

# ОСОБИСТІТЬ У СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ: ШЛЯХИ ЖИТТЄКОНСТРУЮВАННЯ

Т.М.Титаренко

Анотація. У статті проаналізовано наступні шляхи оптимізації життєконструювання: революційний шлях розв'язання кризових життєвих ситуацій; еволюційний шлях до/поза-кризового життєвого вибору; стратегічний шлях домагального моделювання майбутнього; тактичний шлях фазного самоозадачування та прагматичний шлях особистісного практикування. Було визначено три компоненти моделі життєконструювання: конфігурація кризових та позакризових, домагальних і завданневих практик, спрямованих на самоідентифікування; конфігурація практик, спрямованих на освоєння нової комунікативної території завдяки розв'язанню кризових ситуацій, вчасно зробленим життєвим виборам, втіленим у завданнях життєвим домаганням і конфігурація практик, спрямованих на вибудову чергового етапу життєвого шляху за допомогою кризових технік, способів вибирання, домагань і завдань.

Ключові слова: життєконструювання, життєва криза, життєвий вибір, життєві домагання, життєві завдання, особистісні практики.

Summary. In article the following ways of life-designing optimization are analysed: revolutionary way of crisis life situations solution; evolutionary way of before/out-crisis life choice; strategic way of pretentious future modeling; tactical way of a phase self-making tasks and pragmatistical way of a personal practicing. Three components of life-designing model were defined: configuration of crisis and out-crisis, pretentious and task practices, directed on self-identification; configuration of practices, directed on development of new communicative territory thanks to the solution of crisis situations, life elections made in time embodied in tasks to life claims and configuration of practices, directed on the next stage building of a life course by means of crisis techniques, ways of choosing, claims and tasks.

Keywords: life-designing, life crisis, life choice, life claims, life tasks, personal practices.

Необхідність врахування психологічних наслідків швидкоплинних соціальних змін передбачає підвищену увагу до сучасної особистості та її життя. Отже, *актуальність* роботи визначає потреба осмислення специфіки особистісного життєконструювання у конфліктному, малопрогнозованому соціумі. Узагальнення проведених лабораторією соціальної психології особистості за останні два десятиліття досліджень сприятиме окресленню напрямів подальшого наукового пошуку та побудові теорії особистісного життєконструювання. *Метою* статті є визначення шляхів оптимізації конструювання сучасною особистістю власного життя.

Оскільки абстрагуватися від пролонгованих і короткочасних криз, якими так щільно наповнене сьогоденне життя і які переживає кожна людина, практично неможливо, перша тема, яку розробляла лабораторія, була присвячена пошуку методів психологічної допомоги в екстремальних, кризових життєвих ситуаціях.

Намагаючись охопити весь діапазон кризових ситуацій, з якими стикається особистість, ми розглядали і традиційні нормативні кризи на всіх етапах життєвого шляху, і кризи ненормативні, що виникають у родинному, професійному, особистому житті, потребуючи від людини дій, які перевершують її адаптивні можливості, енергетичні ресурси. Спеціальна увага приділялась кризам різної ступені вираженості від тяжкої, що призводить до суїцидальних думок, намірів і дій, середньої, що стимулює чергові маніфестації поведінкових девіацій, відхилень у психосексуальному розвитку, психосоматичних захворювань до відносно легкої, що починає ускладнювати соціальну адаптацію, професійну самореалізацію, сімейну взаємодію, знижує самооцінку, деформує самоприйняття [3].

Криза розглядалася як аварійна система, яка спрацьовує, коли вчасно не відбулися якісні перетворення життєвого світу особистості. Вона є механізмом антистагнації, завдяки якому відсікаються застарілі звички, руйнуються віджилі стереотипи, змінюються взаємини, шукаються нові шляхи самореалізації. Було доведено, що реальні можливості конструктивного виходу з кризи залежать як від її стадії, так і від типу ставлення до того, що відбувається (ігнорувального, перебільшувального, демонстративного, волонтаристського та продуктивного) [3,4].

