджують особливості мережного спілкування, вживається термін комунікація як синонім спілкування. Для того, щоб з’ясувати чи є таке ототожнення цілком коректним, варто розглянути безпосередньо структуру спілкування. Загально визнаним в цьому плані є підхід Г. М. Андреевої, згідно з яким спілкування має три сторони: комунікативну, інтерактивну та перцептивну. Стає зрозумілим, що комунікація є структурним компонентом спілкування та відображує лише

один його бік, а саме інформаційний обмін між суб'єктами. Отже, вживання терміну комунікація в якості тотожного спілкуванню, не є цілком коректним з огляду його змістовності.

Крім того, деякі дослідники, вживають термін “Інтернет-комунікація”, задля того, щоб підкреслити суттєву спрощеність кіберспілкування, порівняно зі спілкуванням в реальному житті, наголошуючи тим самим суто на інформаційному обміні [Нестеров В., Нестерова Е.]. Зазначимо, що обмін інформацією, здійснюється лише між індивідами які взаємодіють в процесі спілкування, сприймаючи та пізнаючи при цьому один одного. В процесі кіберспілкування, користувачі так само взаємодіють та пізнають один одного, як і в реальному житті. Це дає можливість розглядати контакти між користувачами не лише з позиції інформаційного обміну, а як процес повноцінного спілкування, який, між тим, має певні особливості.

Аналізуючи “кіберспілкування” як таке, а саме, враховуючи те, що люди спілкуються за допомогою повідомлень надрукованого тексту, до якого з метою підсилення емоційного забарвлення додаються особливі символи, так звані “смайлики”, тяжіє скоріше до “стигматного” спілкування [Сакбаев А., 2001, с. 174]. Стигматне спілкування, так само як і кіберспілкування, має своєрідну систему символів та знаків, які відомі лише тому колу осіб, які ним користуються. Користувачі мережі Інтернет, виробили для себе специфічну культуру спілкування з використанням характерних слів, символів, вітань. Поступово, саме завдяки особливостям мережного спілкування, особистість отримала можливість відчувати значно більшу спорідненість з незнайомими людьми, ніж з близькими.

Єдине, що донедавна відрізняло мережне спілкування від спілкування як такого, була відсутність невербальної взаємодії. Але, комп'ютерні можливості дедалі збільшуються. Завдяки останнім технічним розробкам, людина може обирати бажану форму спілкування. При цьому можна віддати перевагу анонімному спілкуванню, чи мати можливість повноцінного аудіо-візуального сприйняття свого співрозмовника. За для цього, треба лише оснастити свій комп'ютер веб-камерою та гарнітурою. Та головним у “відкритому” аудіо-візуальному спілкуванні є бажання та готовність комунікатора позбавитись “ареолу” анонімності, та наявності того самого технічного обладнання на його ПК.

Таким чином, ми безпосередньо підійшли до розгляду особливостей мережного спілкування, однією з головних ознак якого є анонімність. Такі дослідники, як І. Васюков, С. Линов, А. Мінаков, В. Нестеров, розглядають анонімність як провідний критерій, завдяки якому Інтернет приваблює велику кількість користувачів. Власне сам термін анонімність, перекладається з французької, як той, що немає ім'я. Це в буквальному розумінні характеризує Інтернет-простір. Всі мешканці віртуального світу, змінюють своє реальне ім'я на нік, так зване кіберім'я, яким користуються під час знаходження в Інтернет. Мережа, надає людині можливість відчувати себе безіменною хоча б на деякий час. В умовах анонімності, особистість як правило поводить себе так, як їй заманеться. Усвідомлення тієї обставини,

що в процесі спілкування ти залишаєшся невідомим, підштовхує людину не лише до природного поведіння, але нерідко стає причиною прояву негативних якостей, аморальної неетичної поведінки, використання ненормативної лексики, надмірної відвертості, агресивності. Це багато в чому пояснює те, що незважаючи на прийнятну ціну технічних розробок, користувачі надають перевагу анонімності та не мають бажання її позбавлятися. Інтернет середовище, яке надає можливість не контролювати себе, не перейматися наслідками своїх дій, поступово витісняє реальність, оскільки перебуваючи в мережі особистість відчуває себе більш природно, аніж в реальному житті.

Іншою вагомою ознакою кіберспілкування є його редукованість [Минаков А., 2003]. Спілкування в режимі on-line вимагає від людини будь якого віку та рівня досвідченості певних правил. Інтерактивний режим спілкування висуває перед користувачами потребу надавати комунікаторові швидко та зрозумілу відповідь на поступаючи від нього повідомлення. Тому, тексти містять прості речення, слова скорочуються інколи до декількох букв, а ціле речення, взагалі може мати вигляд одного-двох символів. Завдяки цьому, інколи дуже важко, чи взагалі не можливо, спираючись лише на отриманий текст встановити вікові границі та рівень освіченості того з ким відбувається спілкування. Це, в свою чергу, створює враження зрівняння інтелектуального рівня, заняття однакової позиції суб'єктами комунікації. Завдяки мовленнєвої редукованості зникають вікові і статеві границі, які доволі часто перешкоджають ефективному спілкуванню в реальному житті.

Не менш важливою особливістю є опосередкована ініціативність. Як ми зазначали вище, причиною того, що переважна більшість користувачів звертається до мережі Інтернет є дефіцит спілкування, який вони відчувають в реальному житті. Мережа Інтернет дозволяє проявити ініціативність та встановити контакти з іншими людьми тим суб'єктам, яким складно це зробити за межами кіберсередовища. За власним бажанням особистістю може бути встановлений зв'язок за допомогою мережі з іншим суб'єктом чи суб'єктами. Так само, процес спілкування може бути припинено без будь-яких пояснень. Відсутність безпосереднього контакту між суб'єктами комунікативного процесу надає відчуття захищеності, а разом з тим більше активності, свободи, самостійності, які виражаються в ініціативності користувачів мережі Інтернет. Ініціативу в мережному спілкуванні здатні проявити навіть найбільш закомплексовані люди, а це виступає дуже вагомим аргументом на її користь. Отже, головним привілеєм опосередкованої ініціативності є надання користувачеві цілковитої свободи та безпеки в мережному спілкуванні.

В процесі спілкування, особистість обирає власний комунікативний стиль. На вибір того чи іншого стилю впливає не лише настрій комунікатора, але і те, як поводить себе реципієнт, яка за змістом інформація надходить від нього. Виходячи з власних спостережень за процесом on-line спілкування, нами було помічено, що серед стилів, які використовуються користувачами в мережному спілкуванні, деякі значно переважають над іншими. Для того,

щоб виділити які саме, ми вважаємо доцільним розглянути стилі, що існують в реальному житті.

В процесі спілкування можуть мати місце наступні стилі: домінантний (намагання підвищити власний статус, за рахунок заниження ролі інших в комунікації); драматичний (перебільшення інформації з метою підсилення її значущості); суперечливий (наявність бажання щось довести, інколи навіть агресивне), заспокійливий (прояв розуміння, співчуття, підтримки), вражаючий (бажання привернути до себе увагу), достотний (намагання надати надійне, не викривлене повідомлення), уважний (зацікавленість в інформації що надходить від інших), натхненний (використання невербальних способів спілкування, емоційне підсилення повідомлення), дружній (тенденція заохочення інших в процес спілкування), відкритий (прагнення у відкритому висловлюванні своїх думок, почуттів, бажань) [Крисько В., 2001, с. 174].

Найбільш характерними стилями on-line взаємодії є вражаючий, драматичний, домінантний, відкритий. Дефіцит спілкування в реальному житті не рідко стає причиною того, що молоді люди вдаються до самоаналізу, результат якого буває доволі різним. Відчуваючи брак контактів з іншими людьми, особистість намагається привернути до себе увагу у будь який спосіб. З появою мережі Інтернет, зробити це стало значно простіше. Найпоширенішим прийомом, в цьому плані, є віртуальна зміна власної зовнішності. З цією метою, молоді люди намагаються здійснити віртуальне перевтілення, спираючись на загальноприйняті в суспільстві ідеали краси та розраховуючи отримати внаслідок цього велику кількість шанувальників. Таким чином змінюється не лише зовнішність, а й соціальний статус людини, вік, стать, місце роботи. Отже, вдаючись до такого роду віртуальних “метаморфоз”, використовуючи домінантний стиль, молоді люди за будь яку ціну намагаються справити враження на співрозмовників в мережі. Тому, на нашу думку, доречним виявляється об’єднання обох стилів спілкування, оскільки, у віртуальному середовищі вони доповнюють один одного. Таким чином, найчастіше користувачі мережі Інтернет, вдаються до вражаюче-драматичного стилю.

Домінантний стиль, так само є дуже поширеним в Інтернет-просторі. Мережна анонімність, створює сприятливі умови для самоствердження окремих користувачів за рахунок інших. Нерідко користувачі поведуть себе вкрай агресивно без будь яких на те пояснень. Найчастішими проявами агресії в мережі є приниження співрозмовника та підвищення за рахунок цього власного статусу.

Мережа Інтернет, завдяки своїй специфічності, надає людині можливість почувати себе дуже розкуто та вільно. Іноді молоді люди мають достатньо знайомих та друзів в реальному житті, з якими, між тим, вони не можуть бути достатньо відвертими. В мережі Інтернет, особистість може ділитися своїми найпотаємнішими думками з безліччю незнайомих людей та при цьому почуватися абсолютно природно та впевнено.

Спираючись на все вищезазначене стає очевидним, що до Інтернет-середовища перш за все залучаються люди, які відчувають дефіцит у спілкуванні, прагнуть проявляти ініціативу в комунікації, яких влаштовує легкість у відносинах та відсутність зобов'язань перед іншою людиною. Кіберспілкування, розглядається нами, як специфічний прояв активності особистості, що виражається в невгамовному прагненні віртуального спілкування та призводить до якісно іншого ставлення до життя, до власного майбутнього.

Зазначимо, що саме для юнацького віку характерними є прояви найвищої комунікативної активності, яка виражається в постійному прагненні до нових контактів, знайомств, взаємодії. Втім, юнацький вік є досить складним, оскільки молода людина цілком зріла фізично, зіштовхується з психологічною невідповідністю до виконання вимог дорослого життя. Така суперечність цілком ймовірно може стати причиною виникнення негативних емоцій таких як невизначеність, занепокоєння, тривога, невпевненість, самотність. Всі ці переживання в тій чи іншій мірі є характерними для молоді. Та якщо негативні почуття дедалі поглиблюватимуться, цілком ймовірно, що це врешті решт призведе до виникнення саморуйнівних тенденцій.

Сучасні юнаки і дівчата з неабиякою зацікавленістю опановують віртуальний простір, заглиблюються у нього і тим самим нерідко відсторонюються від реальної дійсності. Причинами цього може бути безліч різних обставин: це і відчуття наявності вад у власній зовнішності, часте виникнення непорозумінь з оточуючими, почуття самотності, невпевненості. Дана обставина стає серйозним приводом для занепокоєння з огляду на той факт, що юнацький вік є періодом інтенсивного формування життєвих планів і вибору шляхів їх реалізації.

Отже мережа Інтернет має свою специфіку, яка, перш за все, полягає в особливостях процесу спілкування. Молодій людині, яка прагне самоствердження, відчуває власну неповноцінність і часто, саме через це конфліктує з оточуючими, Інтернет створює ідеальні умови для саморозкриття. Анонімність, надає відчуття захищеності, допомагає подолати надмірну сором'язливість, бути більш розкутим, поділитися своїми особистими проблемами з іншими користувачами та при цьому не викривати себе. Мережне спілкування з великою кількістю людей компенсує недостатність контактів в реальному житті, через зазначені вище негативні переживання. Опосередкована ініціативність, надає відчуття впевненості, самостійності, незалежності. Редуковане спілкування, значно спрощує процес комунікації, роблячи його набагато легшим, доступнішим. Інтернет-середовище, дозволяє користувачеві самостійно вибудовувати ієрархію віртуальних відносин. Перебуваючи в мережі особистість може постійно змінювати коло знайомих у бік збільшення або зменшення завдяки використанню можливостей системи Інтернет, які дозволяють обрати бажану форму, та стиль спілкування.

Крім комунікативної потреби, слід також зазначити на потребі інформаційній. Часто, молодь користується послугами мережі з метою пошуку певної інформації. В Інтернеті можна знайти відповідь на будь-яке запитання професійного чи особистісного характеру використовуючи систему швидкого інформаційного пошуку. Можна підписатися на будь-яке цікаве видання та отримувати найсвіжішу інформацію з окресленої тематики, знайти яку завгодно книжку або журнал.

З допомогою мережі Інтернет стало можливим вирішення професійних та побутових потреб. Для більшості користувачів, робота в Інтернеті є складовою частиною професійної діяльності, яка спрямована на досягнення конкретної мети. Все частіше Інтернет стає головним посередником між фірмами, підприємствами, різного роду структурами, оскільки завдяки мережі стало можливим укладення ділових угод, обмін різного роду товарами та послугами. В більш економічно розвинених державах за допомогою мережі вирішуються різного роду побутові питання, такі як сплата комунальних послуг, дистанційне навчання, придбання різного роду товарів [Бабаєва Ю., Войскунский А., 1998]. Слід зазначити також, що останнім часом завдяки появі комп'ютерів та комп'ютерних систем, з'явився новий вид професійної діяльності – програмування. Все більше молоді мають бажання опанувати саме цю професію, що в свою чергу, потребує додаткового вивчення.

Отже, останнім часом, кількість користувачів мережі Інтернет постійно зростає. Користуючись її послугами, людина отримує унікальну можливість в задоволенні будь-якої своєї потреби не докладаючи при цьому надмірних зусиль. Втім, це стає причиною того, що молодь не бажає залишати віртуальний світ й повертатись до реального життя. Це, в свою чергу, стає причиною пасивності, бездіяльності та безініціативності людей поза межами кіберсередовища.

2.7.1.3. Інтернет-залежність – новий вид адикції

Кількість користувачів всесвітньої комп'ютерної мережі збільшується щодня. Молодь все частіше використовує Інтернет в якості засобу спілкування, завдяки якому можна знайти співрозмовників, друзів, та навіть коханих. У зв'язку з тим, що комп'ютеризація поширилася фактично на всі сфери життя особистості, тим самим суттєво його змінивши, постає питання про характер цих змін та наслідки впливу кіберсередовища на рівень життєвих домагань та моделювання майбутнього.

Останнім часом, неконтрольований інформаційний потік, лише посилює пасивність молодих людей, відгороджуючи їх від проблем “дорослого” світу [Бабаєва Ю., Войскунский А., 1998]. Хлопці та дівчата, з великою цікавістю пізнають новий світ мережного спілкування в якому все видається значно простішим та цікавішим ніж в реальному житті. Легкість, з якою особистість може розпочати розмову, обговорити будь-яке питання, але

при цьому залишитись анонімною, надає відчуття безпеки та спокою, захищеності від зовнішнього світу з його вимогами та правилами. Занурюючись в кіберпростір, молоді люди розчиняються у вирії віртуальних подій та відносин, нерідко втрачаючи через це зв'язок із зовнішнім світом [Войскунский А., 2004, с. 97].

Надмірне захоплення віртуальним середовищем, стає причиною зменшення особистістю контактів з оточуючими та навіть їх повного припинення, внаслідок проведення користувачем в мережі Інтернет переважної більшості часу. Науковці, які займаються вивченням впливу кіберпростору на особистість, зазначають на тому, що цілковите занурення користувачів у мережні події, є наслідком зменшення їх адаптаційних можливостей щодо інформаційних навантажень [Шварцберг Н., 1995]. А. Тофлер, вивчаючи можливості успішної адаптації, зауважив на тому, що коли зміни мають планомірний та прогнозований характер, адаптація відбувається м'яко та без ускладнень. Якщо ж зміни відбуваються у великому обсязі, вони здатні спричинити шок, наслідками якого є психічні та фізичні розлади й розвиток адиктивної поведінки [Toffler O., 1970, p. 284].

О. Арестова, Л. Бабанин, Ю.Бабаєва, А. Войскунский, М. Гриффит розглядаючи специфіку мережі Інтернет, зазначають саме на не прогнозованому характері змін у великих об'ємах. Ці зміни, відбуваються в усіх сферах мережної діяльності, а тому, надмірне перебування користувача у кіберсередовищі, позбавляє його можливості адаптуватися до них. Найвідомішим та найпоширенішим варіантом дезадаптованості суб'єкта до віртуального життя є розвиток Інтернет – адикції (Internet Addiction Disorder), наслідками якої є відгородження особистості від реальності, невиконання сімейних та професійних обов'язків, непорозуміння з близькими через цілковиту заглибленість користувача у мережне життя [Young K., 1999].

Аналізуючи наслідки узалежнення користувачів від мережі Інтернет, слід зазначити, що вони є подібними до наслідків характерних для інших видів адикції. Відхід особистості від реального життя в першу чергу позначається на процесі моделювання суб'єктом власного майбутнього. Занурюючись в кіберсередовище, особистість відсторонюється від реальності та всього того, що з нею пов'язане. Те, що мало для суб'єкта значення в реальному житті, з розвитком залежності втрачає усякий сенс [Пил С., Бродски А., 2005, с. 22]. Натомість, головною метою існування стає постійне задоволення потреби, що виникає внаслідок відсутності адиктивного агента.

Фіксованість користувачів кіберпростору на подіях, що в ньому відбуваються, поглиблює їх відокремленість від життя, існуючого поза межами мережі Інтернет. Згодом, через поглиненість мережною діяльністю, узалежнена особистість починає уникати контактів з оточуючими, що стає причиною конфліктів та різного роду ускладнень в сімейних й професійних стосунках [Андреев А., Анциборов А., 2003].

Стан поглиненості, що характеризується неконтрольованим проведенням часу особистості у віртуальному просторі, отримав назву "досвіду потоку" (Линов С). Для суб'єкта, що знаходиться в цьому стані,

характерними є інтенсивні переживання позитивних емоцій, які мають для нього особливу цінність та мотивують мережну діяльність. Особистість, яка витрачає вільний, а згодом увесь свій час на спілкування у мережі, або компульсивні пошуки інформації, чи будь яку іншу мережну діяльність в силу власної некритичності нездатна усвідомити наслідки безплідно витрачених годин, які складають тижні, що в свою чергу налічують місяці та роки.

Занурюючись у віртуальне життя, особистість втрачає здатність адекватно сприймати те, що в ньому відбувається. Як ми вже згадували раніше, специфіка мережі Інтернет полягає у наданні особистості можливості повноцінного спілкування за умов цілковитої анонімності. Втім, мережне спілкування лише створює ілюзію справжніх взаємовідносин. Молоді люди “розчиняються” у вирії нових знайомств, який все більше і більше їх поглинає. Наслідком такої цілковитої зануреності особистості у віртуальні відносини є розмивання просторово-часових меж, що характеризується неспроможністю суб’єкта відокремити події реального життя від того, що відбувається у віртуальному світі (Смислова О.). Н. А. Носов назвав це залежністю за принципом “меланжевої нитки”, коли одна реальність вплетується в іншу поступово витісняючи стару [Носов Н., 1994].

Наслідками такого сплетіння є неможливість особистості продуктивно функціонувати в реальному житті через некритичне ставлення суб’єкта до кіберсередовища. Навіть поза межами віртуального світу, Інтернет-залежних користувачів не полишають думки про мережне життя, які підсилюються очікуванням чергового виходу у всесвітню комп’ютерну мережу та стають головним предметом їх мрій і фантазій.

Слід зазначити, що мрії адиктів зазнають суттєвої трансформації. Інтернет-залежна особистість продукує мрії, що є далекими від реального життя. В якості прикладу, наведемо висловлювання учасників телевізійних програм “Велике прання” та “Я все про вас знаю”, що були присвячені темі Інтернет-залежності.

Найзаповітнішою мрією користувача мережі з Санкт-Петербурга Віктора, якому, до речі, 15 років, є бажання потрапити до книги “Рекордів Гінесу” в якості рекордсмена за кількістю віртуальних браків. За два роки користування мережею він вже вклав 72 шлюби. Двадцятирічний Олександр з Києва, мріє стати абсолютним чемпіоном з on-line ігор. Мешканець Москви Федір, створив власний проект “I one”, в основу якого було покладено задум провести в мережі як найбільше часу спілкуючись виключно з користувачами мережі. Федір залишався сам на сам з комп’ютером впродовж трьох тижнів, не маючи при цьому контактів з зовнішнім світом.

Аналізуючи ці приклади, можна зазначити на тому, що дані користувачі є надто захопленими мережним життям, що стає підґрунтям для виникнення некритичних та позбавлених адекватності мрій. Можна припустити, що мрії молодих людей, які є постійними мешканцями мережі, так званими “чатланами”, істотно деформуються внаслідок надмірного перебування в мережі. Стає зрозумілим, що мрії, які є базовим компонентом

життєвого плану, у випадку їх нереалістичні та пасивності, перешкоджають процесові моделювання майбутнього. Мрії учасників вказаних вище телепрограм позбавлені будь-якого сенсу і не мають зв'язку з реальним життям.

Що стосується узалежненої особистості, враховуючи її неадекватне ставлення до мережі Інтернет, стає зрозумілим, що її мрії та плани безпосередньо пов'язані з віртуальним середовищем і не поширюються на реальне життя. Специфіка кіберпростору, а саме надання особистості можливості віртуального втілення будь якої фантазії, стає причиною все більшої відірваності користувача від реальності. Втілюючи свої мрії в мережному просторі, молоді люди ставляться до цього неусвідомлено.

Молоді люди, використовуючи мережу Інтернет, отримують унікальну можливість здійснити будь-яку мрію, не докладаючи при цьому ніяких зусиль та не переймаючись імовірними наслідками. Кіберпростір надає відчуття захищеності, впевненості та надійності тому хто цього потребує. Саме відчуття створеного мережею комфорту, заважає особистості повертатися до реальності. Узалежнена особистість не має змоги самостійно повернутися до реальності, внаслідок фіксованості на процесах які відбуваються у віртуальному просторі. Така фіксованість, в свою чергу, базується на феномені незакінченої дії, який полягає в тому, що особистість прагне як можна скоріше повернутися до діяльності в мережі, якщо вона була припинена в силу певних обставин [Мирошников М., 2004]. Це вказує на те, що суб'єкт втрачає інтерес до реальності, та до тих процесів, які в ній відбуваються.

Втім, не лише комунікативні процеси, що відбуваються в мережі здатні цілковито захопити користувача Інтернет. Дуже часто, особистість виявляється надто зацікавленою процесом інформаційного пошуку, який стає причиною так званого явища “дрейфу цілей”, тобто відходу від головної попередньо визначеної мети, внаслідок переключення уваги на інші інформаційні посилання [Гриффіт М., 1998]. Зрештою, це призводить до компульсивної навігації в мережному просторі, коли особистість переходить з одного посилання на інше не з метою пошуку конкретної інформації, а заради самого процесу, тим самим застрягаючи в інформаційному вирії.

Отже, наслідками впливу мережі Інтернет на особистість є втрата інтересу молоді до процесів, що відбуваються у реальному житті. Внаслідок надмірної захопленості особистості кіберсередовищем, відбувається знецінення реальності, змінюється система її цінностей, мрій та прагнень, що, в свою чергу, позначається на процесі життєвого планування.

2.7.2. Життєва невизначеність як чинник виникнення залежної поведінки: обґрунтування методичного інструментарію та результати емпіричного дослідження життєвих домагань та планів адиктів

З метою вивчення рівня життєвих домагань та особливостей життєвого планування Інтернет-залежної молоді, ми дослідили 399 осіб віком від 17 до

28 років. З них 43 % – чоловіки, 57 % – жінки. У дослідженні брали участь студенти 1–5 курсів, що дало змогу отримати дані щодо наявності в досліджуваних уявлень відносно власного майбутнього та їх змін протягом навчання у ВНЗ.

В ході дослідження нами були використані наступні методики: авторський опитувальник на визначення ступеня захопленості мережею Інтернет, малюнковий тест “Малюнок майбутнього”, проєктивна методика “Моє майбутнє через п’ять років”.

Так, для визначення надмірної захопленості Інтернетом, яка може бути передумовою набуття інтернет-залежності, а також для виявлення власне інтернет-адикції нами був розроблений опитувальник, що складається з трьох шкал, за допомогою якого можна визначити три статуси молоді людини зануреної в Інтернет-простір:

– *вільний користувач*, у поведінці якого немає рис залежної поведінки та який здатний контролювати час свого перебування в мережі і припинити on-line спілкування в будь-який момент;

– *передзалежний користувач*, у якого спостерігаються деякі проблеми, пов’язані з надмірним захопленням мережею Інтернет, невиконання визначеного переліку обов’язків і помітне збільшення інтересу до on-line спілкування;

– *власне залежний користувач*, для якого є характерними втрата контролю над кількістю годин користування Інтернетом, розмивання меж у подіях, які відбуваються реально й віртуально, невиконання покладених на нього соціальних ролей, погіршення фізичного і психічного стану.

Складаючи питання опитувальника, ми керувалися не тільки необхідністю виявлення Інтернет-залежності як такої, а й з’ясовували причини, що спонукають до використання Мережі.

З метою дослідження рівня усвідомленого ставлення молоді до власного майбутнього ми використовували твір в якому студентам було запропоновано викласти думки відносно подальшого життя. Виходячи з отриманих текстів творів, нами був виділений ряд показників, які склали структуру життєвих планів молоді. Це були показники структурованості й послідовності; тривалості в часі, при розгляді яких ми враховували сполучення ближньої й далекої перспективи; усвідомленості; ілюзорності або реальності; самостійності; інструментальності, мається на увазі цілеспрямованість особистості, визначення для себе способів досягнення мети; позитивного чи негативного ставлення до свого майбутнього життя.

Відповідно до переваг тих чи інших показників у текстах випробуваних, нами були визначені рівні, які, в свою чергу, характеризують позицію молодих людей щодо майбутнього. Це дуже низький; низький; середній; високий.

До дуже низького рівня ми віднесли випробуваних, життєві плани яких є фактично несформованими, не відповідають дійсності, ілюзорні, неструктуровані, позбавлені реалістичності, через надто позитивне або, навпаки, суто негативне ставлення до нього.

Низькому рівню відповідають плани, які є дуже нечіткими, в яких не простежується сполучення ближньої й далекої перспектив, не має структури та послідовності. Здебільшого це загальне уявлення випробуваних про майбутнє в цілому.

На середньому рівні життєвого планування знаходяться випробувані, життєві плани яких є достатньо чіткими, мають структуру, але є вузько спрямованими, не включають більшість важливих сфер життя людини.

До високого рівня життєвого планування належать студенти, плани яких мають сполучення близької й далекої перспектив, структуровані, оформлені, зрілі, самостійні, позбавлені ілюзій, цілком реалістичні.

Що стосується малюнкової методики, безпосередньо перед початком роботи випробуваних над цим завданням їм пропонувалась невеличка інструкція, яка була доволі абстрактною, формулювалася в загальних рисах, без конкретних уточнень, щоб кожен підійшов творчо до виконання завдання.

Обробка отриманого матеріалу, проводилася нами з використанням інтерпретацій широко відомих малюнкових методик, таких як “Будинок – Дерево – Людина” та “Малюнок родини”. Крім того, ми використовували інтерпретацію, запропоновану Г. Рідом, який виділив деякі характерологічні ознаки малюнків [Райгородский Д., 1998, с. 36].

В ході інтерпретації нами зверталася увага на розташування малюнка на аркуші, техніку виконання, сюжетність, емоційну забарвленість, ступінь відповідності заданій тематиці. Ґрунтуючись на згаданій вище сюжетності, ми розподілили роботи випробуваних відповідно до зображеного в них матеріалу з урахуванням спрямованості життєвого плану на ту чи іншу сферу життя особистості. Це:

- кохання, сім'я;
- кар'єра, сім'я;
- кар'єра;
- “Я”-цінність;
- абстрактні цінності;
- комп'ютер.

Отже, за показниками рівня користування молоді мережею Інтернет було виявлено наступні групи:

- 11 % – ніколи не користувались Інтернетом;
- 69 % – склали групу користувачів, які не мають ознак залежності;
- 20 % – схильні до Інтернет-адикції.

Отже, як бачимо, 11 %, а це кожний десятий від загальної кількості випробуваних, ніколи не користувались послугами, які пропонує мережа Інтернет. Між тим, переважна більшість з них прагне набути такого досвіду, але за певних обставин, досі не мали можливості скористатися послугами які пропонує віртуальне середовище.

Переважна більшість студентів належить до групи вільних користувачів, тих, що не мають ознак залежної поведінки. Випробувані цієї групи не вважають події мережного існування цікавішим за реальне життя, а

тому не надто захоплюються тим, що відбувається у віртуальному світі. Молоді люди, що належать до групи вільних користувачів, звертаються до послуг мережі лише в разі виникнення в цьому потреби. Хлопці та дівчата, що не є залежними від кіберпростору, об'єктивно сприймають віртуальне середовище та ті події, що в ньому відбуваються, і мають можливість продуктивного функціонування в реальному житті.

Деяко протилежною від двох попередніх груп є група передзалежних користувачів, які утворили 20 %. Такий відсоток свідчить про те, що кожна п'ята молода людина є схильною до придбання рис залежної поведінки. Проаналізувавши відповіді випробуваних на запитання анкети, важливо зазначити на тому, що молоді люди, які були нами віднесені до цієї групи, імовірно мають порушення в області міжособистісних відносин. Хлопці та дівчата зазначають на погіршенні емоційного стану, появі дратівливості у відповідь на відсутність можливості користуватися мережею. Навіть тимчасове припинення процесу Інтернет-спілкування, пов'язане з необхідністю виконання важливих справ, стає причиною роздратованості та навіть обурення користувача через необхідність завершення сеансу віртуальної взаємодії.

Молоді люди зазначають на тому, що надмірна захопленість мережною діяльністю, не залишає особистості часу на щось інше, внаслідок чого з'являються проблеми у навчальній та професійній діяльності. Аналіз наслідків впливу Інтернет-залежності показав, що у віртуальному просторі особистість втрачає можливість контролювати плин часу та кількість проведених в ньому годин, а це, в свою чергу, позначається на фізичному й психічному стані суб'єкта. У своїх відповідях, молоді люди, що є представниками цієї групи, зазначили на наявності в них головного болю, який виникає внаслідок надто довгого знаходження перед монітором комп'ютера, болю в спині і руках, погіршенні зору, фізичного знесилання. Втім, незважаючи на виникаючі через надмірне захоплення особистості мережею проблеми, молодь не лише не бажає скорочувати час свого перебування в мережі, а навіть навпаки прагне до його збільшення.

Згідно з темою нашого дослідження, слід провести більш детальний аналіз групи передзалежних користувачів. Задля того, щоб мати більш повне уявлення відносно поширення Інтернет-адикції в межах нашої держави, доцільно розглянути отримані нами дані за територіальним показником.

Переважає більшість схильних до Інтернет-залежності, а саме 80 %, це молоді люди, що проживають у східному регіоні нашої держави, а саме Луганську і лише 20 % складає молодь, що мешкає у Києві. Така різниця в показниках, можливо, може пояснюватись тим, що молоді люди, які мешкають та навчаються в столиці, мають значно більший вибір можливостей проведення дозвілля порівняно з жителями периферійних міст.

Що стосується гендерних відмінностей, то серед вільних користувачів 55 % складають жінки, 45 % – чоловіки. В передзалежній групі, показники майже такі самі, як і в попередній групі, а саме, жінки утворили 56 %,

чоловіки – 44 %. Слід зазначити, що останнім часом мережний простір все активніше опановується жінками.

Дослідники, що займаються вивченням процесів, які відбуваються в кіберпросторі зазначають на тому, що кількість жінок-користувачів дедалі збільшуватиметься. Разом з цим прогнозується збільшення кількості узалежнених користувачок. Це ще раз підтверджує загальновідомий факт, що процес узалежнення значно швидше відбувається в жінок, ніж в чоловіків. Така тенденція, визиває серйозну занепокоєність з боку спеціалістів. Зазначимо, що вже зараз людство зіштовхнулось з проблемою “комп’ютерного” сирітства, до цієї категорії віднесені діти позбавлені батьківської турботи внаслідок узалежнення останніх від мережі Інтернет, а також зростання кількості “комп’ютерних” вдів, чоловіки яких весь свій вільний час проводять у віртуальному середовищі [Арестова О., Бабанин Л., Войскунский А.].

Повертаючись до показників останньої, найменшої групи, а саме тих хто ніколи не користувався Інтернетом зазначимо, що серед досліджуваних таких вже майже не лишилося. Це зайвий раз демонструє масштаби та темп поширення віртуальної мережі по всьому світу. Не є в цьому плані виключенням і Україна.

Статистичний аналіз, проведений нами з використанням коефіцієнту лінійної кореляції Пірсона, дає змогу говорити про наявність статистично значущих відмінностей на рівні середніх показників між віком випробуваних та схильністю до Інтернет-залежності ($r = 0,83$; $p \leq 0,01$), тобто студенти молодших курсів, виявляються більш схильними до узалежнення від мережі Інтернет. Найбільший відсоток передзалежних користувачів, припадає на молодь віком від 17 до 20 років, а саме 80 %. По-перше, це є свідченням того, що кіберпростір, для кожного наступного покоління стає більш доступним та звичним засобом спілкування. Крім того, перші роки навчання у Вузі пов’язані з кризою, проявами якої є відчуття особистістю самотності, підвищеної тривожності, що виникають внаслідок зміни системи навчання та складнощів у встановленні контактів з одногрупниками, стають причиною пошуку особистістю комфортних умов існування. Саме тому, хлопці та дівчата звертаються до мережі Інтернет, що надає їм відчуття захищеності й впевненості в собі.

Тенденція імовірного узалежнення молоді від кіберпростору, спостерігається серед студентів наступних факультетів: економічного 30 %, психолого-педагогічного 29 %, телекомунікаційних мереж та систем 15 %, графічного дизайну 11 %, транспортних технологій 8 %. Менш за все схильними до кіберузалежнення виявилися студенти, що навчаються на факультетах трудового та професійного навчання 3 %, журналістики 2 %, і математики і інформатики 2 %.

З метою розгляду специфічності життєвих планів користувачів надмірно захоплених кіберпростором, ми пропонували досліджуваним написати твір на тему “Моє майбутнє через п’ять років”, а так само виконати

малюнок власного майбутнього, для розгляду не цілком усвідомлюваних тенденцій, які маскуються, або не осмислені й не виражаються словами.

Відповідно до переваг тих чи інших показників у творах випробуваних було визначено рівні, які характеризують ставлення молодих людей до майбутнього: дуже низький, низький, середній, високий.

У групі “вільних користувачів” на дуже низькому рівні перебувають 12 % випробуваних. Для них характерне прагнення до дозвольного проведення часу з рисами інфантилізму. При цьому відзначається фактичний брак життєвих перспектив і планів на майбутнє. Представники цієї групи, як правило, не замислюються над наслідками безконтрольної, неусвідомлюваної втрати часу в постійному прагненні отримати задоволення “тут і тепер”. Отримані результати є підтвердженням психологічної незрілості, що виявляється в дефіциті осмисленого підходу до планування майбутнього, у нездатності визначити мету й засоби її досягнення.

На низькому рівні життєвого планування перебувають 40 % “вільних користувачів”, ставлення яких до майбутнього виявляється фрустрованим. Відзначаються непевність і страх, що виражаються в небажанні посвячувати оточуючих у свої плани. Поясненням цього може бути небажання йти на контакт насамперед із самим собою. Користувачі з цієї групи відчувають непевненість, причиною якої є бачення недосконалості власних планів порівняно з планами однолітків або брак будь-яких думок про подальше життя. Це призводить до збільшення наявних і набуття нових комплексів, які надалі можуть спричинити різного роду невротичні реакції.

Що ж до фрустрованості молодих людей, то це є такою собі захисною реакцією у відповідь на дійсність, яка лякає. Однак утеча від реальності, по суті, є провідником у світ адикцій. Ґрунтуючись на цьому факті, можна припустити, що ця група випробуваних становить так звану “групу ризику” – тих, хто є схильним до набуття залежності. Особистість, яка прагне жити одним днем, не будуючи планів на майбутнє, автоматично позбавляє себе перспектив розвитку, наражає саму себе на тяжку життєву кризу.

Середній рівень становлять 13 % “вільних користувачів”, зорієнтованих на далеку перспективу в здійсненні запланованого. Вони характеризуються позитивним ставленням до майбутнього, однак із рисами ілюзорності й несамотійності в плануванні. У цій групі мале місце висловлювання про зростання впливу Інтернету на суспільство загалом і власне життя зокрема. Фіксація уваги на цьому явищі свідчить про те, що інтернет займає в житті цих студентів дуже істотне місце сьогодні, а отже, і в майбутньому займатиме теж.

На високому рівні перебувають 35 % “вільних користувачів”, оптимістично налаштовані щодо майбутнього працевлаштування за фахом та утворення сім'ї. Потрібно відзначити, що для цієї групи студентів характерне поєднання близької й далекої перспектив, структурованість, усвідомленість, відносна самотійність та інструментальність життєвих планів.

Для “передзалежних” із дуже низьким рівнем (40 %), характерним є брак конкретних цілей і планів на майбутнє. Крім того, відзначаються ознаки

ескапізму. Це дає підстави висловити припущення про згубність впливу інтернет-простору на особистість. Для кібер-адикта віртуальний світ набагато привабливіший, ніж реальний. За допомогою інтернет-простору виявляється можливим утілення будь-яких, навіть найсміливіших, фантазій. Адикти позбавлені здатності самостійно усвідомлювати ті, що інтернет сам по собі є міфом, фантазією й перешкодою на шляху до майбутнього життя в реальному світі.

“Передзалежним”, які перебувають на низькому рівні і становлять 30 %, властиві фрустрованість та страх щодо майбутнього. При цьому їм властиве відчуття зумовленості майбутнього, яке ще не настало, багато в чому служить причиною, через яку особа намагається сховатися від зіткнення з реаліями життя, обираючи світ ілюзій.

Відзначимо, що порівняно з аналогічною групою “вільних користувачів” ця група менше побоюється розбіжностей між власними і груповими життєвими цінностями, відкритіше висловлює свої думки, менш замкнута. Можливо, специфіка мережного спілкування з багатьма незнайомими людьми, створює сприятливі передумови для відвертого висловлювання думок, почуттів, переживань. Інтернет-залежні користувачі переносять правила поведінки, характерні для середовища Інтернет, у реальне життя, не роблячи при цьому поділу на своїх і чужі.

