

Матеріали 11 Всеукраїнського психологічного конгресу, присвяченого 110 річчю від дня народження Г.С.Костюка (19-20 квітня 2010 року). – Т.І. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010.

Володарська Н.Д.

СЕНС ЖИТТЯ У ПОШУКАХ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ. –С.68-72.

У сучасній психологічній науці пошук сенсу життя розглядається як чинник інтелектуального, особистісного і духовного розвитку особистості, як джерело самовиховання та самовдосконалення особистості, як пошук ідентичності особистості. Особливості прояву чинників розвитку ідентичності особистості визначаються у контексті життєстійкості, соціальної адаптації. Оскільки саме ці чинники є характерними для розвитку ідентичності особистості, то стає зрозуміло, що науково-практичне дослідження особливостей пошуку сенсу життя є дуже актуальною науковою проблемою.

Пошук сенсу життя виникає у процесі знаходження своєї ідентичності особистості на протязі усього життя. Як потреба це виникає з моменту народження – це базові метапотреби: 1- потреба в безпеці (з народження до трьох місяців); 2 – потреба у прив’язаності (від трьох місяців до восьми місяців); 3 - потреба у визнанні, маніпулюванні (від восьми місяців до року). У випадках внутрішніх конфліктів особистість намагається знайти нові цінності, значення, форми бачення світу. Контактуючи зі світом особистість сприймає себе з різних фокусів бачення, щось помічається, а щось спрощується, не помічається. Не помічаючи одну сторону нашої особистості, закриваючи очі на інші прояви важко усвідомити власну ідентичність. Це створює проблему контакту з іншими людьми, що опосередковує дезадаптацію особистості, кризові ситуації.

Метою нашого дослідження є розгляд пошуку сенсу життя у процесі становлення ідентичності особистості. Знаходячи свою ідентичність, у пошуках нових смислів, нових цілей та засобів їх досягнення, особистість

шукає свій життєвий вибір. Особливо гостро це відбувається в кризові періоди життя, кризові стани. Гіпотетично передбачалося, що пошук сенсу життя в розвитку особистості виникає в певні кризові ситуації, кризові стани, в періоди вікових криз, коли особистість стає перед вибором нових цілей, стратегій їх досягнення.

Контактуючи зі світом особистість проявляє свої трансферентні характеристики за якими її сприймають, які її презентують. Якщо особистість усвідомлює наявність цих характеристик і може їх змінювати або посилювати, то її соціальна адаптивність зростає. У такому випадку особистість спроможна робити певний життєвий вибір, будувати різні життєві стратегії, знаходяючи нові життєві смисли. Якщо вона не усвідомлює власних характеристик, особливостей контактування з іншими, то в неї зростає соціальна дезадаптивність. Це ускладнює формування життєвих стратегій, вони стають певною мірою неадекватними, що підвищує у особистості стан тривоги, фрустрації, почуття невпевненості у свої можливості, неможливість приймати рішення. Ці обставини унеможливають пошук самого себе, життєвих смислів, вибір цілей, побудову життєвих стратегій. Лише за умов усвідомлення своїх потреб, якостей, можливостей та віра у свої сили в реалізації них, можлива самореалізація особистості, її духовно-особистісна інтеграція, пошук ідентичності.

На різних вікових етапах становлення особистості проявляються смисложиттєві орієнтації, які обумовлюють пошук сенсу життя, своєї ідентичності або в термінології Х.Кохута „Я – ідентичності”. Виходячи з визначення меж Я-ідентичності в гештальт-парадигмі, можна говорити про внутрішні і зовнішні границі, їх розмитість і можливості проникнення крізь них. Функціями особистісних границь є можливість встановлювати і підтримувати контакт. В теорії парадоксальних змін А.Бейсера розглядається здатність змін в особистості не як результат того ким вона хоче бути, а як результат її становлення такою якою вона є. Творче пристосування на відміну

від адаптації – це процес пошуку відповідності потреб як феноменів контакту до можливостей середовища у реалізації цього контакту. В основі теорії гештальт-підходу основні базові ідеї Ф. Перлза про специфіку способу організації контакту особистості з середовищем спрямовані на розгляд творчого пристосування, здатність до конструктивного пошуку способу адаптації до конкретної життєвої ситуації. Цей конструктивний пошук дозволяє особистості знаходити оптимальну стратегію взаємодії з середовищем. В ситуації невизначеності у особистості виникає потреба конструктивного пошуку організації взаємодії. При цьому творче пристосування, на відміну від адаптації, представляє процес постійного пошуку балансу між потребами як феноменами контакту і можливостями середовища, що передбачає можливість і необхідність вільного вибору. Якщо вибір здійснюється в залежності від обставин, суджень інших людей, то особистість пристосовується, а не творить власну стратегію взаємодії. Критерієм творчої взаємодії з оточенням є здатність асимілювати новий досвід контакту, здатність до вибору адекватного способу комунікації.

