

Психологічна модель відповідальності за життєві вибори у дорослих

“Автор життя”

Юнона Миколаївна Ільїна

Кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник лабораторії нових інформаційних технологій інституту психології імені Г.С. Костюка

Анотація

В статті описано психологічний феномен – інтелектуальна (ментальна) модель відповідальності за життєві вибори «Автор життя», яка на пряму пов'язана з життєвою успішністю людини. Виділено п'ять типів модельної позиції. Описані базові принципи впливу для особистісного розвитку, пов'язані з типом, точка запуску трансформації, формат змін і прийнятний стиль. Стаття є продовженням циклу публікацій про психологію життєвого успіху.

Науково-дослідницька тема нашої лабораторії Нових інформаційних технологій навчання має в собі велику змістовну експериментальну частину: проект «Психологія життєвої успішності». Мета даного проекту полягає у дослідженні феномену свідомого керування власною успішністю у дорослих людей, на базі цього дослідження ми створюємо дистанційний курс розвитку «Успіх» (<http://moodle.dlc-success.org>). Додатковою метою є перевірка та порівняння ефективності реального та віртуального розвиваючих середовищ. Це є актуальним та амбітним через такі резони: по-перше, медіалізований світ навколо нас висуває нові вимоги до людини (швидче працюй, споживай більше, і інформації також, відшукуй потрібне, тощо). Але інша прикмета сьогодення в тому, що вимоги змінюються та збільшуються чи нещоденно, отже другий резон – зміни є константою сьогодення. На цьому тлі людина відчуває постійний тиск ззовні (вимоги співпадати з еталонною моделлю успішної людини) та внутрішній тиск (чому я повинен бігти, чи таке життя я живу, навіщо цей неспинний біг, тощо), очевидні виходи, за опитуванням респондентів нашого дослідження три: перше - відкинути суспільне, соціальне та повернутись на лоно природи, відмовившись від можливостей часу; друге – дозволити собі втягтись у швидкісний темп супервиробництва

та суперспоживання, як наслідок, невротизації; третє – створити успішну життєву модель власного існування в реальних умовах. Отже одним з результатів нашої роботи є допомога дорослим людям, охочим до розвитку, через надання інструментів керування власною життєвою успішністю.

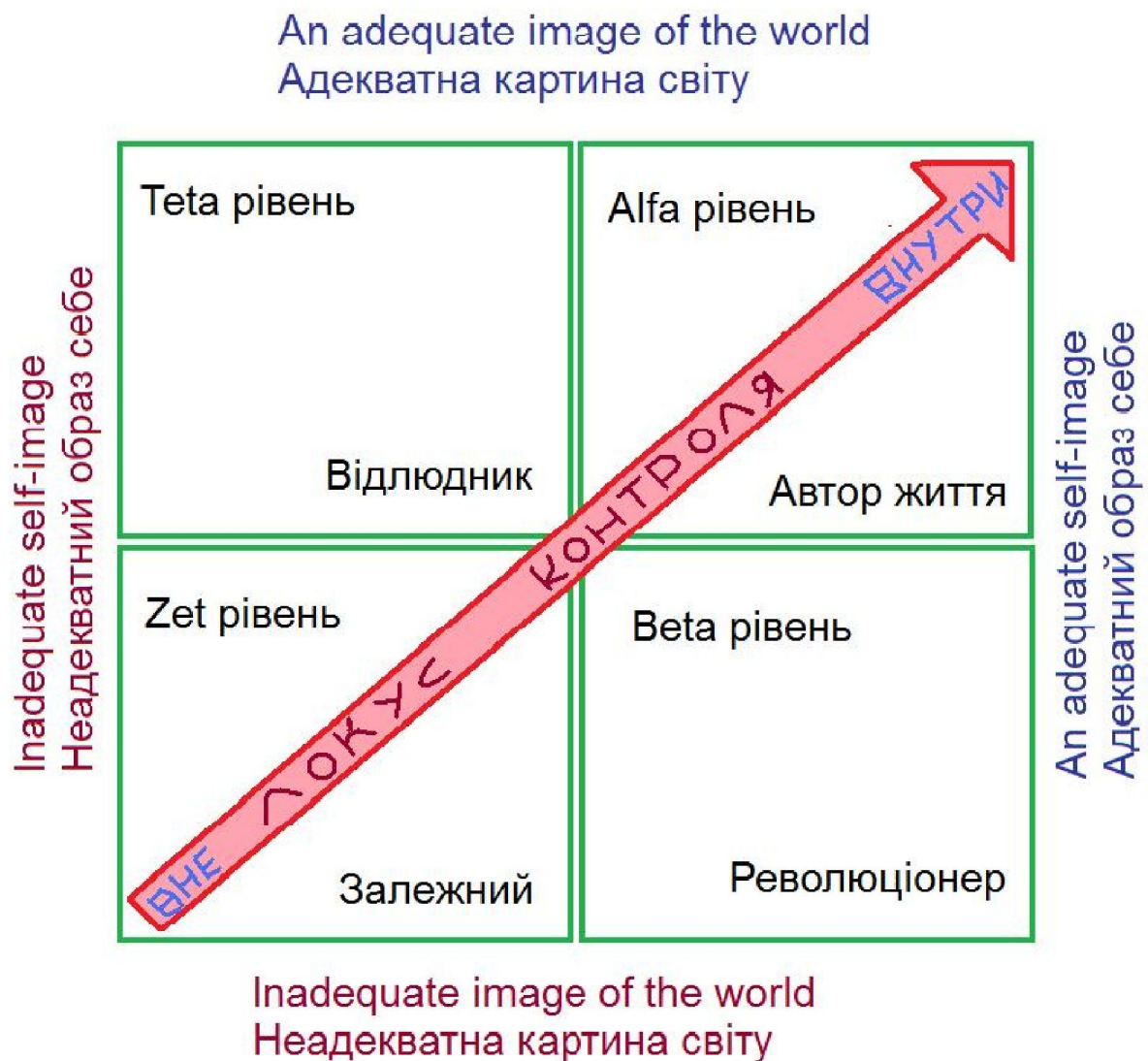
Постановка проблеми.