В “передзалежних” середнього рівня (20 %) провідним є прагнення пов’язати своє майбутнє з комп’ютером, що практично вдвічі перевищує показники аналогічної групи “вільних користувачів”. По суті, молоді люди виявляються нездатними до адекватного планування майбутнього, створюючи для собі перспективу нерозривного співіснування з кіберпростором. Уявлення про майбутнє в цій групі випробуваних виявляються підпорядкованими впливу кіберсередовища, у зв’язку з чим відзначається ілюзорність намічених перспектив, брак усвідомленого й незалежного підходу до визначення життєво важливих цінностей.

“Передзалежні” випробувані, що перебувають на високому рівні (10 %), мають кар’єрну спрямованість, у два з половиною рази меншу, ніж у групі “вільних користувачів”. Незважаючи на досить високий рівень показників самостійності, усвідомленості й реальності, їхня вірогідність виглядає дуже сумнівною з огляду на факт значущості Інтернету для представників цієї групи. У контексті інструментальності відзначається дефіцит уявлень про засоби досягнення мети. Стає очевидною нездатність молодих людей здійснити свої плани в майбутньому. Таким чином, потрібно зазначити, що виділення високого рівня в групі “передзалежних” користувачів є умовним.

Домагання й життєві плани є основним показником активності особистості. Однак на підставі отриманих експериментальних даних, в групі схильних до Інтернет-Залежності молодих людей відзначається фактична відсутність тенденції до планування власного майбутнього. Надмірна захопленість кіберпростором призводить до втрати особистістю контролю над процесами, які відбуваються, що проявляється в так званому розмиванні

границь реального й віртуального світів. Відзначається фактичне виключення із планів основних сфер життя людини таких як інтимно-особистісні відносини й професійна спрямованість.

Аналізуючи малюнки випробуваних, перш за все ми звернули увагу на їх сюжетний зміст. На нашу думку, в процесі малювання, розкриваються підсвідомі тенденції, почуття та переживання особистості, які або маскуються, або не можуть бути виражені словами, через те що не є цілком зрозумілими на свідомому рівні для самого автора малюнку. Оскільки всі роботи були виконані в руслі заданої тематики, ми змогли їх розподілити на групи, відповідно з тими цінностями які в них були зображені. Це дозволило нам виділити головні життєві прагнення випробуваних які увійшли до групи вільних користувачів та, відповідно, тих студентів, що були віднесені нами до передзалежних.

Таким чином, кількість досліджуваних, які погодились виконати це завдання, склала 258 осіб, а це 65 % від загальної кількості випробуваних, віком від 17 до 27 років. З них 35 % – чоловіки, 65 % – жінки. Як бачимо, жіночий показник перевищив чоловічий в два рази, це може бути свідченням того, що жінки проявляють значно більший інтерес не лише до дослідження як такого, але, насамперед, до власного внутрішнього світу, зацікавленні пізнанням та подальшим розкриттям свого “Я”. Це підтверджується активністю, яку проявляли дівчата до цього завдання, а також їх бажанням отримати інтерпретацію малюнків.

Найбільшу зацікавленість, а разом з тим бажання до виконання цього тесту, було нами зафіксовано серед студентів тих факультетів, на яких нами було зафіксовано найбільшу кількість користувачів схильних до кіберзалежності: економіки та бізнесу (35 %), та психолого-педагогічному (32 %).

Значно більший опір, спрямований проти виконання завдання, та як наслідок цього зменшення активності з боку випробуваних, спостерігались на факультетах телекомунікаційних мереж та систем (16 %), графічного дизайну (10 %), трудового та професійного навчання (4 %), фінансово-економічному (3 %).

Додамо, що малюнки студентів вузів Луганська відрізнялися більшою креативністю, цікавим сюжетом, самостійністю виконання. Роботи ж студентів Києва, багато в чому були схожими, серед цих випробуваних найчастіше виникали питання стосовно того, що саме вони мають намалювати, який це повинно мати вигляд, намагались зазирнути в малюнки одногрупників.

Таким чином, в групі вільних користувачів нами були отримані наступні показники інтерпретації малюнків.

Найбільша кількість робіт, а саме 42 %, мають невиразний сюжетний зміст. Такого типу малюнки переважають на 1–2 курсах, факультетів телекомунікаційних мереж та систем (11 %), економіки та бізнесу (10 %), графічного дизайну (3 %). Зазначимо, що такі малюнки частіше зустрічаються в чоловіків (58 %), ніж у жінок (42 %).

За характерологічними ознаками, переважають органічні та структуровані малюнки, трохи менше перелічувальних. В органічних малюнках перевага надається елементам природи, таким як квіти, хмари, вода (це може вказувати на тривожність із наявністю депресивного компонента й бажання спокою), дерева (які, як правило, символізують оточуючих) [55].

Використані в структурних малюнках абстрактні знаки, філософські символи, геометричні фігури можуть трактуватися як ізоляція або обмеженість у міжособистісних відносинах, боязкість, замкненість й відчуженість випробуваних.

На малюнках перелічувального характеру зображені різні, не пов'язані між собою предмети, що може бути свідченням невпевненості, занепокоєності, певним чином невротизованості.

Отже як бачимо, юнаки цієї підгрупи почуваються не зовсім впевнено по відношенню до свого майбутнього, прагнуть до встановлення соціальних контактів. Їм властиве відчуття тривоги, боязкості, які, певною мірою, заважають процесу життєвого планування. Вони, поки що, не можуть визначити для себе цінності, які матимуть для них особливе в їхньому подальшому житті значення, але враховуючи той факт, що здебільшого такі малюнки переважають на перших курсах, це може пояснюватись тим, що молоді люди надто захоплені пристосуванням до нових умов життя, до колективу, до процесу навчання.

Для 23 % користувачів характерною є спрямованість на сферу інтимно – особистісних стосунків і створення сім'ї, серед них 87 % жінки та лише 13 % утворили чоловіки. Така різниця в показниках, є свідченням реально існуючої проблеми, яка полягає у фактичній нездатності юнаків до інтимно-особистісних контактів з наступним створенням сім'ї, що, у свою чергу, може пояснюватись страхом перед прийняттям відповідальних рішень, та зобов'язань. Нездатність юнаків вибудовувати систему інтимно-особистісних відносин, що може критися в численних комплексах, невпевненості в собі і страху, які були нами визначені при розгляді творів, можуть бути поясненням інфантильності юнаків. Незріла поведінка осіб чоловічої статі не відповідає очікуванням дівчат, які прагнуть серйозних та надійних стосунків, це підтверджують виконані ними малюнки, на яких вони зображують винятково себе, або себе і дітей, практично не відводячи місця чоловікові.

В малюнках виконаних жінками, простежується наявність почуття самотності, про що свідчить, наприклад, зображення людини, яка сидить на краєчку стільця. Про незахищеність, непевність у собі, вказують фігури із широко розставленими ногами, та руками схованими за спиною. Зафіксовано також деперсоналізацію, (зображується робот замість чоловічої фігури), замкненістю й скритністю, (людина рисується в машині), тривогою, викликаною соціальним оточенням і потребою в спілкуванні, (голова намальована у профіль, тіло анфас) [55]. Багато малюнків мають динамічний характер, на деяких автор найчастіше зображується в машині, літаку і навіть у ракеті, кудись іде або біжить. Такі малюнки можуть вказувати на

цілеспрямованість, бажання людини постійно рухатися вперед. У малюнках юнаків, людина зображується з непропорційно довгими ступнями, що може трактуватися як наявність потреби демонструвати мужність.

У більшості робіт виконаний малюнок будинку, який може бути проінтерпретований наступним чином. Безліч вікон може свідчити про готовність до контактів, відкритості й потреби в опіці; відсутність дверей говорить про труднощі в прагненні особистості розкритися перед іншими; дим тонким струмком інтерпретується як нестача емоційного й психологічного тепла.

На психолого-педагогічному та фінансово-економічному факультетах, жіночий показник значно перевищує чоловічий, тому малюнки з такою тематикою на них суттєво переважають. Найбільшу цінність, кохання та створення сім'ї, мають для студентів 2–3 курсів. Зазначимо, що на цьому етапі навчання, молоді люди надають інтимно-особистісним взаємовідносинам особливого значення. Як правило, протягом першого року перебування у вузі, молоді люди проходять процес адаптації. На момент переходу на другий курс, студенти звикають до специфіки процесу навчання, мають певне коло знайомих та друзів, а отже, починають приділяти значно більше уваги особистому життю. Тому, в цей період інтимні стосунки та кохання посідають дуже важливе місце для більшості студентів.

Отже, як бачимо, для більшості представників чоловічої статі, кохання та сім'я не виявляються життєво важливою цінністю. Жінки ж навпаки прагнуть до серйозних стосунків, але нерідко при цьому зіштовхуються з повністю протилежними тенденціями з боку чоловіків. Інфантильна позиція юнаків, звісно не знаходить розуміння серед дівчат, а тому нерідко спричиняє тривогу та невпевненість серед останніх. На відміну від попередньої підгрупи, представникам якої властиві невпевненість, підвищена тривожність та самотність у зв'язку із початком навчання у вузі, а саме за причин іншого рівня вимог, що висувається студентам, зміною оточення, та власне умов життя, для представників аналізованої групи, характерні такі самі переживання, але через наявність певних проблем у взаєморозумінні з протилежною статтю, що підтверджують виконані ними малюнки.

Зобразили на малюнку самих себе 18 % випробуваних. З них 72 % жінок, та майже в три рази менше (28 %) чоловіків. Найчастіше, такого типу малюнки зустрічаються серед студентів першого-другого курсів, фінансово-економічного та психолого-педагогічного факультетів. За характерологічними ознаками, ці малюнки мають гаптичний характер, в яких випробувані намагалися передати свої внутрішні почуття. Прикладом можуть служити малюнки в яких студенти зобразили процес власної медитації, або хвороби. Особливу увагу автори цих робіт приділили обличчю, за допомогою виразу якого, намагалися передати свої почуття. Зазначимо, що малюнок автопортрету може бути свідченням того, що молоді люди намагаються зрозуміти себе, свої прагнення, бажання, самоідентифікуватися. Вони вивчають себе, та ті нові умови, в яких вони опинилися та до яких їм слід пристосовуватись.

В цих роботах вбачається самотність, прагнення уникати неприємних візуальних впливів, про що говорить зображення людини в окулярах; відсутність особистої рівноваги, (фігура з видимим порушенням пропорцій стосовно правої й лівої сторони); відчуття малоцінності й непевності в собі (людина намальована без певних частин тіла). Відзначимо, що для юнацького віку почуття самотності є досить характерним. Головна його небезпека криється в тому, що воно може бути спрямованим як на саморозкриття, так і на загострення існуючих проблем. З одного боку, переживання самотності є конструктивним, коли сприяє оформленню внутрішнього світу людини, стимулює його розкриття. З іншого, поглиблення даного почуття носить деструктивний характер породжуючи ряд комплексів, що перешкоджають, у свою чергу, повноцінному, гармонійному розвитку особистості.

Отже, як бачимо, молоді люди прагнуть до ауторефлексії, та в більшості випадків, намагаються, за можливістю, уникати контактів з оточуючими через занижену самооцінку, що спричиняє невпевненість у власних силах, а відтак заважає адекватному відношенню до майбутнього. Певною мірою, це може пояснюватись новими вимогами, які висуваються молодій людині. Перш за все, це пов'язано з процесом навчання. Великий об'єм інформації, який потребує переробки, розуміння та засвоєння, може спричинити виникнення в першокурсників сумнівів у власних силах, крім того, молоді люди опиняються в зовсім іншому оточенні і оскільки найбільша частина випробуваних цієї підгрупи виявляється інтровертованою, то цілком зрозумілим є їх прагнення до самоаналізу, сконцентрованість на власних самопочуттях, а через це наявність певних труднощів у встановленні контактів з оточуючими.

Як головну життєву цінність визначають для себе кар'єру 10 % студентів. З них кількість чоловіків і жінок є рівною. Найбільш актуальною проблемою майбутнього працевлаштування є для студентів 2 та 4 років навчання психолого-педагогічного та телекомунікаційного факультетів. Зазначимо, що це питання є однаково гострим як для молоді Києва, так і Луганська. Додамо, що після першого року навчання, молоді люди прагнуть мати власний заробіток, оскільки намагаються не тільки покращити своє матеріальне становище, але і звільнитися в такий спосіб від батьківської опіки. Що ж стосується студентів четвертого курсу, то вони стоять на порозі випуску і вирішення цього питання має для них не аби яке значення.

Отже, в своїх малюнках, студенти психолого-педагогічного факультету найчастіше зображують школу, свій кабінет. Здебільшого їх малюнки мають емоційний характер, тобто спрямовані на передання власних переживань. При цьому, скоріш за все молоді люди спираються або на вже здобутий досвід, або ж тільки намагаються увітнути себе в якості спеціаліста. Прикладом цього є зображення процесу надання консультації, або проведення тестування студентами психолого-педагогічного факультету, чи процес примірки, або демонстрації одягу молодими людьми, що навчаються на факультеті графічного дизайну, чи то укладання фінансових угод в малюнках студентів фінансово-економічного факультету.

Людина на малюнках динамічна, рухається до людей, що може бути ознакою прояву інтересу до міжособистісних відносин, однак, при цьому можна помітити прояви обережності (обличчя намальованої людини має маскоподібні риси). Студенти факультету телекомунікаційних мереж і систем здебільшого не мають бажання працювати за спеціальністю, це видно не лише з виконаних ними малюнків, а також підтверджується творами, в яких більшість з випробуваних зазначили, що мають намір працювати деінде та тільки не за фахом. Більшість з них орієнтуються на відкриття власної справи, виражаючи це в малюванні офісу, або на підприємстві, зображуючи велику будівлю, з великою кількістю офісів.

Таке ставлення молоді до обраної ними спеціальності, може пояснюватись тим, що цей вибір або не був цілком самостійним, або в процесі навчання студенти втратили до неї цікавість, чиж їх не влаштовує перспектива подальшого працевлаштування. Зазначимо, що відсоток студентів для яких робота має цінність є низьким. Це звісно викликає стурбованість, оскільки свідчить про інфантильне ставлення переважної більшості молоді до питань планування свого подальшого життя.

Зазначимо, що в малюнках молоді даної групи, простежується тривожність, труднощі в здійсненні соціальних контактів, нестача психологічного й емоційного тепла, про це говорять малюнки на яких людина зображується статичною, з витягнутими вздовж тіла руками. Помітимо, що в цілому, роботи мають позитивне емоційне забарвлені. Користувачі даної групи, визначаючи для себе роботу як основну життєву цінність, мають найбільш сформовані уявлення про своє майбутнє. А від так, зважаючи на нечисленність респондентів які увійшли в дану групу, це є свідченням не зовсім адекватної життєвої позиції, яка в подальшому може спричинити більшість особистісних проблем.

Для найменшої групи (7 %) вільних користувачів, характерна спрямованість на комп'ютерні технології. Ця тенденція, спостерігається на факультеті графічного дизайну, економіки та бізнесу, та телекомунікаційних мереж і систем. В даному випадку, молоді люди проявляють цікавість не лише до системи Інтернет як такої, а безпосередньо до комп'ютера, який тісно пов'язаний з їх професійною діяльністю. Відзначимо, що ці роботи є більш характерними для студентів 1–2 курсу.

Враховуючи згадувані нами вище особливості першого року навчання, та труднощі яких зазнає особистість в цей період, цілком можливо, що молоді люди починають виявляти значно більший інтерес до комп'ютера, намагаючись таким чином уникнути певних проблем. Зазначимо, що в малюнках студентів, присутні компоненти агресивності (великі пальці), замкненості (ізоляція себе від інших), потреби впливати на ситуацію, підкоряти її собі (прозорі стіни), але також можуть бути свідченням відчуття особистістю страху. Занепокоєння викликає той факт, що за характером малюнки випробуваних цієї групи дуже схожі з малюнками передзалежних, що може вказувати на наявність до надмірної захопленості мережею молоді вільної від залежності, та певні тенденції процесу узалежнення.

В переважній більшості робіт групи вільних користувачів зображене сонце, що є ознакою наявності потреби молодих людей в емоційному теплі й любові, у бажанні мати наставника. Відзначається ухилення й небажання відкрити свої щирі плани відносно майбутнього, що підтверджують численні малюнки, у яких люди зображуються схематично, у вигляді паличок. Додамо, що автори цих малюнків, так само висловлювали своє небажання відкривати свої плани і в текстах творів.

Що стосується користувачів, схильних до Інтернет-залежності, то для даної групи є характерним наступний розподіл життєвих цінностей за ступенем важливості. Звернувши увагу на техніку виконання малюнків передзалежними користувачами, ми помітили ряд характерних відмінностей у порівнянні з роботами групи випробуваних вільних від залежності. В переважній більшості малюнків, має місце зображення дерева, але таким чином, що гілки не зв'язані зі стовбуром або намальовані однією лінією, це може інтерпретуватися як втеча від неприємностей реального життя в мрії й ігри. Стовбур дерева змальовується відірваним від землі, що може означати недолік контакту із зовнішнім світом, саме ж дерево, як правило, має вигляд замкової щілини, а це скоріше за все є ознакою наявності сильних ворожих імпульсів.

Що стосується проєкції й загального плану малюнків, то в переважній більшості, вони виходять за межі сторінки й зображуються вдалині, що може бути свідченням почуття випробуванням ізоляції, тенденції уникати реальності, а також фрустрації, викликаної обмежувачим впливом навколишньої дійсності з почуттям ворожості.

13 % передзалежних, що майже вдвічі частіше в порівнянні з групою вільних користувачів, відносять до життєвих цінностей комп'ютерні технології й зокрема мережу Інтернет, пов'язуючи з ними своє майбутнє. Це в однаковій мірі характерно як для студентів Київських вузів, так і Луганських. Що стосується гендерного показника, то до рангу життєвої цінності підносять комп'ютер в однаковій мірі як чоловіки так і жінки.

Найчастіше в своїх малюнках випробувані зображували людину, яка працює за комп'ютером. Необхідно зазначити, що, аналіз даних робіт, дозволив нам виявити гіпертрофоване почуття агресивності, на яке вказують малюнки із зображенням випнутих очей, великими пальцями на кистях рук і пальцями без долонь, волоссям яке стирчить. Такі малюнки, можуть вказувати на значні ускладнення, які виникають у випробуваних цієї групи, в їх намаганнях побудувати плани на майбутнє. Мережа Інтернет займає в їхньому житті дуже важливе місце, з якою вони пов'язують своє подальше існування, а через це, адекватне сприйняття ними дійсності зазнає значних ускладнень.

Серед схильних до залежності найбільша кількість, а саме 47 % користувачів, мають абстрактні цінності.

Розглядаючи гендерний показник, слід зауважити, що на відміну від групи вільних користувачів, в групі передзалежних чоловічий показник (63 %) перевищує жіночий (37 %) майже в два рази. Домінуючими ці

цінності є серед студентів 1 курсу (55 %), на другому курсі він значно менший лише 11 %, та помітно підвищується на 4 курсі (34 %). Коментуючи такі показники, слід згадати особливості прояву адикції. А саме це моменти в житті людини, коли вона почувається невпевненою, має вирішувати якісь труднощі, і коли їй це не дуже вдається людина намагається уникнути їх вирішення в такий спосіб. Найбільш сензитивними періодами навчання у вузі вважаються початок та завершення навчання.

Переважає більшість малюнків, має структурний характер. За стилем, вони здебільшого нагадують графіті. Помічено лише декілька малюнків органічного характеру, в той час як в групі вільних користувачів, вони є домінуючими. Роботи випробуваних цієї групи, дуже відрізняються від робіт попередньої. Дерева, трава, квіти, хмари ніби змішані на малюнку в одне ціле. Схід сонця, перетинається з водою. Мають місце малюнки на яких зображене листя коноплі.

Повертаючись до структурних малюнків, слід зазначити, що вони містять в собі безліч ліній, які перетинаються та мають вигляд заплутаного лабіринту. На відміну від групи вільних користувачів, в якій більшість схематичних малюнків мали філософське значення, наприклад малюнок символу інь и ян, який неодноразово був використаний випробуваними різних факультетів, передзалежні користувачі не намагалися надати своєму малюнку якогось особливого смислу. Інтерпретуючи ці малюнки ми помітили наявність в них надмірного штрихування, що може вказувати на підвищену тривожність. Деякі малюнки, виходять за лівий та правий край аркуша, що може означати фіксацію на минулому та відчуття страху перед майбутнім, але разом з тим бажання втекти в майбутнє, щоб позбавитись минулого.

Для 23 % випробуваних життєвою цінністю є любов і сім'я, що дорівнює показникам групи вільних користувачів. Так само як і в групі вільних користувачів, кохання та сім'я в групі передзалежних мають більше значення для жінок, ніж для чоловіків. Для передзалежних жінок ця цінність є актуальною на першому – другому роках навчання, в той час як для не схильних до залежності, на другому та третьому.

Виходячи із цього, можна припустити, що молоді люди, які відчувають потребу в створенні сім'ї, але мають складності соціального характеру пов'язані зі спілкуванням, знаходять для себе вихід у використанні системи Інтернет, що надає специфічну комунікацію й зберігає при цьому анонімність. Це, у свою чергу, є вагомим аргументом на користь всесвітньої "павутини", з огляду на той факт, що перешкодами до реального спілкування є численні комплекси молоді людини, що породжують непевність у собі й страх бути проігнорованим, чи негативно сприйнятим протилежною статтю. Однак, при цьому, молоді люди не враховують тієї обставини, що Інтернет ніяким чином не може замінити реального спілкування, не задовольнить повною мірою потребу у близькій людині.

При розгляді малюнків, ми помітили, що вони є дуже спрощеними. Члени сім'ї, змальовані на них знаходяться один від одного на відстані, як

правило статичні. В той час як на малюнках вільних користувачів, зображені люди зайняті виконанням однієї справи, тримаються за руки. Обличчя людей, виконані передзалежними, не виражають емоцій, маскоподібні, або взагалі відсутні чуттєві органи.

Особливу увагу привертає те, що випробуваними даної групи вживаються символи, які підтверджують наявність залежності. До цих символів належать зображення непропорційно дрібних ступнів, промальовування гудзиків і бляшок ременя, недостатня кількість пальців на кистях рук.

Так само як і в групі вільних користувачів, віддають перевагу кар'єрі 9 % передзалежних. Це студенти фінансово-економічного факультету, телекомунікаційних мереж та систем, та психолого-педагогічного. Кількість чоловіків та жінок при цьому є майже рівною.

Представники телекомунікаційного факультету малюють себе у військовій формі, або самі генеральські погони, які можуть вказувати на їх прагнення до кар'єрного зростання, але при цьому, в малюнках має місце зображення горілки, цигарок, шприців, що може бути свідченням загальної тенденції представників даної групи, до різного виду адиктивної спрямованості. Або ж випробувані зображують офіс, та себе під час роботи за комп'ютером. Представники психолого-педагогічного факультету, заклад в якому в майбутньому збираються працювати, малюють як будинок, який за зовнішніми ознаками нагадує скоріше дім міського типу, ніж школу або офіс, що також вказує на зазначену нами раніше спрощеність робіт випробуваних передзалежної групи.

При цьому, техніка виконання малюнків може бути свідченням наявності в молодих людей почуття тривоги, яка, ймовірно за все, викликана взаємодією із навколишнім середовищем, що підтверджують малюнки, на яких зображується дуже довга стежка; непевністю в собі, що виражається в малюванні фігури, руки якої заховані в кишені; боязкістю й замкненістю, (малюнок людини замкненої у квадрат).

При аналізі робіт, відзначається відхід від реальності, залежність, чутливість до критики й відчуженість (малюнки із зображенням людини, руки якої повернені в сторони й щось дістають). Це може інтерпретуватися, як свідчення розвитку залежності, втраті респондентом здатності до самостійного, усвідомленого прийняття рішень стосовно майбутнього.

Найменший відсоток випробуваних, а саме 8 %, зобразили у своїх роботах себе, що в два з половиною рази менше в порівнянні із групою вільних користувачів. Настільки велика розбіжність у показниках є свідченням наявності серйозних проблем у групі передзалежних.

Виходячи з отриманих даних, можна припустити фактичне відкидання передзалежною особистістю свого внутрішнього світу й неприйняття свого "Я", що підтверджується малюнками, на яких відсутній автор або фігура з якою він себе ідентифікує. Настільки низький відсоток, дає підстави говорити про деструктивне вирішення кризи ідентичності особистості передзалежного користувача.

Становлять інтерес показники розташування малюнка на аркуші. У групі користувачів схильних до Інтернет-залежності, 57 % випробуваних розміщують малюнок над центром аркуша, що може вказувати на потребу шукати задоволення у фантазіях, 28 % заглиблюються в минуле, розташовуючи малюнок ближче до лівого краю аркуша, 15 % акцентовані на майбутньому, що підтверджується малюнками, розташованими в правій частині. Отже, у відсотковому співвідношенні, процентний показник передзалежних випробуваних, що є спрямованими у майбутнє – найменший.

Що стосується вільних користувачів, то 8 % мають спрямованість у майбутнє, 24 % – акцентовані на минулому й 68 % почувають себе скутими реальністю, що підтверджується розташуванням малюнків чітко посередині.

Серед “некористувачів” найбільша кількість, а саме 47 %, мають абстрактні цінності.

Для 22 % випробуваних життєвою цінністю є любов і сім'я. Зобразили на малюнках самих себе 9 % випробуваних. Майже кожен п'ятий із студентів цієї групи як цінність визначає для себе кар'єру. Найменший відсоток випробуваних, а саме 3 % проявив інтерес у своїх роботах до мережі Інтернет.

Отже, життєві цінності є значущою умовою повноцінного існування особистості. Однак отримані нами дані, є досить невтішними. Для більшої частини молодих людей, цінності є абстрактними. Крім того, проведене нами дослідження дозволило виявити якісно нову цінність молоді – взаємодію з комп'ютером. Помітимо, що такого роду цінність визначається не тільки користувачами, схильними до залежності, але й вільними від такої. При цьому в групі передзалежних користувачів спостерігається витіснення “Я” – цінності, підвищення інтересу до комп'ютерних технологій з якими молоді люди бажають пов'язати своє подальше життя.

Висновки

На основі теоретичного аналізу та узагальнення отриманого емпіричного матеріалу зроблено наступні висновки.

1. Вплив адиктивного агента суттєво позначається на рівнях активності й самостійності особистості, а отже її здатності моделювати власне майбутнє. Залежна особистість неадекватно сприймає події реального життя та має певні ускладнення в життєвому плануванні.

2. Наслідками впливу мережі Інтернет на особистість є втрата інтересу молоді до того, що відбувається поза межами віртуального простору. Надмірна захопленість особистості подіями, що відбуваються в кіберсередовищі, стають причиною не лише знецінення реальності, а і зміни системи цінностей суб'єкта, його мрій та прагнень, що в свою чергу, позначається на життєвому плануванні.

3. В групі схильних до Інтернет-адикції молодих людей спостерігається фактична відсутність тенденції до планування власного майбутнього. Наслідками надмірної захопленості молодих людей Інтернет-

мережею є втрата контролю над процесами, що відбуваються, розмивання меж між віртуальним і реальним світами.

4. Явище ескапізму і поєднання власного майбутнього з комп'ютерним світом вимагають особливо пильної уваги, про що, у свою чергу, свідчать високі процентні показники в даних групах. Спостерігається фактичне виключення з планів основних сфер життя людини, таких як інтимно-особистісні відносини і професійна спрямованість.

5. Уявлення передзалежних користувачів про своє подальше життя є нереалістичним, ілюзорним, нечітко усвідомленим, недостатньо структурованим й послідовним. Особливу увагу привертає до себе група студентів у яких відсутні уявлення щодо майбутнього життя. Поява такої численної групи є свідченням того, що надмірне знаходження особи в мережі, позбавляє її здатності адекватно сприймати події віртуального світу, що стає причиною знецінення реальності та позначається на процесі життєвого планування.

Таким чином, отримані нами результати відкривають нові перспективи вивчення життєвих планів, домагань та життєвих цінностей користувачів мережі Інтернет. Очевидною є потреба в подальшій розробці тренінгової програми, спрямованої на розвиток спроможності молоді формувати адекватні, реалістичні життєві плани та усвідомлено ставитись до свого майбутнього.

Розділ III. ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ЖИТТЄВИХ ДОМАГАНЬ

Глава 3.1. Технології формування життєвих домагань як способу керівництва часом життя (Т. М. Титаренко)

3.1.1. Вплив на життєві домагання через моделювання майбутнього

“Вчинкове буття людини виходить далеко за межі передбачуваних подій, а людина постає в ньому в незапланованій ролі”

В. А. Роменець, Історія психології епохи Відродження. – К., 1988 – с. 11.

Актуальність дослідження можливостей впливу на життєві домагання полягає в переорієнтації сучасної психологічної науки з діагностики та коригування певних відхилень на профілактику можливих несподіванок та створення сприятливих умов для саморозгортання. Інтерес до “людини екзистенційної” (В. В. Знаков), до проблем людського буття стає все виразнішим. Сьогоднішні психологи все більше вірять в саму людину, її природні здатності, її інтенцію до розвитку, в породження нею нової реальності завдяки розгортанню потенціалу, ніж у власні “всесильні” методики і прийоми. Вони розуміють, що психологічна допомога стає по-справжньому ефективною лише тоді, коли людина сприймається у всій її цілісності, в її власному життєвому світі, у реальному контексті її конкретних життєвих обставин.

Проблема, що розглядається, пов’язана із спробою потенціалістського погляду на людське життя та потребою знайти адекватні цьому поглядові технології вироблення дедалі конструктивніших домагань.

Метою дослідження є визначення можливостей оптимізації життєвих домагань як способу покращення керівництва часом життя.

Говорячи про шляхи впливу на життєві домагання, слід наголосити на конструктивності динамічного, цілісного, холістичного підходу до вивчення особистості та її життя. Йдеться про такий персонологічний світогляд, який передбачає вивчення особистості з її життєвим світом у його минулих, теперішніх і майбутніх реконструкціях та проєкціях, у плинні життя як такого, життя з його фіксованим дебютом і нефіксованим фіналом. Людина не може бути по-справжньому зрілою, здоровою, щасливою, якщо міцно заплющить очі на своє минуле або навідріз відмовиться зазирати в майбутнє, якщо буде лише гостро відчувати, яскраво сприймати і глибоко переживати теперішню життєву ситуацію із собою всередині.

Поєднання екзистенційної дослідницької парадигми з парадигмою когнітивною, конструктивістською сприяє одночасному розгляду як буття, існування людини у світі, так і її становлення, самопроєктування.

Керівництво часом життя є найскладнішою саморегулятивною діяльністю, що передбачає певний рівень особистісної зрілості. Без проектування себе-майбутнього, без прагнення якомога повнішого самоздійснення немає й не може бути особистісного зростання. Шляхів у майбутнє завжди чимало, як і моделей того життєвого світу, який будує собі особистість, розгортаючи свій потенціал.

Суб'єктивне задоволення життям, якість життя, повнота життя не можуть визначатися лише переживанням “тут-і-тепер-реальності”, хоча саме на таке “заземлення” на теперішньому часі спрямовано більшість індивідуальних та групових технологій у гуманістичній парадигмі. Великою мірою процес самореалізації та ступінь самореалізованості залежать від вдалого моделювання людиною свого найближчого та віддаленого майбутнього та ефективного його досягнення.

Методологічний акцент на теперішньому часі, на сьогоднішній день зрозумілим, коли психоаналіз ще сприймався як один з двох головних напрямків розвитку психології у ХХ столітті. Тоді у полемічному запалі треба було доводити разом із Л. С. Виготським, що “людина, як каторжник до тачки, не прив'язана до свого минулого”, що теперішній час може виступати справжньою детермінантою життєздійснення, нерідко важливішою, ніж час минулий. Але тепер і століття інше, і роль психоаналізу вже не та. До того ж, екуменічний рух різних психотерапевтичних шкіл, їхнє взаємозближення є реальністю, що дає змогу поступово відходити від жорстких альтернатив.

Особистість є конфігурацією, розтягнутою у часі [Л. Абт, с. 51]. Саме такий її конфігуративний характер дає змогу відстежувати поступове саморозгортання, саморозвиток, самовиявлення, що відбуваються відповідно до певних життєвих домагань, і, таким чином, знаходити моменти, коли цілеспрямовані впливи матимуть очікувані наслідки.

Якщо погодитись з твердженням, що зріла особистість адекватно відчуває, усвідомлює і реалізовує свій потенціал, створюючи найбільш удачу модель свого подальшого розвитку, вміло балансує на межі між внутрішніми потенціями і зовнішніми запитами, а особистість незріла, інфантильна, нетворча чи то схиляється до безбарвного, хоча, можливо, і старанного функціонування як відповіді на зовнішні очікування, чи самозаглиблюється, усамітнюється, орієнтуючись виключно на внутрішні імпульси та ігноруючи зовнішні умови, то слід розробляти технології впливу, які сприятимуть особистісному зростанню.

Потенціал, якщо знайти форми впливу на нього, може актуалізувати заздалегідь непередбачену, несподівану для самої людини активність. Це виводить потребу в його реалізації на рівень майже біологічної неминучості. Якщо людина до свого потенціалу прислуховується, бере його у розрахунок, він ніби прискорює час, вимагаючи якомога скорішого втілення в життя певної моделі майбутнього.

Згадаймо про введений у психологічний тезаурус вже кілька десятиріч тому екзистенціаль темпоральності існування, який ставить питання про

моделі майбутнього. Усе існування людини є і подією історичною, і проекцією в майбутнє. Час у нашому житті існує не сам по собі, не просто так, а для чогось. Він забезпечує становлення, розгортання можливостей, планів, бажань. А потенціал як найавтентичніша модель майбутнього є могутнім інтерпретативним засобом при спробах зрозуміти своє сьогодні, оглянутися в минуле і зазирнути в майбутнє.

Крім потенціалу наше майбутнє, безумовно, моделює й наше “Я”, персона з усіма її інтроектами, стереотипами та залежностями від оточення. Ці моделі знайоміші нам, зрозуміліші, логічні і звичні. Їхня мета – не саморозвиток, а дедалі вдаліша адаптація, пристосування до навколишньої дійсності, досягнення відчутного успіху, визнання тощо. Коли суб’єктом моделювання стає потенціал, людина прагне наближення до себе, вірності собі, розкриття себе, а коли моделює персона, головною метою стає влаштованість, захищеність, слава, гроші.

До речі, зріле “Я”, яке ставить себе на службу власній сутності, своєму глибинному єству, уже не суперечить потенціалові в баченні майбутнього, а, навпаки, допомагає в конкретизації, “заземленні” такого моделювання, у наповненні його реаліями повсякденного життя з усіма його вимогами та перешкодами. На жаль, це спостерігається нечасто. Щоб наше “Я” побачило своє справжнє місце в структурі особистості, його треба виховувати і перевиховувати або чекати, поки життя навчить.

Модель майбутнього, створена особистісним потенціалом, багатьма важко усвідомлюється, ще важче приймається. Ми не готові брати до уваги прогноз майбутнього, побудований завдяки такому незвичному моделюванню. Чому? Можливо, тому, що в потенціалі надто багато ірраціонального. Інколи здається, що в ньому немає нічого, крім цього загадкового, далекого від формальної логіки, від раціональності субстрату.

Та частина потенціалу, яка усвідомлюється, приймається особистістю, починає цілеспрямовано реалізовуватись, стаючи складовою актуального біографічного проекту, певною матрицею моделювання майбутнього. Та ж частина, яка залишається потаємною, ірраціональною, лише потенційно може колись увійти до відкоригованого майбутнього проекту, а може ніколи і не стати підґрунтям певних життєвих стратегій.

Потенціал має у чомусь легалізуватися, виходячи з підпілля несвідомого. Якщо говорити про його прогностичну іпостась, то легалізується він передусім у життєвих домаганнях. Саме наявність певних життєвих домагань, які важко не помітити, і свідчить про життєвий потенціал, щодо змісту якого у людини є лише інтуїтивні здогадки. Інколи дозріванню домагань, а, отже, й усвідомленню власного потенціалу, заважають страхи, передусім, страх чогось нового, незнайомого, несподіваного, неконтрольованого. Це й страхи відходу від звичної упорядкованості життя, від усталеного світосприймання, це ризик хаосу. Такі страхи надійно блокують усвідомлення домагань та їхнє втілення у життя.

Завдяки життєвим домаганням людина може вважати, що певні її вчинки приведуть до задоволеності собою, до поваги з боку інших, до

відчутних винагород, але вона не почне втілювати свої задуми, якщо не буде впевнена у своєму потенціалі, не відчуватиме, що досягне досить добрих результатів. Можна сказати, що майбутні перемоги на життєвому шляху залежать від упевненості у власній ефективності, тобто від можливості спертися на свій потенціал.

Життєві домагання значною мірою відтворюють часову перспективу особистості. Можливо, не завжди зовсім реальну, інколи “манилівську”, але все ж перспективу. А кожна перспектива, раціональна чи ірраціональна, усвідомлена чи не дуже, реальна або утопічна, пов’язана з вибором шляхів її досягнення. Такі шляхи не завжди передбачають реальні зміни у життєдіяльності людини, її готовність до певних відповідальних рішень, до вчинків. Якщо часова перспектива утопічна, то й шляхи її розгортання можуть цілком обмежуватися створенням уявного майбутнього життєвого світу та досягненням бажаного стану внутрішнього комфорту, задоволення, спокою, що виникає під час такого фантазування. Реальна життєва перспектива, втілена в стійкі й конкретні життєві домагання, стає підґрунтям для виникнення операціоналізованих життєвих стратегій.

Домагання є спеціальним потребовим ставленням людини до власного життя. Йдеться про таку значущу потребу, як потреба моделювання майбутнього. Цю потребу можна описати як прагнення забезпечити належні умови для розвитку почуття власної гідності, потребу, щоб життя нарешті стало гідним. У цьому випадку потреба передбачає певну проєкцію у майбутнє нової якості життя, нового рівня суб’єктивного задоволення ним, нового етапу прояву, актуалізації особистісного потенціалу.

3.1.2. Етапи індивідуальної та групової роботи з часом життя

Коли йдеться про керівництво часом життя, виникає величезний сумнів щодо зазіхання на таку нескінченно складну реальність. Як можна керувати тим, що багато в чому від тебе не залежить? Що важко досягнути? Що тече по якимось своїм загадковим законам?

Серед найважливіших характеристик людського життя слід назвати його стихійність, яка спричиняє непередбачуваність, непрогнозованість, і, відповідно, неконтрольованість. Людина ніколи не може бути повністю готовою до раптових і несподіваних змін, які пропонує їй сьогоднішня, як би вона не намагалася все відстежувати, контролювати і прораховувати.