Протиріччя, які пов'язані із зміною життєвої позиції, стилю життя, найбільш складні для особистості. Життєво значущими, впливовими є ті протиріччя, які опосередковують зміни поглядів, звичок, ставлень особистості до суспільства, до самого себе. Вміння регулювати свій життєвий шлях стає основою формування життєвих стратегій. На підсвідомому рівні почуття збентеження, що викликане відчуженням, самотністю та жахом, загострюють сприйняття оточуючого світу. Ці переживання разом з асоціаціями, що виникають від книг, інформаційного поля оточення особистості, її інтросекції з дитинства стають тими стимуляторами, які прискорюють, опосередковують розвиток життєвої стратегії. Проблеми, що виникають кожного дня штовхають особистість до змін в поведінці, пошуку нових цілей і засобів їх досягнення. Ці переборення певних проблем, які не вирішуються ще з дитинства і можуть перерости в почуття ущербності, посилюють наполегливість особистості у пошуку нових шляхів, розвиток здатності і бажання генерувати ідеї, які не тільки нові але й унікальні,

творчі. Саме переборення проблем, які вважаються нездоланими, фатальними формують волю особистості, усвідомлення необхідності самостійності, відповідальності у боротьбі за виживання.

Обговорення питання пошуку сенсу життя, власних ставлень до життя, досягнень, життєвих цілей стає важливою основою в прийнятті себе, свого «Я». Гарри Стак Салліван називав слабою Я-системою, якщо у особистості проявлялось презирство до самої себе, самоприниження, неспроможність «бути як усі». Це призводить до порушення самооцінки, ставлення до своїх можливостей, обмежень, що порушує взаємини з іншими. Психологічна підтримка спрямовується на усвідомлення особистістю можливостей контактування з іншими в межах своїх «обмежень», зміну самооцінки з „неспроможного, нікчемного» на такого, який може бути «таким як інші». Програвання різних способів контактування: маніпулювання, пристосування до інших, взаємини «бути на рівних» допомагає особистості проявляти гнучкість у виборі стратегії поведінки. Для того, щоб стати елементом індивідуальної моделі світу, і внутрішні, і зовнішні спонуки мають бути відображеними в інтерсуб'єктивному просторі, стати предметом психологічного діалогу, сенсового обміну. Взаємодія індивіда з іншими людьми – стає тією дійсністю, яка може інтерпретуватися суб'єктом, «прочитуватися» ним, тобто ставати для нього певним «текстом», а відтак і розкриватися як дискурс. На різних вікових етапах становлення особистості проявляються смисложиттєві орієнтації, які обумовлюють пошук сенсу життя, своєї ідентичності або в термінології Х.Кохута „Я – ідентичності”.

Згідно теорії когнітивного дисонансу у людини існує первинна потреба у формуванні картини світу і свого образу „Я” без протиріч, оскільки цей образ прагне до стабільності і визначеності. Функції підтримки стабільності та стійкості образу «Я» виконують захисні механізми, які „працюють” на границях образу (внутрішній та зовнішній). Роль захисних механізмів для особистості неоднозначна. Первинно вони виникають як здорова, творча адаптація, але у подальшому можуть втрачати свій творчий характер і

перетворюються в усталені стереотипні патерни поведінки. Ці патерни стають перепонами у вирішенні конкретних ситуацій. Захисні механізми проявляються у вирішенні завдання уникнення або оволодіння тривогою, різними емоційними переживаннями, які дезорганізують процес самоповаги. Пошук сенсу життя проявляється як потреба пристосування до життя. Це пристосування може проявлятися як потреби алопластичні (такі, що формують інших) і вутопластичні – такі, що пристосовують себе до певних умов середовища. В сучасних вітчизняних дослідженнях застосовуються спроби цілісного осмислення особистісних характеристик, які відповідають за успішну адаптацію й переборення життєвих труднощів. Представники Санкт-Петербурзької психологічної школи ввели поняття пасіонарності (Л.М.Гумільов) та поняття про особистісний адаптаційний потенціал, що визначає стійкість людини в екстремальних ситуаціях (А.М. Маклаков) і поняття про особистісний потенціал, який розробив Д.А. Леонт'єв на основі синтезу філософських ідей М.К.Мамардашвили, П. Тилліха, Э.Фромма й В. Франка.