Перепони на шляху розвитку власної успішності в тому, що у більшості випадків (за нашим опитуванням 2010-2011р.р. це близько 86%) люди не змінюють власну модель життєвих виборів, навіть коли життєва ситуація їх не влаштовує. Самопояснення у дорослих виглядає так: найпершими вважають: обставини, інших людей, власні зобов'язання, другорядними: власну поведінку, мисленнєві або життєві вибори. Ми бачимо причину у відсутності інтелектуальних навичок, вмінь, а саме: критичного мислення (вміння проводити когнітивно-поведінковий аналіз, виділяти власні автоматичні думки, відслідковувати нерезультативні когнітивні стилі та стратегії), децентраційні навички, зміна рефлексійної позиції та вміння проводити трансформації власної розумової моделі). Як наслідок: невміння свідомо керувати власною когнітивною моделлю, натомість життя у псевдомоделі, невміння створювати дозволи на зміни, на гармонізацію та адаптацію власних розумових моделей, невміння пов'язати знання з діями, з конкретними ситуаціями та власною особистістю, через що розумова модель життєвих виборів стає закритою для змін когнітивною системою. [3, 13, 14].

Ці компетенції пов'язані з розумовою моделлю життєвих виборів особистості (РМЖВ) Ю. Ільїної, феноменом її усвідомлення, відрефлексованості та рівнем відповідальності за власний вибір чи вплив на власну модель життєвої успішності (див. Мал.1: «Психологічна модель відповідальності за життєві вибори у дорослих «Автор життя»). Матриця має чотири базові позиції та зону розвитку, або перехідну ступінь: дорослі мають різний ступінь усвідомлення власної розумової моделі життєвих виборів, від найнижчого – залежна (без рефлексивного аналізу, дихотомічна модель, до логічного та логічного типу мислення: модель незрозуміла, життя

хороше/погане, чорно-біле мислення; моє мислення, та моя поведінка до наслідків моєї життєдіяльності не має відношення) до найвищого – автор життя (з рефлексивним аналізом: моя модель така, це добре для цього/не результативно для того, тепер потрібно робити це, задля того, розвинене критичне мислення).

Малюнок 1. Психологічна модель відповідальності за життєві вибори у дорослих «Автор життя»



Пояснення матриці

У нашій статті використано такі терміни: Локус контролю. Картина світу. Образ себе. Адекватність.