Мало хто легко може примиритися з хаотичністю, некаузальністю, стихійністю важливих життєвих подій. Набагато природніше вигадувати собі штучні причинно-наслідкові зв’язки, шукати магичні засоби управління майбутнім, вважати себе фаталістом. Саме потребою у псевдокаузальності і, відповідно, контролюваності, можна пояснити незнищенну популярність гороскопів, ворожінь, яснобачень, чаклунств. Краще вже прийняти гіпотезу карму і знати, що ти сплачуєш по рахунках своїх предків, ніж погодитись з цілковитою випадковістю того, що сталося.

Серйозною обставиною, що пояснює небажання людини бачити у чомусь майже повну незалежність від неї несподіваного, підступного плину життя, є страх. Страх опинитися перед чимось новим, незнайомим, незвичним. Страх відчутти себе неозброєною, непідготовленою, беззахисною, який штовхає до нескінченних спроб озброїтися, підготуватися, захиститися за будь-яку ціну. До речі, дуже інтенсивний страх може трансформуватися у повну апатію, інертність, відсутність будь-яких бажань, вольовий ступор.

Ховаючись від страху, витісняючи його, доцільно і дуже зручно побудувати міцні внутрішні захисні споруди, що їх уторовано можна побачити в обсесивно-компульсивних розладах, коли контролюється і зважується кожний крок, передбачаються різні катастрофічні варіанти розвитку подій і наперед вибудовуються найрізноманітніші, у тому числі і магічні, фантастичні форми самопідстраховки.

Пригадується молодий клієнт, який стукав по дереву і плював через плече сотні разів, щоб з рідними йому людьми нічого не трапилось у дорозі. Важливо було постійно щось робити, ні на хвилику не відволікаючись від своєї тривоги. І він багаторазово дзвонив по мобільному, питаючи, як справи, розмовляв з фотокартками, переодягався у “щасливий одяг”, давав собі слово не пити ні ковтка води, чаю, кави, поки вони не приїдуть. Йому здавалося, що саме така “напружена активність” зберігає його рідних від дорожніх катастроф. А якщо він заспокоїться і займеться своїми справами, щось жахливе обов’язково трапиться. І це буде його особиста провина.

Якщо ж не вдаватися до невротичних станів, то і в нормі неважко пригадати випадки створення маленьких власних ритуалів, використання амулетів, які посприяли би успіху або захистили від поганих новин чи небезпечного розвитку подій.

Страх – це далеко не єдиний спосіб реагування на життєвий хаос. Несподівані перешкоди на шляху до близької вже мети, раптовий часовий цейтнот, зради, природні катаклізми викликають у багатьох людей велике напруження, сильне роздратування, справжню злість, навіть гнів. У такий спосіб також вдається задовольнити потребу у псевдокаузальності, визначитися з тим, “хто вдома хазяїн”. До речі, так інколи виявляється задавлена обставинами суб’єктивність, так людина спочатку хоча б емоційно бере життя в свої руки, відчуває, що починає його контролювати.

Отже, перша серйозна перешкода, що виникає при спробах знайти технології оптимізації керівництва часом життя, це стійкий внутрішній спротив. Це впевненість багатьох людей у тому, що стихійне й непрогнозоване життя не піддається ніякому контролю, ніякій оптимізації за визначенням.

Відповідно, першій етап індивідуальної і групової роботи з життєвими домаганнями передбачає поступове прийняття стихійного плину життя і дуже відносної каузальності, яку можна знайти у ньому. Йдеться про прийняття життєвих несподіванок, про готовність гнучко й оперативно на них реагувати, не шукаючи обов’язкових причин того, що трапилось, ззовні

або всередині самого себе. Особливо причин, пов'язаних з власною активністю чи пасивністю, з минулим дослідом чи колишніми травмами.

Друга, не менш серйозна, перешкода на шляху до більш оптимального керівництва часом життя – це надмірна, гіпертрофована і поверхнева суб'єктність, що базується лише на бажаннях та уявленнях персони, свого “Я”. Страх непрогнозованості і потреба побудувати власну каузальність, уявити себе і свої дії причиною подій, що розгортаються, призводить до волюнтаризму, до повної відсутності уваги до своїх наявних ресурсів. Людина не думає про доцільність певних дій та рішень, про ціну, яку вона має сплатити за боротьбу з життєвими негараздами. А головне – вона не хоче і не може рахуватися з власним потенціалом, практично нічого не знаючи про нього, тому її суб'єктність не стає по-справжньому органічною для неї, глибинно обумовленою.

Хоча саме потенціал, якщо вдало на нього спиратися, забезпечує вміння виживати, витримувати, вистояти, відроджуватись після будь-яких випробувань. Тут важливо відразу зазначити, що потенціал – це далеко не просто стихійні, спонтанні самовияви, це не гейзер, з якого фонтанують здібності, ідеї або вміння. Потенціал, який хоче проявитися, передбачає наявність неабияких саморегулятивних механізмів, потребує послідовних внутрішніх зусиль. Д. Леонт'єв бачить шлях до розв'язання проблеми особистісного потенціалу через синтез екзистенційної психології та культурно-історичної психології Л. С. Виготського з його ідеєю оволодіння власною поведінкою через опосередкування [Ашмарін І.].

Здатність протистояти складним ситуаціям називають стійкістю, міцністю, життєстійкістю (*hardiness*). За Мадді, життєстійкість є не особистісною якістю, а системою настанов чи переконань, які певною мірою піддаються формуванню та розвитку [Братусь Б., 2003].

На мою думку, говорити лише про настанови не дуже коректно. Навіть якщо життєстійкість і проявляється назовні як система настанов, у своїй глибині вона є усталеною характеристикою цілісної особистості і може визначатися як її сутнісний модус. Життєстійкість є формою активізації потенціалу подолання і дійсно розвивається у певних заданих межах. У тих випадках, коли індивідуальний ресурс вичерпано, життєстійкості і самозбереження перестає вистачати. Тоді кризова ситуація вимагає повернення до режиму психологічного захисту, призводить до невротизації, психосоматизації тощо.

На жаль, у складних обставинах потенціал діє далеко не завжди. Інколи розгубленість, страх, біль не дають змоги людині зібратися, зосередитися, мобілізуватися, відчувати свої сили, повірити у власні можливості і перемогти.

Таким чином, другий етап групової та індивідуальної роботи, скерованої на оптимізацію часу життя, полягає у спрямуванні уваги людини на її внутрішній потенціал, на її глибинне єство. Коли людина починає вірити у власні потенції подолання, усвідомлювати їх, спиратися на них, вона стає здатною навіть дещо прискорити, активізувати їх втілення у життя і стати по-справжньому життєстійкою.

Зрозуміло, акцент на потенціалі як глибинній внутрішній детермінанті не зменшує ролі зовнішніх, культурних детермінант у саморозгортанні особистості. Психологічна причинність не є статистичною, а тяжіє до унікальності, як доводив Г. Олпорт, і в її межах внутрішні і зовнішні детермінанти кожного разу специфічно поєднуються. Обставини життя, які інколи можна моделювати, висувають до людини складні вимоги, забезпечуючи тим самим непогані можливості для запланованих, очікуваних змін. Хоча слід відзначити, що зіткнення із складнощами комусь дозволяє відчувати власні сили, змінити у позитивний бік уявлення про своє “Я”, а хтось, навпаки, не витримує випробувань і починає захищатися, невротизується, відступає.

Потенціал безпосередньо та опосередковано впливає на життєві обставини, і внутрішня детермінація сильніша за зовнішню, що треба враховувати при спробах розробки індивідуальних та групових технологій оптимізації домагань.

До розуміння потенціалістської природи людини наближається вже Е. Фромм, особливо коли розглядає базові людські потреби, серед яких важливо виділити потребу в трансцендуванні. Ідеться про творче прагнення піднятися над своєю тваринною природою, стати не творінням, а Творцем, тобто справжнім суб’єктом свого життя.

Хочу підкреслити і значення екзистенційного аналізу (як європейського, так і американського), без розвитку якого потенціал ще й досі залишався би на узбіччі раціональної академічної науки. Після праць Л. Бінсвангера навряд чи хтось заперечуватиме людське бажання вийти за межі свого світу, трансцендувати за кордони перебування, щоб реалізувати всі можливості свого буття.

Лише звернення до власної сутності, до свого єства, лише актуалізація потенціалу передбачає автентичне життя. На цій позиції ґрунтується й дедалі популярніша в Україні французька екзистенційна психопедагогіка, засновником якої є А. Роше. На його думку, особистість є складною системою, в якій “Я” для інших, рольова підструктура, або так звана персона, – лише одна із складових.

Крім персони та деяких інших компонентів особистість має ядро, яке інтегрує все психічне життя, всі аспекти індивідуальності. Це місце, в якому сконцентровано, заархівовано потенціал особистісного зростання, енергію самотворення. Цей фундамент особистості стимулює динаміку життя завдяки найістотнішому прагненню існувати, бути. Єство – це місце, де знаходиться особиста ідентичність, коріння всіх позитивних рис, якостей, здібностей, талантів. Суб’єктність є камертоном, який чуйно прислуховується до голосу єства, зважаючи на потреби всіх інших особистісних центрів, їхні реальні, сьогоднішні можливості, наявні ресурси.

Тут доречною буде думка класика вітчизняної філософії та психології В. Зеньковського про те, що кожна особистість складається не лише з того, що вже знайшло емпіричне вираження, але й з того, що може бути назване “позаемпіричним”, що не ввійшло в систему емпіричного життя, що

знаходиться в темній глибині душі. Крім того, що ми фіксуємо в досвіді, є в кожному з нас ще певна органічна основа, з якої особистість дістає свою своєрідність. Особистість є комплексом емпіричного і позаемпіричного, даного і прихованого, вираженого і такого, що ще дримає. Саме тому людина не є тільки даною, вона задана, і перед нею відкрита нескінченна перспектива духовного розвитку.

Третій етап індивідуальної і групової роботи з оптимізації керівництва часом життя полягає в усвідомленні типових психологічних захистів, їх змісту, відносної корисності та надмірності. Саме така робота дає змогу наблизитися до перетворення захистів на конструктивніші стратегії подолання.

Кожний психологічний захист, який сьогодні гальмує регуляцію часу життя, колись був доцільним й оптимальним. Інакше він не став би таким звичним для людини, не закарбувався в її психіці.

Кожного разу, коли дійсність ставала для маленької людини нестерпною і боротися з було ніяк неможливо, виникав по-своєму конструктивний вихід: цю дійсність, виявляється, можна було перестати сприймати у реальному світлі. Її можна було ігнорувати, заперечувати, витіснити, викривлювати чи фальсифікувати. Причому робити все це дуже швидко, включаючи новий режим непомітно для себе, неусвідомлено, ніби цілком природно.

До речі, може психологічні захисти – це і справді природні утворення? Потреба у псевдокаузальності, про яку йшлося раніше, тобто потреба у прогнозованості, пояснюваності будь-якої несподіванки у житті людини, теж може розглядатися як один з типових проявів захисної поведінки. Активізація потенціалу подолання істотно зменшує цю потребу, сприяючи більшому прийняттю реальності такою, якою вона насправді є.

Без психологічних захистів будь-яка людина не переживає жодну критичну ситуацію. Захисти тимчасово підвищують нашу виживаність, адаптивність, активізуючись завжди, коли нам погано і немає сил протидіяти. Завдяки ним ми якимось пристосовуємось до складних обставин життя, можемо їх перетерпіти без значної дезорганізації свідомості і поведінки, без важкої психосоматизації, без руйнування свого життєвого світу.

Який саме психологічний захист ми обираємо у кожному конкретному випадку? Проекцію, інтроекцію, витіснення, конфлуенцію? Хочу погодитись з Мак-Вільямс, що цей вибір особисто не контролюється. Він здійснюється автоматично і залежить від багатьох чинників. Це і темперамент людини, що його використовує, й її переживання давніх дитячих стресів, і вплив на її вибір типових для її батьків психологічних захистів, і власний набутий протягом життя досвід, специфічне наuczіння після колишнього використання певних захистів [Братусь Б., 1988].

Чи завжди психологічні захисти деструктивні? На мою думку, зовсім ні. У житті кожної людини неодноразово трапляються ситуації, які краще хоча б на початку сприймати через призму психологічного захисту, ніж відразу цілком тверезо й об'єктивно. Інша річ, що психологічний захист автоматично

підміняє, гальмує дію особистісного потенціалу. Психологічне здоров'я людини, її благополуччя, її зрілість передбачають таку витривалість, мудрість і гнучкість, які дають змогу поступово переходити від неусвідомленого захисного режиму функціонування до усвідомленого наближення до важкої і неоднозначної реальності, до поступового прийняття її.

Треба внести уточнення з приводу неусвідомлюваності, автоматичності психологічних захистів. Чи завжди ми їх не усвідомлюємо, не регулюємо? Погоджуючись з цим розповсюдженим твердженням, слід відзначити, що дедалі більша усвідомлюваність захисного механізму переводить його у нову якість, зменшуючи дію суто захисну (ту, що захищає від сприймання неприємної реальності) і пробуджуючи дію вчинкову (ту, що цю реальність адекватно сприймає і готова її перетворювати). *Саме готовність до вчинку є ознакою переходу від режиму психологічного захисту до режиму прояву потенціалу.*

Тут слід виділити четвертий етап індивідуальної та групової роботи з часом життя. Його зміст полягає у виробленні індивідуального стилю подолання перешкод, що час від часу виникають на життєвому шляху.

Для позначення такої активності використовується один з модних сьогодні термінів – “копінг” (рос. – “совладание”, укр. – “подолання”, “опанування” “давання собі ради”). Його було введено у психологію американськими вченими на початку 60-х років минулого століття, щоб підкреслити людську можливість не лише пасивно захищатися від труднощів, але й активно справлятися з ними.

У вітчизняній психології поступово формується новий напрямок, що знаходиться на межі соціальної психології, психології особистості та психотерапії – це психологія подолання (психологія совладаючого поведіння). Цікавим і перспективним є вивчення подолання у контексті психології суб'єкта, як це робиться, наприклад Т. Л. Крюковою, котра емпірично досліджує вибір стратегій і стилів подолання.

Копінг є індивідуальним способом взаємодії людини зі складною життєвою ситуацією відповідно до логіки її розгортання, значущості цих непростих обставин в теперішньому житті людини і її реальних можливостей, ресурсів. Копінг передбачає спробу (як поведінкову, так і когнітивну, й емоційну) подолати специфічні зовнішні і внутрішні вимоги, які переживаються як сильне напруження і нібито перевищують наявні ресурси.

Це різновид поведінки людини, смисл якого – “оволодіти, розв'язати чи пом'якшити, звикнути або ухилитися від вимог, що пред'являє складна ситуація, а також, можливо, запобігти, своєчасно розгадавши її нерозв'язуваність чи небезпеку” [Крюкова Т., с. 5].

3.1.3. Стилi подолання та реалізації домагань

Коли людині вдається оптимально розв'язати свою болючу життєву проблему, вона ніби розчищає собі дорогу для подальшої реалізації домагань,

яка була призупинена несподіваними утрудненнями. Тому є підстави стверджувати, що стилі копінг-поведінки великою мірою визначають успішність приватних і публічних домагань особистості.

У художній літературі, особливо такій висококласній, як твори сучасного японського класика Ю. Місіми, проблема доцільності життєвих перешкод розглядається досить детально і глибоко. Важко не погодитись з Місімою, коли він каже, що “у певному сенсі вміння знаходити труднощі в житті допомагає більшості людей ставитися до нього з легкістю. Якби в нас не було цього дару, то наше життя – яким би важким чи легким воно не було – перетворилося б на порожню кульку, що котиться вниз. Це вміння знаходити труднощі рятує нас від примітивного існування...”

Якщо не втручатися у механізм життя, на терезах якого зважується справедлива порція поневірянь, то поневіряння ці будуть до снаги кожному...” (Мисима Ю., с. 268).

Гіпотеза щодо взаємозв'язку подолання та домагальної активності дозволяє проаналізувати активно досліджувану останнім часом, популярну, запитану сьогоденням стилістику копінгу.

Існують різні типи людей, що відрізняються специфічним ставленням до перешкод. Серед них є активні і пасивні, оптимістичні і песимістичні, впевнені і невпевнені, сміливі і боязкі.

Активні спираються лише на себе і віддають перевагу конструктивно-перетворювальним стратегіям подолання труднощів. Вони вважають, що завжди контролюють розвиток ситуації, а якщо й не контролюють, то це – тимчасове явище, і найближчим часом “все буде схвачене”. Цих людей називають реалістами й оптимістами, що, безумовно, сприяє зміцненню їхнього особистісного потенціалу. Але саме вони не готові, як правило, до прийняття неминучих втрат, до гнучкості і спонтанності в абсолютно несподіваних життєвих обставинах. Для них неможливо “лягти на дно” і перетерпіти, перечекати, дати собі час на оновлення. Вони вірять лише у те, що точно знають, їхня інтернальність є надмірною, і це перешкоджає можливості спиратися на ще непроявлений, латентний потенціал.

Пасивний тип не вважає себе здатним самостійно змінювати або контролювати дійсність. Для таких людей навколишній світ завжди несподіваний, і це не вимагає від них якихось додаткових зусиль. Їхня самооцінка не дуже висока, а світосприйняття радше песимістичне, але вони можуть проявити таку необхідну інколи здатність “плити за течією”, приймаючи те, що приносить плин життя. І така нібито неконструктивна позиція у певних обставинах теж дає змогу розкрити у собі нові ресурси.

Слід погодитись з Т. Л. Крюковою, яка вважає поведінку подолання дескриптором суб'єкта, оскільки механізми подолання людина використовує свідомо й цілеспрямовано. На її думку, активне становлення стилю поведінки подолання відбувається ще у підлітковому віці [с. 5].

Західні дослідники вважають зв'язок між дорослішанням та копінг-поведінкою дуже складним. Важко сказати, що дорослішання завжди краще допомагає справлятися зі стресами та життєвими складнощами.

Т. Л. Крюкова виділяє дві моделі, жодна з яких не підтверджена емпірично. Згідно першої, яку підтримують К. Юнг, Е. Еріксон, Д. Гуттман, розвиток особистості робить копінг-поведінку дедалі успішнішою, вдосконалюючи її стратегії. У ранній дорослості переважає активний копінг, пізніше приходить черга копіngu пасивного, так званої “магічної майстерності”, що відповідає змінюваним обставинам життя – фізичним обмеженням, меншим соціальним ресурсам та хронічним захворюванням [с. 5–6].

Друга модель – феноменологічна, ситуаційна – базується на концепції, яка не вважає роль внутрішніх психічних процесів великою і тому не акцентує увагу на змінах, пов’язаних з віком. Вік взагалі не розглядається як головна детермінанта адаптивної поведінки чи ефективності подолання. Головною детермінантою є ситуація з її вимогами. У такому контексті копінг сприймається як динамічний процес, що необов’язково має відношення до особистісних рис чи стійких диспозицій. Під таким кутом зору жодна копінг-стратегія не є “зрілою” чи “вдалою”. Їх цінність досліджується лише разом з вимогами ситуації. Вік може впливати на оцінку ситуації і вибір стратегії, але це не є вирішальним.

У 70-х–90-х роках ХХ сторіччя С. Стрек та Г. Файфель проаналізували найвідоміші лонгітюдні та “зрізові” дослідження вікових змін копіngu. Виявилось, що вікові відмінності у поведінці подолання у молодому, середньому та старшому віці існують в ситуаціях щоденних життєвих складностей і хвороб [див.: Крюкова Т., с. 6]. Фіксується збільшення зрілих захисних і копінг-механізмів при переході від юності до зрілості. Існує велика різниця між копіngом юнаків і молодих людей, а різниця між молодістю і середнім віком виражена не так відчутно.

Водночас Р. МакКре у семирічному Балтиморському лонгітюді показав, що у похилому віці типовими є стратегії вираження почуттів (рідко-агресивних), втеча у світ фантазій, позитивне мислення. І ці стратегії виявилися досить стабільними, наприклад, “уникання-втікання” чи “вираження почуттів” протягом семи років. Що свідчить про несуттєвий вплив вікового фактору.

Т. Л. Крюкова вважає, що можна говорити про певну стабільність у використанні копінг-механізмів і про те, що вікові зміни у адаптивній поведінці можуть тривати все життя (протягом усього дорослішання-старіння), хоча й відбуваються повільно і поступово (с).

Наш терапевтична практика свідчить, що стиль подолання, який вдосконалюється в альянсі клієнта з психотерапевтом, може активно коригуватися, видозмінюватися на різних вікових етапах. Кожне серйозне життєве випробування стає поштовхом для стильового самовдосконалення за умови осмислення набутого досвіду, його прийняття та вдалої інтерпретації. Бажаним є включення нових способів розв’язання проблеми у внутрішній “банк даних” щодо власних колишніх перемог над скрутними обставинами, постійне переосмислення індивідуально-неповторного стилю додання, вистоювання, копіngu.

Говорячи про вікові особливості подолання, слід зупинитися на так званому “ефекті піку спогадів” (своєрідне “згущення” спогадів) про події власного життя, адже відомо, що саме подолання непростих життєвих обставин, несподіване везіння, успіх у розв’язанні складних проблем і стає підґрунтям для автобіографічної пам’яті. Багатьма західними дослідниками доведено, що непропорційно велика кількість подій згадується про період життя від 15 до 30 років [Нуркова В. та ін. с. 22]. Ймовірно, що і стиль подолання з усіма його стратегіями також складається перш за все у ці часи.

Серед кількох пояснень цього цікавого явища найбільш адекватними можна вважати, по-перше, розгляд цього ефекту як результату інтеріоризації культурних життєвих сценаріїв або, по-друге, розгляд піку спогадів як артефакту формування ідентичності [Нуркова В., с. 23].

Що таке життєвий сценарій? Посилаючись на дослідження Р. Шанка та Р. Абельсона, В. Нуркова з колегами вважає сценарієм уявлення про типовий зміст і “розклад” соціально бажаних, позитивних життєвих подій, що їх поділяють всі члени культурної спільноти. За експериментальними даними, культурні сценарії дійсно існують і поділяються 90 відсотками членів community. До того ж, шість з семи найчастіше згадуваних подій дійсно припадає на 16–30 років. “Ефект піку” може, таким чином, розглядатися як реалізація механізму структурування автобіографічної інформації у відповідності до універсальних правил організації життєвого сценарію [див.: Нуркова В., с. 23].

Хочеться підкреслити, що пам’ять кожного з нас не дарма зберігає соціально бажані, позитивні події, витісняючи події негативні, соціально неприйнятні, деструктивні. Ми пам’ятаємо про успіх у реалізації домагань, успіх у своєму переможному русі життєвим шляхом і не хочемо згадувати про певні відхилення від магістральної прямої. Саме така стратегія стає індивідуальним ресурсом, що допомагає вистояти і в майбутніх скрутах, саме вона поступово зорієнтовує на все конструктивніший стиль подолання.

Якщо ж говорити про ідентичність як про інший варіант інтерпретації “ефекту піку спогадів”, то можна пояснити існування особливого механізму збереження високої щільності спогадів, адресованих юнацтву, тим, що в цей час людина формує першу самостійну ідентичність, про що писав Е. Еріксон. Усталена ідентичність не складається без автобіографічної пам’яті, яка, забезпечуючи фіксацію, збереження, організацію та актуалізацію інформації про особистісно значущі події і стани, визначає часовий аспект існування та самопрезентації ідентичності [Нуркова В., с. 24].

Дослідник “календарних” ефектів М. Шам пов’язує “пік” з періодами “перших досвідів”, що запам’ятовуються завдячуючи своїй новизні та яскравій емоційності. Такі моменти стають підґрунтям пам’яті, до якого людина часто звертається у подальшому житті. Дуже важливою є думка Дж. Фіцджеральда, який вважає феномен “піку” пов’язаним із потребою створення особистої історії як одного з результатів досягнення ідентичності. У. Найсер пише про “пік” як про прискорену у конкретних спогадах систему самоописів, що формується у даний віковий період. Чимало авторів

погоджуються з тим, що пізня юність є часом, коли безпосередній досвід вперше оформлюється у послідовну історію життя [див.: Нуркова В., с. 24].

Зрозуміло, що ідентичність не досягається раз і назавжди. Життя може неодноразово підштовхувати людину до необхідності перевизначення ідентичності. Так звані переломні події призводять до “перерваної ідентичності” (diachronic disunity). Структура автобіографічного спогаду про переломну подію формується із змістового співставлення двох різночасових систем самоопису в їхньому відношенні до точки перелому, “точки розриву”. Суб’єкт має знов і знов відповідати на питання “Який Я?”, базуючись на спогадах про події, пов’язані з кардинальними особистісними змінами. Реальним ресурсом для подолання ситуації перерваної ідентичності мають бути як самі переломні події, так і їхні “передвісники” та найближчі “наслідки” [Нуркова В., с. 24].

Успішна поведінка подолання дозволяє дати собі раду у складній життєвій ситуації, використовуючи способи, не лише адекватні індивідуальним особливостям людини, її звичному стилю подолання, але й адекватні вимогам нових, незнайомих з минулого досвіду обставин, що раптом склалися, вимагаючи усвідомлених й відкоригованих стратегій дії, гнучких і термінових рішень.

Активність може бути спрямованою як на перетворення, зміну несприятливих життєвих обставин, якщо це в принципі можливо, так і на пристосування до ситуації, якщо ніякі реальні зміни просто не на часі.

Іноколи людина потребує чимало зусиль і підтримки ззовні, щоби просто зрозуміти, чи є у неї можливість активно втручатися і щось видозмінювати у своїй болісній і складній ситуації, чи такої реальної можливості на сьогоднішній день немає. Нерідко життя вимагає зважувати зусилля, які знадобляться для трансформації ситуації, думати про їхню доцільність, про персональну “ціну” майбутніх перемог. Можна розправитися із застарілими життєвими труднощами, віддавши цій перемозі здоров’я, дорогі відносини, якість життя, суб’єктивне благополуччя. І після такої “Піррової перемоги” відчути спустошення, знецінення, розчарування, глухий кут. А можна відійти від проблеми, змінити масштаб, подивитись на неї здалеку, з відстані п’яти-десяти майбутніх років, і зрозуміти, що “овчинка выделки не стоит”.

Комусь вдається розібратися з вибором активної чи пасивної стратегії подолання самотійно, а хтось ніколи цього не зробить без порад і втручання своїх рідних і близьких. Хтось виявляється більш здібним, обдарованим у цій непростій діяльності, а в когось постійно нічого не виходить, він якимось чином не навчається на власних помилках і час від часу наступає на ті ж самі граблі. Від чого це залежить? Від кількості випробувань, що їх життя пропонує долати? Від віку? Статі? Рівня суб’єктності?

За емпіричними даними Т. Л. Крюкової, у молодих людей 14–20-ти років найчастіше фіксуються так звані поведінкові стратегії (60 %). На другому місці за розповсюдженістю знаходяться пізнавальні копінг-стратегії (23 %), а на останньому – емоційні (17 %) [Крюкова Т., с. 9]. Як бачимо, у

російських старшокласників і студентів, що входили до вибірки, домінує раціональна поведінка у складних життєвих ситуаціях, що не дуже відповідає типовим уявленням про юнацьку імпульсивність.

У представниць жіночої статі стратегії подолання виявляються виразнішими, сформованішими, причому як продуктивні, так і непродуктивні. Міжстатеві відмінності значущі на рівні $p=0,01$. Цей факт може мати двояку інтерпретацію: або жінки сильніше переживають, “вловлюють” стрес і більш мобілізуються для його подолання, або ж вони краще рефлексують свої думки і почуття з приводу болючих життєвих проблем і відкритіші для їх обговорення [Крюкова Т., с. 9].

Хлопці набагато активніше використовують такі непродуктивні стратегії, як “Втеча в себе”, “Активний відпочинок”, “Ігнорування проблеми” і такі соціальні стратегії як “Профдопомога” та “Суспільні дії”. Значущих відмінностей між чоловічою та жіночою частиною вибірки не виявлено щодо стратегій “Робота”, “Досягнення”, “Позитивний фокус”, “Відволікання” [Крюкова Т., с. 9].

У хлопців в процесі дорослішання підвищується використання стратегії “Рішення проблеми”, що її віднесено до продуктивного стилю. Водночас знижується використання таких стратегій як “Духовність” (теж продуктивний стиль) та “Друзі” (соціальний стиль). Вони рідше звертаються до таких непродуктивних стратегій як “Чудо”, “Недавання собі ради”, “Ігнорування” та “Активний відпочинок” [с. 11, 12].

У дівчат з віком все яскравіше представлені у продуктивному стилі “Рішення проблем” та “Духовність”, а в соціальному – “Професійна допомога”. До негативних тенденцій слід віднести зростання популярності з віком таких непродуктивних стратегій як “Недавання собі ради” та “Самозвинувачення” [с. 12].

В цілому, у молоді зафіксовано практично рівне використання продуктивного стилю, зорієнтованого на вирішення проблем, що виникають, та стилю соціального, зорієнтованого на отримання допомоги з боку інших. Непродуктивний стиль використовується передусім у складних життєвих ситуаціях, які дуже слабо контролюються і викликають почуття знесиленості, відчаю, пасивності, нудьги [Крюкова Т., с. 14].

Порівняння росіян з поляками та австралійцями свідчить, що у російської молоді (патріархальна ментальність, колективістичне виховання тощо) більш популярним є соціальний стиль, ефективність якого підвищується в умовах невеликого контролю над ситуацією та обставинами життя (наслідок тоталітаризму), тоді як у контрольованих ситуаціях адаптивнішою стає проблемно-зорієнтована поведінка [с. 13]. У поляків з їхнім католицизмом найпопулярнішими є стратегії “Чудо” та “Духовність”. Австралійські юнаки у складних ситуаціях багато працюють і відпочивають, намагаються відволіктися, що характеризує традиційний західний спосіб життя [с. 13, 14].

Крім первісного ядра людських здібностей, у тому числі й особистісного потенціалу, що мало залежить від особистих зусиль, є й така

його частка, на яку сама людина може активно впливати завдяки силі бажань, вольовим імпульсам, відповідальності, почуттю честі, потребі захистити себе і своїх близьких, вистояти, не зламатися. І тут вже йдеться про розвинену суб'єктність.

Копінг-обдарованість є здатністю швидко і гнучко самостійно обирати як активні, так і пасивні стратегії подолання залежно від ситуації, що склалася, та активізувати внутрішні і зовнішні ресурси, спираючись на наявний особистісний потенціал і вірячи у власні можливості. Обдаровані у цьому контексті люди завжди орієнтуються не лише на власні сили, але й на зовнішні можливості, на підтримку ззовні, яку вони вміють запросити і отримати. Головною метою для них стає подолання перешкод без саморуйнації і без катастрофічних реконструкцій свого життєвого світу. Кожна перемога на життєвому шляху сприймається копінг-обдарованими особистостями як черговий горизонт для розкриття своїх потенційних можливостей, горизонт для саморозвитку.

Копінг-стратегії, таким чином, можна визначити як активні, свідомі зусилля, спрямовані на конструктивне опанування ситуацією чи собою. На відміну від психологічних захистів їхня головна функція полягає не в адаптації, а у перетворенні і ситуації, і самого себе, тобто у розвитку, у прояву, активізації власного потенціалу.

Хочу проілюструвати цю думку на двох прикладах. Перший – глибокий фільм славетного режисера Стівена Спілберга “Імперія сонця”. У цій стрічці маленький британський хлопчик Джим рік за роком самостійно долає всі жахи японського концтабору, не лише адаптуючись до нелюдських умов існування, але й розвиваючи в собі відкритість, гнучкість, пластичність, вміння співчувати і допомагати. Навколо нього страждають, хворіють, “ламаються”, вмирають дорослі, більш розумні і сильні, а він живе і виживає, стаючи дедалі стійкішим і мудрішим. Цей хлопчик активно, жадібно спілкується зі своїм оточенням, сміливо розв’язує свої і чужі маленькі побутові проблеми, вчиться у тих, хто готовий ділитися досвідом, підтримує слабих, заражає оптимізмом, легкістю, силою духу.

Другий приклад – біографія нашого сучасника В. В. Путіна. Він був пізньою й єдиною дитиною у бідній робочій пітерській сім’ї і ріс у комуналці. Вчителі не можуть пригадати про нього нічого особливого, говорячи лише про його ретельність, ранимість, образливість, занижену самооцінку. Ніякого сильного інтелекту чи яскравої індивідуальності не було помічено. Як не було і зовнішньої привабливості, що створювало для нього гострі проблеми, пов’язані з самоідентифікацією, чоловічою ініціацією, заняттям бажаного місця у підлітковій та юнацькій групі. Як пише автор цікавої статті про російського президента, “він ніколи не був харизматиком ні в якій із своїх референтних груп і вже ніколи ним не буде” (6).

І все ж, незважаючи на свою життєву історію, на дратівливість, нервовість, амбіційний конформізм і, водночас, складності з адаптацією до нових умов чи нових людей, ця людина стала тим, ким вона сьогодні є.

Обидва приклади ілюструють наявність неабиякої копінг-обдарованості, наявність скритих у потенціалі особистісних ресурсів.

Подібна лімінальність, що її створили несприятливі для будь-якої дитини життєві обставини, в обох випадках дала шанс навчитися орієнтуватися передусім на себе, на власні сили, можливості, потенції. Водночас пролонгована фрустрованість базових особистісних потреб привела до більшої зануреності у реальність життя, до прийняття цієї непростої реальності, вдалого врахування власних потенцій і вимог конкретної ситуації, розробки різноманітних копінг-стратегій. Йдеться про функційний й емоційний копінг, про проблемно-сфокусовані та поведінкові, емоційно-сфокусовані і когнітивні стратегії.

Кожна життєва ситуація є особливим спектром обставин, що можуть розглядатися як сприятливі або несприятливі умови певної поведінки, діапазон тих чи тих способів реагування. Як пише О.В. Дуднік, кризова ситуація конституюється як певні виклики середовища, що несуть індивіду множинні втрати, ставлячи під загрозу його соціально-економічне положення [с. 16).

Зрозуміло, що далеко не лише про соціально-економічне положення слід говорити. Адже такі виклики середовища, що перевершують адаптивний потенціал, або стають поштовхом для виникнення якісно нових життєвих домагань, до постановки складніших й відповідальніших життєвих цілей, або суттєво гальмують, призупиняють будь-яку особистісну самореалізацію, невротизуючи людину, позбавляючи її віри у власні сили.

Одна людина намагається прямо вплинути на причину свого неспокою, друга реагує інтернальніше, відмовляючись від такого активного копіngu як обговорення ситуації зі своїми близькими. Хтось засвоює з дитинства прямий і миттєвий стиль подолання, а інший відразу орієнтується на менш помітні і більш складні його форми.

3.1.4. Технології оптимізації домагань

Розробка шляхів впливу на життєві домагання має спиратися на визначені у минулорічному дослідженні соціально-психологічні механізми розгортання домагальної активності.

Першою є технологія означування, семіотизації. Серед способів організації часу життя, планування найоптимальнішого для себе майбутнього не можна не назвати мову. До речі, ще Л. С. Виготський писав про її значення як основного чинника побудови особистості. О. М. Леонтьєв називав мову орієнтиром людини в його діяльності. Напевно, можна сказати, розвиваючи думку Н. А. Нізовських, що особистість “живе в мові” [с. 26], розуміє себе завдяки мові, актуалізує частку за часткою свій потенціал, усвідомлюючи й вербалізуючи, означуючи власні життєві домагання.

Щоб домагання взагалі виникли з тіні несвідомого, з глибин ірраціонального та включились, інтегрувались в інтенційно-регулятивний

блок свідомості, їх треба адекватно назвати (“як корабель назвеш, так він і попливе...”), а для цього їх необхідно “витягнути назовні”, зрозуміти, усвідомити.

Без усвідомлення та вербалізації нових для себе життєвих домагань людина обов'язково матиме складності із саморозумінням, з рефлексією ціннісних і смислових аспектів свого життя. Тут ефективним видається поєднання когнітивної та екзистенційної дослідницької парадигми, що його пропонує В. В. Знаков [с. 19]. Якщо когнітивний ракурс дозволяє чіткіше побачити те, як саме людина починає моделювати своє майбутнє, яким чином керує часом свого життя, як регулює життєдіяльність, то ракурс екзистенційний акцентує увагу на варіантах породження нового досвіду, його смислі для суб'єкта, способах структурування власної ідентичності.

Як свідчать численні дослідження саморозуміння, воно є цілісним, інтегральним і водночас неоднорідним, багатомірним психологічним феноменом. Знання про себе, як пише П. У. Лінвілл, можуть бути різною мірою організованими, можуть взаємно перетинатися та накладатися одне на одне [див.: Знаков В., с. 20]. Відповідно, є підстави говорити про “самоскладність” у певних людей, у котрих знання про свої властивості, можливості, бажання та домагання не розкладені по кількох полицках. Ці знання завдяки їхній складності інколи конфронтують одне з одним, інколи у чомусь дублюють чи обґрунтовують одне одного. Крім “самоскладності” є й так звана “самопростота” (терміни Лінвілл), яка свідчить про невелику розмірність організованого набору знань про себе та про їхню відносну безконфліктність.

Від чого залежить самоскладність та самопростота? Чи корелюють вони з когнітивної складністю і простотою? Як означають свої домагання самоскладні і самопрості люди? Кому це зробити легше? У кого домагання після означування швидше й оптимальніше реалізуються? На всі ці питання ще треба шукати відповіді.

Сьогодні у напрямку вивчення специфіки саморозуміння працюють чимало західних психологів. Так, Е. Т. Хіггінс з колегами досліджують невідповідність саморозуміння реальності та повинності (долженствования). Виявляється, реальне “Я” суб'єкта завжди відрізняється від “Я”-ідеального та “Я”-належного (должного) [див.: Знаков В., с. 20]. Хотілося б знати, яким чином всі ці образи “Я”, моделі ідентичності впливають на процес семіотизації життєвих домагань і як через них можна оптимізувати домагальну активність особистості.

Під час семіотизації домагань включається далеко не лише їхня когнітивна складова. Йдеться про спрямованість на певні життєві цінності, на нові смисли, і тому емоційна та конативна складові структури домагань також мають активізуватися. Згідно К. Роджерса справжнє знання себе не може бути раціональним: воно спонтанне, емоційно насичене і людина його безпосередньо переживає. Ця теза має безпосереднє значення для розробки технологій означування домагань. Навряд чи буде вдалою робота, спрямована лише на рацію. У домаганнях (як і в настановах, думках,

спогадах, переконаннях) суттєву роль відіграють так звані невербалізовані операціональні смисли, особистісне знання [Знаков В., с. 21].