Ми аналізували рутинні навантаження і раптові несподіванки повсякденного життя та апробували техніки самопомоги у складних умовах, розробляли індивідуальні і групові способи надання психологічної допомоги людині, що переживає кризу, і підтримки її найближчому оточенню, занурювалися у профілактичну і реабілітаційну роботу з девіантними особистостями, суїцидентами, вагітними жінками, тяжкохворими (кардіологія, СНІД, онкологія) [3].

Так був апробований перший із шляхів оптимізації особистісного життєконструювання: шлях конструктивного і вчасного долання кризових життєвих ситуацій через визначення нових цінностей, способів саморегуляції, технік опанування.

Водночас ми опинилися перед фактом, що особистісний розвиток рухається не лише кризовим шляхом, який несе у собі великі деструктивні ризики. Кризу можна попередити, а руйнівні наслідки пом'якшити, якщо особистість буде готовою вчасно апробувати нові моделі самоздійснення, опинившись перед складними альтернативами. Так виникла наступна комплексна тема лабораторії, зосереджена навколо передумов та детермінант особистісного вибору.

Будучи неревольюційною рушійною силою індивідуальної світобудови, способом детермінації особистісного самоконструювання, життєвий вибір є стратегічним рішенням, яке змінює напрям життєвого

шляху. Серед критеріїв готовності і спроможності вибирати були визначені найважливіші: еволюційно-самоорганізаційний (переструктурування особистістю власного життя як динамічне впорядкування його спонтанності шляхом вибирання напряму руху за параметрами оптимальності); психосемантичний (вибір нових форм і способів чергових переінтерпретацій набутого досвіду за параметрами зрозумілості, зручності, несуперечливості); суб'єктний (актуалізація здатності відповідати за себе і своє життя, інтернальності, самостійності під час екстреного приймання важливого рішення); структурно-функціональний (розробка індивідуально-специфічних форм активності, технік буття, що полегшують діяльність вибирання); знаряддево-операціональний (розвиток здатності розпочинати вибір, переходити від етапу до етапу, долати ускладнення старту, помилки вибирання) [2,4,9].

Досліджено аутоагресивні мотиви вибору молоддю ризикованих видів спорту та туризму. Розроблені форми групової профілактичної роботи з спортсменами-екстремалами (альпінізм, спелеологія), молоддю з обмеженою дієздатністю, апробовано модель групової психологічної взаємопідтримки людей, що мають серйозні соматичні проблеми. Спеціальну увагу приділено стратегіям вибирання молоді з ВІЛ-інфекцією, апробовано групові технології корекції девіантного вибору ін'єкційних споживачів наркотиків. З'ясовано вплив персонального міфу на вибір молоддю ризикованих форм поведінки, розкрито гендерні відмінності ризикованої активності, яка суттєво відрізняється у чоловіків та жінок [2].

При аналізі міжособистісних виборів доведено значення соціально-психологічної компетентності та розроблено групову методику оптимізації вибирання в умовах рольового конфлікту. Показано значення таких особистісних детермінант, як усвідомленість і схожість ціннісних орієнтацій, шлюбно-сімейних настановлень, уявлень про жіночі та чоловічі ролі у сім'ї та спрямованість на партнерство у спілкуванні для успішного вибору студентами потенційного шлюбного партнера [2].

Так був визначений наступний шлях особистісного життєконструювання: шлях життєвого вибору, тобто вчасного прийняття до/поза-кризового рішення, що м'яко, нереволуційно оптимізує траєкторію особистісного руху.

Чергова тема лабораторії як логічне продовження та поглиблення теми попередньої була присвячена життєвим домаганням як потенціалістським утворам, що прогнозують можливості досягнення особистістю гідного життя. Життєві домагання розглянуто як потребове ставлення людини до власного життя, як прагнення забезпечити належні умови для розвитку почуття власної гідності. Саме домагання нишком стають передумовою дієвих життєвих стратегій, завдяки ним особистість зазіхає на такі вершини життєздійснення, які в іншому, пасивнішому режимі життя просто недоступні [1].