Почнемо з пояснення термінів:

1. **Локус контролю**, чи «локалізація контролю вольового зусилля» характеризує властивість особистості приписувати свої успіхи чи невдачі внутрішнім/зовнішнім чинникам. Введено Дж.Роттером в 1954 році. Схильність приписувати результати діяльності зовнішнім чинникам називається «зовнішній локус контролю» (екстернальність). Зовнішня атрибуція підвищує беспорядність людини. Схильність приписувати результати діяльності внутрішнім чинникам називається «внутрішній локус контролю» (інтернальність). Внутрішніми чинниками є властивості особистості індивіда: свої зусилля, якості, наявність або відсутність необхідних знань, умінь і навичок, і т. п. Люди, які вважають себе відповідальними за стан своїх справ (внутрішня атрибуція), здатні домагатися більшого життєвого успіху. Також вони схильні більше переживати почуття провини за події, які з ними відбуваються [23].

2. **Картина світу (КС)**: філософський термін, вживаний різними гуманітарними науками. Має в собі такі ключеві компоненти:

- систему образів (і зв'язків між ними) - наочних уявлень про світ і місце людини в ньому, відомостей про взаємини людини з дійсністю (людини з природою, людину з суспільством, людини з іншою людиною) і самим собою; складові картини світу можуть бути зоровими, слуховими, нюховими, образами, когніціями та емоціями;
- життєві позиції людини, її переконання, ідеали, принципи пізнання і діяльності, ціннісні орієнтації і духовні орієнтири;
- включає три головні компоненти - світогляд, світосприйняття і світовідчуття.

Отже, картина світу цілком визначає специфічний спосіб сприйняття та інтерпретації подій і явищ, являє собою основу, фундамент світосприйняття, спираючись на який людина діє у світі. Природно, що КС має історично обумовлений характер [2]. Суб'єктом або носієм картини світу є і окрема людина, і соціальні чи професійні групи, і етнонаціональні або релігійні спільноти. Таким чином, з картини світу впливає все інше - і цінності, і

ієрархія, і парадигми наукового пізнання, і допустимі способи людських дій [4, 2, 24, 12, 7].

3. **Образ себе** - система уявлень індивіда про себе самого, усвідомлювана, рефлексивна частина особистості. Ці уявлення про себе самого в тій чи іншій мірі усвідомлені і мають відносну стійкість. Предметом самосприйняття, самооцінки можуть бути тіло, здібності, соціальні відносини і інші особистісні прояви. Виділяють наступні складові образу себе: когнітивну, оціночну і поведінкову.

- Когнітивна складова - це уявлення індивіда про самого себе, набір характеристик, якими, як йому здається, він володіє. Ці переконання можуть мати різну значимість для індивіда, ієрархія не є постійною, вона може змінюватися залежно від контексту або з плином часу. Поєднання і значимість характеристик обумовлюють установки індивіда, його очікування щодо себе, також когніції обумовлюють бажані соціальні ролі, статуси [8].
- Оціночна - це те, як індивід оцінює ці характеристики, як до них ставиться. Індивід вважає, що володіє певними характеристиками, і оцінює їх, ставиться до них. Важливу роль у формуванні цієї оцінки відіграють:
 1. співвідношення уявлень про себе з «Ідеальним я»;
 2. співвідношення уявлень про себе з соціальними очікуваннями;
- оцінка ефективності своєї діяльності з позиції своєї ідентичності. [8].
- Поведінкова - це те, як людина діє. [8]. Поведінкова Ким би людина себе не вважала, вона не може ігнорувати те, як вона насправді себе веде, те що їй насправді вдається. Ця «об'єктивна» частина і є поведінкова складова Я-концепції. [8].

Автори визначають образ себе чи Я-Концепцію, як - «існуюча в свідомості індивіда система уявлень образів і оцінок, що відноситься до

самого суб'єкту». Найбільше поширеним є уявлення про структуру «Образ-Я» як єдність когнітивного (образ своїх якостей, здібностей, зовнішності та ін), емоційного (самоповага, самознищення і т. д.) і оціночно-вольового (прагнення підвищити самооцінку, завоювати повагу та ін.) компонентів [16].

Мотиваційно-ціннісний блок відповідає за функціональну значимість цих якостей, тобто виступають ці якості критеріями у виборі мотивів, цілей, вчинків. Тобто «Образ-себе»- це глобальна самооцінка. Я-образ може бути адекватним і неадекватним, реальним та ідеальним, структурованим і дезінтегрованим і т. д. Ця структура особистості - психічна складова, що відповідає за цілісність психіки, це є ядро, або самість, за Юнгом. Самість - це «центр ваги». Система збалансована, коли самість (як сонце) висвітлює, зігріває і дає енергію всім іншим складовим особистості, які, маючи свої власні орбіти і обертання, не залишають або не змінюють основний траєкторії руху - навколо самості. [18, 1, 5, 11, 15, 19, 17].