Людина починає означувати свої домагання лише тоді, коли вони набирають силу. Інколи для цього треба вийти із стану апатії, пригніченості, заклопотаності і дати собі дозвіл чогось по-справжньому хотіти, прагнути, бажати. Буває, що самотійно це не вдається. Щось витісняється, не хоче усвідомлюватися, щось випадає з поля уваги, приховується від самого себе. Деякі люди не готові взагалі торкатися цієї сфери, їм давно нічого не хочеться, нічого для себе не потрібно. Всі їхні бажання концентруються навколо потреб їх дітей, батьків чи коханих, навколо виключно чужих інтересів. І така позиція здається правильною, нормальною, навіть єдино можливою.

Доброзичливий і відкритий професійний слухач сприяє проясненню картини подій. Якщо довіра виникає, вже перша зустріч з терапевтом приносить клієнтові певне полегшення, бо чи не вперше у нього виникає можливість такого уважного, нешвидкого, поступового бачення, сканування та означування найрізноманітніших аспектів свого заплутаного життя. Насправді загалом треба досить багато зустрічей, щоб все, що не задовольняє, все, що хочеться змінити, прозвучало, знайшло своє місце у загальній картині подій.

Так *семіотичні технології* консультування стають першим наближенням до дієвого життєвого домагання, що стимулюватиме майбутній вчинок. Завдяки цьому етапу психотерапевтичної роботи непрозора, розпливчаста картина того, що має відбутися у такому прихованому від стороннього ока приватному житті, якимось чином проступає з туману ілюзій, фантазій, психологічних захистів, з густої тіні несвідомого і починає проявлятися, вимальовуватися, структуруватися.

Тут важливо, щоб семантика була власною, щоб клієнт не користувався чийось думками, назвами, оцінками, не спирався на звичні стереотипи, не запозичував здогадки психотерапевта. Коли народжується, виникає власне ім'я свого симптому, починає проявлятися і розумітися й його феноменологія.

Якщо назва явища дійсно відповідає його справжньому змісту, клієнт відчуває приємне збудження, навіть коли йдеться про однозначно негативні речі. Ззовні також помітний цей приплив енергії, навіть певний азарт, як при читанні детективного роману. Змінюється тембр голосу, швидкість мовлення, починають блищати очі, рожевіє колір обличчя, більш мобілізованою стає поза, оживає міміка. Клієнт бачить, що стає на слід, що намагає потрібну стежку. Бажання рухатися далі, сміливість самовідкриття живіться цією енергією.

Якщо ж назву симптому не вгадано чи вона не відповідає повною мірою тому, що відчувається, відразу видно, що треба продовжувати шукати, приміряти, пробувати. Маленьке відкриття не відбулося, і невиразний голос, “знеструмлений” зовнішній вигляд клієнта, загальмований темп розмови

говорять про це досить виразно, хоча він сам може вважати, що просувається вперед, що все гаразд.

Які саме групові технології допомагають процесу означування? Наприклад, тренінг сензитивності як школа рефлексії. Саме так його колись назвала Л.А. Петровська. Метою тренінгу є усвідомлення, відрефлексування власних соціально-перцептивних можливостей, покращення орієнтації у собі, інших людях, відкриття для себе групової реальності.

Велику роботу у сфері означування себе у взаємодії зі своїм оточенням, означування різних особистісних центрів здійснюють також учасники семінару “Хто Я”, що пропонується як початковий курс у французькій психопедагогічній системі розвитку самопізнання дорослих під назвою “PRH”.

Отже, саме *семіотичні технології* дозволяють людині краще структурувати своє майбутнє, накладаючи на нього випереджаючі сьогодення актуальні очікування, прагнення, сподівання. Відповідно індивідуальні технології, що використовуються у консультативній, психотерапевтичній практиці, та технології групові, з яких складаються тренінгові підходи, вибудовуються з урахуванням цього ключового механізму.

Наступний крок – наративізація, технологія створення творчого наративу про власне майбутнє, який не може не спиратися на відредагований, а інколи й переписаний зовсім наратив про своє минуле. Саме тому серед найважливіших технологій оптимізації індивідуальних і групових життєвих домагань особистості дедалі популярнішою стає технологія наративізації.

“...теперішнє існує тією мірою, якою ми його сприймаємо, тобто тією мірою, якою людина його вигадує. Тому жити означає на кожному кроці творити, вигадувати життя, розповідати його самому собі. Тому реальність – не більш ніж чиясь розповідь, і якщо розповідач зникне, то й реальність зникне разом з ним. Весь світ залежить від цього розповідача. Реальність існує остільки, оскільки її хтось описує. Ми постійно вигадуємо теперішнє, а тим паче минуле” [Серкас Х., с. 248]. Додам, що майбутнє ми вигадуємо тим паче.

Наратив складається з розгорнутих мовних висловів, має певний сюжет та дійових осіб. Згадаймо Л. Вітгенштейна, який наполягав, що не окреме слово, а розгорнутий вислів має певне значення. Відповідно сюжет про своє життя є непорівнянно більш інформативним, ніж вдало означене відчуття чи відрефлексований стан. Саме у наративах можна побачити не дрібні емпіричні обставини повсякденного життя, а його, як би сказав М. К. Мамардашвілі, ідеологію [с. 110], яка представлена і в життєвих принципах, і в домаганнях, і в орієнтаціях. Наратив має не лише індивідуально-психологічну, а й соціокультурну природу, концентруючи у собі певні історичні, національні, релігійні та інші уподобання людини.

Домагальна активність не є однаковою в різні часи життя. Нові життєві домагання, в яких людина вигадує, планує, передбачає своє достойне майбутнє, зазвичай виникають у зв'язку з наближенням певних важливих

подій чи їх річниць. Саме ці періоди життя яскраво закарбовуються у пам'яті завдяки емоційному забарвленню та їхній ролі у написанні власної життєвої історії, завдяки їхньому впливові на засвоєння життєвого досвіду. Отже, можна говорити, про “стрибокподібний” динамізм життєвих домагань особистості, що стимулюють її саморозгортання відповідно до перешкод, що виникають на життєвому шляху.

Розмова з психотерапевтом породжує нову реальність, перебудовує, реконструює життєвий світ клієнта. Як підкреслюють відомі представники нарративної психотерапії Дж.Фрідман та Дж.Комбс, будь-які зміни почуттів, взаємин чи самосвідомості є й змінами у мові. Смісл несе не слово як таке, але слово у контексті. Тому спроби опису свого досвіду за допомоги нової мови створюють світ нових можливостей [с. 53].

Зрозуміло, що правда і вигадки не лише про зовнішню, але й про внутрішню минулу, теперішню та майбутню реальність живуть у формі нарративів. Кожна людина, розповідаючи власну історію та будуючи на її основі уявлення про майбутнє розгортання свого життєвого сюжету, віддає перевагу певному жанру: хто класичній трагедії, хто – детективу, а хто і “мильній опері”, мелодрамі. Жанрові характеристики мають свій безпосередній вплив на зміст цілей, спосіб цілепокладання та форми досягнення можливих результатів.

Важливо, що у кожному житті завжди набагато більше подій, які не мають своєї історії, ніж подій, яким пощастило. Саме тому болісні нарративи можуть бути видозмінені шляхом вияву інших, раніше не включених в історію подій чи пошуку нового змісту у старих, вже включених у нарратив подій [Фрідман, Комбс, с. 57]. І ця робота відчутно впливатиме на бачення людиною свого майбутнього, на появу певних несподіваних самодозволів. Так, після надання статусу переломної події певному щасливому епізоду з далекого минулого зовсім інакшою стає життєва перспектива, попереду відкриваються нові домагальні горизонти.

До речі, під час спільної з психотерапевтом праці над історичним та футуристичним нарративами клієнт поступово починає не лише доповнювати, збагачувати, уточнювати свій сюжет, але й змінювати його жанрові характеристики. Новий – оптимістичніший та динамічніший – жанр дозволяє більшого хотіти, на більше сподіватись, краще бачити власні потенційні можливості, вірити у підтримку оточення та створювати умови для її активізації.

У домаганнях певної людини можуть превалювати компоненти культурного сценарію *типового* життя більшості представників спільноти чи компоненти життя нетипового, навіть *ідеального*, що стає виключенням з правил.

Як свідчить емпіричне дослідження цих двох культурних сценаріїв, проведене на російській виборці В.В. Нурковою та її колегами, більшість подій *ідеального* життя тематично співпадає з найбільш частотними подіями *типового* життя, хоча є й специфіка: в ідеальне життя включаються такі домагання, як “вірні друзі”, “осмислення життя”, “самореалізація”, чого

немає у житті типовому. Вік, в якому мають відбутися певні події ідеального життя, більш зрілий, ніж вік, запланований для подібних подій у типовому житті [с. 26].

Більшість подій ідеального життя передбачає не слідування певним соціальним нормам, а особистісне зусилля, спрямоване на їх подолання. Такі події передбачають вихід за межі сьогоденної ідентичності і формування ідентичності нової, суттєво оновленої [с. 27].

Методикою впливу на домагання, яку можна використовувати як в індивідуальному, так і в груповому варіантах, стає, наприклад, усна розповідь чи письмовий твір з приводу власної долі, своєї життєвої історії, створення життєпису, психологічної автобіографії, сценарію фільму, що не завершується сьогоденним днем, а проєкується на майбутнє. Інколи задаються певні інтервали майбутнього (“через 5, 10, 20 років”), а інколи пропонується створити довільну індивідуальну конфігурацію життя від початку до кінця.

Ці завдання можна робити в парі з іншим учасником групи, працюючи в малій групі чи вдома, наодинці з собою, готуючись до зустрічі з психотерапевтом. Подібні технології набувають більшої продуктивності, коли перед вербалізацією використовуються елементи арт-терапії, спрямованої візуалізації, певних тілесних практик тощо.

Як показують подібні дослідження та психотерапевтичний досвід, спрямована на перспективу нарративізація дає змогу суттєво змінити життєві домагання шляхом переорієнтації з типового на ідеальний, індивідуально зорієнтований життєвий сценарій. Так виникає можливість емпірично моделювати різний зміст майбутніх подій, різну бажаність віку, в якому вони відбуватимуться. Так вперше у внутрішньому просторі програються майбутні зусилля, які мають бути витрачені на досягнення бажаного результату, досліджуються мотиваційні енергетичні ресурси, на які можна спертися.

Наративізація майбутнього дозволяє певною мірою відкоригувати свої “наполеонівські” домагання, знайти відповідність між велетенськими “апетитами” та минулим досвідом поразок і перемог. Розповідь про себе завжди має власну логіку розгортання, і минуле у створюваному сюжеті, безумовно, детермінує теперішнє і майбутнє. Завдяки кільком спробам переписати чи відредагувати свій життєвий сценарій, співвіднести його з ідеальним варіантом розгортання подій, людина знов повертається до реальності, але вже вільною від колишніх жорстких схем.

Третя технологія оптимізації домагань після семіотизації і нарративізації є технологією цілепокладання. Лише ті домагання, які вже витримали “переозначування” та включення до відрефлексованого і відкоригованого життєвого сценарію, стають матеріалом для подальших індивідуальних і групових впливів. Всі інші втрачають свою домагальну природу, перетворюючись на нездійснені мрії, компенсаторні фантазії, гру уяви чи приємні спогади про Попелюшку, яка в юності хотіла стати принцесою.

До речі, такі “відбраковані” життєві домагання нерідко закладаються в життєві сценарії наступного покоління. Батьки над усе хочуть, щоб їхні діти

втілили в життя те, що їм чомусь не вдалося, створили для себе такі умови, яких ще їхні папи і мами були варті. З подібних “трансплантацій” рідко виходить щось справжнє, але вони все одно повторюються з покоління в покоління.

Щоб домагання не втратили своєї домагальної природи, вони мають втілюватися у життя саме тієї людини, в якій вони виникли, а не переноситися на дітей та онуків. Для цього на основі актуальних домагань мають вчасно виникнути детальні й конкретні життєві програми, плани, завдання. Щоб життєвий задум не залишився тільки задумом, людина має навчитися ставити перед собою далекі і близькі цілі, віддавати перевагу деяким з них, ієрархізувати свої пріоритети.

Технології впливу на домагання мають бути сфокусовані на пробудженні відповідальності за власне життя, за особисту й професійну самореалізацію у ньому. Доцільною у цьому контексті стає робота з психологічним часом, його плином, робота з обмеженістю цього часу, його скінченністю. Всі екзистенційні техніки, пов’язані з усвідомленням сенсу буття, його швидкоплинністю, стають у нагоді на цьому етапі оптимізації домагань. Людина має усвідомити, що далі відкладати свої бажання нікуди, що треба за будь-яких умов починати діяти, що відповідальність лежить лише на ній і ні на комусь більше.

Логотерапія В. Франкла стає на цьому етапі роботи з життєвими домаганнями одним з найпродуктивніших знарядь. Людина, занурена у логотерапевтичну практику, дійсно починає відчувати, що вона може подолати будь-що, у тому числі й зовсім неможливі обставини. Вона знаходить у собі “впертість духу” – духовну силу, яка дає змогу відшукати сенс, відчути відповідальність і здійснити у певних межах свою свободу [Леонтьєв Д., с. 124].

Під час роботи в екзистенційній психотерапевтичній групі у людини формується така важлива для Франкла навичка відсторонення, трансцендування, самодистанціювання навіть від найжаданіших цілей. Якщо за цим процесом не стежити, людина втрачає необхідну дистанцію (показник – відсутність почуття гумору у цій сфері життя) і непомітно ототожнюється зі своїми домаганнями, бажаннями, планами. Тоді вже годі й шукати власну суб’єктність. Тоді всі ці плани і проєкти починають владарювати над особистістю, підкоряючи її собі, що, безумовно, дуже небезпечно. Для неї хорошими можуть стати будь-які засоби досягнення мети, адже “переможця не засудять”. Без дистанціювання від власних цілей і планів втрачається гнучкість і перспективність бачення, виправдовується “зацикленість” і фанатизм.

Так, наприклад, відбуваються пошуки сутнісної діяльності як сфери розгортання потенціалу, що для певної категорії людей стає “острівцем” справжньої інтенційності. Саме ця сфера пробуджує, штовхає вперед, підтримує віру у власні сили. І саме у цій сфері люди найчастіше не готові побачити правду про себе, що її так швидко висвітлює спеціально організована групова динаміка.

Когнітивна психотерапія, гештальттерапія, психодрама можуть допомогти на цьому етапі оптимізації домагань, особливо під час зважування цілеспрямованості і доцільності. На реалізацію певних цілей потрібен час. Чи є він у людини сьогодні? Чи може вона відмовитись від звичних справ і обов'язків заради поки що досить химерних прожектів? Чи вірить у свої сили? Чи справді її життєва ціль – це те, чого хочеться найбільше у житті? Те, заради чого вона готова чимось жертвувати? Який ризик не буде для неї надмірним? Де вона шукатиме підтримку? Чи зможе попросити про допомогу? На всі ці питання клієнт крок за кроком шукає відповіді у роботі з психотерапевтом в індивідуальному режимі чи в групі.

При організації психотерапевтичної взаємодії бажано працювати з цінностями людини, оскільки місце на життєвій траєкторії, куди ставиться бажана мета, визначається крім почуття реальності чи зважування власних ресурсів, сил, часових та енергетичних затрат також і усвідомленим ставленням до певних цінностей. Кризові ситуації, як відомо, провокують перегляд ціннісних пріоритетів, перестановку життєво важливих акцентів, але такі зміни готуються заздалегідь, і зовсім необов'язково чекати, поки грім вдарить. Працюючи з домаганнями людини, можна допомогти їй зрозуміти, які цінності вже давно перестали бути ключовими, хоча поки що не поступилися місцем іншим у ціннісній ієрархії. Така робота, безумовно, буде змінювати і процес цілепокладання, роблячи його точнішим, актуальнішим, і процес цілереалізації, прискорюючи його.

Досягнення бажаної мети здійснюється через низку перехідних станів, що, як пише А.О. Прохоров, феноменологічно виявляється у переживанні нового психічного стану. Дуже рідко подібний перехід не має проміжних ланок. Він здійснюється за допомоги різних психорегулювальних засобів і прийомів: від простих до складних. Інформація про досягнення бажаного стану реалізується завдяки зворотному зв'язку [с. 69].

Дякуючи рефлексивним можливостям, що дозволяють порівнювати образи актуального і бажаного, ми можемо оцінювати те, чого хотіли, на що сподівалися, і що насправді отримали. Будь-яке подібне порівняння вимагає від нас певної корекції власних планів і намірів, строків їх досягнення, стратегій цілереалізації. На практиці психотерапевт нерідко стикається з нерозвиненим вмінням людини деталізувати свої наміри та гнучко їх регулювати, час від часу ревізуючи пройдений шлях та вносячи необхідні зміни. Тому цей фокус індивідуальної та групової роботи також слід мати на увазі.

Вплив на життєві домагання на кожному якісно новому етапі має рахуватися з внутрішньою логікою розгортання цієї складної психічної реальності, що має виражену інтенційну природу. Домагання не можуть реалізовуватися поза реальною життєвою ситуацією, тому слід враховувати найважливіші ситуаційні параметри. Життєвий успіх передбачає вміння вчасно зрозуміти вимоги ситуації до себе, її переваги і обмеження, прийняти їх чи відкоригувати, максимально враховуючи всю цю ірраціональну “психологічну арифметику” під час цілепокладання.

Не менш важливо при виборі технологій оптимізації домагань брати до уваги рівень особистісної зрілості людини, сформованість її саморозуміння як у когнітивному, так і в екзистенційному ракурсах. Бажано враховувати, якою мірою людина автономна, яка в неї самоповага, чи можна назвати її відкритою, тобто такою, що досить автентично виражає своє внутрішнє життя назовні, знаходячи для цього адекватні засоби.

Адже саме зріла особистість може і хоче зорієнтуватися у власних інтенціях, відкоригувати свої домагання. Саме вона бачить, які саме домагання загрожують її внутрішньому спокою, можуть зруйнувати гармонійні стосунки зі значущим оточенням, а які, навпаки, сприятимуть подальшій гармонізації. Від рівня особистісної зрілості безпосередньо залежить і спрямованість на пошук шляхів самовдосконалення, до яких можна віднести й оптимізацію життєвих домагань.

Таким чином, на життєві домагання як потенціалістські утворення можна впливати, впливаючи на ставлення людини до свого життя, до майбутнього. Життєві домагання конкретизують, наближують до реальності абстрактну, концептуальну модель майбутнього, символічно репрезентуючи прояви потенціалу. Особистісна конфігурація набуває динамічності, перспективності, глибинної змістовності, завершеності, поступово охоплюючи все майбутнє, відпущене людині.

Та частина потенціалу подолання, яку за допомоги певних технологій можна допомогти людині усвідомити, прийняти, починає цілеспрямовано реалізовуватись в активних життєвих домаганнях, стаючи складовою біографічного проекту. Та ж частина, яка залишається втаємниченою, ірраціональною, лише потенційно може колись увійти у життя, а може й ніколи не актуалізуватись, якщо не буде певних умов, що вимагатимуть специфічних надзусиль.

Життєстійкість є сутнісним модусом цілісної особистості. Розвиток людства йде шляхом екстримізації життєстійкості як ознаки наявності потенціалу. Потенціал подолання драматичних обставин життя визначається передусім змістом, силою, конфігурацією загального особистісного потенціалу, частково ірраціонального, неусвідомлюваного, нерегульованого, а частково усвідомленого, вже проявленого, випробуваного.

Психологічні захисти можуть перетворюватися на якісно інші, конструктивні форми реагування на складну життєву ситуацію, якщо стають усвідомленими, адекватними, зрозумілими людині, відкоригованими нею відповідно до реальних вимог. Людина, яка звично використовувала захисні дії, спрямовані на приховування від свідомості неприємної реальності, видозмінює способи поведінки у скрутних обставинах. Її майже автоматичні захисні дії поступово набувають ознак дій суб'єктних, осмислених, саморегульованих, вчинкових, тобто таких, які ці скрутні обставини готові змінювати або усвідомлено приймати, змінюючи власні способи реагування.

Індикатором переходу від режиму психологічного захисту до режиму подолання, в основі якого лежать потенційні ресурси особистості, є

передусім готовність до вчинку, до самостійного, відповідального, усвідомленого розв'язання проблеми.

Коли домагання усвідомлено і співвіднесено, з одного боку, з реальними можливостями життєвої ситуації, і з іншого, з власним потенціалом, наскільки він усвідомлений, вони структуруються у часі, утворюючи етапи досягнення бажаної мети, та операціоналізуються, набуваючи ознак поведінкових, емоційних та когнітивних стратегій.

Здатність оперативно і гнучко обирати найбільш адекватні ситуації стратегії подолання, вчасно активізувати внутрішні і зовнішні ресурси, спираючись на наявний глибинний потенціал і різноманітні зовнішні можливості, підтримку середовища може визначатися як копінг-обдарованість.

Копінг-обдарованість є водночас домагальною обдарованістю, адже реалізація життєвих домагань неможлива без подолання зовнішніх і внутрішніх труднощів, які постійно виникають на шляху до бажаної мети. Саме тому стратегії домагальної самореалізації ізоморфні стратегіям копінг-поведінки.

Етапами індивідуальної та групової роботи з життєвими домаганнями є, по-перше, прийняття стихійного плину життя, його відносної некаузальності і, відповідно, міри власної відповідальності за те, що може статися. По-друге, це спрямування рефлексивної активності людини на її внутрішній потенціал як глибинну детермінанту домагальної активності. По-третє, це усвідомлення типових і специфічних для кожної людини психологічних захистів, їхньої корисності та надмірності. І, по-четверте, це оптимізація індивідуального стилю подолання перешкод на шляху реалізації домагань.

Стиль домагальної активності з його статево-віковою специфікою по-різному видозмінюється протягом життя у жінок і чоловіків, але має певні сензитивні періоди у своїй кристалізації. Першим (і, можливо, найважливішим) таким періодом є період юнацтва та ранньої молодості (16–30 років), коли фіксується пік життєво значущих подій.

Популярність та розповсюдженість продуктивного, соціального та непродуктивного стилів домагальної активності залежить також від низки зовнішніх чинників, серед яких – національні традиції, ставлення до релігії, стилі виховання в сім'ї тощо.

Психотерапевтичні технології впливу на життєві домагання не є єдиним способом їх оптимізації. Самовдосконалення стилю домагальної активності відбувається постійно завдяки життєвим випробуванням, які стають підґрунтям набутого, прийнятого людиною та вдало інтерпретованого життєвого досвіду.

Технологіями оптимізації домагальної активності особистості є послідовно актуалізовані семіотизація, нарративізація та цілепокладання, що завершується успішною цілереалізацією.

Семіотичні технології допомагають первинному структуруванню майбутнього шляхом накладання на нього випереджальних очікувань,

прагнень, сподівань. Технології наративізації сприяють моделюванню майбутнього у контексті всього життя людини, з урахуванням впливу типових та ідеальних життєвих сценаріїв, бажаного віку та майбутніх зусиль, що мають бути прикладені для отримання бажаного результату. Технології цілепокладання пов'язані передусім з актуалізацією відповідальності, формуванням навичок самодистанціювання, деталізацією домагань та розвитком прийомів їх регулювання.

Проаналізовані технології в їх індивідуального та груповому варіантах, особливості яких мають стати перспективою подальших досліджень, сприяють інтегруванню нового досвіду та подоланню перерваної життєвими випробуваннями ідентичності.

Глава 3.2. Психотерапевтичні стратегії у роботі з життєвим успіхом (Н. О. Татенко)

– Які нездійснені досі бажання (потреби) підштовхують вас на здійснення життєвих змін?

– Чому ви хочете чогось досягти або відчувати успіх? – такі питання є обов'язковими у роботі з клієнтами, які прагнуть досягти життєвого успіху.

В психотерапевтичній роботі з клієнтом, який прагне до життєвого успіху ми використовуємо три основні платформи: що у клієнта є, чого саме він хоче, що його не пускає до його мети.

Перша платформа передбачає ретроспективне самопізнання свого життєвого успіху, який ґрунтується виключно на досвіді клієнта. Ця робота нагадує пошук скарбів: крок за кроком клієнт означає поле власного життя – психологічні здобутки попереднього досвіду, якими він пишається, у якості яких переконаний на сто відсотків. Всі етапи минулого успіху він пережив глибоко в собі, цей досвід завжди з ним. Клієнт упевнений, що хоче пережити його знову і зможе виокремити свої переживання успіху у майбутньому.

Друга платформа – сфера домагань життєвого успіху клієнта. На відміну від мрій і фантазування, в такій роботі ми спираємося на цілком реальні речі, серед яких фігурують вік, стать, усвідомлення і переконання нагальних можливостей і минулого досвіду. Головне вводне питання – для чого? Чому потрібно щось міняти, когось турбувати, витратити сили на формування нових переконань, ризикувати чужими і своїми звичками і зовсім без ніяких гарантій! Якщо відповідь знайдена і переконлива для клієнта – рухаємося далі. Актуалізувавши свої “засоби – капітали”, клієнт починає роботу моделювання бажаного майбутнього – усвідомлює свої домагання, які на момент звертання уявляються йому сходинкою, яка передчувається ним як власний життєвий успіх. Це найважливіший момент у роботі з життєвим успіхом. Чому? Справа у тому, що цеглинка досвіду, з якого будується бажане майбутнє життєвого успіху – живі, реальні, знайомі, навіть комфортні клієнту з його попередніх перемог – це схоже на роботу тіста, яке виконало свою утаємничену підготовчу роботу і тепер готове до творчої роботи кулінара – клієнта. Коли клієнт моделює свій успіх, він одночасно переживає його внутрішньо (уявляє через свої переживання), і відтак виконує роботу печі. Так, на рівні переживань клієнт формує і несе чуттєву матрицю свого життєвого успіху, до якого прагне зараз. Що лишається доробити? Лишається перемістити “фігури” зовнішнього і внутрішнього простору клієнта так, щоб готову матрицю життєвого успіху можна було наповнити реальним життєвим змістом клієнта. І відтепер переходимо на третю платформу.

Третя платформа уособлює в собі основний зміст психотерапевтичної роботи. Для полегшення тут можна уявити роздоріжжя, три камені і клієнта, який уважно читає написи на них і співвідносить із собою.

Перший напрямок – найлегший. Тут можна сказати психотерапевту: дякую за чудове кіно, час повертатися в свою життєву історію. Що як не вийде як гадається? Я ж можу втратити те, що зараз у мене є? І тут доречно згадати про синицю в руках. Що означає таке рішення клієнта? Є дещо неусвідомлене, що заважає рухатися. Треба дочекатися, доки сформована у внутрішньому світі матриця почне кликати клієнта за собою. Можливо недостатньо сил для ризику, а можливо це обережність по відношенню до когось із близького оточення, для кого будь-яка зміна в оточенні є шкідливою. Тому спробуємо означити це як відкладання домагань життєвого успіху у часі (клієнт може до них повернутися пізніше, може переоцінити з часом, а може лишитися досвідом зустрічі з психотерапевтом, про який він розкаже онукам).

Другий варіант, коли клієнт вдячний за отриманий досвід, уточнює з психотерапевтом деякі деталі процедури психологічної перебудови внутрішнього або зовнішнього простору і йде самостійно наповнювати чуттєву матрицю життєвого успіху реаліями життя. Це досвідчений клієнт, якому потрібний психотерапевт для зворотного зв'язку, в комунікації з досвідченим іншим такий клієнт краще розуміє себе. Це варіант актуальної реалізації домагань життєвого успіху.

Третій варіант передбачає наступну послідовність: для перебудови зовнішнього простору (наприклад, для моєї клієнтки неможливо було залишатися внутрішньо стійкою і переконливою у бесіді з батьком щодо теми продажу – купівлі квартири, оскільки її паралізувала його паніка) клієнт мав виконати внутрішню роботу, яка б дозволила йому трансцендувати межі, закріплені в дитинстві, і вийти на рівень дорослої людини. З нових основ дорослої людини знову повернутися до чуттєвої матриці життєвого успіху, “приміряти” її на оновленого себе. Прийняти рішення: а) відмовитись, оскільки ті домагання життєвого успіху з позицій цього дорослого змінилися; б) спроба у новій якості підійти до перебудови зовнішнього простору (наприклад, спокійно і співчутливо прийняти паніку батька і по тому аргументовано і конструктивно викласти йому свої міркування), або відмова від будь-яких рухів, оскільки внутрішня корекція клієнта змінює його ставлення до зовнішнього (розширюється його прийняття), життєвий успіх приходить без зусиль; в) після повторної спроби вплинути на зовнішній простір – виявлення у своєму внутрішньому нових реакцій, що перешкоджають переконливості аргументів (страх, наприклад, на гнів батька, або почуття провини на його реакцію по відношенню до матері) і, відповідно, тимчасова відмова від своїх планів і перспектив життєвого успіху. Відтак – продовження роботи з внутрішніми перешкодами і повторна спроба. На жаль, гарантії на те, що по закінченню внутрішньої перебудови той життєвий успіх лишиться актуальним, немає. Але на якісно новому етапі розвитку особистості і сенсу в ньому вже може не бути. Домагання успіху трансформуються у якісно нові для оновленої особистості форми і змісти.

Психотерапія переключає увагу пацієнта, що занурений у домагання успіху, на причини його вчинків і на реальні можливості, якими він володіє.

В цьому полягає головний принцип методу, який В. Франкл назвав “дереклексією”. Мова йде про те, щоб усунути міркування про успіх і переключитися на конкретні задачі, цінності й красу світу.

Дереклексивна позиція ґрунтується на фундаментальному реалізмі, що встановлює адекватне співвідношення між величиною зусиль і їх ефективністю.

Люди завжди повинні приймати рішення. Оптимальне рішення називається смыслом. Коли людина хоче використати свою свободу найкращим чином, вона віддає її в обмін на смысл ситуації. Завдяки цьому “свобода від” перетворюється в повноту “буття для”. Негативний аспект замінюється позитивним: свобода наповнюється смыслом, а смысл свободи – це відповідальність.

Перед чим людина екзистенціально відповідальна? Вона відповідальна перед вищою цінністю, яку знає у своєму житті. Цю внутрішню співзвучність в екзистенціальному аналізі називають совістю. Відповідальність – це “дитя свободи”, і її не можна змішувати з приписами, законами і інструкціями.

Відхилення від смислової структури життя може вилитися в переживання страху та інші психічні порушення. Найчастіше в основі таких порушень лежать життєві переживання, які людина не в змозі витримати і перебороти. За ними приховуються базисні установки, пов’язані з викривленим сприйняттям того, що дає нам опору у житті, неадекватним розумінням цінностей, нездатністю до справжньої зустрічі з іншими людьми і відсутністю бачення можливостей для свого розвитку у майбутньому.

Цілком природно, що ми дивимося на свою повсякденність у пошуках досягнень. Те, що відбувається у ньому не так важливо: важливо те, як ми на це реагуємо. За К. Кейсом та Т. Голасом правильний спосіб реагування по відношенню до будь-якої мети: добре, якщо це відбувається, добре, якщо ні (Кейс К., Голас Т., 1998). Задовго до того, як ми потрапляємо на рівень, на якому можемо з упевненістю здійснювати вибір майбутнього, може трапитися, що нам більше не цікаво передбачувати. Ми не будемо утримувати якесь прекрасне переживання, тому що любов робить наступне не менш прекрасним. Як тільки ми повністю хочемо створити якусь умову, вона зразу ж перетворюється у щось інше, якщо наша свідомість заблокована для альтернатив. Якщо ми пробуємо уникнути наших почуттів, ми у них занурюємось (так, для того, щоб не боятися слід дозволити собі боятися і страх сам себе вичерпує). Якщо ми любимо все, що ми переживаємо і робимо, включаючи свій емоційно сухий і стан спустошення, задоволення повертається.

Те, що ми не допускаємо для інших, не буде дано і нам за простою причиною, що закони ми завжди встановлюємо для себе, всі наші слова та дії визначають той світ, у якому ми хочемо жити. Одне із суттєвих правил наших стосунків як рівних істот є таким: те, що ми стверджуємо, стає справедливим, але тільки для нас і тих, хто з нами погоджується. Наприклад, якщо ми кажемо, що людина не повинна отримувати не заслуженої допомоги, це не сильно подіє на життя інших людей, але на нас буде

виконано. Скільки співчуття і прощеньми ми хочемо для себе? Стільки варто давати іншим.

Для справдження домагань життєвого успіху варто вчитися у музики. Ми “чуємо” світ і даємо йому впливати на нас, не маючи у свідомості суджень і ідей як от “або-або”, тоді ми можемо навчитися сприймати кожен спалах задоволення як тон у нескінченій гармонії.

Не опиратися – означає бути фізично пасивним або смиренно переносити неприємні вібрації і напад. Це означає не мати супротиву у свідомості. Краще бути внутрішньо вільним, діяти з любов'ю і робити те, що відчуваєш вірним. Не існує дій, які були б абсолютно правильними або неправильними: єдиною важливою перемінною є любов, з якою ми діємо. У міру того, як ми відкриваємо свідомість, життя поліпшується саме собою, навіть не слід пробувати поліпшувати його. В цьому дуже красивий парадокс: чим ширше ми відкриваємо свідомість, більше трансцендуємо кордони неприйняття інакшого, тим менше неприємних подій буде у неї вторгатися.

Справдження домагань життєвого успіху йде паралельно з розвитком безумовної любові. Де б ми не знаходилися, важливо любити все так сильно, як ми тільки можемо. Цю фразу особливо добре згадати, коли ми відчуваємо себе божевільними або переляканими. Можна повісити на стінці цю фразу. Вправа: Спробуйте вирішити полюбити те, що ви бачите (навіть коли ви не відчуваєте, що зможете). Скажіть голосно, що ви любите це, навіть якщо ви не вірите у таку можливість. І скажіть: “Я люблю себе за це, що мені це не подобається”.

Важливо любити все таким, яким воно є. Те, як ми бачимо світ, повністю залежить від нашого рівня особистісного зростання. Згадаймо, коли ми відчуваємо себе щасливими, здається, що всі посміхаються нам.

Щоб підняти свій рівень свідомості (наприклад, від страху до любові), марно міняти ідею, віру, поведінку, місце проживання або друзів. Як сказано у дзенській притчі: якщо ви не можете знайти це там, де стоїте, де ж ви будете шукати? Шукати напрямок змін слід не в наших чотирьох вимірах: слід занурюватися глибше у те, що ми є; це схоже на збільшення гучності в підсилувачі.

Як навчитися любити себе? Любов була визначена як перебування в одному просторі з іншими. Але більша частина того, що ми сприймаємо як “себе” – наші тіла, думки, емоції – включає мільйони інших істот. Его – не єдина свідомість, пов'язана з виживанням і функціонуванням нашого тіла. Коли ми любимо себе, насправді ми розширюємо (трансцендуємо) свою любов на багатьох істот. І чим більш люблячими ми стаємо, тим більш люблячими стають істоти всередині і навкруги нас. Граймо щасливу мелодію і щасливі танцюристи будуть супроводжувати нас на нашому шляху. З іншого боку, любити себе – означає знаходитися в одному просторі зі своїми творіннями.

Існує ілюзія кількості і значущості, більшої або меншої любові, розуму і сили. Ми проявляємося один для одного у відповідності з тими рівнями свідомості, на яких ми зосереджені, але потенційно ми всі рівні.

Існує деякий парадокс на вищому рівні свідомості: розширені (люблячі) істоти, що зовсім не опираються, в той же самий час не можуть піддатися чиемусь впливу. Істоти рівня простору абсолютно проникні іншими істотами, але як тільки хтось із нас стискається, він стає щільним (масою) пропорційно ступеню свого стиснення. І, таким чином, виявляється спонукуванням до дій істотами рівня простору.

На тому, що ми не могли сприйняти свідомістю, ми спіткнемося на своєму шляху. Людьми, що створюють насилля, стають саме ті, хто колись відмовився усвідомити, що вони можуть робити це. Якщо ми не хочемо прийняти можливість для кого-небудь стати жертвою насилля, то самі можемо стати такою жертвою – ще один аргумент для відкритої, трансцендентної свідомості.

Але що ми можемо зробити зі злом? Цілком достатньо, якщо ми прояснимо своє ставлення до нього. Коли ми отримуємо ясне уявлення, то робимо те, що відчуваємо правильним. Зло виникає як вторинна реальність після того, як ми відступаємо на низький рівень свідомості (страх, жага до задоволення, влада над іншим). Небезпека зла полягає саме у тому, що воно утягує нас у спроби його усунути (не воювати проти сусіда, який заливає твою квартиру, а профілактично пропагувати уважність, відповідальність за вчинки, повагу до себе та іншого).

Коли свідомість відкрита, будь-яка дія, яку ми обираємо по відношенню до зла, не буде мати більшого значення, ніж викопування каналу для відводу дощової води від будинку.

Бажано не уникати негативних думок, оскільки рано чи пізно вони проявляться на фізичному рівні. За негативними думками стоять негативні переживання. Французький екзистенційний аналіз досліджує причину негативного переживання, йдучи за ним, при цьому клієнт отримує подвійну користь: знаходить причину – розширює саморозуміння і звільняється від негативного переживання. Натомість приходить розуміння, рівновага, збалансованість, можливість особистісного зростання.

В психотерапії прийнято критикувати вплив Его на гармонійність особистості. Позитивний шлях для визначення Его полягає у тому, щоб бути єдиним з його причиною; любити його таким, яке воно є, а потім вибрати спосіб поведінки, який здається правильним.

Для досягнення ефективних змін всередині себе чи назовні, ніколи не варто починати із змін, а лише з того, яким чином ми це бачимо. Марно йти від труднощів, звужуючи свою свідомість. Варто прийняти свідоме рішення любити себе за те, що бачимо неприємне; достатньо просто сказати собі це. Якщо можливо, варто затримати на ньому свою увагу доти, поки воно не здасться приємним, або доти, поки воно не буде викликати неприємних переживань.

Краще спеціально не дивитися на неприємні сцени, але якщо подія проявила себе у нашій присутності, слід постаратися сприйняти її настільки повно, наскільки це можливо. Інакше, різко увівши свою увагу від однієї неприємної ситуації, ми виявимо себе у дуже схожій на попередню. Це буде повторюватися до тих пір, поки ми не зіштовхнемося з неприємністю, яку зможемо полюбити або хоч би терпіти, і тоді наш рівень свідомості підніметься. Проблема у тому, щоб наше уникання поганого не прив'язало нас до нього ще міцніше.