Серед функцій життєвих домагань, що стають елементами їхньої структури, слід назвати оцінну та моделювальну, які становлять підґрунтя

емоційної компоненти домагань. Конативна компонента формується завдяки стимулювальній та регулятивній функціям. Конструктивні домагання передбачають наявність і когнітивної компоненти, в основі якої лежить рефлексивна функція переосмислення набутого, уже минулого, що її доповнює функція моделювання майбутнього [1,4].

Життєві домагання як соціально-психологічний механізм життєконструювання розгортаються послідовно-трифазно. Означування неясних домагань розпочинається, коли настає фаза комунікативної семіотизації, у процесі якої розпливчата картина того, що має відбутися в житті, організовується. На прогностично-нарративній фазі відбувається оформлення прогнозу як бажаного сюжету достойного життя. Завершальною фазою розгортання самоздійснення є домагальне цілепокладання [1].

Домагання аналізувалися колективом лабораторії у контексті східних (колективістських) та західних (індивідуалістичних) культур. Визначалися вектори самоздійснення: об'єктний, що характеризується орієнтацією насамперед на соціальні вимоги, стандарти, та суб'єктний, спрямований на розгортання особистісного потенціалу. Було показано роль домагань в особистісній самоідентифікації, досягненні життєвого успіху, баченні професійних перспектив підлітків, юнаків, студентської молоді, розвитку життєстійкості. Багато цікавих даних було отримано завдяки гендерному аналізу кар'єрних та шлюбно-сімейних домагань. Виявилось, що неадекватні домагання, пов'язані з залежністю від Інтернету, майже блокують планування інтимно-особистісних стосунків і професійної самореалізації. Аналіз деформацій домагань дозволив встановити механізми вимагання та споживацтва, характерні для проблемної, наркозалежної молоді [1,8].

В якості технологій оптимізації домагальної активності особистості апробувалися семіотизація, нарративізація, цілепокладання. В індивідуальних і групових психотерапевтичних сесіях було показано, що семіотичні технології допомагають первинному структуруванню майбутнього шляхом накладання на нього випереджальних очікувань, прагнень, сподівань. Технології нарративізації сприяють моделюванню майбутнього в контексті всього життя людини, з урахуванням впливу типових та ідеальних життєвих сценаріїв, бажаного віку та майбутніх зусиль, які має бути докладено для отримання бажаного результату. Технології цілепокладання пов'язано насамперед з актуалізацією відповідальності, формуванням навичок самодистанціювання, деталізацією домагань та розвитком прийомів їхнього регулювання [1].

Так викристалізувався третій шлях особистісного життєконструювання: шлях домагального моделювання майбутнього через накладання на нього випереджальних очікувань, прагнень, сподівань.

Водночас перед колективом лабораторії постало питання відносно способів, прийомів операціоналізації життєвих домагань, що й обумовило вибір теми життєвих завдань особистості. Завдання розглядалися як своєрідний персонологічний хронотоп, що синтезує часову і смислову перспективу, як одиниці смислового структурування майбутнього, завдяки

яким активність особистості крім цілеспрямованості набуває і певної фазності, регулярності [4, 7, 10].

Було визначено, що життєві завдання формулюються зазвичай як енергомісткі футурологічні наративи з метою планування чергового етапу життєвого шляху. Вибір головної теми автобіографічного наративу відбувається з урахуванням таких конститутивних площин життя, як часово-просторова та фабульно-сюжетно-жанрова. Для забезпечення адекватної постановки життєвих завдань необхідним є певний рівень наративної компетентності особистості. Соціально-психологічними чинниками, що зумовлюють постановку життєвих завдань, є соціокультурна контекстуальність, діалогічна комунікація, множинна ідентифікація, аксіологічна своєрідність та соціальна семантика. Характеристиками життєвих завдань є змістова наповненість, результативність, новизна, адекватність, відкритість та енергетична наповненість. Дозріваючи та оформлюючись, життєве завдання із “сміслошукача” поступово перетворюється на “сміслоносія”, а далі на “смісловтілювача” [4, 10].