4. "Адекватність" (від лат. *adaequatus* - прирівняний) - відповідність, рівність, еквівалентність. Адекватність означає відповідність (або схожість) відображення (образу, знання) оригіналу, завдяки чому вони мають характер об'єктивних істин (з Філософського словника). Також близьким за значенням є поняттям «Релевантність» (лат. *relevo* - піднімати, полегшувати) в - семантичне відповідність пошукового запиту та пошукового образу [6]. У більш загальному сенсі, одне з найбільш близьких поняття якості «релевантність» - «адекватність», тобто не тільки оцінка ступеню відповідності, але і ступеню практичної застосованості результату, а також ступеню соціальної застосованості варіанту розв'язання задачі. Адекватність, відповідність - це завжди відповідність чогось-чомусь. Без цих "чогось" і "чомусь" слова "відповідність" та "адекватність" не мають сенсу, не можуть бути виміряні та змінені.

Для виміру адекватного/неадекватного образу себе ми розробили такі критерії оцінки, на базі котрих розробляємо тестову методіку дослідження:

- Самооцінка – критерії – чи маю я бажані результати? Який процент? Якщо близько 80% моїх бажань здійснюються – то в мене адекватна самооцінка.
- Самосприйняття чи самореалізація – попередній показник вимірює кількісну сторону образу себе – якісну (чи не замало/забагато я хочу, чи задовольняє мене те, що я маю?) Якщо в мене емоційний фон – базовий – інтерес, азарт, цікавість до життя, задоволення, гордість за певні власні результати мінімально у 50 і 1% - то я реалізую максимально можливу кількість граней моєї особистості.

Щодо адекватної/неадекватної картини світу критерії виглядають таким чином:

- Відсутність розчарувань – нерозуміння чи несприйняття поведінки інших
- Дзеркальний синдром - чи вмю я спілкуватися (вгадування – гадання, заслужування любові, аби мене сприймали інші, важливі інші – референтна група)

Тобто, картина світу є адекватною, коли не маю негативних здивувань про світ, розчарувань, нерозуміння або несприйняття поведінки інших щодо мене та інших людей. Адекватний образ себе – коли самооцінка та самосприйняття, керування дзеркальним синдромом.

Поєднання трьох психологічних компонентів: картина світу, образ себе та локус контролю і створює різні ступені відрефлексованості власного життєвого сценарію, рівень впливу на власну життєву успішність. Ми будемо використовувати тут такі аббревіатури: КС (картина світу), ОС (образ себе), А чи Н (адекватно чи неадекватно), ЛК (локус контролю), Зв (зовнішній), Вн (внутрішній). В результаті ми маємо п'ять типів поєднань:

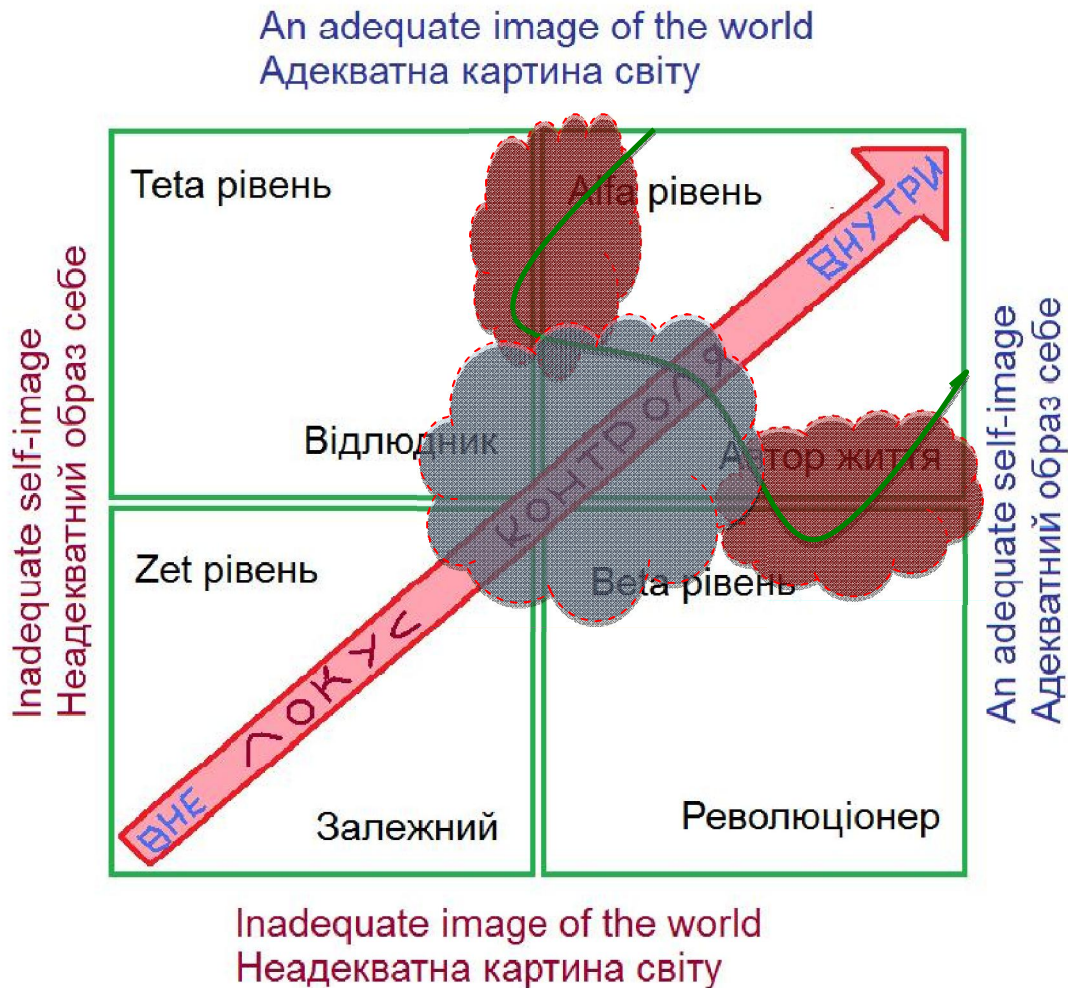
1. **Zet-рівень** чи тип “Залежний”. Формула типу = НКС+НОС+ЗвЛК.

Психологічний аналог типажу: Душечка з одноіменного оповідання А.Чехова.

2. **Beta-рівень** чи тип “**Відлюдник**” Формула типу = НКС+АОС+ЗВЛК про КС та ВнЛК про ОС. Зміни найлегше стаються через готовність відрефлексувати власну поведінку та змінитися задля більшої відповідності власним цінностям та ідеалам. Психологічний аналог типажу: Григорій Перельман.
3. **Teta-рівень** чи тип “**Революціонер**”. Формула типу = АКС+НОС+ЗВЛК про ОС та ВнЛК про КС. Зміни найлегше стаються через готовність відрефлексувати поведінку оточуючих та змінитися задля отримання бажаного відношення. Психологічний аналог типажу: Джордано Бруно.
4. **Alfa –рівень** або “**Автор життя**”. Розвиток, навчання є самостійною цінністю та ініціюються рефлексією щодо власної поведінки або поведінки інших. Зміни стаються задля адаптації неробочих, неадаптивних вже елементів ментальної моделі. Формула типу = АКС+АОС+ВнЛК. Психологічний аналог типажу: Ніколай Коперник.

Перехідний блок **Delta-Рівень** або «**Зона розвитку**». Існує збалансована, врівноважена зона ментальної моделі, де зміни малоімовірні та зона напруження, яка є зоною розвитку психологічних компетенцій (див. Мал.2 «Зона розвитку»). Зміни ініціюються накопиченням напруги вище допустимого індивідуального рівня, кількістю усвідомлених помилок (за нашим дослідженням це більше 5ти повторень + період часу на усвідомлення) та критичною подією, після котрої є уявлення, що неможливо «жити по-старому».

Малюнок 2. Зона розвитку в психологічній моделі «Автор життя».



Пояснення малюнку:

1. Червоні хмаринки – зони напруги, де найбільш ймовірним є виникнення самомотивації для трансформації власної моделі життєвих виборів, сценарію життєвого, ментальної моделі успішності.
2. Зелена лінія - лінія змін - де модель життєвих виборів дорослих не є врівноваженою та балансною, стабільність та % вірних виборів нестала, оцінюється людиною як стійкий стан напруги, з вираженим бажанням змінити щось, але з неусвідомленим проектом змін. Усвідомлений проект змін є критичною подією, яка переводить людину в наступний або минулий квадрат, зі зони змін у сталу зону.