Після деяких спроб полюбити неприємні ситуації, ми станемо достатньо чутливими, щоб отримувати ранні попередження про те, що хтось збирається притягти нашу свідомість вниз або якимось інакше погано вплинути на нас і ми зможемо знайти правильний вихід із ситуації перш ніж станемо надто у неї занурені. Неважливо, що роблять інші, ви/ я – єдиний, хто відповідає за те, що відбувається з вами / зі мною. У зовнішніх подіях немає нічого, що б у малій степені визначало наші переживання і сприйняття: наше життя повністю управляється нашим рівнем свідомості. Коли ми піднімаємо свій рівень, ми можемо акуратно обходити зіткнення на фізичному і на психічному рівні і цілком буквально змінити світ на краще. Коли ми навчимося любити пекло, ми опинимося в раю.

В нестабільних стосунках є два основні спрямування змін, незалежно від того, наскільки тонкими вони можуть здаватися: один веде до стабільності, до досягнення загального рівня свідомості (наприклад, взаємоповаги); інший шлях веде до руйнування зв'язку, до такої різниці рівнів, що ми взагалі перестаємо усвідомлювати один одного. Більш низький рівень (це може бути будь-хто з нас в залежності від обставин) тягне енергію із більш високого, часто при цьому маючи найкращі моральні та соціальні мотиви. Ці зусилля можуть набувати форми надмірного схвалення, таємних щипків, замаскованих ввічливими словами, просьб про допомогу, прояв страху та депресії, суперечок, цитування авторитетів і тисячі інших форм. Якщо ми зіштовхнулися з такою поведінкою, слід шукати вихід у збереженні любові і не створюванні опору свідомості. Носій більш низького рівня свідомості (зздрість, насилля) може заходити все далі і далі у своїх спробах притягти вас вниз, але коли зрозуміє, що у нас немає внутрішнього супротиву, йому прийдесться піднятися на наш рівень, щоб відчувати себе стабільно і зручно. І людина підніметься, якщо тільки не піде іншим шляхом і не зруйнує стосунків. Однак ми не повинні чекати її: якщо ми відчуваємо, що вона робить лише те, що тягне вниз, ми вільні викликати це руйнування за власним бажанням. Просто кажучи – можна посваритися з нею.

Якщо ми почнемо медитувати або якимось іншим чином відкриватися взаємодії з істотами на вищих рівнях, цілком вірогідно, що відчуємо потрясіння, відчуємо себе керованими, приниженими, і повними фізичного жаху, поки на відкинемо опір, не розширимося у любові і не підемо назустріч. Все, що сильно лякає нас, може утримувати ключ до просвітлення. Воно показує, як сильно ми прив'язані до структури – ментальної, фізичної або соціальної. Прив'язаність і супротив – це прояви, що мають один корінь:

коли виникає емоція страху, ми опираємося, звужуючи свою свідомість, а скорочення сприймається як притягування, подібно магнетизму або гравітації: це і є прихильність (прив'язаність). Що допомагає під час такого емоційного стресу? Настанови, які можуть привести дух у хороший стан:

- Я – ніщо, я – порожня, я – спокійна;
- У мене немає опору до прояву життя інших істот;
- У мене немає опору розширенню і стисненню інших істот.

Принцип рівності є безпечним керівництвом, що рятує нас від дурної полегкості до “недосконаlih” людей, і від самообмежуючого благоговіння перед тими, хто нас “перевищує”.

Вихід з цього кола напружень полягає у тому, щоб розглядати кожного як рівного собі. Варто дивитися глибше будь-яких доказів, що ми не рівні. Якщо інша людина виявляє мудрість, геніальність і т. ін., це не є доказом, що її потенціал є вищим. Все, що зробив він/-а, може зробити кожний, не знижуючи його/-ї рівень, а підвищуючи свій.

Щодо нижчих рівнів свідомості – помагати треба завжди, але так, щоб не поглибити прив'язаність до них. У кожній ситуації бажано давати те, що ми самі хотіли б отримати, і починати слід з усвідомлення всезагальної рівності.

Любляче ставлення звільняє нас. Більше нічого не контролює нашу долю. Хороша чи погана поведінка вторинна. Щоб ми не робили, ми маємо любити себе за це. Любов – це єдиний вимір, у якому потрібно змінюватися. Якщо ми не впевнені у тому, що таке почуття любові, слід любити себе за цю невпевненість. Ми не зможемо піднятися над своїм рівнем до тих пір, поки не навчимося любити його.

Оскільки кожна істота самовизначається, ми не можемо змінити нічий вібраційний рівень без його згоди, та й не зобов'язані робити це. На справді ми не можемо ні допомогти, ні зробити боляче іншій людині без її згоди грати в цю гру; і нам ніхто не може заподіяти болю без нашої згоди.

Ми вільні бути такими, якими хочемо, в такому світі, який зараз здається нам реальним. Ми можемо існувати у будь-якому часі, на будь-якому рівні свідомості, у будь-якій системі, з будь-яким партнером. Не дивлячись на те, що з дня у день ми відчуваємо себе невірними, наша фундаментальна свобода ніяк не зачеплена.

Що б ми не вибрали, які б рівні свідомості не здавалися б нам приємними, ми будемо настроюватися на інші істоти, які з нами погоджуються. На рівні простору подібне завжди притягує подібне. Нам можуть бути доступними різні рівні свідомості, але головне пам'ятати два слова: не опиратися. Ці два слова на вищих рівнях ще більш застосовні, ніж на нашому – якщо взагалі говорити про застосовність слів. Особливо важливо пам'ятати їх перед смертю.

Можна сказати з упевненістю, що ми нікуди не потрапимо швидше, ніж туди, куди нас доставить любов, і слід полюбити спочатку той стан, в якому ми вже знаходимося. Важливо йти до любові без міркувань – це

безпечно. Це єдина безпечна сила. Любити все, що можемо і коли ми будемо готові, все незвідане буде показано нам.

Поки у нас вистачає скромності і гордості діяти, виходячи із знання, що ми всі існуємо у безкінечній гармонії і що ми не більш і не менш досконалі ніж кожна інша істота, ми можемо насолоджуватися винятковим духовним здоров'ям і задоволеннями. Навіть найменший прояв любові є гранню у безмежній досконалості просвітлення.

Чому наше життя повне сум'яття, відчаю і тривоги? Чому ми завжди штовхаємо себе та інших? Чому в нас так мало миру, любові та щастя? Відповідь є простою, але важкозрозумілою, тому що майже всі шляхи, якими нас учили йти до щастя, тільки посилюють переживання і вчинки, які приносять нещастя. Ми виявляємося емоційно запрограмованими на те, щоб відчувати, що ми повинні використовувати силу для маніпулювання людьми та обставинами для досягнення щастя. В кінцевому рахунку ми дуже тонко настроюємося на вібрації людей або ситуації, які хоч найвіддаленішим чином загрожують нашій пристрасті до влади – нашій здатності маніпулювати та управляти людьми та обставинами.

Як позбавити своє життя від сум'яття, відчаю, тривоги? По-перше, знати, що все проходить. Уявити це у стані розпачу не просто, здається життя закінчилось. Тому таке щеплення на відродження важливо давати дитині в ранньому віці на зрозумілих для неї речах. До речі, вони підійдуть і для людини у звуженому стані свідомості – прості, зрозумілі речі, у яких вона зможе знайти хоч би натяк на опертя. У більш легких випадках – сум'яття, тривога, коли клієнт вже може говорити про те, що сталося, що його хвилює, болить, бажано надати йому простір уважного слухання та прийняття, що за глибиною дотичний до безумовної любові. Крок за кроком довіра клієнта зміцнюється, він глибше розкривається своїм переживанням, які безумовно приймає психотерапевт. На певному етапі таких стосунків виникає можливість обговорення причин того, що трапилось, при необхідності поговорити про це – розглядаються можливі варіанти позитивного вирішення проблеми. Паралельно з наближенням клієнта до стану врівноваженості народжується нова лінія психотерапії – зважування шансів позитивного розвитку особистості. Так, обговорюються перспективи оптимального майбутнього з огляду на глибину опрацьованої травми. Вимальовуються перші життєві домагання, які, заглядаючи в майбутнє, перевіряють швидкість реалізації і часову перспективу з огляду на якість сформованої після опрацювання травми стабільності. І, нарешті, настає момент, коли в психотерапевтичному просторі починає звучати слово успіх.

Важливо добре розуміти, чому наші негативні емоції є поганими керівниками в життєвих ситуаціях, які вимагають ефективних дій. Наші негативні емоції є просто результатом численних психологічних ран, які ми отримали. Коли ми дивимося на речі з ясністю вищої свідомості, ніхто і ніщо не сприймається з необхідністю як емоційна загроза або небезпека.

Закон вищої свідомості радить без будь-яких умов любити всіх – включаючи себе. Цей закон допомагає знайти приховану красу у собі та

інших. Справжня любов – це просто прийняття іншої людини повністю і безумовно. Ми переживаємо зміст його або її психологічного простору. Це схоже на бачення речей його або її очима. Через що б він або вона не проходили, щоб вони не переживали, ми теж були там в якийсь момент свого життя.

Варто навчитися любити себе – прямо тут і зараз. Дитина може бути гидкою, але її завжди можна любити. І кожний з нас лишається дитиною до тих пір, поки він запрограмований пристрастями свідомості нижчого рівня. Тому ми повинні сприймати драми, що відбуваються з нами, як результат наших пристрастей. Це теж є частиною нашого життя і зростання.

Ми в одноковій мірі приносимо страждання світу – і коли приймаємо образу від когось, і коли ображаємо когось. Чому любити важко?

Нас помилково вчили, що щастя полягає у тому, щоб люди та речі задовольняли наші бажання. Але наші бажання ростуть швидше, ніж можливості їх задоволення. Дурною пристрастю є будь-яке бажання, яке примушує нас страждати або робить нас нещасними у випадку свого незадоволення. Життя попереджає нас, щоб ми звільнилися від залежностей у вигляді пристрастей, і воно робить це кожний раз, коли ми відчуваємося емоційно незатишно. Ми робимо гігантський крок до вищої свідомості, коли розуміємо, яку дорогу ціну платимо за свої пристрасті – ми платимо своїм щастям. Можна отримати те саме задоволення від тих самих дій, коли підніmemo свої пристрасті до статусу переваги (рос.: “предпочтения”), добре, якщо “так”, добре і якщо “ні”.

Можна виділити декілька психотерапевтичних стратегій досягнення життєвого успіху, який включає звільнення себе, повноту та задоволення у проживанні нагального життя, стосунків з іншими, які задовольняють, трансцендентну трансформацію як зміцнення зв'язку із вищим Я.

А. Стратегія звільнення себе.

В ній передбачається звільнення від пристрастей до безпеки, певних відчуттів та влади, які примушують клієнта силою контролювати обставини його життя, руйнують внутрішнє почуття спокою і заважають любити себе та інших. Ця стратегія виявляє домінуючі у свідомості клієнта пристрасті, які створюють ілюзорний варіант змін оточуючого світу – людей і ситуацій. Атмосфера захищеності та прийняття дозволяє клієнту бути відкритим і чесним у ставленні до свого нагального досвіду, усвідомити свої пристрасті та непомірні реакції, проаналізувати їх витoki, звільнитися від них. Паралельно клієнт усвідомлює свої сильні сутнісні якості і будує вже на здоровому ґрунті плани бажаного майбутнього, які згодом оформлюються в домагання життєвого успіху.

Б. Повноти у проживанні нагального життя – бути тут і зараз.

Ця стратегія спрямована на встановлення контакту з собою. Клієнт вчиться розкривати, чуттєво пізнавати оточуючий світ через себе і себе через оточуючий світ. Ця стратегія якісно змінює психологічні кордони клієнта, він перестає бути збіднілою на переживання річчю у собі, досвід його переживань невимірно збагачується, інтенсифікується. Він відчуває себе

автором і виконавцем свого життя і одночасно співавтором і виконавцем життя Всесвіту. Він відчуває багатство свого нагального життя, його психологічні кордони гнучкі, динамічні, живі. Його часова перспектива зміщується від минулого (до контакту з собою) до майбутнього.

Ця стратегія формує усвідомлення реалістичності, самодостатності, цілісності та повноти. Вона звільняє від очікувань, заснованих на мертвому минулому або туманному уявному майбутньому.

Клієнт бере на себе всю відповідальність за все, що переживає тут і тепер, і його власні домагання визначають його дії і впливають на реакції оточуючих його людей.

Завдяки цій стратегії клієнт вчиться приймати себе повністю і свідомо переживати все, що відчуває, думає, говорить і робить (включно і свої засновані на емоціях пристрасті), як необхідну частину особистісного зростання.

В. Стосунки з іншими, які задовольняють.

Стратегія допомагає клієнту налагодити стосунки з іншими людьми. Для цього клієнт вчиться щиро розкривати себе іншим людям, оволодіває вміннями повідомляти їх про свої найглибші почуття, отримує розуміння того, що будь-яка скритність утримує в ілюзії відокремленості від людей.

Клієнт вчиться з співчуттям відчувати проблеми інших людей без того, щоб бути емоційно пійманим у їх утруднення, котрі дають їм потрібний для їх зростання досвід.

Стратегія формує гнучкість у спілкуванні. Так, вона вчить діяти вільно, коли людина настроєна, центрована і любляча, і, якщо можливо, уникати діяти тоді, коли емоційно розстроєна і позбавлена мудрості, що йде від любові і розширеної свідомості.

Г. Трансцендентна трансформація як зміцнення зв'язку із вищим Я.

Ця стратегія спрямована на розвиток інтуїції, тонкого слухання і комунікації, що дозволяє клієнту ставати єдиним цілим з усім, що його оточує. Для цього він вчиться постійно заспокоювати та утихомирювати неспокійні метання раціонального розуму.

Стратегія дозволяє усвідомити клієнту актуальний рівень свідомості, на якому він працює, самостійно вибрати потрібний або відмовитись від недоречного. Це веде до збільшення життєвої енергії, почуття внутрішнього спокою, сприйнятливості.

Клієнт вчиться сприймати оточуючих людей як рівних, які знаходяться тут, щоб отримати належні їм знання та досвід, необумовлену любов та всеєднання.

Ці чотири психотерапевтичні стратегії – звільнення себе, самоусвідомлення, поліпшення стосунків з оточуючими та вищим Я – у роботі з домаганнями життєвого успіху можуть бути задіяні разом або застосовуватися у міру необхідності.

К. Кейсом і Т. Голасом пропонується семиступінчата шкала свідомості, яка допомагає виявити швидкість особистісного зростання. Ця шкала складається з трьох нижчих центрів свідомості – Безпеки, Відчуттів і Влади, і

чотирьох вищих центрів свідомості – Любові, Достатку, Свідомості, що усвідомлює і Космічної свідомості.

Життєвий успіх, як ми його розуміємо, передбачає досвід функціонування особистості на всіх центрах свідомості і довільний вибір необхідного в залежності від життєвого завдання. Таке керування власним життям передбачає єднання внутрішнього світу, глибоко і уважно пізнаваного людиною протягом усього життя, із її реалізацією у зовнішньому світі. Мова йде про людину з харизмом. Харизм – це здатність звернути на себе увагу, утримати її на собі і бути успішним у всьому, чим займаєшся. Така людина володіє чарівним випромінюванням, вона дуже приваблива для інших, її супроводжує людська любов, визнання і життєвий успіх. Харизм не зв'язаний ні з віком, ні зі статтю, ні з місцем у суспільстві. Це не спеціальний дар, який роздається дружньою долею. Харизм можна тільки розвинути. Він проявляється природнім способом в залежності від чесності і природності людини, якщо вона та, якою є насправді і займається тим, що їй дано в дар від природи у вигляді її потенційності. Останнє виявляється в легкості, деякій зовнішній розслабленості. Людина випромінює спокій і дружелюбність. Вона ділиться своїми дарами з іншими і щиро радіє.

Глава 3.3. Психокорекція деформованих життєвих домагань та ресоціалізація проблемної молоді (Б. П. Лазоренко)

3.3.1. Сучасні технології психокорекції деформованих життєвих домагань проблемної молоді

Аналіз особливостей формування та реалізації деформацій життєвих домагань проблемної молоді, ролі і місці в них феномену залежності, споживацького і вимагацького механізмів, розглянутої вище деструктивної капіталізації її особистого потенціалу дозволяє говорити про те, що сподіватись на корекцію деформованих життєвих домагань проблемної молоді, за звичайних умов під дією зовнішніх життєвих ситуацій, не доводиться. Вона потребує спеціальних психокорекційних зусиль з боку фахівців.

Саме для цієї мети у рамках транзакційного аналізу, гештальттерапії та в інших напрямках психокорекції та психотерапії розроблені спеціальні психотехнології. Так Е. Берн запропонував технологію зміни негативних неОКейних настанов на позитивні. Він вважав, що під час виховання відбувається контамінація, “зараження” его-стану Дитини і его-стану Дорослого клієнта неадекватними настановами-переконаннями його батьків. “Їх батьки заважають чи забороняють їм продовжувати життя принципів і наполягають на тому, щоб вони стали якими-небудь не так важливими персонами. Терапевт за допомогою групи повинен анулювати це шкідливу дію і дати пацієнту дозвіл бути тим принцом, яким він почав колись своє життя” [Берн Е., 1994, с. 86].

Для підвищення ефективної зміни негативних настанов та рішень на позитивні Мері та Роберт Гулдінг розробили психотехнологію “нового рішення”. Ними була виділена низка приписів – повідомлень прямих та зворотних, які батьки, як квінтесенцію свого життєвого досвіду або як загальну форму свого ставлення до дитини, передають у вербальній та невербальній формі своїм дітям. Прикладами прямих приписів є “не будь”, “не будь значущим”, “не будь собою”, “не досягни успіху” та інші, прикладами зворотних приписів є – “будь сильним”, “старайся”, “роби все на відмінно”, “поспішай” та інші. Прийняті дитиною, не завжди адекватно, а крізь призму власного сприймання, ці приписи трансформуються у власні рішення – переконання, які вона свідомо і несвідомо втілює у своєму житті у відповідних “іграх” та життєвих сценаріях. До них можна віднести: “я нікому не потрібен, я помру, а потім ви мене полюбите”, “я ні на що не здатний, я ніколи нічого не зроблю правильно”, “я дурний”, “я слабак, я ніколи не досягну успіху” та інші. Їх певна сукупність для кожної дитини конкретизує, наведені вище настанови – позиції ОКейності чи неОКейності. Ця сукупність настанов-рішень визначає деформацію домагань та неадекватну реальності подальшу стратегію і програму життя людини. Для усунення деформації життєвих домагань, зміни цієї стратегії і програми необхідно змінити старі

дитячі рішення. Подружжя Гулдингів розробили психотехнологію цього процесу.

Перший етап – фіксація тупику, у який потрапляє клієнт. “Тупик – це точка, в якій зустрічаються дві чи більше протилежних сил, точка «ступору»” [Гулдинг М., Гулдинг Р., 1997, с. 46]. Це прояв внутрішнього конфлікту між різними еґо-станами, субособистостями людини. Наприклад, “я не повинен вживати наркотики, бо вони вбивають мене (Дорослий), але я не можу не вживати наркотики, бо без них я не можу вижити у цьому світі (Дитина)”. Завдання психолога на цьому етапі допомогти клієнту виявити та усвідомити ці тупики, визначити протидіючі сили.

Другий етап – укладання контракту з Дорослим еґо-станом клієнта, який має два аспекти – запит на очікуваний спільний результат роботи та угоду про те, що під час спільної роботи клієнт не заподіє ні собі, ні оточуючим ніякої шкоди.

Третій етап – пошук за допомогою засобів гештальттерапії разом з клієнтом нового способу поведінки, який виходить за обмеження старих стереотипів та веде до кристалізації нового рішення, нових більш адекватних переконань. При цьому використовуються такі основні прийоми, як техніка “двох стільців”, на яких розміщуються конфліктуючі еґо-стани. Під час їх діалогу, що скеровується психологом, та за допомогою групи (при застосуванні групової роботи) еґо-стан Дорослого клієнта допомагає звільненню еґо-стану Дитини від застарілих, неОКейних батьківських приписів, сприяє народженню у нього нового вчинку. Завдяки цьому еґо-стан Дитини клієнта набуває навичку нового способу дії, нового способу вирішення конфліктної раніше ситуації. При подальшому закріпленні у життєдіяльності це призводить до утворення нового рішення, нової життєвої позиції, відповідних їй переконань та життєвих домагань [Гулдинг М., Гулдинг Р., 1997, с. 180–209].

Одним із сучасних напрямів психокорекції, який ефективно використовується при вирішенні проблем корекції життєвих домагань підлітків та молоді з негативною поведінкою, є нейролінгвістичне програмування (НЛП). Трансформація вимагацького механізму здійснюється в НЛП за допомогою двох основних психотехнологій – зміни переконань через зміну ідентичності, власного Я-образу та шести-крокової трансформації дисоційованих субособистостей (рефреймінг).

Як відомо, поведінку кожної особистості зумовлює система переконань, яка у свою чергу базується на власній ідентичності особи. На думку Р. Дільса [1999, с. 28–49] особистісні проблеми щодо переконань, як правило, виникають у випадках 1) *безнадійності* досягнення бажаного результату. Це негативне переконання стосовно *реальності результату*. Також стосовно 2) *безпорадності*, зневіри у власній спроможності. Можливо хтось і може, і досягає такого результату, але я не спроможний до цього. Це негативне переконання стосовно *власних сил та здібностей*. 3) І, нарешті, стосовно *незаслуженості, недостойності* щодо отримання бажаного результату. Хоча його і можна досягти, але чи заслуговую я на нього, чи

достойний, чи вартий я його? Це негативне переконання стосовно *власної самооцінки, особистої вартості*.

Варто пам'ятати, що процес трансформації негативних переконань у позитивні здійснюється самою молодю людиною, а психолог лише ефективно сприяє цьому процесу шляхом приєднання до її глибинних цінностей, позитивних аспектів благополуччя, ОКейності. Першими кроками є зародження сумніву у стабільності і незмінності власного Я-образу ВІЛ-інфікованої молоді людини, існуванні можливості його розвитку. Важливим є також ставлення до різного роду невдач на цьому шляху. Із перешкод вони перетворюються у елемент зворотного зв'язку у процесі особистісних змін цього образу. Для досягнення цих змін доцільно звернутись до попереднього життєвого досвіду молоді людини, віднайти там зразки, елементи, натяки тощо на такі зміни. Згідно з концепцією "очікування власної ефективності" А. Бандури реальна ефективність у досягненні результату нашої діяльності залежить від нашої віри щодо успішності цієї діяльності. Якщо я не вірю у те, що буду діяти вельми успішно, то моя дієвість буде відповідати моїй вірі, моєму переконанню. Але якщо тренувати людину і враховувати помилки, то можна значно покращити результати діяльності і тим самим змінити попереднє негативне переконання відносно власної спроможності у зміні, розвитку у бажаному напрямі власного Я-образу.

Наприклад, для молоді, схильної до вживання наркотичних речовин важливою є повна відмова від них і при цьому може мати місце їх власне бажання зробити саме так. Але це бажання наштовхується на переконання у власній неспроможності це зробити ані власними силами, ані за допомогою фахівців. У переважній більшості з них за плечима кількарізний негативний досвід спроб "зіскочити з голки".

Зміна такого переконання передбачає дві основні частини – дисоціації елементів негативного досвіду і їх нової композиції.

Частина перша. Заохочуємо клієнта проникнутись переконанням про неможливість вести позитивне життя без наркотиків, з тим щоб зафіксувати його фізіологічний стан та положення очей, які асоціюються з цим переконанням. Вірогідніше за все положення очей буде включати набір непорядкованих сенсорних репрезентацій.

Необхідно розділити зафіксовану синестезію з розміщенням утворюючих її репрезентацій відповідно до положення очей, які слугують в НЛП ключами доступу. Потім підстроїтись до них та використовувати субмодальності, дещо змінити їх так, щоб кожна репрезентація у найбільшій мірі відповідала своєму позитивному наміру.

Після цього слід звернути клієнта до його зорових згадок, пов'язаних з успіхами у стосунку будь-яких попередніх цілей та результатів та поєднати їх з зоровою репрезентацією про намір полишити наркотики. Важливо при цьому створити нову позитивну асоціацію про те, що результати попередніх невдач є ефективним зворотним зв'язком.

Після цього необхідно зосередитись разом з клієнтом на основній меті у зв'язку з позитивними елементами колишнього досвіду з тим, щоб

допомогти йому внести певні корективи, щось додати, а щось змінити на основі того, що стало відомо із згадок про попередні періоди життя вільного від вживання наркотичних речовин, наприклад з метою “омолодитись”. Слід узагальнити цей досвід та ввести його у контекст досягнення основної мети – життя, вільного від вживання наркотичних речовин, з іншими позитивними для даної особи інтересами, що впливають з її позитивних ідеалів і цінностей, її особистісних базових аспектів ОЖиття.

Частина друга. Тепер потрібно поєднати розділені раніше репрезентації, але вже у нову композицію, що гарантує успішність нової життєдіяльності. Для цього необхідним є позитивний еталонний досвід, який слугує моделлю такого безсумнівно успішного досягнення мети.

Спочатку разом з клієнтом потрібно знайти у його минулому досвіді такий емоційно позитивний еталонний досвід мети та її успішного досягнення, що має інший у порівнянні з головною метою зміст. Наприклад, це може стосуватись найближчої бажаної та радісної зустрічі з друзями, коханим чи коханою тощо. У цьому досвіді–меті необхідно з’ясувати структуру репрезентацій та їх субмодальності – те, що утворює якість переконливості та безсумнівності досяжності мети для клієнта.

Необхідно надати таку ж якість переконливості головній меті клієнта – життя, вільного від вживання наркотичних речовин, життєдіяльності у відповідності з власними позитивними ідеалами. При цьому важливим є не стільки те, що ця мета здійсниться, скільки переконання клієнта у власній здатності здійснити цю мету – позитивне очікування власної ефективності. Це слід зробити таким чином, щоб усі субмодальності життя, вільного від наркотичних речовин, співпадали з субмодальностями зустрічі з друзями чи коханими. Клієнту потрібно уявити головну мету – життя вільне від наркотиків так, щоб в його образі було те ж багатство, кольори, життєва енергія, як і в образі бажаної і радісної зустрічі з друзями чи коханими.

Деякі дослідники рекомендують додати до цих шести кроків ще два: налаштування на майбутнє та поведінковий тест [Колета С., 1999, с. 146].

Налаштування на майбутнє передбачає розміщення клієнта у просторі уяви у таку ж ситуацію (цікавості, конфліктності, стресового стану, яка спричинила початок вживання наркотиків з тим, щоб відстежити невербальні прояви можливої поведінки. Якщо ці прояви повторюють старий стереотип, необхідно повертатись на другий крок і опрацювати протидію.

Поведінковий тест передбачає з’ясування наявності бажаних змін реальної поведінки клієнта у відповідних обставинах реального життя.

Висновки. Таким чином за допомогою сучасних психотехнологій досягається зміна негативних настанов, переконань, поведінкових стереотипів молоді та перетворення їх на позитивні. Завдяки цьому звільнюється від вимагацьких деформацій механізм життєвих домагань, відновлюється позитивні життєві стратегії та програма життєдіяльності особистості.

Необхідно підкреслити, що психокорекція деформованих домагань потребує закріплення у відповідних нових поведінкових стереотипах і для

цього важливою є зміна життєвого оточення молоді людини, зміна її життєвого простору. Саме тому сучасні технології психокорекції потребують доповнення технологіями соціального супроводу підлітків та молоді з негативними проявами поведінки соціальними педагогами і соціальними працівниками. Лише у такій спільній діяльності та при наявності відповідних ресурсів можливі довготривалі позитивні зміни у житті підлітків та молоді з початковою деформацією життєвих домагань.

3.3.2. Оптимізація життєвих домагань проблемної молоді під час її реабілітації засобами мистецтва в групах взаємодопомоги

У переважній більшості проблемна молодь – це наркозалежні (далі НЗМ), які розглядаються багатьма, як втрачені для близьких та суспільства люди. Особистий потенціал цих молодих людей пригнічений психічною та фізичною залежністю, життєві домагання зосереджені на наркотичних речовинах. Число тих, хто повертається до нормального соціального життя після лікування від залежності становить незначний відсоток від загальної кількості усіх, хто пройшов таке лікування. Проте, серед учасників мистецьких реабілітаційних груп взаємодопомоги успішність реабілітації є помітно вищою. В зв'язку з цим постають питання: завдяки чому заняття мистецтвом у групі взаємодопомоги сприяють звільненню від наркозалежності та відновленню позитивних життєвих домагань і яким чином це відбувається? Особливо важливим є визначення соціально-психологічних механізмів та особливостей відновлення позитивних життєвих домагань проблемної молоді, успішної її реабілітації під час занять у мистецьких групах взаємодопомоги.

Одним із успішних напрямів реабілітації, в якому реалізує себе проблемна молодь – є заняття творчістю, мистецтвом у групах взаємодопомоги. Ці групи організуються за допомогою громадських та державних організацій, що працюють у сфері соціальної роботи з цими людям та їх близькими, самими наркозалежними. Основою цих занять є арт-терапевтичні моделі, розроблені в руслі сучасних гуманістичних, клієнт-центрованих, психоаналітичних та інших напрямів в психології та психотерапії. Практично, джерелом багатьох різновидів терапії мистецтвом, які застосовуються зарубіжними фахівцями, є психоаналіз З. Фрейда, аналітична психологія К. Юнга, психодрама Д. Морено, гуманістична психологія К. Роджерса та інших корифеїв психології та психотерапії [13, 10, 3].

Незважаючи на певну подібність у формах проведення і схожість за стратегічними цілями, арт-терапія та заняття мистецтвом у групах взаємодопомоги проблемної молоді має певні відмінності. В арт-терапевтичній групі провідна роль все ж належить арт-терапевту, який організує терапевтичний психокорекційний процес і в цілому несе відповідальність за його хід та наслідки [4, 2, 8]. В групах взаємодопомоги основну активність здійснюють члени групи, вони ж і несуть

відповідальність та отримують основні нагороди за її успішні наслідки. Залучені спеціалісти є фасилітаторами і супервізорами групових та індивідуальних занять в групі. Важливими принципами творчої роботи є: “принцип самодіяльності, самоуправління груп взаємодопомоги НЗМ на підґрунті власних ресурсів: принцип їх посилення та розвитку власних ресурсів (емпауермент): єдність свободи й відповідальності у процесах власного та групового життєтворення” [6, с. 24].

Зазвичай, в групах взаємодопомоги проблемної молоді заняття мистецтвом поєднуються з психологічною роботою, хоча основний акцент в їх діяльності робиться саме на мистецьких заняттях. Інші особливості роботи цих груп полягають у поєднанні групової роботи з індивідуальною а також запрошенням, залученням до спільної творчої діяльності, у якості фасилітаторів, схильних до художньої творчості психологів чи представників творчих професій, використання засобів посилення творчого потенціалу учасників (емпауерменту) [9, 1]. Групова творча робота орієнтована на створення умов для гармонійного розвитку молодих людей як особистостей, підвищення їхньої відповідальності за власне здоров'я, повернення до нормального способу життя у суспільстві завдяки свідомій, активній діяльності.

Реабілітація та гармонізація особистості засобами мистецтва.

Однією з умов ефективності занять мистецтвом є певна налаштованість, схильність до мистецької діяльності, просто зацікавленість учасників групи проблемної молоді саме в мистецькій діяльності. Важлива особливість занять мистецтвом полягає в тому, що воно є однією із найдоступніших емоційно захоплюючих форм творчості. Заняття нею в групі взаємодопомоги не потребує спеціальних фахових знань, умінь і навичок. Головний це – діяльність самовираження. В творчості молода людина має можливість засобами мистецтва знайти власне вирішення притаманних їй проблем та комплексів. Художніми засобами вона розвиває свій складний, суперечливий внутрішній світ, гармонізує його і за рахунок цього усуває старі і формує нові мотивації і сенси життя [7], нові ціннісні орієнтири і нові життєві домагання.

Заняття мистецтвом мають певні особливості, які значно полегшують для проблемної молоді, перш за все наркозалежної, заняття ним:

- практично не мають обмежень чи протипоказань у застосуванні, не вимагають від учасників здібностей до мистецької діяльності чи художніх навичок. Практично кожен представник НЗМ (незалежно від свого віку, культурного досвіду і соціального стану) може брати участь у заняттях мистецтвом;
- є засобом повнішого і глибшого використання потенціалу підсвідомості, ніж звичайні засоби. Мистецтво дозволяє НЗМ, більш цілісно осягнути власні життєві проблеми й знайти шляхи їх вирішення;
- є засобом емоційного зближення людей, яке завдяки творчій атмосфері створює стан духовної єдності учасників групи взаємодопомоги;
- сприяють вільному самовираженню і самопізнанню, виникненню довіри, терпимості й уваги до свого внутрішнього світу ті інших людей,

спонукають до особистісних інсайтів; дозволяють ефективно обходити психологічні захисти, надають унікальну можливість актуалізації особистого потенціалу, засвоєння нових соціальних ролей і форм спілкування, що знаходились у пригніченому, заблокованому стані, або виявлялись незначним чином у повсякденному житті;

- сприяють вивільненню негативних станів, викликають позитивні емоції, допомагають перебороти апатію і безініціативність, формують більш активну, суб'єктну життєву позицію;

- мобілізують творчий особистий потенціал учасників, внутрішні механізми саморегуляції та гармонізації особистості.

- Насамкінець, заняття мистецтвом відповідають фундаментальній потребі у самоздійсненні – реалізації особистого потенціалу, ствердженню свого індивідуально-неповторного буття у світі.

Реабілітаційний процес у групах взаємодопомоги під час мистецьких занять має декілька етапів.

Змістом першого етапу є гармонізація особистості, усунення деструктивних станів, вивільнення творчого потенціалу особистості.

Проблемна поведінка, діяльність, пов'язана з забезпеченням вживання наркотичних речовин, є результатом реалізації деформованих і деструктивних життєвих домагань НЗМ в стосунку соціальної реальності і власної особистості. Заняття мистецтвом дозволяють радикально змінити ці домагання, головний зміст активності і, таким чином, звичний хід життя НЗМ. Це відбувається за рахунок того, що у ході творчих занять деструктивна поведінка виводяться “на поверхню”, оформлюється у вигляді певного творчого процесу і за його допомогою пере структурується у поведінку творчу: не таку, що руйнує, а в таку, що створює. Тим самим особистий потенціал скеровується у творче й продуктивне русло. Його результатом, на противагу крадіжкам, хворобливим пошукам наркотику, безглуздим хуліганським витівкам позірного самоствердження, є певний творчий продукт, який знаходить позитивну оцінку й розуміння оточуючих.

Загальними засобами психологічної гармонізації в мистецьких заняттях є “вивільнення” почуттів й їх відреагування в поведінці; вибір матеріалу та створення форми, внесення в неї певного змісту; спостереження й рефлексія; опанування нових форм поведінки й образотворення. В процесі творчої взаємодії відбувається перехід від безпосередніх імпульсивних реакцій, до таких способів взаємодії, які характеризуються більшою внутрішньою психічною дистанцією й опорою на механізми образотворення, яке має символічний характер. Самоспостереження й інсайт дозволяють сформулювати нові творчі ідеї і образи. Заняття мистецтвом надають можливість безпечним способом зняти напругу й “випустити пару”, завдяки чому суттєво знижується агресивність та інші негативні почуття. Вони також сприяють зникненню депресивних психологічних станів, тривоги, розпачу, що завжди супроводжують НЗМ.

Другим важливим етапом реабілітації є творчий синтез на новій позитивній основі всього кращого, що було в конфліктних субособистостей

проблемної молодій людині, та утворення нової продуктивної опозиції “Я реального” і “Я-ідеального”.

Як свідчить практичний досвід психокорекційної роботи, головна психологічна проблема наркозалежного – це внутрішній конфлікт позитивно та негативно налаштованих до навколишнього середовища й самого себе субособистостей, які визначають таку ж конфліктну та суперечливу поведінку в особистому та соціальному житті. Цей конфлікт між наркофільною субособистістю, для якої основним у житті є наркотик, та субособистістю, орієнтованою на нормальне, звичайне життя, зумовлює життєві колізії НЗМ. Ця конфліктність проявляється в агресивній деструктивній поведінці у стосунку найближчого суспільного оточення, а також у депресивних станах, які є виразом деструкції скерованої на власну особистість. Епіцентром конфлікту є наркотик та зумовлене ним наркотичне сп'яніння. Він почасти нейтралізує цей конфлікт і поступово займає центральне місце в життєдіяльності НЗМ, стає визначальним сенсом життя, фіксує наркофільну субособистість.

Щоб дійсно вилучити наркотик із життя молодій людині потрібна ефективна позитивна заміна. Саме такою заміною, своєрідною позитивною альтернативою наркотику є заняття мистецтвом, творчістю, які є одним із найважливіших способів актуалізації особистого потенціалу і звільнення від наркозалежності. Під час цих занять формуються нові зміст та стратегія реалізації позитивних життєвих домагань проблемної молоді. Завдяки цьому внутрішня амбівалентність, конфліктність особистості втрачає свою актуальність, хоча і може нагадувати про себе під час гострих стресових ситуацій, коли особистість може регресувати до старих звичних способів та засобів вирішення життєвих проблем.

Важлива особливість занять мистецтвом полягає в тому, що вони надають змогу НЗМ відновити здатність переживати позитивні змінені стани психіки – творче піднесення, ейфорію, без вживанням наркотичних речовин. На нашу думку, це є однією із основних особливостей занять мистецтвом у звільненні НЗМ від залежності.

В творчості особистість гармонізується стосовно попередніх конфліктних субособистостей. Натомість виникає нова, позитивна, суперечність “Я-реального” і “Я-ідеального”. Вона з'являється внаслідок усвідомлення молоді людиною свого реального стану і його невідповідності щодо нових можливостей особистості, її прагнень і домагань. Ця невідповідність стає основною особистісною суперечністю, яка зумовлює внутрішнє позитивне напруження та напрям її реалізації. Мета і напрям розвитку цієї суперечності реалізація одного із основних життєвих домагань – особистого ідеалу, який теж конкретизується та розвивається в процесі занять мистецтвом. Завдяки його стимулюючій дії відбувається подальша актуалізація та розвиток творчого потенціалу, і зумовлені цим нові позитивні особистісні зміни. Завдяки такій творчій взаємодії відбувається позитивна інтеграція та гармонізація особистості, формується новий сенс життя і наближення до здійснення власного ідеалу гармонії та краси.