Було показано, що гетерономність сучасного життя, яке одночасно викидає людині пучок можливостей, провокує конкурентність життєвих завдань одне одному. Визначено моделі завданневого структурування професійного майбутнього та проаналізовано, яким чином виникають запозичені завданнєві наративи. Проаналізовано “огранку” життєвого завдання водночас у трьох модусах: персоналізації, уніфікації та потенціалізації. Способами постановки завдань є рефлексивний, імпульсивний та інтуїтивний [10].

Виявилося, що відсутність ініціацій у сучасному суспільстві приводить до зменшення впливу культурних традицій та досвіду спільноти на постановку життєвих завдань, які обумовлюються передусім власним досвідом, референтною групою та медіа-історіями. Провідними характеристиками особистості, що впливають на постановку життєвих завдань, виявилися ефективність, цілеспрямованість, рівень зрілості, ієрархія цінностей, стилі саморегуляції. Студенти, які ставлять перед собою реалістичні життєві завдання, пов'язані із шлюбом та сім'єю, характеризуються високою рефлексивністю, спрямованістю на самоактуалізацію, спонтанністю, орієнтацією на загальнолюдські цінності. Діагностичними ознаками сформованого завдання є самостійність його постановки, варіантність, ресурсність та процесуальність, а основними сферами самоозадачування є навчання, кохання, сім'я, робота, дружба, гроші [10].

Визначено, що психологічною передумовою постановки завдань у непередбачуваних обставинах є життєстійкість, що передбачає наявність когнітивних, емоційних та особистісних ресурсів. Життєві завдання наркоманів концентруються навколо досягнення матеріальної забезпеченості, здобуття освіти, саморозвитку. У ВІЛ-інфікованих на перші позиції виходить завдання підтримки здоров'я, досягнення матеріальної забезпеченості і комфорту. Життєві завдання при неефективному самоздійсненні спрямовані

на збереження пристосувально-компенсаторної позиції, захист від життєвих реалій, що вимагають змін. Минулий досвід наркозалежності зумовлює формування професійних завдань насамперед у сфері соціальної роботи [10].

Запропоновано модель оптимізації особистісного самоконституювання, складовими якої є активізація здатності до світопородження, підвищення адаптивності до різноманітних соціокультурних контекстів, посилення схильності до множинного ідентифікування, зростання толерантності до своєрідності оточення, розвиток схильності до текстуалізації свого життя [7, 10].

Отже, наступним шляхом оптимізації життєконструювання є шлях постановки адекватних глибинним домаганням особистості і реальній ситуації, самостійних і зважених життєвих завдань, що стимулюють самоздійснення у різних сферах.

Тема, яку лабораторія розробляє сьогодні, присвячена соціально-психологічним практикам як повторним поведінковим актам життєконструювання, що акумулюють та артикулюють досвід особистості, її індивідуальну історію.

Було визначено, що практиками є прийоми життєконструювання, засоби життєздійснення, які виникають, апробуються, повторюються, закріплюються в ході постійного діалогу особистості з глобальним світом (соціумом, культурою) та актуальною ситуацією. Щоб набути статусу практик, людські діяння мають поступово набрати повторюваності, розповсюженості, стати прийнятними і потрібними не лише для окремої особистості [4, 5, 6].

Серед практик побудови особистістю себе і свого життя є фонові, рутинізовані і перетворювальні, екстремальні, які доцільно розглядати у континуумі між двома полюсами: полюсом повсякденного, спокійного, звичного життя і полюсом життя бурхливого, несподіваного, ризикованого. Фонові і конструктивні, індивідуальні і масові практики за певних умов взаємоперетворюються.

Базисними компонентами моделі життєконструювання є три наступні сфери особистісного практикування. По-перше, це конфігурація персональних практик, спрямованих на побудову особистістю самої себе, по-друге, конфігурація просторових практик, спрямованих на освоєння значущої для особистості комунікативної території і, по-третє, конфігурація часових практик, спрямованих на подолання певного відрізка життєвого шляху, відповідної історичної дистанції [4].