3. Блакитна хмаринка – зона рівноваги, або зона, де немає напруги розвитку, в цьому стані розвиток не є бажаним, відсутня внутрішня мотивація. На зовнішні подразники людина реагує також мінімально.

Існують декілька засобів керування переходом в іншу позицію. Перша група засобів – свідоме керування процесами змін – тут найчастіше використовується логічний та дологічний типи мислення. За нашим дослідженням(2009-2011) цей процент становить 8 % (чи 28 осіб), кінцеві цифри ми зможемо опублікувати після 2012 року, коли закінчимо всю серію експериментів. Критичною подією ставали помилки – усвідомлення власної неадаптивної поведінки (8 осіб), криза у будь-якій сфері життєдіяльності дорослого (професійна, особистісна)(12 осіб), тривалість періоду помилок, і через це тривала тривога, сум, (5 осіб), закоханість(4 особи).

Інша частина – 322 особи, переходили до іншої позиції відповідальності за власні вибори засобами несвідомими, це супралогічне, постлогічне мислення, криза у близькому оточенні, коли людина змушена довгий період терпіти погіршення в якості власного життя, чи життя близького оточення- значимих інших, і не знаходить засобів покращення власними силами(це випадки: алкоголізація близьких, конфлікт з родиною, переїзд через це до винайманої оселі, розлучення, втрата роботи годувальником, таке інше). Те, що відбувається з респондентами, я назвала би рефлексією, вимушеною або бажаною, де присутнє усвідомлення щонайменше двох рівнів: що я роблю, чому я роблю, чому так вчиняють інші, і що я буде, коли я вчиню так чи інакше – а після того? Після того? (смульсон – 2003 псих 298) Ми виділили 4 рівні рефлексивних позицій, згідно до нашої матриці:

- 1) готовність усвідомити свою позицію, покращити «адекватний образ себе»;
- 2) готовність усвідомити позицію інших «адекватна картина світу»;
- 3) готовність усвідомлення власного « локусу контролю»;

- 4) готовність розвитку «внутрішнього локусу контролю», перехід від очікування допомоги від інших, психологічної інфантильності до відповідальності за власні вибори.

Висновки: Психологічна модель відповідальності за життєві вибори у дорослих «Автор життя» виокремлює активно-творчий інтегративний початок: рефлексивну позицію. Що дозволяє індивіду не тільки усвідомити свою поведінку, відрефлексувати її, а й свідомо спрямовувати й регулювати свою діяльність. Зазначимо, що присутня певна подвійність, дихотомія щодо усвідомлення власної моделі життєдіяльності, наприклад в аспекті життєвої успішності: суб'єкт мислення, рефлексивне «Я» - активне, діюче, суб'єктне, і інше «Я», як об'єкт сприйняття і внутрішнього почуття - об'єктне, рефлексивне, феноменальне, категоріальне. Але людині властиво мати і будувати не тільки феномен себе самого, яким є сьогоденній дійсності, але і теорію ідеального себе, такого, якою людина хоче бути в майбутньому. Якщо концепція ідеального майбутнього ґрунтується на псевдомоделі життєвих виборів(неадекватне сприйняття себе або інших, відповідальність за вибір) то і дії, спрямовані на саморозвиток, самореалізацію, самоактуалізацію, пошук “справжнього”, нового життя будуть, високою мірою, нерезультативні. Самореалізація, саморозвиток проявляється у побудові та коригуванні, перебудові розумової моделі життєвої успішності, усвідомленні результатів попередньої діяльності (усвідомлення – релексії моделі минулого). Вихід до рівня “Автор життя” на нашу думку є «рушійною» силою створення “реальної” а не псевдо – моделі життєвих виборів, тоді ми отримуємо більш точний (адаптивний) напрямок індивідуального росту і самореалізації, з якою суб'єкт може досягти повної ідентифікації, звільнитися від невротизації, негативного впливу глобалізованого та медіалізованого світу. Описано феномен відповідальності, через нашу психологічну модель “Автор життя”, де представлено базові рівні відповідальності за власні життєві вибори та наступну діяльність. Узагальнені результати ми плануємо опублікувати у 2012 р.