Мистецькі заняття сприяють подальшому розвитку особистого потенціалу та допомагають проблемній молоді розкривати, перебудувувати та розвивати свій внутрішній світ, набувати вміння виражати свої емоції за допомогою образотворчих засобів, позитивно спілкуватись з оточенням. Завдяки виявленню і успішному застосуванню молодою людиною власного творчого начала, свого особистісного потенціалу [5,12] у реальному житті означає внутрішнє звільнення молодої людини від своєї рідної “стигми” наркомана, від наркофільної ідентичності і утворення нової ідентичності, відкритої до подальшого самоздійснення молодої людини в особистому та суспільному житті. У цьому сенсі творче самоздійснення є соціально-психологічною закономірністю реалізації особистісної свободи і звільнення від залежності як такої.

Таким чином, позитивні особистісні зміни, які зумовлені заняттям мистецтвом, є важливими чинниками вивільнення особистого потенціалу, набуття свободи і наснаги (емпаурменту) НЗМ на подальший розвиток стосовно зміцнення впевненості у собі, здатності до прийняття власних рішень, відповідальності за них і подальшого здійснення себе у відповідності до особистісних прагнень, домагань [11], власного ідеалу.

Групові заняття мистецьким самовираженням є особливо цінними для НЗМ, оскільки сприяють формуванню позитивних навичок соціальної взаємодії, партнерському спілкуванню і взаємодопомозі, вони. Вони активізують навички усвідомленого позитивного залучення та використання позаособистих ресурсів, допомоги з боку найближчого оточення і цим сприяють трансформації вимагацького та споживацького механізмів взаємодії з соціальним оточенням у механізми домагання й прагнення

Загальна модель групової інтерактивної арт-терапії засобами мистецтва, базується на ідеях Фукса, Саллівена, Ялома. Ця модель постійно розвивається. Одна із найбільш ефективних її версій розроблена, на нашу думку, О.І. Копитіним [4].

Важлива особливість мистецтва полягає у тому, що воно є формою метафоричної, символічної реальності і рольово-ігрового спілкування у просторі фантазії. Ця метафоричність, уявність реальності, можливість її зміни, вільна діяльність у просторі художньої уяви, атмосфера свободи суттєво полегшує і сприяє вільним проявам особистого потенціалу учасників мистецького дійства, спрощує їх прийняття і розуміння один одного й самого творчого процесу.

З другого боку, це значно допомагає у формуванні нового сприйняття соціальної реальності, сприяє розв’язанню конфліктів, проблем. Ці позитивні зміни, в свою чергу, ведуть до зникнення потреби у проблемній демонстративній поведінці, у позірному самоствердженні шляхом порушення моральних норм і законів, чим сприяють поверненню проблемної молоді до більш повноцінного, гармонійного соціального життя. Групова робота суттєво сприяє розвитку комунікативних здібностей особистості щодо символічного вираження станів, почуттів, прагнень. В ній, власне, і

формується навички позитивного спілкування, які є важливими умовами успішності процесу подальшої інтеграції молоді у суспільне життя.

Групові заняття мистецтвом, в силу *соціально-психологічного* характеру цього процесу та комунікативним аспектам творчої діяльності, допомагають проблемній молоді сформувати і розвинути нові соціально-психологічні якості. Під час занять особистість рефлексивно співвідносить свою діяльність та її продукт і коригує їх у декількох планах: з власним внутрішнім інтуїтивним образом; зі ставленням, думкою своїх товаришів; з оцінкою (вербальною та невербальною), відношенням залученого фахівця – фасилітатора групи, з його реакцією; зі ставленням до власних творчих занять свого найближчого оточення – батьків, рідних, друзів. Вся ця тканина індивідуально- та соціально-психологічних відношень стабілізує особистість та утримує її в полі позитивних соціальних стосунків, фокусом яких є творча реалізація особистого потенціалу. Цей аспект групової інтерактивної роботи учасників є вкрай важливим для успішності загального процесу подальшого адекватного включення проблемної молоді у суспільне життя.

Мистецькі заняття дозволяють відчутти наркозалежному необхідність організації діяльності й власної самоорганізації, логіку якого задає власне сам творчий процес. Більш того, вони формують у нього позитивні їх навички. Як правило, звичне життя проблемної молоді є засобом порушення соціальних норм і законів. І мистецька творчість має певну подібність до звичного життя НЗМ. Як творча діяльність, вона теж є певним порушенням узвичаєних стереотипів й усталених норм. Вона подібна до життя проблемної молоді своєю умовністю та певною свободою, простором вільного вибору. І цією подібністю, схожістю вона створює сприятливі умови НЗМ для її органічного входження в творчий реабілітаційний процес в обхід сформованих у неї психологічних захистів щодо “лікування”.

Проте, у цій вільній мистецькій діяльності є власна логіка і необхідність, при звичаєння до якої й формує нові емоційні основи нормативно-соціального мислення та поведінки. До цього слід додати, що сама творчість та спілкування у групі є соціально нормованим процесом, залучення до якого теж формує та розвиває навички поведінки, соціально організованої у просторі та часі. Колективний творчий процес організує життя групи взаємодопомоги НЗМ, надає йому структурованості, певної цілеспрямованості до мети та осмисленості: як в контексті діяльності групи, так і щодо найближчого соціального оточення. Творчі здобутки сприяють підвищенню самооцінки у власних очах та додають об’єктивного авторитету, поваги з боку цього оточення.

Головне для соціальної адаптації НЗМ полягає у тому, що у спільній творчій роботі вона набуває та розвиває навички позитивної, ефективної комунікації, навички керівництва іншими й власного підпорядкування лідеру, фасилітатору та своїм колегам по групі, навичкам роботи на спільний результат. Групові заняття мистецтвом сприяють більш успішному укладанню власного життя та адекватному включенню в суспільні стосунки. Вони суттєво впливають на розвиток позитивних соціально-психологічних

вмінь, навичок та якостей проблемної молоді: слухати і чути; поважати своїх колег, визнавати і поважати їх право на індивідуальне самовираження, власну думку; толерантно сприймати критичні зауваження, знаходити спільну мову при вирішенні творчих та організаційних завдань, приймати рішення “по-дорослому” та інші.

Це зумовлено наступним.

По-перше, виконання спільних творчих завдань та їх презентація, організація виставок та інших заходів з представлення групової роботи вимагає від учасників групи адекватного включення у соціальне життя, ефективного спілкування з різними людьми, від яких залежить подальше існування групи. Це формує відповідальність за себе, за товаришів і за спільну роботу.

По-друге, коли наркозалежний бачить плоди власної праці, виставки, публікації про себе та про роботи, це суттєво підвищує його власну самооцінку, сприяє позитивному самоствердженню у соціальному плані. Закономірним результатом участі в груповій творчості є заслужене відчуття власної авторитетності серед оточуючих, гордість за себе та своїх товаришів, відповідальність за доручену справу, ініціативність щодо найкращого забезпечення результату та інші позитивні соціально-психологічні почуття. Саме такі почуття сприяють адекватному соціальному самоздійсненню наркозалежних, позитивному включенню їх в подальше соціальне життя громади.

Таким чином, завдяки мистецьким заняттям відбувається тренування комунікативних здібностей і здатності адаптуватися до групових “норм”, усвідомлення важливості вкладу кожного у вирішення загальних проблем, засвоєння нових ролей і проявлення позитивних латентних якостей членів групи, розвиток здатності до колегіального прийняття рішень і їх виконання, поваги та толерантного ставлення до думки інших учасників групи.

Реалізація домагання у життєвому самоздійсненні проблемної молоді.

Життєве самоздійснення є одним із найсуттєвіших домагань особистості. Поняття самоздійснення співзвучне гуманістичним концепціям самоактуалізації та цілісності особистості в контексті експресивних мистецтв А. Маслоу, К. Роджерса [10]. У відповідності з цим наркозалежну молоду людину згідно її особистісної потенційності можна розглядати як творця власної особистості, суб'єкта власного життя та свого життєвого світу. Як справедливо відмічають творці цієї концепції та їх послідовники, відсоток таких самоактуалізованих особистостей серед загалу людської популяції є незначним. Чи варто сподіватись на те, що цей відсоток збільшиться за рахунок наркозалежних, які мають суттєві проблеми із звичайною адаптацією та соціалізацією?

Справа в тому, що самоздійснення є життєвим показанням для наркозалежних і, перш за все, ВІЛ-позитивних. Щоб вижити у цьому світі вони “приречені” до залучення у цей процес, інакше на них чекає швидка смерть. Своім попереднім життям вони поставили собі жорстку дилему: або життя у самоздійсненні, або передчасна зустріч з вічністю й вічний спокій.

Реалізація особистого потенціалу наркозалежної молоді людини у практичних заняттях мистецтвом зумовлює основний напрям формування та здійснення її життєвих домагань. У своєму найвищому прояві – це побудова власної особистості та свого життєвого світу як художнього твору за канонами гармонії та краси. Такі заняття вибудовують внутрішню мотивацію до позитивних змін в особистості та її соціальній поведінці. Вони забезпечують найбільш успішне, позбавлене зовнішнього примусу, моралізаторства та інших малоефективних зовнішніх засобів виховного впливу, включення НЗМ у соціальне життя. Мистецька діяльність створює сприятливий простір реалізації позитивних життєвих домагань НЗМ, посилює її суб'єктний потенціал, а група рівних є важливим джерелом наснаження, (емпауерменту) кожного її учасника та колективу в цілому. Сприятливою щодо ефективності цього процесу є також позиція віри і довіри щодо здатності молоді людини бути творцем власної долі з боку найближчого оточення. Це посилює її впевненість у своїй спроможності досягнення бажаної мети.

Відновлення здатності НЗМ до формування та реалізації позитивних життєвих домагань забезпечується відповідними індивідуально- та соціально-психологічними механізмами. Як зазначає О.І. Копитін у процесі арт – терапевтичної групової роботи діють певні механізми зміни стану та поведінки членів групи, які, на наш погляд, можна розглядати як індивідуально-психологічні механізми самоздійснення. Це – імітація, ідентифікація й інтерналізація [4].

Імітація пов'язана з можливістю членів групи спостерігати за діями один одного та відтворювати їх або власною поведінкою або у творчій діяльності.

Ідентифікація полягає у ототожненні членів групи з почуттями й особистісними характеристиками один одного та залучених фахівців. Зокрема, велике значення має проєктивна ідентифікація з художніми образами, створюваними іншими членами групи.

Інтерналізація забезпечує стійкі зміни в поведінці і стані її членів, пов'язані зі зміною системи їхніх поглядів, засвоєнням більш зрілих способів реагування.

Поглибити розуміння особистісних змін, які відбуваються під час занять мистецтвом у групі, дозволяють такі соціально-психологічні механізми, як інтерстимуляція і “взаємна індукція” [15, Slavson 1992] (2, с. 58).

Інтерстимуляція реалізується у взаємодії членів групи, які беруть участь у спільній творчості, Вони стимулюють й активізують один одного або через настанови, або через специфічні форми впливу, наприклад, коли в групі всі малюють, то починає малювати й той, хто і не схильний це робити.

Механізм “взаємної індукції” проявляється в тому, що члени групи викликають та вивільнюють один в одного певні психоемоційні стани, почуття на невербальному рівні спілкування. Це сприяє створенню загальної атмосфери емоційного підйому, натхнення. В такій атмосфері починає діяти соціально-

психологічний механізм наснаження (емпаурменту), який забезпечує високу напругу творчого процесу, значного збільшення заряду позитивних емоцій, піднесення, ейфорії, які на психоемоційному рівні є позитивними й ефективними заміниками “наркотичного кайфу”. Слід підкреслити також і те, що в цих творчих процесах особистісних змін відбувається трансформація зумовлених залежністю механізмів споживацтва і вимагання у продуктивні соціально-психологічні механізми прагнення й домагання.

Ці індивідуально- і соціально-психологічні механізми забезпечують реалізацію життєвих домагань особистості, її здійснення як самоздійснення. В своєму комплексі вони утворюють живу тканину єдності й виокремлення особистості і групи, функціонують як механізми ототожнення, ідентифікації особистості з самою собою та групою, з одного боку, і як механізми уособлення і виокремлення особистості й групи, з іншого. Вони об’єднуються відповідними психоемоційними станами довіри, захищеності, спільності, які можна розглядати, як своєрідні цілісності, в яких індивідуальність має таку ж цінність, як і ціле, і в якому завдяки цьому відбувається породження та вільний обмін, перетікання почуттів, думок, ідей, цінностей, як від групи до особистості, так і навпаки.

В процесі такої творчої діяльності кожен член групи відтворює позитивні життєві цінності, здобуває та засвоює важливі життєві знання і уміння, набуває нового життєстверджуючого досвіду. Це, у свою чергу, дає йому можливість зміцнити особистісні межі, відносно дистанціюватись від оточуючих і в більшій мірі зосередитись на собі й на системі своїх відносин з навколишнім оточенням. Загальні зміни в особистості завдяки творчій діяльності можна у цілому охарактеризувати як рух від безглуздості – до змісту, від слабості – до сили, від фрагментарності – до інтеграції, від дефіцитарності – до повноти, від залежності – до свободи і самодостатності. Усі ці особистісні надбання яскраво проявляється у позитивній самооцінці, розвитку особистого потенціалу та позитивному самоздійсненні членів групи.

У творчості молода людина реалізує потребу оформити та трансформувати свій світ у відповідності до власної волі, бажання, усвідомлених та несвідомих почуттів, вільно, на власний розсуд. Дуже важливо те, що наркозалежні, які прагнуть свободи, мають реальну можливість творити в просторі художньої творчості власний світ вільно, так, як вони можуть і хочуть, переробляти його, якщо він їх не влаштовує. Тобто у просторі уяві і предметній творчості реалізується, здійснюється потреба самоствердження, самоздійснення особистості, напрацьовуються навички бути самим собою, здійснювати себе.

Завдяки цьому наркозалежний має можливість віднайти у творчій діяльності новий позитивний смисл життя, позитивно спілкуватись з соціальним оточенням, отримувати психологічні “поглажування”, схвалення, стверджуватись в очах близьких і своїх у почутті власної гідності, зміцнювати власну самооцінку – “я можу, я здатен”.

ПІСЛЯМОВА

Розгляд життя як творчого процесу, як особливої діяльності, спрямованої на творче самопроекування, самоактуалізацію, самоздійснення, є першочерговим завданням вітчизняної соціально-психологічної науки. Людина має виконувати особливого типу роботу, як писав М. К. Мамардашвілі, – роботу всередині життя. Визначити зміст цієї роботи, чинники, які їй сприяють або її гальмують, зрозуміти, як саме відбувається опанування мистецтва жити серед людей, у соціумі, бути корисною для нього, розвиватися і отримувати задоволення від свого життя – вельми складне й актуальне наукове завдання.

Щоб дослідити шляхи особистісного самоздійснення, детерміновані внутрішньою логікою розгортання життя та зовнішніми чинниками його детермінації, колектив лабораторії вивчав, яким чином кризові життєві ситуації впливають на особистість і як вона їх долає, отримуючи позитивні і негативні психологічні новоутворення та відповідно змінюючи себе і свою життєву траєкторію.

Наступним кроком дослідження було вивчення особистісного вибору як активного й відповідального способу самопобудови життєвого світу, що конструє власну реальність, структурує майбутнє, трансформуючи старі смисли і випробовуючи смисли нові.

Щоб зрозуміти, що готує людину до життєвого вибору, що дає їй сили для подолання кризової ситуації, що є внутрішньою пружиною самоздійснення, джерелом розгортання потенціалу, протягом останніх років колектив вивчав життєві домагання особистості, яким і присвячено цю книжку. Досліджувалася здатність особистості моделювати бажане майбутнє відповідно до очікувань соціуму, не відмовляючись від власних потенцій та задумів, від певних індивідуальних стандартів майбутнього життя, якого людина вже сьогодні варта.

Нову тему заплановано як логічне продовження та поглиблення наукового пошуку умов, чинників, механізмів особистісного самоздійснення. Темпоральність людського існування вимагає поглибленої уваги до життєвих завдань як способу операціоналізації домагань, проєкції у майбутнє бажаного рівня актуалізованості внутрішнього потенціалу, рівня зрілості.

Життєві завдання, які людина ставить перед собою, виступають одиницями структурування її майбутнього. Вони стають соціально-психологічним забезпеченням життєвих планів і домагань, враховуючи соціальний контекст, ставлення оточення, ситуаційні змінні.

Життя квантується на етапи нормативними кризами, втратами, зрадами, професійними досягненнями, появою дітей та іншими доленосними подіями, що нерідко провокують ненормативні кризи. І кожний новий етап життя стає етапом змістової періодизації, на кожному передбачається вирішення нового завдання. Завдання можуть актуалізовуватися, переосмислюватися під час певних кардинальних змін в житті людини, у ході переживання доленосних подій, в результаті зміни курсу руху. Завдання

визначають і суб'єктивний зміст, глибинну цінність майбутнього процесу життєздійснення, і зусилля особистості, спрямовані на саморух, саморозвиток, розгортання потенціалу.

Кожне завдання має свої умови, тобто реальні обмеження та сприятливі обставини, передбачає готовність самої людини, її близького оточення, а інколи і соціуму в цілому. Життя може сприяти вирішенню поставленого завдання, а може створювати численні перешкоди в його реалізації. Якщо людина ставить перед собою вірне завдання, вона враховує умови його реалізації, ситуаційні змінні, внутрішні детермінанти. Адекватні завдання сприяють не лише продуктивності, успішності, але й суб'єктивному задоволенню життям.

Життєві завдання можуть визначатися як креативний спосіб вибіркового втілення, реалізації найважливіших для людини і найреальніших у контексті ситуаційних змінних форм самопрогнозування. Через завдання ми орієнтуємось у спектрі можливих варіантів майбутнього, обираючи той варіант, якому приписуємо ранг найбільш наповненого потенційним сенсом. У завданнях взаємодіють внутрішні прогностичні схеми, що спираються на відрефлексований досвід, та актуальні ситуаційні детермінанти.

Самоздійснення, етапи якого розпочинаються з нових життєвих завдань, – це не просто черговий цикл розгортання потенціалу. Це зміни себе і свого життєвого світу у теперішньому під впливом власного минулого, якщо набутий досвід усвідомлено, відрефлексовано. Водночас це й трансформації життєвого світу під впливом майбутнього, яке очікується, планується, сприймається як бажане і достойне.

Нараз це і зміни себе під впливом далекого і близького оточення. Під далеким оточенням мається на увазі соціокультурний контекст з його традиціями, стереотипами, нормами. До близького оточення входять рідні, друзі, кохані, вороги, тобто всі позитивно і негативно значущі люди з їх впливами, експектаціями, домаганнями. До кола значущих людей можуть входити і взірці для наслідування, ідеали, що жили дуже давно. Тому при постановці завдань годі забути про інтерперсональний контекст.

Отже, самоздійснення, яке планується і розгортається шляхом постановки життєвих завдань, відбувається у психологічному просторі, просторі стосунків і психологічному часі, ціннісному часі життя. Психологічний простір синтезує у собі простір соціальний (культура, нація, етнос, релігія) і простір особистий, індивідний. Психологічний час зіставляється з тривалістю життя і можливою самореалізованістю, ступенем прояву себе, своїх потенцій, мірою саморозкриття, самоактуалізації.

При постановці життєвих завдань людина враховує відразу дві конститутивні площини життя: часову і просторову. Самоздійснення розгортається у часі життя, структуруючи його відповідним чином, та у просторі значущих стосунків, у ціннісному, моральнісному просторі соціальної взаємодії. Психологічний простір під впливом життєвих завдань також переструктурується: хтось стає для людини соратником, близьким товаришем, чимось більшим, а хтось втрачає свій колишній статус. Тут

відіграють роль і взаємні чи односторонні почуття обов'язку, і відповідальність, і взаєморозуміння.

Самопізнання у плині життя з усіма його обмеженнями і сприятливими обставинами є важливою умовою постановки життєвих завдань. Мається на увазі пізнання не лише теперішнього часу у саморозвитку, а й набутого досвіду, і погляду вперед, прогнозування. Під час визрівання чергового життєвого завдання має враховуватися транспектива життя, його панорама.

Зовнішні умови життя та внутрішні умови розгортання потенціалу, які враховуються при постановці життєвих завдань, є їхнім невідривним контекстом, поза яким ніяке дієве прогнозування майбутнього неможливе. У завданнях взаємодіють, синтезуються внутрішні прогностичні схеми, що спираються на відрефлексований досвід, батьківські сценарії, актуальні ситуаційні змінні. Життєві завдання задають масштаб, пролонгованість самоздійснення та його продуктивність.

Життєві завдання, які людина ставить перед собою, виступають одиницями смислового структурування її майбутнього. Завдяки завданням людина орієнтується у спектрі варіантів майбутнього, обираючи той варіант, для якого є реальні умови, якому вона приписує ранг найбільш наповненого потенційним смыслом. Якщо людина ставить перед собою адекватні життєві завдання, вона стає продуктивною і успішною, створюючи таким чином реальну можливість розгортання власного потенціалу.

Життєві завдання синтезують часову і смислову перспективи, через них експлікуються найголовніші, найглобальніші життєві домагання особистості. Вони є своєрідним персонологічним хронотопом, оскільки об'єднують у собі як психологічний час, так і простір.

Таким наш творчий колектив бачить свій майбутній дослідницький шлях, так планує розвивати ідеї, закладені у цій книжці. Запрошуємо всіх однодумців до співпраці!

ДОДАТКИ

Додаток 1
(до п. 2.5.2)

Методика дослідження рівня диференційованості шлюбно-сімейних домагань особистості (модифікація методики “Спрямування особистості” Р. Еммонса)

Студентам пропонується дати 10 закінчень речення “Мої шлюбно-сімейні домагання...”. Після цього опитані повинні проранжувати виділені ними домагання від 1 (найменша оцінка) до 10 (найбільша оцінка) за їх значущістю та мірою настирливості, за допомогою якої вони збираються досягти успіху за кожним домаганням. Диференційованість шлюбно-сімейних домагань визначається за допомогою контент-аналізу, де отримані відповіді відносяться до 11 груп домагань: вибір партнера, форми взаємин; повага, довіра, особистісна ідентифікація; кохання, романтичність взаємин; соціальна активність, автономність партнерів; господарсько-побутова сфера; виховання дітей; проведення дозвілля; матеріальне благополуччя; знання (в цю групу включалися домагання, пов’язані з отриманням знань про шлюбно-сімейні стосунки та життєвого досвіду); здоров’я; зовнішня привабливість. В залежності від кількості груп домагань, представлених у відповідях респондентів, робиться висновок про рівень диференційованості шлюбно-сімейних домагань, при чому 0–3 групи відповідає низькому рівню диференційованості, 4–6 – середньому, 7–10 – високому.

Інструкція. 1. Напишіть закінчення розпочатого в таблиці речення “Мої шлюбно-сімейні домагання...”, підбравши 10 варіантів своїх шлюбно-сімейних домагань, реалізація яких, на Вашу думку, зробить можливим досягнення Вами, врешті-решт, успіху.

2. Визначте рівні значущості для себе кожного домагання, оскільки, вони можуть бути нерівноцінними. Для цього проранжуйте їх, тобто поставте біля кожної з 10 позицій їх “вартість” від 1 (найменша) до 10 (найбільша).

3. Визначте міру настирливості, за допомогою якої Ви припускаєте можливість досягти успіху за кожним домаганням у балах від 1 (найменші зусилля) до 10 (найбільші зусилля).

№	Мої шлюбно-сімейні домагання...	Ранжування за значущістю, від 1 до 10 балів	Міра настирливості на шляху до успіху, від 1 до 10 балів
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

ПСИХОЛОГІЧНІ ВПРАВИ ТА НАСТАНОВИ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ ЖИТТЄВОГО УСПІХУ

1. Деякі постулати свідомості життєвого успіху:

- реальність та власний потенціал безмежні;
- людина створює власну реальність, природжені та позамежні сили співпрацюють з нею, а не діють незалежно від неї;
- коли людина досягає вищого стану свідомості, для неї доступним є інтуїтивне керівництво;
- усвідомлення того, що будь-який досвід є благом і все до кращого;
- ми можемо самі створювати свій успіх і всякий досвід утримує у собі цінний урок;
- в хаотичному житті є порядок і в ідеально впорядкованому всесвіті немає випадковостей.

2. Три шляхи для аналізу свого минулого, які можуть підняти людину на вищий щабель свідомості (метафорична подорож).

а. Просвітлення через страждання. Такий ріст є характерним для багатьох людей: відбувається подія, має місце страждання, а потім з'являється світло. Люди набувають цей досвід через задне бачення, коли страждають знову і знову. У декотрих цей цикл продовжується протягом всього життя. Вони ніколи не сходять з першого шляху і так і не вступають на більш високу площину просвітлення. Вони буквально проводять все життя в стражданні, а потім через довгий відрізок шляху можуть побачити, а то й не побачити, що те, що вони пережили було необхідно і що це було випробування для них. Вони так ніколи і не осягають того, що життя екзаменує їх, і поки не навчаться віднаходити уроки із своїх помилок, приречені слідувати за ними.

б. Просвітлення через результат. На цьому рівні людина усвідомлює, що випадковостей немає і все, що з нею відбувається, у деякому смислі необхідно для того, щоб просуватися вперед. Що із цього досвіду я можу використати з користю для себе, навіть якщо в даний момент не розумію, чому це відбувається? – таке питання виникає на цьому рівні. Це так званий пізнавальний підхід. Багато хто проводить все життя на цьому рівні. Вони бачать перешкоду як позитивну можливість. У людини є цілі у житті, які стають все вищими і вищими.

в. Просвітлення через призначення. Осягання того, що у людини є життєве завдання і що їй слід настроїтися на його здійснення, і є той третій шлях, на який автор закликає ступити. Отже необхідним є стрибок від результанта до призначення.

Ознакою досягнення призначення – життєвого завдання є те, що більше людина не запитує про смисл свого життя.

3. Дванадцять переконань та практичних вправ, які слід культивувати, щоб мати життєвий успіх.

– Духовна сутність знає, що крім п'яти фізичних чуттів є і інші відчуття, які використовуються у світі форми. Бути духовним еством означає дозволити собі бути багаточуттєвим.

– Духовна сутність знає, що він або вона ніколи не буває на самоті. Вони не усвідомлюють допомоги з боку вищого “я”, поки не переживуть безпосередній досвід.

– Недуховна сутність фокусується на зовнішній силі. Духовна – на внутрішній міці.

Духовна сутність фокусується на тому, щоб укріпити себе та інших все більш високими рівнями свідомості і досягнень. Використання сили стосовно іншої людини для духовної сутності є недопустимим.

– Недуховна сутність відчуває себе окремою і відмінною від всіх інших, що живуть ізольовано. Духовна сутність усвідомлює свій зв'язок з усіма іншими і проживає своє життя так, наче кожна людина, яку вона зустрічає, розділяє з нею загальну людськість.

– Недуховна сутність вірить виключно в причинно-наслідкову інтерпретацію життя. Духовна знає, що є вища сила, яка діє поза причиною і наслідком

– Недуховна сутність мотивується звершеннями, досягненнями та придбаннями. Духовна сутність мотивується етикою, безтурботністю (спокоєм) та якістю життя.

– Духовна людина знає про велику силу медитації. Вона знає, що медитація підбадьорює її і прояснює її думки.

– Духовна людина прагне ближче пізнати свою інтуїцію. Вона приділяє увагу невидимим посланням і в глибині душі знає, що мова йде про щось багато більше, ніж просто співпадіння.

– Духовна людина знає, що все, що вона ненавидить і з чим вона бореться, ослаблює її, а все те, що вона підтримує, укріплює її.

– Духовні істоти не зв'язують свої руки ненавистю. Вони фокусуються на тому, заради чого існують, і переводять це у дію.

– Духовна істота глибоко поважає життя, яке є есенцією всіх істот.

– Духовна людина знає, що всі духовні вчителі говорили про важливість прощення, воно звільняє місце для творчості.

– Становлення духовною істотою відбувається всередині невидимого “я”.

4. Успішне життя як творчий витвір самої людини.

– Всередині нас є невидима, але пізнавана життєва сила.

Ми присвячуємо в психотерапії деякий час для знайомства клієнта з його глибинами. Він пізнає їх та означає для себе, коли пригадує свій чуттєвий досвід, яким був колись вражений. Цей досвід закарбувався виплеском творчої енергії, палітрою позитивних емоцій, позитивних змін у житті. Так, поступово підбираючи пазл до пазлу в роботі усвідомлення минулого досвіду клієнт складає ґрунт своєї сутності – позитивного

психологічного ресурсу, що був даний йому від народження і протягом життя давав йому досвід сили, радості, гармонії, натхнення. Усвідомлювання цієї життєвої сили, опертя на неї, використання її у своїй діяльності є запорукою домагань життєвого успіху. Чим швидше розгортається потенціал сутності особистості, тим більш визначено звучать домагання життєвого успіху і їх втілення,

– Ми можемо керувати своїми думками і вони народжуються в нас. Думки створюють переживання здоров'я, багатства, всіх подробиць нашого світу. Це знання, до якого варто прислухатися, але думки, якщо їх розглядати у діапазоні позитивних та негативних, мають під собою якийсь особистісний досвід. Тому, повторивши слідом за клієнтом його речення, скажімо, емоційно гнівного спрямування, можна поцікавитись, чи готовий він попроситися зі своїм гнівом? У разі позитивної відповіді можна застосувати техніку французького екзистенційного аналізу по роботі з переживаннями.

– Меж немає. Люди, що можуть бачити або науково їх обґрунтувати, обмежені нагальним рівнем точності наших вимірювальних пристроїв. В практиці екзистенційної психотерапії це підтверджується трансценденцією меж клієнта у прийнятті деякої незалежної від нього події, яка до психотерапії могла викликати у нього різке заперечення, страх тощо.

– Життя має смисл.

– Людина переборює слабкості, лишаючи їх позаду. В кінцевому рахунку, людина може лишити позаду старі звички своєю волею або поставивши це метою своєї психотерапії.

– Досліджуючи те, що вважається неможливим, людина може змінити свої переконання. Мова йде про заміну переконання неможливості чогось на відкритість можливості. Якщо навіть одна людина отримала позитивний результат, значить це можливо.

– Можна переступити через логіку. Мова йде про допустимість виміру, який не вкладається в закони логіки, раціонального мислення, наукового обґрунтування і який складає частину людської природи.

Ці сім переконань можна використати як ментальні кроки у напрямку життєтворчості: життєвого успіху, щастя, життєвої вдачі.

5. Психологічні вправи: Як стати духовною особистістю (розвинути багаточуттєвість).

❖ Внутрішнє споглядання.

Щоб відкрити свою більш ніж п'ятичуттєву сутність, – записуйте все, що переживаєте всередині себе, що не піддається слуху, зору, смаку, нюху та дотику. Ведіть щоденник думок протягом дня, записуйте в нього одкровення вашого внутрішнього світу. Помічайте всі інтуїтивні переживання і записуйте їх

❖ Візуалізація.

Щоб допомогти собі відчувати себе багаточуттєвою сутністю, слід перевірити силу свого розуму на чомусь, що ви вважаєте важким. Візуалізуйте, як ви робите це. Уявіть все, що вам здається важким для виконання або незвичним. Створіть ментальний образ себе, який виконує

важке завдання. Докладно запишіть свої переживання на папір або магнітофон. Зробіть це декілька разів, і ви побачите, чи здатні ви проявити своє бачення у своєму фізичному світі. Роблячи це, ви вийдете за межі ваших п'яти відчуттів.

❖ Не вір очам своїм.

Щоб познайомитися з реальністю невидимого світу, почніть ставити під сумнів чисто фізичну інформацію, повідомлену вашими п'ятьма органами чуття (наприклад, земля плоска та статична).

❖ Антискептик.

Щоб встановити контакт зі своїм вищим “я” слід хоч би на день відмовитись від свого скептицизму. Подаруйте собі тихе місце та тихий час. Попросіть допомоги у тій області життя, яка хвилює вас. Спробуйте створити образ отримання допомоги. По закінченню візуалізації запишіть все, що ви переживали і які зробили відкриття.

❖ Новий стиль спілкування.

Щоб навчитися новому стилю спілкування з людьми, вивчіть свою поведінку стосовно тих людей у вашому житті, над якими ви відчуваєте потребу владарювати. Це може бути будь-хто. Спробуйте ставитись до них не тільки як до фізичної форми, а й вбачаючи за нею їх вище “я”. Це важлива вправа, що допомагає здійснити зсув до духовної свідомості, тому що ви перестаете виходити з потреби контролювати, судити або домінувати. Навпаки, ви будете намагатися посилити повноваження тих, кого ви раніше вважали підлеглим.

❖ Без контролю над іншим.

Щоб жити, не фокусуючись на контролі, спробуйте допомогти кому - небуть зробити самостійно, де раніше б ви інструктували, як зробити. Відмова від потреби домінувати є ключем до становлення духовною людиною. Для цього слід замінити пошук зовнішньої сили справжньою внутрішньою силою, яка є здатністю уповноважувати інших самих управляти своїм життям.

❖ Притримуватися життєвого завдання.

У всякій своїй діяльності притримуйтесь свого життєвого завдання, а не фокусуйтеся на кінцевому результаті. Перемоги та поразки будуть як і раніше на вашому шляху, однак ви виявите себе на автопілоті. Хоча деякий час ви можете зберігати одну і ту саму висоту, в кінцевому результаті ви підніметесь на більш високий рівень. Зречіться результату своїх дій, і ваші показники парадоксальним чином різко зростуть. Адже життєвий успіх – це побіжний результат виконуваного смислу!

❖ Головні життєві цінності та смисли.

Щоб звільнитися від заклопотаності малоцінними речами (щоб визначити цінності, якими ви керуетесь у житті) і переосмислити своє ставлення до того, чим ви володієте, зробіть список всього, чим ви володієте. Чи є у цьому переліку щось, за що ви готові померти? Тепер подумайте про свої цінності, ідеали, людей, яких ви любите і задайте собі ті ж самі питання. Ви знаєте, якими є ваші пріоритети, і всі вони пов'язані з вашими думками та

переконаваннями, а не з тим, чим ви володієте. Зречіться цієї власності і живіть зі смыслом, який полягає у тому, щоб думати, говорити і діяти у напрямку того, що для вас має істинне значення. Головне – як ви служите своїм ідеалам і тим людям, з якими контактуєте.

❖ Духовна площина.

Щоб зійти на духовну площину, проживіть для початку хоч би один день, спираючись на етику, а не на правила. Запитуйте себе, що вам робити моральне і добре, що відповідає вашому призначенню, а не встановленим правилам. Таким чином ви здійсните зсув своєї свідомості з результату на призначення.

❖ “За” замість “проти”.

Щоб лишатися сфокусованим на тому, за що ви виступаєте у житті, а не проти чого, складіть список всього, проти чого ви заперечуєте, і потім переформулюйте його так, щоб він відображав, за що ви виступаєте, а не проти чого. Замість того, щоб бути проти зла, будьте за любов. Цей прекрасний метод дозволить значно знизити внутрішні тривоги і стрес, які породжуються списком “проти”. Все проти чого ви боретесь, послаблює вас, а все, що ви підтримуєте, укріплює вас.

❖ Любляче ставлення до себе.

Щоб розвинути любляче, укріплюючи ставлення до себе, переформулюйте все, що вам не подобається у собі, позитивним, стверджувальним чином: за що ви виступаєте і на що ви здатні, і ви автоматично уповноважите себе на самовдосконалення. Це стосується ваги, шкідливих звичок, всієї вашої фізіології.

❖ Трансцендування-просвітлення.

Щоб увійти в стан просвітлення, проводьте деякий час кожний день у благоговінні. Будьте вдячні за свою печінку, свої руки, свій мозок і свій розум. Благоговійте перед самим фактом того, що ви тут, особливо якщо врахувати математичну вірогідність цього. Благоговійте перед повітрям, водою та їжею. Ставтеся до всякого життя з повагою та благоговінням. Просвітлення – це просто мовчазне прийняття і схвалювання того, що є.

❖ Зцілення.

Щоб відмовитися від гніву та злості, мислено виділіть одну людину, яка, на вашу думку, колись у вашому житті обійшлася з вами погано і до сих пір не розплатилася за цим давнішим боргом. Уявіть цю людину подумки. Тепер всього лише на деяку мить спробуйте уявити, що ви замість ненависті і злості шлете їй свою любов. Спробуйте схопити ідею, що ця людина увійшла в ваше життя, щоб дати вам цей урок, і яким би болючим не був цей урок, він увійшов в ваше життя з певною метою. Коли ви зумієте надсилати любов замість ненависті, ви не тільки зцілите себе, ви станете на шлях становлення духовною істотою. Думайте про здійснене проти вас як про укус змії. Після самого укусу ніхто не помирає. Помирають від отрути, що починає циркулювати разом з кров'ю по тілу. Такі ж справи з ненавистю та прощенням. Неприємність сталася. Ви і тільки ви володієте владою вигнати

отруту ненависті з себе, а те що вона все ще в вас – ваш вибір. Будда сказав: “Ви не будете покарані за вашу злість, ви будете покарані вашою злістю”.

6. Ключі до чудотворного умонастрою. Свідомий вибір особистістю таких настанов унеможливорює проблеми у спілкуванні, самооцінці, створює умови для втілення мрії особистості на самореалізацію та процвітання.

✚ Утримуватися від суджень та недовіри.

Мова йде про скепсис стосовно того, що ми не можемо бачити і до чого не можемо доторкнутися. Для того, щоб це стало можливим, можна практикувати внутрішні настанови, що дозволяють приймати нові ідеї “Я хочу тримати розум відкритим”, “Я відмовляю засуджувати кого б то не було, або якусь ідею”, “Я відкрита безкінечній кількості можливостей, які зараз є доступними мені”. “Сьогодні, на один день, я відкину недовіру і буду відкритою всьому, що є можливим для мене”, “Я буду діяти на основі моєї нової відкритості, а не на основі свого старого скептицизму”.

✚ Єдність із Всесвітом.

Стверджуйте вголос, що універсальні сили, які протікають через будь-яку форму у Всесвіті, протікають і через вас і на вас розповсюджується універсальний закон. Ця установка допоможе вам відкритися для використання у своїх інтересах універсальних сил замість того, щоб лишатися скептиком і не допускати їх у своє життя.

✚ Трансцендентність.