Критеріями аналізу соціально-психологічних практик життєконструювання є критерії текстові (нарративно-ментативні) та контекстні (культурно-індивідуальні, ціннісно-сміслові, нормативно-регулятивні). Особистість досягає більшої цілісності, стабільності, адаптивності завдяки домінуванню нарративних практик, що сприяють зануренню у нормативно-регулятивні контексти, та досягає більшої відкритості, рухливості та діалогічності завдяки домінуванню ментативних практик, коли значущими стають насамперед контексти ціннісно-сміслові [5];

б]. Показано, що перетворювальні практики використовуються особистістю переважно у ментативній формі, тоді як фонові практики – у формі наративній. Встановлено специфіку особистісного автобіографування, що забезпечується тимчасовим домінуванням повсякденних чи перетворювальних практик, обумовленим взаємопереходами наративу і ментативу [5, 6].

Визначено наступні інтерпретативні моделі ставлення до ризику: ризик як пригода, ризик як гра, ризик як завдання, ризик як випробування та виділено практики керування ризиками: ігнорування, маніпулювання, захисту та інтегрування ризиків. Розкрито катарсичний зміст кризових практик, що гальмують у проблемної молоді практики асоціальні і стимулюють формування практик просоціальних. У просторі залежних стосунків виокремлено конфігурації практик владності, підпорядкування, протистояння та конструювання. Визначено критерії розгортання комунікативних інтернет-практик – анонімність, приватність, опосередковану активність та проаналізовано практики домінування, уникання, взаємопідтримки. Вирізнено типи простору серйозного/легкого в сферах роботи та дозвілля та виділено практики, що забезпечують переходи між цими просторами. З'ясовано функції позивного впливу страху смерті на особистісне життєконструювання: деконструкцію застарілих зв'язків особистісного досвіду, актуалізацію латентних психологічних ресурсів, стимуляцію переходу від деструкції до конструювання нових життєвих траєкторій.

Визначено шляхи оптимізації практик життєконструювання у напрямках переконфігурування практик, спрямованих на самоідентифікацію, освоєння значущої комунікативної території та смислородження відповідно до чергового етапу життєвого шляху. Перевірено ефективність стабілізаційних практик побудови життя (гарантування безпеки, “загравання” з небезпекою, ідеального проектування майбутнього, випробування себе) та встановлено способи мінімізації ризику (вибор об'єкту довіри; віра у власну вдачу; пошук найкращої альтернативи; опанування нових форм поведінки). Окреслено шляхи оптимізації практик життєконструювання в просторі залежності: розширення інтерпретативних меж, конструювання ціннісно-смыслових основ взаємин, диференціація спільних та окремих перспектив розвитку в стосунках.

Встановлено, що оптимізація конструювання особистістю власного сімейного життя має бути спрямованою на підвищення екологічності та діалогічності практик взаємодії. Відповідно до типів сімейних наративів (домінування-підпорядкування, автономії, співпраці, турботи, злиття) апробовано способи оптимізації наративних практик сімейного життєконструювання у повсякденних і кризових ситуаціях. Серед шляхів оптимізації жіночих практик конструювання партнерських стосунків з чоловіками апробовано практики ігнорування, компенсації та пошуку. Розроблено модель оптимізації життєздійснення проблемної особистості, що включає технології моделювання, інверсії наміру, реконструкції і

конструювання. Способи оптимізації комунікації користувачів соціальних сервісів розроблено у відповідності до типології комунікативних інтернет-практик домінування та уникання. У конструюванні нових життєвих траєкторій запропоновано наступні практики інтеграції страху смерті як особистісного ресурсу: “збільшуване скло”, наративізація, пошук сенсу, переавантаження, демеханізація та імунізація.

Отже, наступний шлях оптимізації особистісного життєконструювання – це шлях особистісного практикування в діапазоні між полюсами буденності і екстремальності, активності і пасивності, індивідуальності і масовості.

Висновки.

Особистісне життєконструювання у конфліктному, малопрогнозованому соціумі передбачає підвищену увагу до особистісної темпоральності, знаменуючи собою парадигмальний поворот від того, що вже існує, до того, що тільки виникає.