Аннотация

В статье описан психологический феномен – интеллектуальная (ментальная) модель ответственности за жизненные выборы «Автор жизни», которая напрямую связана с жизненной успешностью человека. Выделено пять типов модельной позиции. Описаны базовые принципы влияния для личностного развития, связанные с типом, точка запуска трансформаций, формат изменений и приемлемый стиль. Статья является продолжением цикла публикаций о психологии жизненного успеха.

Annotation

In the article the psychological phenomenon – the intellectual (mental) model of responsibility for life choices «The Author of life», which is straight related to life success of a person is described. Five types of the model position are selected. Base principles of influences for personality development, related to the type, point of start of transformations, format of changes and acceptable style are also described in the article. The article is the prolongation of the cycle of publications about psychology of life success.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. - М.: Мысль, 1991. - 299 с.
2. Адлер А. Очерки по индивидуальной психологии / А.Адлер; [пер.с нем., Науч. ред. Новикова А.М.]. - М.: Когито – центр, 2002. – 218 с.
3. Когнитивная терапия депрессии / [Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г.]. - 1979. – 106 с.
4. Бергсон А. Два источника морали и религии / А. Бергсон. - М.: Канон, 1994. - 384 с.
5. Бёрнс Р. Я-концепция и воспитание / Р.Бёрнс. - М., 1989. - 169 с.
6. Бондаренко А.Ф. Психологічний аналіз ідеології успішності (у друзі).
7. Брунер Дж. Психология познания / Дж. Брунер. - М.: Прогресс, 1977.
8. Вундт В. Проблемы психологии народов / В. Вундт. - М.: Космос, 1912.– 132 с.
9. Грановская Р.М. Психология веры / Р.М. Грановская. - СПб.: Речь, 2004. – 576 с.

10. Гумилев Н.Л. Этногенез и этносфера / Н.Л. Гумилев.: Природа. - 1970. – N 1. - С. 46-55; - N 2. - С. - 13-50.
11. Дорфман Л. Я. Метаиндивидуальный мир: Методологические и теоретические проблемы / Л. Я. Дорфман. - М.: Смысл, 1993. - 456 с.
12. Жидков В. С. Искусство и картина мира / В.С.Жидков, Соколов К.Б. - СПб.: Алетейя, 2003. - 464 с.
13. Ільїна Ю.М. Розумова модель життєвих виборів. // [Електронний ресурс] // ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ ІНТЕЛЕКТУ// Електроний фаховий журнал Лабораторії нових інформаційних технологій навчання, - Київ, - 2011 - Том 1, № 1 – режим доступу до журналу: http://www.nbu.gov.ua/e-journals/tri/2011_1/st7.pdf
14. Ільїна Ю.М. Методика дослідження моделі життєвих виборів «Успіх». // Актуальні проблеми психології. Том. 3. Консультативна психологія і психотерапія: Зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України / За ред. Максименка С.Д., Кісарчук З.Г. – Інститут психології ім. Г.С.Костюка НАПН України; Видавець ПП Лисенко М.М., 2010. – Вип. 7. – С. 244 – 256.
15. Кон И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание / И.С. Кон - М.: Политиздат, 1984. - 335 с.
16. Липпман У. Общественное мнение / У. Липпман ; [пер. с англ. Т.В. Барчунова, под ред. К.А. Левинсон, К.В. Петренко]. - М.: Институт Фонда «Общественное мнение», 2004. - 384 с.
17. Мейли Г. Структура личности // Экспериментальная психология. / Ред. П. Фресса и Ж. Пиаже. — М.:, 1975. — Вып. V. — С. 197—283.
18. Петровский А. В. Основы теоретической психологии / А. Петровский, М. Ярошевский. - М.: Инфра-М, 1998. - 525 с.
19. Смульсон М.Л. Психологія розвитку інтелекту/ М.Л. Смульсон.- К.: Нора-друк, 2003. - 298 с.
20. Юнг К.Г. Психология жизненного успеха / К.Г. Юнг. - К.: НАН Украины, 1990. - 147 с.
21. Юнг К.Г. Спогади сновидіння, роздуми / К.Г. Юнг. - Київ: AirLand, 1994.
22. Юнг К.Г. Психологические типы / К.Г. Юнг. – М.: СПб: Ювента: Прогресс– Универс, 1995. – 680 с.
23. Carol S. Dweck. «Mindset: the new psychology of success», December 26, 2007. – 277 p.
24. Rotter J. B. Social learning and clinical psychology. - New York: Prentice-Hall, 1954.