Стверджуйте, що ви людина, яка не має меж. Тут діє велике емпіричне правило: якщо ви можете це придумати, значить це можна здійснити у фізичному світі.

✚ Інсайт.

Переживіть капітуляцію і саторі. Капітуляція є дією серця. Капітуляція є еквівалентом внесення натхнення в ваше життя. Коли вас щось надихає, ви відчуваєте своє призначення, життєве завдання. Коли ви довіряєтеся невидимому вселенському інтелекту, ви відчуваєте, що вас ведуть. В дзен-буддизмі цей процес називається саторі, що можна грубо перекласти як миттєве пробудження (інсайт). А. Уоттс визначає саторі як раптове переживання і часто описується як “переворот” розуму, У. Дайєр називає цей процес саторі “проходженням через ворота”. Людина може витратити десятиліття свого життя на блукання, боротьбу, занепокоєння і падіння у повільному процесі наближення до воріт, які здаються такими далекими. Потім незрозумілим чином приходять мить, коли проходить через ворота.

✚ Візуалізація бажаного життя.

Вчіться діяти так, ніби життя, яке ви візуалізуєте, вже відбувається.

Наприклад, якщо ви хочете бути упевненою у собі людиною, але звичайно дієте інакше, сьогодні, хоч би на цей раз, дійте у фізичному світі так, як, на вашу думку, мала б діяти упевнена в собі людина.

✚ Як мислиш, так і живеш.

Важливо жити у відповідності з нашим духовним “я”, по-перше, і фізичним “я”, по-друге. Фізичні вчинки стають вагонами, які тягне душа. “Як

ти мислиш, таким ти і будеш” рішуче відрізняється від “Який ти є, так ти і мислиш”.

✚ Цілісність замість узалежнення.

Дослідіть парадокс: “Ви ніколи не отримаєте вдосталь того, чого ви не хочете” (алкоголік ненавидить алкоголь; той, що ненавидить свій гнів прагне сперечатися; ті, що зневажливо ставляться до грошей, змушені ганятися за ними; повна людина ненавидить їжу). “Коли шукаєш, знайти не можеш” каже древнє дзенське прислів’я. Те, чого ви жадаєте, шле вам неписане послання: “Я є неповною без того, що я шукаю. Якщо я отримаю це, то стану більш цілісною, більш повною”. Та ця неповнота є ілюзорною, оскільки ми вже є це все, нам не потрібно нічого іншого, щоб заповнити себе. Коли посправжньому це зрозуміти, ми зможемо прекрасно обходитися без того, чого нам не хочеться і до чого нас таємничим чином тягне і що у деякому сенсі шкодить нам.

✚ Безумовне прийняття.

Нічого ні від кого не вимагайте і практикуйте безумовне прийняття. Всі вимоги стосовно інших створюють умови, в яких чудеса неможливі. Так, коли ми нічого ні від кого не вимагаємо, то забезпечуємо себе новим переживанням свободи. Особливо це спрацьовує з найбільш близькими людьми. З цього слідує, що ми цілком відповідаємо лише за свої душі. Цей принцип у великій мірі звільняє нас у всіх сферах нашого життя. Ми дивимося на інших як на подарунки, від яких нічого не вимагаємо, і одночасно граємо свою роль у всесвіті. Навіть ті, хто нам служить за гроші – заслуговує на вдячність. Вони – це вибрані ролі. Коли ми виховуємо себе у такий спосіб, відбуваються дивні речі: чим менше ми очікуємо або вимагаємо, тим більше цього у нашому житті.

✚ Медитація.

Навчитися медитувати – означає навчитися жити, а не говорити про життя. Це є істиною настроюю на власне призначення як духовної сутності з людським досвідом.

✚ Партнерство.

Звільнитись від потреби бути правим. Перемагати в суперечках. Доводити, що вони не знають, про що кажуть. Показувати, що ви вищі. Духовне партнерство – це стосунки рівних.

✚ Усамотнення.

Важливо лишати місце для усамотнення. Любити – означає надавати кожному можливість бути собою. Можливість усамотнення – чудовий подарунок партнеру.

✚ Привласнення іншого.

Відмовитись від ідеї володіння. Ми не маємо права вказувати людям, з якими підтримуємо стосунки, що вони повинні робити на цій планеті. Це питання вирішується самою людиною і її душею.

✚ Потреба все розуміти.

Знати, що нам не потрібно все розуміти. Любов означає любити те, що є, навіть коли ви не розумієте глибинного значення того, що криється за ним.

Коли ми відмовляємось від потреби розуміти все стосовно одне одного, ми відкриваємо ворота в сад насолодження у наших взаємостосунках.

✚ Отримуємо те, що віддаємо.

Люди, які здатні відповідати любов'ю на негативну енергію, спрямовану на них, знають, що неможливо дати те, чого не маєш. Людина отримує від світу тільки ту енергію, яку віддає. Вона притягує лише ту енергію, яку віддає.

✚ Тиша.

Перебувати в спокої – значить поринути в мовчання. Мати Тереза сказали про тишу і її зв'язок з Богом так: “Бог – друг тиші. Подивіться, яка тиша панує в природі, трава і дерева ростуть в мовчанні. Подивіться, у якому мовчанні рухається сонце, місяць і зірки... Тільки у тиші ми можемо доторкнутися до своїх душ” (40).

✚ Час життя.

Будь-якому духовному просуванню, як правило, передують різні падіння та страждання. Важливо прийняти, зрозуміти, полюбити і, кінець кінцем трансформувати своє минуле або звільнитися від нього, щоб зануритися у теперішній – плинний момент – і спробувати відкрити його, виростити, наповнити, обіграти, дослідити і отримати від нього радість(52).

✚ Оновлений розум.

Розум, що створив проблему, не здатний її вирішувати.

✚ Спокій.

Виправданих образ не буває. Мета – досягти спокою, а не довести свою правоту. Насправді, ми не можемо дати визначення іншим, як і вони не можуть дати визначення нам. Спокійна людина притягує до себе енергію спокою. Любов не здатна ображатися, вона завжди здатна прощати. (Коли мати Терезу попросили виступити проти війни у В'єтнамі, вона відповіла: “Я не стану виступати проти війни. Я буду брати участь тільки у процесії за мир”).

✚ Випереджаючі домагання успіху.

Ставтесь до себе так, начебто ви вже стали тим, ким хотіли бути. Щоб розбудити творчу енергію, приховану всередині сутності, слід проникнути в невидимий світ, що лежить за межами нашої форми. Тут можна створити те, чого не існує у світі форм. Підживлюючи своє натхнення чіткими уявленнями про те, чого ви хочете досягти, ви примусите свої думки, переживання, і дії підтверджувати ці уявлення.

✚ Сила в думці.

Мудрість зречення думок, які вас ослаблюють. Змінюючи негативні думки на думки позитивні, людина лишає слабкість і збирає сили. Коли ми любимо і довіряємо, стаємо сильнішими. Свідоме рішення взяти на себе відповідальність за свої думки дає нам силу.

✚ Старт і мета єдині.

Для щастя та життєвого успіху важливим є особисте бачення своїх життєвих завдань, воно є наслідком відкриття свого істинного Я. Лише у відповідності з ясністю і втіленням власного бачення розвиваються стосунки

і життєві ситуації. Поняття бачення (рос.: “видение”) можна трактувати як прообраз (інсайт). Отже, особисте бачення, яке у подальшому стає реальністю життєвого успіху, визначає поведінку в теперішньому і тим самим викликає обставини, що необхідні для перетворення в життя індивідуального погляду в майбутньому. За рахунок виконання цього бачення людина стає тою, ким вона вже завжди була і завжди буде, а саме – самою собою. Старт і мета – одне і теж – істинне Я.

7. Для того, щоб успіх прийшов, потрібні правильні цілі.

Візьміть ручку і папір для виконання спрямованого самоаналізу.

А. Чи маю я життєву мету?

– Чи хочу я досягти її насправді?

– Чи відповідає вона моєму життю?

(Для відповіді на ці запитання треба зрозуміти, в чому полягають справжні бажання? Що для людини означають поняття самоздійснення та задоволення? Що заважало дотепер виконувати свої бажання?)

Б. Замислюючись над своїм життям я аналізую свої стосунки з часом:

– Як часто я переживаю “вдалі співпадіння”?

– Чи сліdkую я за якістю часу?

– Чи можу я правильно розпоряджатися часом?

В. Пригадуючи свій життєвий досвід я аналізую своє погодження із своїм життям:

– Чи роблю я те, що вважаю правильним?

– Чи використовую я силу уяви?

– Чи є у мене харизма?

– Чи вдалося мені запалити “полум’я натхнення”?

– Чи відомий мені смисл життя?

Г. Чи можна вважати мою діяльність сутнісною:

– Чи сліdkую я своєму покликанню?

– Чи знайшла я своє життєве завдання?

– Чи живу я з усвідомленням себе?

– Чи рівнозначне життя для мене грі?

Д. Чи задоволена я своїм життям і чи можу назвати себе успішною і щасливою:

– Як часто я переживаю щасливі моменти?

– Чи знайшла я свою середину?

– Наскільки я уважна у житті?

– Наскільки я здорова?

– Чи повноцінні мої особисті стосунки?

– Чи живу я повноцінно?

– Яка моя роль: глядач, невдаха, переможець?

8. Щастя. Ми розшукуємо його де завгодно, але тільки не в нас самих. Ми розшукуємо його, навіть не уявляючи, як воно виглядає. Адже щастя веде себе так само як і задоволення. Все, що людина переживає у зовнішній реальності можна зрозуміти і передбачити у внутрішньому світі. Все, чого людина може досягти всередині, вона може досягти і в житті, якщо їй це

здається вартим. Єдине, чого можна досягти тільки всередині – це самого себе (і Бога). При цьому не має значення:

- чи хочете ви пережити особисті стосунки;
- чи шукаєте успіху в кар'єрі;
- чи хочете мандрувати по світу;
- чи хочете ви смачно поїсти;
- чи шукаєте ви владу;
- чи бажаєте ви дитину;
- чи маєте інші бажання.

9. Декілька технік та порад для досягнення успіху.

- Сприймати саму себе (розототожнення). Медитація.

У вільну хвилину можна зануритися у свій світлий внутрішній світ. Там можна побачити дзеркало і поглянути у нього, побачити своє тіло.

Однак, хто бачить це, той говорить собі: “Хіба це моє тіло”? Та, хто це говорить, – це я сама, тобто я – не тіло. Я та, хто користується цим тілом, кому воно належить. І так далі.

- Вміння насолоджуватись

Вміти насолоджуватися – значить осягнути тайну життя.

Спробуйте відповісти: Чи відчуваєте ви свідомо всі маленькі, але приємні дрібниці повсякдення?

Життєва радість, легкість і щастя не залежать від яких-небудь зовнішніх обставин. Все настільки просто або складно, наскільки ми це для себе робимо. Життя містить рівно стільки хорошого, скільки ми здатні сприйняти. Тому важливо насолоджуватись життям з усіма його висотами та занепадами, з усіма подіями, залишаючись при цьому вірними собі.

Важливо навчитися мистецтву створення якісного життя – надавати всім справам особливого значення за рахунок власної уваги. Можна зробити це для себе звичкою почувати себе живим. Варто не планувати все наперед і тим самим відчувати незвичайне і несподіване.

Все починається з мрії. Правильно жити своєю мрією і прагнути до її втілення до кращого свого і кращого оточуючих.

- Життя у власному ритмі.

Немислимо бути успішним, не звертаючи уваги на власний ритм. Знайти його означає подивитися всередину, сприйняти себе. Без цієї здібності людина живе за своїм розумом і за своїми правилами. Але мета полягає не в тому, щоб створювати нові закони, а в тому, щоб спонтанно відчувати свою відповідність.

Спробуйте відповісти, що відповідає саме вам? Поступово співставте всі області вашого життя з власним ритмом, це стосується і звичок прийняття їжі і сну, фізичних занять для підтримання форми. Можливо до сих пір ви існували лише уявленням, яким повинно бути ваше життя. Однак, тільки враховуючи ритм свого Я, можна досягти справжнього задоволення, а також стати і бути успішним.

- Конфліктні ситуації.

Людам властиве весь час заводити себе у стресові ситуації, які виникають за рахунок одночасного переслідування різних цілей одним і тим же шляхом. Неможливо одночасно досягати більше одної мети. Хвороба тримається рівно стільки, скільки треба для внутрішньої перебудови у напрямку до гармонії. Конструктивна поведінка завжди і зразу приводить до перших змін в сторону зцілення. Якщо після цього ми ще могли б з упевненістю матеріалізувати і підтримувати досконалість нашого тіла, то не було б перешкод для лікування свідомості, а тим самим і хвороби.

- **Здоров'я.**

Здоров'я є можливим лише у тому випадку, якщо людина мислено і емоційно сильна. При наявності хвороби потрібно спочатку очистити свідомість і визначити, де саме знаходяться мислені і/або емоційні порушення. Після цього їх слід ліквідувати. Для цього спочатку розкрити їх, потім уважно дослідити і відпустити. Так можна навчитися радіти істинно хорошому самопочуттю, адже ліквідована причина.

- Техніка спрямування уваги до бажаного майбутнього (робота з домаганнями). Вправа передбачає отримання досвіду переживання бажаного майбутнього.

Техніка оточування (спрямованої уваги/ототожнювання). Ця техніка полягає у тому, що бажане розміщується на середині листа, використовується як можна менше слів. Важливо перевірити, щоб ці слова висловлювали саме те, чого людина прагне досягти. При необхідності слід поліпшувати своє формулювання доти, поки не буде повного задоволення, до тих пір, поки фрази не стануть єдиними з образом. Потім слід рівномірними рухами обводити ці слова олівцем, зосереджуючи на цьому свою увагу. Це повинно відбуватися без будь-якої напруги або очікування – найкраще це робити в зосередженій розслабленості. Хай окреслюючі рухи відбуваються самостійно, в час повного занурення в уяву бажаного. Необхідно злитися з ним, уявити себе у його задоволенні, відчути, що воно вже відбулось.

Це занурення у самого себе викликає ототожнення з тим, на що ми націлили свою свідомість. Якщо все проходить правильно, можна відчути силу, що діє крізь нас; продовжуємо обводити слова до тих пір, поки сила не покине нас і ми не зрозуміємо, що бажане стало дійсним (у наших переживаннях).

Щоб стати успішним у використанні цієї методики, необхідно відчувати себе як я є. Тільки у такому центрованому, медитативному стані людина достатньо відкрита для прийняття і використання цієї сили у собі.

Слід відмітити, що для того, щоб утримати дещо в собі, обводити слід проти часової стрілки, якщо ж ви бажаєте відпустити людей і речі, що не задовольняють вас, відмежувати їх від себе, то необхідно це робити за часовою стрілкою.

- Техніка семи кроків (трансцендування своїх меж).

Ця техніка дозволяє переступити свої межі, вона має засоби для реалізації задуму.

1) *Ясність цілі*: усвідомити недолік або ситуацію, що вимагає змін. Думати про результат. Записати бажаний стан на середині листа паперу.

2) *Відмежування*: обвести ручкою записані слова.

3) *Зосередження*: при обведенні постійно дивитися на слова, злитися з ними.

4) *Робити це при бездіяльності*: автоматизувати обведення, воно повинно відбуватися без вашого впливу.

5) *Надання форми*: тримати свою свідомість націленою на бажаний результат до тих пір, поки не запрацює “пам’ять”, поки слова не “оживуть”, поки ваш “фільм” не буде прокручуватися в думках. Повне ототожнення з результатом і згадування – шляхи для його досягнення.

6) *Самоототожнення*: ототожнити себе з собою. Зрозуміти, хто ви насправді. При цьому відмежуватися від тіла, форми, розуму. Усвідомити себе, як чисте буття, всеохоплюючий потенціал, що утримує всі можливості.

7) *Створення*: за рахунок цього існування Я зв’язується з бажаним результатом і переміщує його із можливого майбутнього в упевненість теперішнього. Творче начало в цій ситуації діє напряду.

На завершення – перетворення у життя того, що ви “загадали”, виконання цього крок за кроком. Тим самим дозволити відповідним силам проявити це. З вдячністю зрозуміти, що воно відбулося. Якщо ви дозволите цьому відбутися, то тоді та тайна, та могутність у цих словах стане дійсністю.

• Вправа “Метр мислення” (за кожним вказаним нижче показником відкладайте свою динаміку у рівновибраний період: день, тиждень, місяць...).

– Навчитися вирішувати проблеми. Подальша профілактика проблем, щоб уникнути їх появи знову. *20 %

– Постійно застосовувати психологічну гігієну (очищення свідомості). *10 %

– Розпізнавання та ліквідація перешкод для зцілення. *5 %

– Зняття “рюкзака минулого”. *5 %

– Відмежування від того, що стало чужим (образи, програми поведінки, уявлення, очікування, ідеали, ролі, позиції, хвороби). *20 %

– Ліквідація недостатньої свідомості, створення замість неї аури добробуту. *10 %

– Зупинення роботи як “вкалування”, замість цього посвяти себе улюбленому заняттю. *10 %

– Думати, говорити, робити позитивне. *5 %

– Втілення в життя визнаного правильним. *10 %

– Життя без бажань. *5 %

– Свідоме і дбайливе життя. *5 %

– Відмовитися від засудження, простити все і покращити сприйнятливність. *10 %

– Ліквідація очікувань, адже, кінець кінцем, всі очікування не збуваються. *10 %

- Навчитися найкращим чином користуватися мислительним інструментом. *10 %
- Придумати хорошу гру (зрозуміти своє бачення і втілити його. *10 %
- Грати/вести життя свідомо у ролі творця. *10 %
- Зрозуміти і виконувати закон причин і наслідків. *10 %
- Розвивати власну життєву філософію. *5 %
- Безумовно прийняти себе такою, яка є насправді. *10 %
- Жити весело, спокійно і радісно. *5 %
- Бути природною, чесною, вірною самій собі, тим самим жити істинним Я. *10 %
- Навчитися мріяти і здійснювати свої мрії. *5 %
- Знайти правильного партнера і бути щасливою з ним. *10 %
- Сприймати все як шанс і правильно використовувати його. *5 %
- Не бути упередженим, – жити в дійсності. *5 %
- Відпустити все несуттєве. *10 %
- Ліквідувати “самозабутність”, жити своїм істинним Я. *10 %
- Бути врівноваженою і жити гармонійно – з легкістю буття. *20 %
- Їсти і пити тільки благословенне. *5 %
- Думати, говорити і робити тільки благословляючи. *10 %
- Пробудити у собі майстра і йти своїм шляхом. *100 %

Підвищення свідомості в % = %

- Вправа “Особистий профіль успіху”: Звертаючись до свого досвіду, я запитую у себе:
 - що для мене успіх?
 - чого я хочу?
 - наскільки мені цього хочеться?
- Вправа “Передумови успіху”: Подумки переглядаючи свій життєвий шлях, я аналізую свої домагання життєвого успіху, використовуючи шкалу від 0 до 9:
 - чи вірю я в себе і свій успіх, на скільки?
 - чи достойна я зараз успіху на свою думку?
 - наскільки сильна моя мотивація?
 - наскільки вперто я переслідую свою мету?
 - чи можу я протриматися до приходу успіху?
 - чи “вкакую” я?
 - який ступінь розвитку моєї свідомості добробуту?
 - чи можу я добре зосередитись?
 - чи думаю я позитивно тим самим створюючи позитивні причини?
 - якою є моя дисципліна?
 - чи готова я вчитися?
 - чи знайшла я ритм свого життя?
 - наскільки я його притримуюсь?

- де моє життя задовольняє мене?
 - де ще ні?
 - чого мені не вистачає в моєму житті?
 - чи відповідає моє життя моїм бажанням?
 - наскільки розвинена моя “внутрішня освіта”?
 - як виглядає мій образ себе?
 - як часто я мислено переживаю небажані ситуації?
 - чи найкращим чином я використовую свій мислительний інструмент?
 - чи упізнаю/виконую я своєчасно шанси, що дарує мені життя?
 - чи розумію/слідую я життєвим посланням?
 - чи виконую я свідомо духовні закони?
 - чи володію я мистецтвом слухання?
 - чи користуюся я свідомо “таїною першого слова”?
 - чи довіряю я своїй інтуїції?
10. Тренінг: Особистий, соціальний, фінансовий успіх.

Література

- Аанстус К.* Головна течія у психології та гуманістична альтернатива // Гуманістична психологія: У 3-х т. / Упор. та наук. ред. Р. Трач, Г. Балл. – К.: Пульсари, 2001. – с. 23–36.
- Абабков В.А., Перре М., Кайдановская Е.В., Шёби Д.* Семейная жизнь и профессиональная деятельность // Вопр. психол. – 2004. – №6. – С. 44–53.
- Абалакина М.А.* Межличностное восприятие и динамика предбрачных отношений: Автореф. дис. на соиск. уч. степ. канд. психол. наук., 19.00.05. – М., 1987. – 19 с. – В надзаг.: МГУ им. М.В. Ломоносова.
- Абт Л.* Теория проективной психологии // Проективная психология. – М., 2000. – с. 30–54.
- Абульханова-Славская К.А., Березина Т.Н.* Время личности и время жизни. – СПб., 2001.
- Абульханова-Славская К.А.* Российская проблема одиночества, свободы и смирения // Психол. журнал. – Т. 20. – 1999. – №5.
- Абульханова-Славская К.А.* Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991 – 301 с.
- Абушенко В.Л.* Идентичность // История философии: Энциклопедия / Под ред. М.А. Можейко. – Мн., 2002. – С. 383–388.
- Айвазова А.Е.* Психологические аспекты зависимости. – СПб.: 2003. – с. 8–95.
- Алексеева Л.С.* Представления супругов о семье в юридически значимом развитии отношений в браке: Автореф. дис. на соиск. уч. степ. канд. психол. наук., 19.00.06. – М., 1984. – 24 с. – В надзаг.: Академии м-ва внутр. дел СССР.
- Алікіна Н.В.* Зловживання психологічними закономірностями // Український юрист. – №4. – Квітень 2004 р. – С. 44–47.
- Алікіна Н.В.* Науково-психологічні засади та практичні питання експертизи заподіяння психологічного впливу // Теор. та практ. судової експертизи і криміналістики: Збірн. наук.-практ. матер. – Вип. 4. – Х.: Право, 2004. – с. 502–507.
- Алікіна Н.В.* Помилкова психологічна ідентифікація і руйнація життєвих домагань особистості // Психол. перспективи. – Вип. 7. – К., 2005. – С. 29–37.
- Андреев А.С., Анцыборов А.В.* Интернет-аддикция как форма зависимого поведения -2003.-// <http://www.narcom.ru/ideas/common/15.html>.
- Антонюк Е.В.* Представления супругов о распределении ролей и становлении ролевой структуры молодой семьи: Автореф. дис. на соиск. уч. степ. канд. психол. наук., 19.00.05. – М., 1987. – 19 с. – В надзаг.: МГУ им. М.В. Ломоносова.
- Антонян Ю.М., Гульдман В.В.* Криминальная патопсихология. – М.: Наука, 1991. – 248 с.
- Анциферова Л.И.* Мудрость и ее проявления в разные периоды жизни человека // Психол. журнал. – Т. 25. – 2004. – №3. – С. 17–24.

Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е. Психологическое исследование мотивации пользователей интернета. – М.: Экопсицентр РОСС. 2005. – с. 245–246.

Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е. Социальная и демографическая динамика сообщества пользователей компьютерных сетей - 2002.-// <http://www.relarn.ru:8082/human/dynamics.txt>.

Аронсон Э., Уилсон Т., Эйкерт Р. Социальная психология. Психологические законы поведения человека в социуме. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 560 с.

Асмолов А.Г. Личность как предмет психологического исследования. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 104 с.

Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. – М.: Изд-во МГУ, 1990.

Ахола Т., Фурман Б. Краткосрочная позитивная психотерапия (Терапия фокусированная на решении) / Пер. с англ. – СПб.: Речь, 2000. – 220 с.

Ашмарин И.И. Сладостное и всегда новое удовольствие // Человек. – №.

Б'юдженал Дж. Третя сила у психології // Гуманістична психологія: У 3-х т. / Упор. та наук. ред. Р. Трач, Г. Балл. – К.: Пульсари, 2001. – с. 80–92.

Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е. Психологические последствия информатизации // Психол. журнал. – 1998. – №1.

Багмет А., Дащенко М., Андрущенко К. Збірка українських приказок та прислів'їв: 2-ге вид., стереотип., з репринтного відтворення вид. 1929 р. – К.: Техніка, 2004. – 224 с.

Белинская Е.П. К проблеме групповой динамики сетевого сообщества. – М.: Экопсицентр РОСС, 2000. – с. 249–251.

Белинская Е.П., Жичкина А.Е. Пространство, населенное Другими - 2001.-// <http://inter.net.ru/16/28.html>.

Белинская Е.П. Временные аспекты “Я”-концепции и идентичности // Мир психологии. – 1999. – №3. – С. 140–147.

Берн Е. Трансактный анализ в группе. – М. 1994. – 176 с.

Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвящённых. – Симферополь, 1999. – с. 248–291.

Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986.

Берток Н.М. Проявление жизненных стереотипов у больных истерией в профессиональной сфере // Вестн. Моск. ун-та. – Сер. 14. Психология. – 1987. – №2. – С. 12–21.

Бехтерев В.М. Объективная психология. – М.: Наука, 1991. – 480 с.

Бова А. Соціальний капітал в Україні // Економічний часопис – XXI. – 2003. – №5.

Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М.: Информ. издат. дом Филин, 1996. – с. 210.

Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – М.: Олма-Пресс, 2003. – С. 172–173. (Психологічний захист).

Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – М.: Олма-Пресс, 2003. – С. 614.

Большой толковый психологический словарь. – М., 2000. – Т. 1. – С. 269.

Бондар Н. Є. Формування особистісної репрезентації життєвого шляху в юнацькому віці: Дис. на здоб. наук. ступ. канд. психол. наук, 19.00.07. – К., 1998. – 207 с.

Борисова М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопр. психол. – 2005. – №2. – С. 96–104.

Бороздина Л. В., Видинска Л. Притязания и самооценка // Вест. Моск. ун-та. – Сер. 14. Психология. – 1986. – №3. – С. 21–23.

Боярова К.В. Кібер-адикція: ще один вид залежностей // Вісн. Харк. Нац. ун-ту. Сер. “Психологія”, 2003. – №599. – С. 40–42.

Братусь Б.С. Аномалии личности. – М.: Мысль, 1988. – 301 с.

Братусь Б.С. Психологическое и нравственное пространство нормы // Практ. психол. та соц. робота. – 2003. – №7. – С. 1–4.

Бредемайер К. Черная риторика: Власть и магия слова / Пер. с нем. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2006. – 224 с.

Валлерстайн И. Конец знакомого мира: Социология XXI века / Под ред. В.Л. Иноземцева. – М., 2003.

Васильюк Ф.Е. Психотехника выбора // Психология с человеческим лицом. Гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. – М.: Смысл. – с. 284–3144.

Великий П., Заикина А. Ценности жизненной перспективы // Человеческие ресурсы. – 2003. – №3. – с.

Венедиктова Н.В. Психологічні механізми суб'єктної взаємодії в системі “Я-Інший” // Вісн. Київського нац. ун-ту ім. Т. Шевченка: Соціологія. Психологія. Педагогіка. – №20–21. – 2004. – С. 34–36.

Взгляд изнутри. Жизненные истории людей, живущих с ВИЧ/СПИД. – К. 2002. – 48 с.

Ваше майбутнє у ваших руках / За ред. С. Веніс. – К.: Лікарі без кордонів, 2005. – 30 с.

Exit. Выход есть... – К.: Церковь “Живое слово”, 2004. – 40 с.

Винтин И. А. Особенности социального самоопределения старшеклассников // Социс. Социологические исследования. – №2 (238). – 2004. – С. 86–93.

Віннікотт Д.В. “Пигля”: Очет о психоаналитическом лечении маленькой девочки / Пер. с англ. Л. Н. Бобрович. – М.: Независимая фирма “Класс”, 1999. – 176 с.

Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб: Питер, 2005. – 336 с.

Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от интернета // Психол. журнал, 2004. – Т. 25. – №1. – С. 90–100.

Войскунский А.Е. Психологические исследования феномена интернет-аддикции // М.: Экспосцентр РОСС. – С. 251–253.

Волински С. Темная сторона внутреннего ребенка. – М.: Старклайт, 2004. – 174 с.

Выготский Л.С. Психология развития человека. – М.: Смысл, 2005. – 235 с.

Газолишин В. А. Відчуття втрати часу в кризовій ситуації. Пісочна терапія // Простір арт-терапії: можливості та перспективи. – Т. 2: Матер. III міждисципл. наук.-практ. конф. з міжнар. участю / За наук. ред. А.П. Чуприкова, О.А. Бреусенко-Кузнецова, О.Л. Вознесенської. – К., 2006. – 96 с. – С. 29–34.

Гайар Р. Карл Густав Юнг / Пер. с франц. – М.: ООО “Издательство Астрель”; ООО “Издательство АСТ”, 2004. – 160 с.

Гарбузов В. Нервные и трудные дети. – М.: АСТ; СПб.: Астрель-СПб., 2005. – 351 с.

Генисаретский О.И., Носов Н.А., Юдин Б.Г. Концепция человеческого потенциала: исходные соображения // Человек. – 1996. – №4. – С. 5–21.

Генон Р. Очерки о традиции и метафизике. – СПб.: Азбука, 2000.

Гершон Д., Страуб Г. Эмпауэрмент. Искусство творить такую жизнь, какую вы хотите. – М., 1992. – 104 с.

Гете И. В. Афоризмы и мысли / Сост. Ю.Г. Федоров. – Сумы: ИТД “Университетская книга”, 2003. – 112 с.

Гингер С., Гингер А. Гештальт: искусство контакта. Новый оптимистический подход к человеческим отношениям. – М., 2002.

Гингер С., Гингер А. Гештальт-терапия контакта. – СПб., 2001.

Гинзбург М.Р. Познавательная мотивация и развитие личности // Психология личности: теория и эксперимент / Отв. ред. В.В. Давыдов и др. – М.: Изд. АПН СССР, 1982. – с. 11–20.

Гиппиус С.В. Гимнастика чувств. Секреты развития психики. – СПб.: Пройм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 352 с.

Говорун Т.В., Кікінежді О.М. Гендерна психологія: Навч. посіб. – К.: Вида. Центр “Академія”, 2004. – 308 с.

Гоголева А.В. Адиктивное поведение и его профилактика: Учеб.-метод. пособ. 2-е изд., стер. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж.: Изд-во НПО “Модек”, 2003. – 240 с. – с. 13.

Годин В.В. Проблемы и опасности применения компьютерных технологий в образовании // <http://www.spb.osi.ru>.

Гозман Л.Я., Алёшина Ю.Е. и др. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений: Спецпрактикум по социальной психологии: МГУ им. М.В. Ломоносова. – М., 1987. – 120 с.

Голованова Т.П. Социально-педагогический проект исследования гендерной социализации студенческой молодёжи // Формування гендерного паритету в контексті сучасних соціально-економічних перетворень: Матер. міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 5–7 грудня 2002 р). – К.: Держ. ін-т проблем сім’ї та молоді; Укр. ін-т соц. досл., 2002. – с. 60–63.

Горноста́й П.П. Разговор с Фроммом, или танец Мэрилин Монро // Психодрама и современная психотерапия. – 2003. – №3. – с. 36–46.

Грабовська С.Л., Кліманська М.Б. Методика дослідження схильності до “вимагаючої” поведінки. / Практична психологія та соціальна робота №5, 2006. – с. 1–5.

Грабовська С., Левкова О. Споживацька мотивація. Психологічний ракурс / Вісн. Львівського у-ту. Сер.: філософські науки. Вип. 5 – Львів: Вид-во. Львів. у-ту. 2003. – с. 416–425.

Гребенюк А.А. Психологическая зависимость от наркотических веществ. – Симферополь: Таврия, 1999. – 186 с.

Грин И. Руководство для лидеров. Деньги. Как их приобрести и сохранить. – М.–СПб.: Диля, 2005. – 126 с.

Гринберг Дж. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2002. – 496 с.

Гриффит М. Кибераддикции // Psychology Department, University of Plymouth, 1998 // <http://www.spb.osi.ru>.

Гриффит М. Почему мужчины играют в компьютерные игры больше чем женщины // Psychology Department, University of Plymouth, 1998 // <http://www.spb.osi.ru>.

Групи взаємодопомоги: соціалізація через розвиток творчого потенціалу. Метод. посіб. для фахівців, які працюють у групах взаємодопомоги, створених при Консультативних пунктах “Довіра” центрів соц. служб для сім’ї, дітей та молоді. Ч. 2. / За ред. Лазоренка Б.П., Пилипенка О.І. – К.: Видавничий дім “Калита”, 2005. – 168 с.

Гулдинг М.М., Гулдинг Р.Л. Психотерапия нового решения. Теория и практика. – М., 1997. – 279 с.

Гульдан В.В. Мотивация преступного поведения психопатических личностей // Криминальная мотивация / Под ред. В.Н. Кудрявцева. – М.: Наука, 1986. – с. 189–250.

Гусельцева М.С. Методологические кризисы и типы рациональности в психологии // Вопр. психол. – 2006. – №1. – С. 3–15.

Гусельцева М.С. Постнеклассическая рациональность и культурная психология // Психол. журн. – 2005. – Т. 26. – №6. – с. 5–15.

Дайер У. Реальная магия успеха. – Мн.: Попурри, 2000. – 343 с.

Даль В. Толковый словарь живого Великорусского языка. – В 4-х тт. – Т. 3. – М.: Рус. яз., 1955.

Даль В. Толковый словарь живого великорусского языка: В 4 т. – М.: Рус. яз., 1999. – Т. 4: Р-у. – 1999. – с. 272, 274.

Демків О. Соціальний капітал: теоретичні засади дослідження та операціональні параметри // Соціологія: теорія, методи, маркетинг. – 2004. – №4. – С. 99–111.

Деріда Ж. Письмо та відмінність. – К.: Основи, 2004. – 602 с.

Дерябо С.Д. Антропоморфизация природных объектов // Психол. журнал. – Т. 16. – 1995. – С. 61–73.

Деструктивные психотехники // Под ред. И. Митрофановой. – СПб.: Экслибис, 2002. – 224 с.

Джанерьян С.Т. Методологические вопросы изучения профессиональной Я-концепции личности // Психол. вестн. – Вып. 3. – Р.-н-Д., 1998. – 84 с.

Дильс Р. Изменение убеждений с помощью НЛП. – М., 1999. – 187 с.

Долбик-Воробей Т.А. Студенческая молодёжь о проблемах брака и рождаемости // Социс. Социологические исследования. – №11 (235). – 2003. – С. 78–84.

Донченко Е.А. Фрактальная психология (Доглубинные основания индивидуальной и социетальной жизни). – К.: Знання, 2005. – 323 с.

Доценко Е.Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы, защита. – СПб.: Речь, 2003. – 304 с.

Дроздов О. Студентська молодь і комп'ютерні технології // Соц. психол. – 2005. – №2. – С. 150–159.

Дружинин В. Н. Психология семьи. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 208 с.

Дудник О.В. Жизненные стратегии северян в условиях трансформации российского общества // Автореф. дис. на соиск. уч. степени канд. социол. наук. – М., 2002.

Дьяконов И.Ю., Бутовская М.Л. Психологические особенности и эмоционально-ценностная сфера у нищих // Вопр. психол. – №3. – 2003. – С. 83–92.

Жичкина А.Е. Социально-психологические аспекты общения в Интернете // <http://flogiston.ru/projects/articles/refinf.shtml>.

Жичкина А.Е., Белинская Е.П. Стратегии самопрезентации в Интернет и их связь с реальной идентичностью // <http://flogiston.ru/projects/articles/info.shtml>.

Жуков Ю.М. Ценности как детерминанты принятия решений. Социально-психологический подход к проблеме // Психол. проблемы социальной регуляции поведения. – М.: Наука, 1976. – С. 254–290.

Зейгарник Б.В. Теории личности в зарубежной психологии. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. – 128 с.

Зейгарник Б.В. Теория личности К. Левина. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1981. – 118 с.

Зенковский В.В. Единство личности и проблема перевоплощения // Христианство и индуизм. – М., 1992.

Зинченко В.П. Посох Осипа Мандельштама и Трубка Мамардашвили. К началам органической психологии / Ин-т “Открытое общество”. – М.: Новая школа, 1997. – 334 с.

Злочинність неповнолітніх: причини, наслідки та шляхи запобігання: Навч. посіб. / С.І. Яковенко, Н.Ю. Максимова, Л.І. Мороз, Л.А. Мороз. – К.: Вид. Паливода А.В., 2006. – 260 с.

Знаков В.В. Самопонимание субъекта как когнитивная и экзистенциальная проблема // Психол. журн. – 2005. – Т. 26. – №1. – с. 18–28.

Инженерная психология / Под ред. Г.К. Середы. – К.: Вища школа, 1976. – 308 с.

История философии: Энциклопедия. – Мн., 2002. – 1376 с.

Иванцев Л.И. Співвідношення усвідомлюваного/неусвідомлюваного у ціннісних орієнтаціях особистості // Пробл. заг. та пед. психол. – К., 2005. – Т. VI. – Вип. 2. – С. 120–126.

Інформаційно-аналітичні матеріали про виконання МВС завдань, визначених Програмою реалізації державної політики у сфері із незаконним обігом наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів на 2003–2010 роки, 2006. – с. 1.

Йорданський В.Б. Хаос і гармонія. – М.: Наука, 1982.

Карпара Дж., Сервон Д. Психология личности. – СПб., 2003.

Карпиловська С.Я. До питання смислової саморегуляції особистості // Пробл. заг. та пед. психол. – 2005. – Т. VI. – Вип. 2. – С. 130–135.

Карпиловська С.Я. Смислова саморегуляція в ансамблі життєвих домагань // Наук. студ. із соц. та політ. психол.: Зб. статей / АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології; Редкол.: С. Д. Масименко, М. М. Слюсаревський та ін. – К.: ТОВ “Міленіум”, 2005. – Вип. 10(13). – С. 117–129.

Касьяненко О.Ю. Тренінг арт-терапії. – Денний центр як окрема форма соціально-психологічної реабілітації наркозалежних: Метод. збірка. – К.: Карат, 2004. – с. 52–61.

Кейс К., Голас Т. Программы счастья и несчастья или как заставить свою жизнь работать. – Мн.: Вида-Н, 1998. – 317 с.