Серед шляхів оптимізації конструювання сучасною особистістю різних сфер та етапів життя слід назвати:

- революційний шлях розв’язання кризових життєвих ситуацій, що сприяє терміновому, аварійному переформатуванню життєконструювання;
- еволюційний шлях до/поза-кризового життєвого вибору як стратегічного рішення, що поступово видозмінює, гнучко коригує траєкторії життєконструювання;
- стратегічний шлях моделювання майбутнього через накладання на нього своєчасних життєвих домагань, що віддзеркалюють основні потреби особистості;
- тактичний шлях фазного життєконструювання завдяки постановці актуальних життєвих завдань;
- прагматичний шлях особистісного життєконструювання, що відбувається як практикування у діапазоні між повсякденною, фоновною, стабілізаційною активністю і активністю перетворювальною, креативною, екстремальною.

Основними компонентами моделі життєконструювання є, по-перше, конфігурація кризових та позакризових, домагальних і завданневих практик, спрямованих на самоідентифікування; по-друге, конфігурація практик, спрямованих на значуще оточення, освоєння нової комунікативної території завдяки конструктивному розв’язанню кризових ситуацій, вчасно зробленим життєвим виборам, усвідомленим та втіленим у завданнях життєвим домаганням; і, по-третє, конфігурація практик, спрямованих на моделювання, планування і вибудову чергового етапу життєвого шляху за допомогою кризових технік, способів вибирання, домагань і завдань.

### *Література*

1. Життєві домагання особистості / за наук. ред. Т.М.Титаренко. – К. : 2007. – 456 с.

2. Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / за наук. ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2005. – 336 с.
3. Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Титаренко. – К. : Агропромвидав України, 1998. – 348 с.
4. Титаренко Т.М. Нариси до соціально-психологічної теорії особистісного життєконструювання // Психологічні науки: проблеми і здобутки : зб. наук. ст. Київського міжнар. ун-ту й Ін-ту соц. та політ. психології НАПН України / гол. ред. В. О. Татенко. – К. : КиМУ, 2014. – Вип. 5. – 210 с. – С. 172–186.
5. Титаренко Т.М. Конструювання життєвого шляху: практики автобіографування // Українська наукова школа психології та педагогіки життєтворчості: досягнення, проблеми та перспективи розвитку: ювілейний наук.-метод. зб. / За ред. Л. В. Сохань та ін. – Запоріжжя: Хортицький національний навчально-реабілітаційний центр, 2013. – 648 с.- С.278-288.
6. Титаренко Т.М. Особистісні практики конструювання життя // Психологічні науки: проблеми і здобутки : зб. наук. статей / Київський міжнародний університет, Ін-т соц. та політ. психол. НАПН України. Серія : “Психологічні науки: проблеми і здобутки”; вип. 4. – К. : КиМУ, 2013. – 262 с. – С. 226–238.
7. Титаренко Т. М. Вплив життєвих завдань на ефективність самоконструювання особистості / Т. М. Титаренко // Наук. студ. із соц. та політ. психол. : зб. статей / НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології ; редкол. : С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін. – К. : Міленіум, 2010. – Вип. 24(27). – 302 с. – С. 127–137.
8. Титаренко Т. М. Потенціал подолання складних життєвих обставин / Т. М. Титаренко // Наук. студ. із соц. та політ. психології : зб. статей / АПН України, Ін-т соц. та політ. психології ; редкол. : С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін. – К. : Міленіум, 2006. – Вип. 13(16). – 160 с. – С. 3–13.
9. Титаренко Т. М. Соціально-психологічні передумови та детермінанти особистісного вибору / Т. М. Титаренко // Наук. студ. із соц. та політ. психології : зб. статей / АПН України, Ін-т соц. та політ. психології ; редкол. : С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін. – К. : Міленіум, 2003. – Вип. 7(10). – 252 с. – С. 55–66.
10. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості / за наук. ред. Т. М. Титаренко. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. – 512 с.