Кисарчук З.Г. Особенности формирования брачно-семейных представлений старшеклассников // Психол. наука: Проблемы и перспективы: Тезисы научн. сообщ. Всесоюз. конф., посвящённой 90-летию со дня рождения Г. С. Костюка. – Ч. 2. – К., 1990. – 171 с. – С. 57–58.

Кляйн М. Зависть и благодарность. Исследование бессознательных источников / Пер. с англ. А.Ф. Ускова. – СПб.: Б.С.К., 1997. – 96 с.

Кляпець О.Я. Психологічні чинники вибору молодою людиною цивільного шлюбу. – Автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. психол. наук, 19.00.05. – К.: Ін-т соц. та політ. психол. АПН України, 2004. – 23 с.

Кляпець О.Я. Шлюбно-сімейні настанови молоді як умова вибору здорового способу життя // Соц. психол. – 2005. – №6(14). – С. 151–157.

Коган Л.Н. Цель и смысл жизни человека. – М.: Мысль, 1984. – 254 с.

Козлов В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания. Методы и техники. – М.: Ин-т Психотерапии, 2001. – 384 с.

Коледа С. Моделирование бессознательного. Практика НЛП в российском контексте. – М. 1999. – 152 с.

Кон И. С. Моральное сознание личности и регулятивные механизмы культуры // Социальная психология личности / Под ред. М.И. Бобневой, Е.В. Шороховой. – М.: Наука, 1979.

Кондратьев Ф.В., Осколкова С.Н. Проблема религиозных культовых новообразований (“сект”) в психолого-психиатрическом аспекте. Аналитический обзор. – М.: ГНЦ социальной и судебной психиатрии им. В.П. Сербского, 2000. – 98 с.

- Копытин А.И.* Арт-терапия. Хрестоматия. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.
- Копытин А.И.* Теория и практика арт-терапии. – СПб.: Питер, 2002. – 364 с.
- Корнилова Т.В., Григоренко Е.Л., Смирнов С.Д.* Подростки групп риска. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
- Коростылёва Л.А.* Особенности стратегий самореализации и стили человека // Психол. проблемы самореализации личности. – Вып. 4. / Под ред. Е.Ф. Рыбалко, Л.А. Коростылёвой. – СПб., 2002. – 252 с.
- Коростылева Л.А.* Психологические особенности лиц, испытывающих затруднения при вступлении в брачные отношения (на материалах службы знакомств): Автореф. на стиск. уч. степ. канд. психол. наук, 19.00.01, 19.00.05 / КГУ им. Т.Г. Шевченко. – К., 1991. – 16 с.
- Кречмер Э.* Медицинская психология. – СПб., 1998. – 464 с.
- Кроник А.А.* Субъективная картина жизненного пути как предмет психологического исследования, диагностики и коррекции: Дис. в виде науч. докл. на стиск уч. степ. д-ра психол. наук, 19.00.01 / РАН; Ин-т психологии (Киев). – М., 1994. – 71 с.
- Крысько В.Г.* Социальная психология. Словарь-справочник. – Мн., 2001. – 123 с.
- Крюкова Т.Л.* Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения // Психол. журн. – 2005. – Т. 26. – №2. – С. 5–15.
- Лазоренко Б.П.* Науковий звіт за темою “Науково-методичні засади добору, прогностичної оцінки ефективності, систематизації та застосування засобів профілактики наркоманії та ВІЛ/СНІДу серед неповнолітніх і молоді” (за Національною програмою “Діти України”) Номер держреєстрації 0104U003139. – К., 2005.
- Лазурский А.Ф.* Избранные труды по общей психологии. К учению о психической активности. Программа исследования личности и другие работы. – СПб.: Алетейя, 2001. – 192 с.
- Лановенко Ю.* Переживания суб’єктом свого дорослішання // Соц. психол., 2004. – №4. – С. 113–122.
- Лаплани Ж., Ронталис Ж.-Б.* Словарь по психоанализу / Пер. с франц. – М.: Высш. шк., 2006. – 623 с.
- Левин К.* Определение понятия “поле в данный момент” // Хрестоматия по истории психологии. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980. – с. 131–146.
- Левин К.* Разрешение социальных конфликтов. – СПб., 2000.
- Левин К.* Топология и теория поля // Хрестоматия по истории психологии. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980. – с. 122–131.
- Левин К., Дембо Т., Фестингер Л., Сирс Р.* Уровень притязаний // Психология личности. Тексты. – М., 1982.
- Ленгле А.* Грандиозное одиночество. Нарциссизм как антропологическо-экзистенциальный феномен // Моск. психотерапевт. журн. – 2002, – №2. – С. 34–58.
- Ленгле А.* Как приходит успех // Жизнь, наполненная смыслом. – М.: Генезис, 2004. – с. 21–26.

Ленгле А. Смысл – компас в океане жизни // Жизнь, наполненная смыслом. – М.: Генезис, 2004. – с. 14–20.

Ленгле А. Экзистенциальный анализ – найти согласие с жизнью // Моск. психотерапевт. журн. – 2001. – №2. – С. 5–28.

Ленгле А.: Быть человеком – значит быть в пути // Жизнь, наполненная смыслом. – М.: Генезис, 2004. – с. 1–4.

Леонардо да Винчи. О науке и искусстве / Пер. с итал. – СПб.: Амфора, 2006. – 414 с.

Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации // Уч. записки каф. общ. психол. МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 1. – М., 2002. – с. 56-65.

Леонтьев Д.А. О времени: иллюзия ответов // Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия. – 2004. – №1(4). – С. 113–118.

Леонтьев Д. А. Самореализация и сущностные силы человека // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / А.Г. Асмолов, Б. С. Братусь, С.Л. Братченко и др. – М.: Смысл, 1997. – 336 с.

Леонтьев Д.А. “Случай” Виктора Франкла // Психол. журн. – 2005. – Т. 26. – №2. – С. 118–127.

Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – М.: Смысл, 2003.

Леонтьева Д. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – 6141 с.

Лэнгле А. Грандиозное одиночество. Нарциссизм как антропологическо-экзистенциальный феномен // Моск. психотерапевт. журн. – 2002. – №2. – С. 34–58.

Лэнгле А. Экзистенциальный анализ – найти согласие с жизнью // Моск. психотерапевт. журн. – 2001. – №2. – С. 5–28.

Лидерс А.Г. Семья как психологическая система. Очерки психологии семьи. – М.; Обнинск: ИГ-СОЦИН, 2004. – 296 с.

Линдсей П., Норман Д. Переработка информации у человека / Пер. с англ. – М.: Мир, 1974. – 550 с.

Литвиненко В.И. В тени зависимой семьи. Детские подростковые проблемы. – Полтава, 2001. – 88 с.

Ліфарева Н.В. Психологія особистості: Навч. посіб. – К.: Центр навчальної літератури, 2003. – 240 с.

Ліщинська О.А. Чинники тотальної психологічної залежності // Наук. студ. із соц. та політ. психол.: Зб. статей / АПН України, Ін-т соц. та політ. психол. – К.: ТОВ “Міленіум”, 2004. – №3. – С. 145–149.

Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии.- М.: Наука, 1984. – 444 с.

Лынов С. Интернет как наркотик для человека и человечества. -2001.-// <http://www.narkohelp.ru/doc.php?id=6426>.

Магун В.С. “Революция притязаний” на стыке “простой” и “высокой” современности // Революция притязаний и изменение жизненных стратегий молодежи. – М., 1998.

Магун В.С., Энговатов М.В. Жизненные притязания различных социальных групп молодежи (по материалам репрезентативного исследования молодежи Самарской области) // http://2001.isras.ru/Publications/Magun/Samara_Youth.

Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений.

Мадди С. Теории личности: Сравнительный анализ. – СПб., 2002.

Мадді С. Смислоутворення в процесі прийняття рішення.

Макаренко Ю.А. Системная организация эмоционального поведения. – М.: Медицина, 1980. – 208 с.

Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика. Понимание структуры личности в клиническом процессе. – М., 1998.

Максимова Н.Ю. Психологія адиктивної поведінки: Навч. посібн. – К.: Вид.-поліграф. центр “Київський ун-т”, 2002. – 308 с.

Малышева К.О. Синдром эмоционального выгорания психолога-консультанта: психологичні чинники, профілактика та корекція: Автореф. на здоб. наук. ст. канд. психол. наук., 19.00.04. – К.: Київський національний ун-т імені Тараса Шевченка, 2003. – 16 с.

Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы взрослости. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 416 с.

Мамардашвили М.К. Мой опыт нетипичен. – СПб., 2000.

Мамардашвили М.К. Картезианские размышления. – М., 1993.

Мамардашвили М.К. Психологическая топология пути. – СПб.: Нева, 1997. – 569 с.

Манн Т. Иосиф и его братья. – В 2-х тт. – М., 1968.

Маноха И.П. Профессиональный потенциал личности: опыт онтологического исследования: Дис. на соиск. уч. ст. канд. психол. наук, 19.00.01 / Киевский ун-т им. Т. Шевченко. – К., 1993. – 175 с.

Маричева А., Духніч О. Порівняльний аналіз змістовного простору понять ідентичності в соціальній психології і суб'єктності в глибинній психології // Соц. психол. – 2005. – №2(10). – С. 72–82.

Маркова А.К. Формирование и мотивация учения. – М., 1980. – 156 с.

Маркс Дж. ЦРУ и контроль над Разумом. Тайная история науки управления поведением человека. В поисках “маньчжурского кандидата” (Секретные миссии). – М.: Междунар. отношения, 2003. – 312 с.

Мартенс Р. Социальная психология и спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 176 с.

Мартынюк И.О. Жизненные цели личности: понятие, структура, механизмы формирования. – К.: Наук. думка, 1990. – 124 с.

Маслов А. Психологія науки: розвідка // Гуманістична психологія: У 3-х т. / Упор. та наук. ред. Р. Трач, Г. Балл. – К.: Пульсари, 2001. – С. 180–187.

Маслоу А. По направлению к психологии бытия. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.

- Мацумото Д.* Культура и личность. – СПб., 2003.
- Мейжис І.* Соціальний капітал як предмет вивчення в соціальній психології // Соц. психол. – №1 (15). – 2006. – С. 27–42.
- Мейли Р.* Структура личности // Экспериментальная психология / Под ред. П. Фресса, Ж. Пиаже. – Вып. 5. – М., 1975. – с. 196–283.
- Мельник И.М.* Азарт как форма аддиктивного поведения // Вісн. Харків. Нац. ун-ту, Сер. “Психологія”, 2003. – №599. – С. 217–219.
- Менингер К.* Война с самим собой. – М., 2002. – 480 с.
- Мид М.* Культура и мир детства.
- Минаков А.* Некоторые психологические свойства и особенности Интернета как нового слоя реальности – 2003 - //http://flogiston.ru/projects/articles/minakov.shtml.
- Мирошников М.В.* Интернет-зависимость-2004- //http://www.psychology.ru/internet/round.
- Мисима Ю.* Жажда любви // Шум приборя. – СПб., 2002. – с. 159–378.
- Морено Дж.* Театр спонтанности. – Красноярск, 1993.
- Мороз Л.І.* Особливості прояву ціннісних орієнтацій у міжстатевій поведінці молоді ранньоюнацького віку: Автореф. дис. на здоб. вчен. ступ. канд. психол. наук, 19.00.07 – К.: Інститут психології АПН України., 1993. – 19 с.
- Морозов А.В.* Психология влияния. – СПб.: Питер, 2001. – 512 с.
- Москаленко В.Д.* Зависимость: семейная болезнь. – М.: ПЕРСЭ, 2002. – 336 с. – с. 37–124.
- Мэй Р.* Смысл тревоги. – М.: Независимая фирма “Класс”, 2001. – 379 с.
- Мэй Р.* Мужество творить. Очерк психологии творчества. – Львов–М., 2001.
- Мюллер Я.* Аспекты проблемы мужской зависимости // Пер. з німецької – Психодрама и современная психоперация, печать.
- Налимов В.В.* Спонтанность сознания. Вероятностная теория смыслов и смысловая архитектура личности. – М.: Прометей, 1999. – 287 с.
- Нела С. Шварцберг* Патопсихология киберпространства // The New York Times, 1995 // http://flogiston.ru/projects/articles/nesterov.shtml.
- Нестеров В. Нестерова Е.* Карнавальная составляющая как один из факторов коммуникативного феномена чатов -2001.-// http://psynet.carfax.ru/texts/nesterov4.htm.
- Низовских Н.А.* Психосемантическое исследование ценностно-мотивационных ориентаций личности // Психол. журн. – 2005. – Т. 26. – №3. – С. 25–37.
- Нове покоління незалежної України [1991–2001 роки). Щорічна доповідь Президентів України, Верховній раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2001 року). – К.: Держ. ін-т проблем сім’ї та молоді, 2002. – 211 с. – с. 87.

Новий тлумачний словник української мови у чотирьох томах. 42000 слів / Уклад. Яремченко В.В., Сліпушко О.М. – Т. 2, Ж-ОБД. – К.: АКОНІТ, – 1999. – 910 с. – с. 156.

Новий тлумачний словник української мови у чотирьох томах. 42000 слів / Уклад. Яремченко В.В., Сліпушко О.М. – Т. 4, РОБ-Я. – К.: АКОНІТ, 1999. – 941 с. – с. 456.

Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. – К.: Вища школа, 2003. – 126 с.

Носов Н.А. Психологические виртуальные реальности. – М., 1994.

Нуркова В.В., Митина О.В., Янченко Е.В. Автобиографическая память: сгущения в субъективной картине прошлого // Психол. журн. – Т. 26. – №2. – 2005.

Нуркова В.В., Митина О.В., Янченко Е.В. Автобиографическая память: “сгущения” в субъективной картине прошлого // Психол. журн. – 2005. – Т. 26. – №2. – С. 22–32.

Нюттен Ж. Мотивация // Экспериментальная психология / Под ред. П. Фресса, Ж. Пиаже. – Вып. 5. – М., 1975. – с. 15–110.

Обуховский К. Психология влечений человека. – М.: “Прогресс”, 1971. – 247 с.

Овчаренко В.И. Психоаналитический глоссарий. – Мн.: Высш. шк., 1994. – 307 с.

Ожегов С.И. Словарь русского языка. – Изд. 18. – М., 1986.

Олейник И. К психологическому портрету Владимира Путина // <http://www.forum.msk.ru/files/011129194400.html>.

Оллпорт Г.В. Личность в психологии / И.Ю. Авидон (пер). – М.: КСП+, 1998. – 347 с.

Організація та діяльність груп взаємодопомоги при консультативних пунктах “Довіра” центрів ССМ (метод. рек. для фахівців, які працюють у групах взаємодопомоги) / За ред. Лазоренка Б.П. – К., 2005. – 88 с.

Орлов А.Б. Развитие склонности и “временная перспектива” личности // Основные проблемы общей, возрастной и педагогической психологии: Сб. науч. тр. / Под ред. В.В. Давыдова. – М.: АПН СССР, 1978. – с. 6–10.

Основи психології / За заг. ред. О.В. Киричука, В. А. Роменця. – 5-е вид. – К., 2002.

Павленко В.М. Таглін С.О. Етнопсихологія: Навч. посіб. – К.: Сфера, 1999. – 408 с.

Пайнс Є., Маслач К. Практикум по социальной психологии. – СПб: Питер, 2000. – 528 с.

Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості: Монографія. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 280 с.

Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра: Радость. Печаль. Хаос. Мудрость / Пер. с англ. – М.: Изд-во Ин-та Психотерапии, 2003. – 224 с.

Перрон Р. История психоанализа / Пер. с франц. – М.: ООО “Издательство Астрель”; ООО “Издательство АСТ”, 2004. – 159 с.

Петровский В.А. Личность в психологии: Парадигма субъектности. – Рост. на/Д.: Феникс, 1996. – 512 с.

Петровская Л.А. Тренинг сензитивности как школа рефлексии // Психологические условия социального взаимодействия. – Таллин, 1983. – с. 47–58.

Пил С., Бродски А. Любовь и зависимость. – М.: Ин-т Общегуманитарных Исследований, 2005 – 384 с.

Пилипенко О.І. Метод арт-терапії в соціально-педагогічній роботі // Проблеми педагогічних технологій. – Вип. 1. – Луцьк.: Планета, 2003. – С. 78–92.

Поступной А.Н. История и современная ситуация: мнение экспертов-наркологов // Молодежь и наркотики (социология наркотизма) / Под ред. В.А. Соболева и И.П. Рущенко. – Х.: Торсинг, 2000. – с. 222–254.

Почетцов Г.Г. Информационные войны. – М.: Ваклер, 2000. – 532 с. – с. 443–458.

Практическая диагностика. Методики и тесты: Учеб. пособ. / Райгородский Д.Я. (ред.-сост). – Самара: Издательский Дом “БАХРАХ-М”, 2002. – с. 624–648.

Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2003. – 400 с.

Предупреждение подростковой и юнгошеской наркомании / Под ред. С.В. Березіна, К.С. Лисецкого, И.Б. Орешниковой. – М.: Изд-во Инст-та психотерапии. – 2000. – 256 с.

Проблеми бездоглядності та безпритульності дітей в Україні: тематична державна доповідь про становище дітей в Україні за підсумками 2003 року. – К.: Держ. Ін-т проблем сім'ї та молоді, 2004. – с. 235.

Проблеми психологічної герменевтики / За ред. Н. В. Чепелевої. – К., 2004.

Простір арт-терапії: можливості та перспективи: Збірник наукових статей / За науковою ред. А.П. Чуприкова, О.А. Бреусенка-Кузнєцова, О.Л. Вознесенської. – К.: КИТ, 2005. – 114 с.

Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение. – М., Ин-т практ. психол.; Воронеж: НПО “МОДЭК”, 1996. – 230 с.

Психологическая помощь и консультирование в практической психологии / Под ред. М.К. Тутушкиной. – СПб.: Дидактика Плюс, 1998. – 348 с.

Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха – СПб.: Питер, 2003. – 1096 с.

Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А.А. Крылова, Л.А. Коростылевой. – СПб., 1998.

Психол. журнал. – 2005. – Т. 26. – №6. – С. 87–101.

Психология зависимости: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченков. – Мн.: Харвест, 2004. – 592 с.

Психология личности: Словарь-справочник // Под ред. П.П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К.: Рута, 2001. – 320 с.

- Психология человека от рождения до смерти. Полный курс психологии развития / Под ред. А.А. Реана. – СПб.: “Прайм-ЕВРОЗНАК”, 2005. – 416 с.
- Психология. Словарь. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с. – С. 129–131.
- Психологічний словник / За ред. В.І. Войтка. – К.: Вища школа, 1992. – 216 с.
- Раевская Е.* Черты личности Интернет-зависимых и Интернет-независимых пользователей // http://www.flogiston.ru/projects/articles/ia_raevska.shtml.
- Райгородский Д.Я.* Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. – Самара: Изд. дом “Бахрах-М”, 1998. – 672 с.
- Райкрофт Ч.* Критический словарь психоанализа / Пер. с англ. – СПб.: Вост.-Европ. Ин-т Психоанализа, 1995. – 288 с.
- Регуш Л.А.* Психология прогнозирования: Успехи в познании будущего. – СПб.: Речь, 2003. – 352 с.
- Резник Т.Е., Резник Ю.М.* Жизненные стратегии личности // Социс. – 1995. – №4. – С. 15–21.
- Рикер П.* Герменевтика. Этика. Политика. Московские лекции и интервью. – М., 1995.
- Riker P.* Сам як інший. – К.: Дух і Літера, 2002. – 458 с.
- Роджерс К.Р.* Путь к целостности: человеко-центрированная терапия на основе экспрессивных искусств // Вопр. психологии. – 1995. – №1. – С. 132–139.
- Роджерс К.* Творчество как усиление себя // Вопр. психол. – 1990. – №1.
- Роджерс К.Р.* Взгляд на психотерапию, становление человека. – М., 2001.
- Роджерс К.Р.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Прогресс, Универс, 1994.
- Роджерс К.* Вчитися бути вільним // Гуманістична психологія: У 3-х т. / Упор. та наук. ред. Р. Трач, Г. Балл. – К.: Пульсари, 2001. – С. 36–60.
- Розумний М.* Український персоналізм як фактор політичної культури // Політ. менеджмент. – №3. – 2005. – с. 91–99.
- Романова И.А.* Самопонимание личности // Индивидуальный и групповой субъекты в изменяющемся обществе (к 110-летию со дня рождения С.Л. Рубинштейна). – М.: ИП РАН, 1999. – с. 131–132.
- Романюк Л.В.* Тріада “залежність-незалежність-взаємозалежність” як цінність орієнтації на вісі соціальної зрілості студентів // Вісн. Харк. Нац. Ун-ту. Сер. “Психологія”, 2003. – №599. – С. 288–290.
- Роршах Г.* Психодиагностика: Методика и результаты диагностического эксперимента по исследованию восприятия (истолкование случайных образов). – М.: Когито-Центр, 2003. – 336 с.
- Рубинштейн С.Л.* Бытие и сознание: О месте психического во всеобщей взаимосвязи явлений материального мира. – М.: Изд-во АН СССР, 1957. – 328 с.

Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.

Рубинштейн С.Л. Очерки, воспоминания, материалы. – М.: Наука, 1989. – 440 с.

Рубинштейн С.Л. Принцип творческой самодеятельности // *Вопр. психол.* – 1986. – №4. – С. 101–107.

Рут Бенедикт. Хризантема и меч. Модели японской культуры. – М.

Савчук О. Феномен співзалежності: характеристики та прояви // Соціально-психологічна реабілітація людей із залежністю від наркотичних речовин: Наук.-метод. збірка / Наук. конс.: І.М. Грига, Т.В. Семигіна, Н.В. Кабаченко. – К.: ШСР НаУ КМА, 2003. – 122 с. – с. 113–121.

Сакбаев А.А. Различия осознаваемых мотивов у подростков с разной степенью компьютерной ориентированности // *Матер. конф. “Человек в психологии: ориентиры исследований в новом столетии”.* – Караганда: Изд-во Каргу, 2001. – с. 172–178.

Самосознание европейской культуры XX века: Мыслители и писатели Запада о месте культуры в совр. обществе. – М.: Политиздат, 1991. – 366 с.

Сараева Е.В. Возможность как форма детерминации самопрогнозирования // *Психология субъектности. Человек как автор жизни: Мат. межд. науч.-практ. конф.* – Киров, 2001. – С. 30–35.

Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой // *Библиотека Фонда содействия развитию психической культуры.* – К. – 5 с.

Сартр Ж.-П. Проблемы метода. – М., 1991.

Сергиенко Е.А. Ранние этапы развития субъекта // *Психология индивидуального и группового субъекта / Под ред. А. В. Брушлинского, М.И. Володиной.* – М.: ПЕР СЭ, 2002. – с. 270–309.

Серкас Х. В чреве кита. – М., 2005.

Синдром “професійного вигорання” та професійна кар’єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. – К.: Міленіум, 2004. – 264 с. – с. 123–136.

Скутнева С.В. Гендерные аспекты жизненного самоопределения молодежи // *Социс. Социологические исследования.* – №11 (235). – 2003. – С. 75–78.

Скэрдеруд Ф. Беспокойство. Путешествие в себя. – Самара, 2003.

Словарь русского языка // Под ред. А.П. Евгеньева. – В 4-х тт. – Т. 3. – Изд. 3-е., М., 1987.

Словарь языка Пушкина // Под ред. В.В. Виноградова. – В 4-х тт. – Т. 3. – М., 1959.

Словник іншомовних слів / За ред. О.С. Мельничука. – К., 1974. – с. 674, 630.

Словник української мови / За ред. І.К. Білодіда. – У 11. тт. – Т. 2. – К., 1971.

Смылова О. Эмпирическое исследование психологических последствий информационных технологий – 2001 // <http://flogiston.ru/articles/netpsy/hackers2.shtml>.

Соболева Н.О. Соціологія суб'єктивної реальності. – К., 2002.

Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 215 с.

Социальное управление: Словарь / Под ред. В.И. Добренкова, И.М. Слепкова. – М.: Изд-во МГУ, 1994. – 157 с.

Социологический энциклопедический словарь. На русском, английском, немецком, французском и чешском языках / Под ред. Г.В. Осипова. – М.: ИНФРА М – НОРМА, 1998. – 488 с. – с. 387.

Стивенс Б. Из мого життя // Гуманістична психологія: У 3-х т. / Упор. та наук. ред. Р. Трач, Г. Балл. – К.: Пульсари, 2001. – С. 61–79.

Столин В.В. Самосознание личности. – М.: Изд-во МГУ, 1983.

Сторм К. Психология киберпространства -2000.-// <http://flogiston.ru/projects/articles/hackers.shtml>.

Стюарт Й., Джойнс В. Основи ТА. Транзакційний аналіз. – К.: Фада ЛТД., 2002. – 393 с. – с. 235.

Сучасні технології та засоби маніпулювання свідомістю, ведення інформаційних війн і соціальних інформаційних операцій: Навч. посіб. – Петрик В.М., Шток виш О.А., Полевий В.І. та ін. – К.: Росава, 2006. – 208 с.

Тарт Ч. Измененные состояния сознания / Пер. с англ. – М.: Изд-во ЭКСМО, 2003. – 288 с.

Татенко Н.О. Психологія професійного вибору // Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / За ред. Т. М. Титаренко. – К., 2005. – с. 294–323.

Татенко В. А. Психология в субъектном измерении. – К.: Вид. центр “Просвіта”, 1996. – 404 с.

Татенко В.А. Социально-психологические проблемы реформирования образования: попытка системно-типологического анализа // Наук. студ. із соц. та політ. психол.: Зб. статей / АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології; Редкол.: С.Д. Масименко, М.М. Слюсаревський та ін. – К.: ТОВ “Міленіум”, 2005. – Вип. 10(13). – С. 15–35.

Татенко В.А. Субъект психической активности: поиск новой парадигмы // Психол. журн. – Т. 16. – №3. – 1995. – с. 23–34.

Твоя мудрість. – К.: Амадей, 2003. – 128 с.

Тейлор Ч. Джерела себе. Творення новочасної ідентичності / Пер. з англ. – К., 2005.

Тиллетт Р. Больной внутри нас: психические расстройства у специалистов медицинского профиля // Обзор современной психиатрии. Вып. 2 (22), 2004. – С. 23–30.

Титаренко Т.М. Актуальні соціально-психологічні настанови молоді на здоровий спосіб життя // Вісн. Київського міжнародного ун-ту. Сер.: пед. науки, психол. науки. – К., 2004.

Титаренко Т.М. Вчинок у приватному житті. Погляд психотерапевта // Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії. – К.: Либідь, 2006. – с. 280–303.

Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.

Титаренко Т.М. Життєві домагання особистості у гендерному контексті // Пробл. заг. та пед. психол. Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка. – Т. V. – Ч. 6. – К., 2003.

Титаренко Т.М. Життєві домагання особистості: феноменологічний та структурно-функціональний підходи // Психологія і суспільство. – Тернопіль, 2004. – №4. – С. 128–145.

Титаренко Т. М. Особенности функционирования жизненных притязаний как способа самоосуществления личности // Наук. студ. із соц. та політ. психол.: Зб. статей / АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології; Редкол.: С. Д. Масименко, М. М. Слюсаревський та ін. – К.: ТОВ “Міленіум”, 2005. – Вип. 10(13). – С. 96–104.

Титаренко Т. М. Особливості функціонування життєвих домагань як способу самоздійснення особистості // Наук. студ. із соц. та політ. психол.: Зб. статей / АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології. – К., 2005. – Вип. 10 (13). – С. 3–14.

Титаренко Т. М. Способи впливу життєвих домагань на самоздійснення особистості. – Методологічні засади соціально-психологічного дослідження самоздійснення проблемної молоді. – Теоретико-методологічні проблеми розвитку особистості в системі неперервної освіти: Матер. методол. семінару АПН України 16 грудня 2004 р. / За ред. акад. С.Д. Максименка. – К., 2005. – С. 256–261.

Титаренко Т.М. Я – знакомый и незнакомый. – К.: Рад. школа, 1991. – 240 с.

Толстых (Власова) Н.Н. Использование методики неоконченных предложений для изучения временной перспективы // Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик. – М.: Ин-т экзистенциальной психологии и жизнотворчества. – 1988.

Торчинов Е.А. Религии мира. Опыт запредельного. Трансперсональные состояния и психотехника. – СПб.: RIENTALIA, 1998.

Українські прислів'я та приказки / Упоряд. С. Мишанич, М. Позяка. – К.: Дніпро, 1983. – 390 с.

Умберто Еко. Отсутствующая структура. – М., 1989.

Файвишевский В.А. О существовании неосознаваемых негативных мотиваций и их проявлении в поведении человека // Бессознательное. – Т. 3. – Тбилиси: Мицниереба, 1978. – с. 433–445.

Фейдимен Д., Фрейгер Р. Теория и практика личностно-ориентированной психологии. – Т. 1. – М.: Три Л, 1996. – 190 с.

Фейдимен Д., Фрейдгер Р. Теория и практика личностно-ориентированной психологии. – Т. 2. – М.: Три Л, 1996. – 214 с. – с. 68–69; с. 96–123.

Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002.

Франкл В. Воля к смыслу. – М.: Апрель-Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. – 368 с.

Франкл В. Людина в пошуках граничного смислу // Гуманістична психологія: У 3-х т. / Упор. та наук. ред. Р. Трач, Г. Балл. – К.: Пульсари, 2001. – С. 165–179.

Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 367 с.

Фрейд З. По ту сторону наслаждения // Фрейд З. “Я” и “Оно”. Труды разных лет. Кн. 1 / Пер. с нем. – Тбилиси: Мерани, 1991. – 398 с. – с. 139–192.

Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность: теории, эксперименты, упражнения. – СПб.: Пройм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 864 с.

Фридман Дж., Комбс Дж. Конструирование иных реальностей. Истории и рассказы как терапия. – М., 2001.

Фуко М. – М., 1991. – с. 284–311.

Фуко М. Історія сексуальності. Інструмент насолоди. – Х., 1999. – Т. 2.

Харрис Р. Психология массовых коммуникаций. – М., 2002. – с. 413–417.

Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения / Пер. с англ. – СПб.: Речь, 2001. – 240 с.

Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность: В 2 т. – Т. 1. – М.: Педагогика, 1986. – 408 с.

Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность: В 2 т. – Т. 2. – М.: Педагогика, 1986. – 392 с.

Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения / Пер. с англ. – СПб.: Речь, 2001. – 240 с.

Хохулева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособ. – М.: Издательский центр “Академия”, 2002. – 208 с.

Хьелл Л., Зиглер Теории личности. – СПб., 2000.

Хяюрюнен Ю.-П. Как быстро человек может измениться: некоторые аспекты, связанные с временем, творчеством и властью // Психол. журнал. – Т. 12. – №4. – 1991. – С. 41–50.

Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності // Соц. психол. – 2004. – №5. – С. 149–154.

Чепелева Н.В. Особистий досвіт суб'єкта у контексті психологічної герменевтики // Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії. – К.: Либідь, 2006. – С. 280–303.

Чепелева Н.В. Психологические механизмы понимания и интерпретации личного опыта // Акт. проблемы психологии. – Т. 2. Психологічна герменевтика / За ред. Н. В. Чепелевої. – К., 2002. – Вип. 2. – С. 3–13.

Чирков В.И., Дисси Э.Л. Связи между здоровьем студентов и их жизненными стремлениями, восприятием родителей и учителей // *Вопр. психол.* – 1999. – №3. – С. 48–57.

Чудновский В.Э. Проблема становления смысложизненных ориентаций личности // *Психол. журнал.* – 2004. – Т. 25. – №6. – С. 5–11.

Чудова Н.В. Особенности образа Я “жителя” интернета // *Психол. журнал.* – 2002. – Т. 23. – №1. – С. 113–117.

Чуйко Г.В., Кривко Т.А. Загальнолюдські цінності на рубежі століть: конфлікт чи трансформація // *Теор. і прикл. проблеми психол.* – 2005. – №2(10). – С. 176–186.

Чупрынин А. И. Утилитаризм // *Энциклопедический социологический словарь.* – М.: ИСПИ РАН, 1995. – с. 845.

Швалб Ю.М. Целеполагающее сознание. Психологические модели и исследования. – К., 2003.

Шкляр В.І. Мас-медіа і виклики нового століття. – К.: Грамота, 2003. – 48 с.

Шнейдер Л.Б. Психология семейных взаимоотношений: Курс лекций. – М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 512 с.

Шпанер Л. Деякі аспекти формування залежності // <http://www.psychology.ru/internet/round>.

Шрейдер Ю.А. Ритуальное поведение и формы косвенного целеполагания // *Психологические механизмы регуляции социального поведения.* – М., 1979. – с. 103–127.

Штайнер К. Игры в которые играют алкоголики / Пер. с англ. Г. Пимпочкиной. – М.: Апрель Пресс, Изд-во Эксмо. – 2003. – 304 с.

Шюц А., Лукман Т. Структури життєсвіту. – К., 2004.

Щепанський Я. Елементарні поняття соціології. – М., 1969.

Юнак В.Ю. Наркоманія – дорога в безодню. – К.: Здоров'я, 2001. – 192 с.

Юнг К.Г. Дух и жизнь. Практика. – М., 1996. – 365 с.

Юнг К.Г. Феномен духа в искусстве и науке // *Собр. соч.: В 19 т.* – М.: Ренессанс, 1992. – Т. 15. – 320 с.

Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени / Пер. с нем. – М.: Издательская группа “Прогресс”, “Универс”, 1994. – 336 с.

Юрьева Л.Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников: формирование, профилактика и коррекция. – К.: Сфера, 2004. – 272 с.

Якоби М. Стыд и истоки самоуважения. – М.: Ин-т психотерапии, 2001.

Яковлев Г.С. Бюрократия // *Энциклопедический социологический словарь.* – М.: ИСПИ РАН, 1995. – С. 80–81.

Якубова Ю.М. та ін. Проблемні сім'ї: діти і батьки. – К.: УІСД, 1998, – с. 8–9.

Ялом И. Самопонимание // *Психотерапевтические истории.* – М.: ЭКСМО, 2002. – с. 751–755.

Ярская-Смирнова Е.Р. Соціокультурний аналіз нетипичности. – Саратов: Изд-во СГГУ, 1997.

- Ясперс К.* Смысл и назначение истории. – М., 1990.
- Allport G. W.* Pattern and growth in personality. – N.-Y.: Holt, Rinehart and Winston, 1961. – 593 p.
- Becker, Gary S.* Human capital: theoretical and empirical analysis, with special reference to education. – N.-Y., 1964; 2 ed. – N.-Y., 1975 (рус. пер.: Беккер, Гэри. Человеческий капитал (главы из книги). – “США: экономика, политика, идеология”, 1993, NN 11–12).
- Buhler Ch.* Basic tendencies of human life: Theoretical and clinical considerations // *Wisser R / Siin und Sein.* Tübingen: Max Niemeyer Verlag, 1960. – p. 475–494.
- Chiswick, Barry R.* Income inequality: regional analysis within a human capital framework. – N.-Y., 1974.
- Cook-Greuter S.R.* Rare Forms of Self-Understanding in Mature Adults // *Transcendence and Mature Thought in adulthood. The Further Reaches of Adult Development / Ed. by M.E. Miller, S.R. Cook-Greuter.* – London: Rowman and Littlefield Publishers, Inc., 1994. – P. 119–143.
- Gleason P.* Identifying Identity: A Semantic History // *Journal of American History*, 1983. – Vol. 69(4).
- Godamer H.-G.* On the Problem of Self-Understanding // *Philosophical Hermeneutics / Translated and edited by D.E. Linge.* – Los Angeles, London: University of California Press, 1977. – P. 44–58.
- Goldenwezer A.* Anthropology. – L., 1937.
- Judith S. Donath* Identity and Deception in the Virtual Community // <http://smg.media.mit.edu/people/Judith/Identity/IdentityDeception.html>.
- Kendrick, Jhon W.* Formation and stocks of total capital. – N.-Y., 1976 (рус. пер.: Кендрик, Джон. Совокупный капитал США и его формирование. – М.: Прогресс, 1978).
- Kierkegaard Soren* Sickness unto death, trans. Walter Lowrie (Prinston, N. J., 1941). – pp. 43–44.
- Maslach C., Goldberg J.* Prevention of burnout: new perspectives // *Applied and Preventive Psychology.* – V. 7. – 1998. – P. 63–74.
- McNay L.* Having it Both Ways: The Incompatibility of Narrative Identity and Communicative Ethics in Feminist Thought // *Theory, Culture & Society*, 2003. – Vol. 20(6).
- Persons and Their Growth. The Anthropological and Psychological Foundations of PRH Education.* – Canada, 1997.
- Schultz, Theodore W.* Economic value of education. – N.-Y., 1963;
- Schultz, Theodore W.* Investment in human capital: the role of education and of research. – N.-Y., 1971;
- Slavson S.* Are There Group dynamics in Therapy Groups? – In R. McKenzie (eds) *Classics in Group Psychotherapy*, 1992.
- Smith J. Baltes P.B.* Wisdom – related knowlge: Age. Cohort Differences in Response to Life – planning Problems // *Developmental Psychology.* – 1990. – V. 26. – №3. – P. 494–505.
- Toffler O.* Future chock. – N.-Y., 1970.

When life breaks through. The dynamics of PRH helping relations, 2004.

Wodak, Ruth, Rudolf de Cilia, Martin Reisigl, and Karin Liebhart. The Discursive Construction of National Identity. – Edinburgh: Edinburgh University Press, 1999.

Young K.S. Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium, 1999 // http://www.netaddiction.com/net_compulsions.htm.

Young K.S. What makes the Internet Addictive: potential explanation for pathologikal Internet use // Paper presented at the 105 th annual conference of the American Psychological Association. August, 1997, Chicago, IL.

Наукове видання

ЖИТТЄВІ ДОМАГАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Колективна монографія

За редакцією

Титаренко Тетяни Михайлівни

Дизайн і верстка Мирончик Ю. П.

Підписано до друку 20.11.2007. Формат 70x100 1/16
Папір офсетний. Друк офсетний. Гарнітура PetersburgС
Ум. друк. арк. 36,77
Тираж 300 прим.

Видавництво «Педагогічна думка»
04053, м. Київ, вул. Артема, 52-а

Свідоцтво про внесення до Державного
Реєстру суб'єктів видавничої справи
ДК № 137 від 03.08.2000 р.

Віддруковано в друкарні «Видавництво «Фенікс»
03680, Київ, вул. Шутова, 13-б

Ж74 Життєві домагання особистості: монографія / за ред. Титаренко Т. М. – К.:
Педагогічна думка, 2007. – 456 с.

ISBN 978-966-644-043-6

УДК 159.923
ББК 88.37