Д.А.Леонт'єв ввів поняття особистісного потенціалу, як базової індивідуальної характеристики особистості. Особистісний потенціал стає інтегральною характеристикою рівня особистісної зрілості, а головним феноменом особистісної зрілості і формою прояву особистісного потенціалу є феномен самодетермінації особистості. Особистісний потенціал відображає міру подолання особистістю заданих обставин, подолання самої себе, а також рівень зусиль у роботі над собою і над обставинами свого життя. Одною з специфічних форм прояву особистісного потенціалу — це проблематика подолання особистістю несприятливих умов її розвитку. Ці несприятливі умови можуть бути задані генетичними особливостями, соматичними хворобами, а можуть – зовнішніми несприятливими умовами. Існують завідомо несприятливі умови для формування особистості, вони можуть дійсно впливати на розвиток, але їх вплив може бути переборено, опосередковано, прямий зв'язок разірвано

за рахунок введення в цю систему факторів допоміжних вимірів, перш за все самодетермінації орієнтації на дію, на досягнення цілі, замислу і таке інше. Найбільш повно, з точки зору Д.А. Леонтьєва, цьому поняттю в зарубіжній психології відповідає основа особистісного потенціалу.

Феноменологію, яка відображає різні аспекти особистісного потенціалу, в різних підходах в зарубіжній і вітчизняній психології визначали такими поняттями як воля, сила Его, внутрішня опора, локус контролю, поняття «життестійкість» *hardiness*, яке ввів С.Мадді. На наш погляд, саме стани фрустрації, стресу загострюють пошук життєвої стратегії для творчого пристосування до оточуючого світу, соціальної адаптації. Складні життєві обставини, що виникають у відшукуванні особистістю шляхів самореалізації спонукають до прийняття нестандартних рішень. Віра у свої можливості, сили, стимулюють життєву творчість, творіння свого життя, життєвий вибір. Теорія Мадді про особливе особистісну характеристику «*hardiness*» виникла у зв'язку з розробкою їм проблем творчого потенціалу особистості та регуляції стресу. З його точки зору, ці проблеми логічно аналізуються і інтегруються в рамках розробленої їм концепції «*hardiness*». Через заглиблення аттitudів включеності, контролю та виклику життю, визначених як «*hardiness*», людина може одночасно зростати як особистість, збагачувати свій життєвий досвід, потенціал життестійкості в скрутних життєвих ситуаціях. По-перше, «*hardiness*» - риса особистості, установка на виживання. По-друге, копінг - стратегії можуть приймати як продуктивну, так і непродуктивну форму, навіть привести до регресу, а «*hardiness*» - риса особистості, дозволяє встояти в ситуації стресу ефективно і завжди в напрямку особистісного росту. Особистість, в якій більш проявлена риса «*hardy*», має тенденцію відчувати стреси менше і сприймати менші неприємності як менш стресогенні.

В основі мотивації пошуку сенсу життя є мотиви самовдосконалення (відтворення прекрасного та досконалого у собі), покращення світу, примноження добра, мудрості (пошук і примноження істини), праведності (

дотримання духовних принципів, відтворення гармонії у власному житті) та святості (прийняття та виконання духовної місії, духовне подвижництво та наставництво).

Набути автентичність означає знати ким насправді ти є. Саме це дає поштовх до пошуку сенсу життя, свого місця в ньому, пізнання конфлікуючих сторін особистості. Пошук своєї цілісності у набутті ідентичності дає можливість особистості прийняти в собі усі якості, характеристики, набуті протягом життя. Знаходячи свою ідентичність, у пошуках нових смислів, нових цілей та засобів їх досягнення, особистість звертається до віри у вищу ідею. Особливо гостро це відбувається в кризові періоди життя, кризові стани. Спираючись на теорію Титаренко Т.М., життєва криза відіграє каталізуючу роль у формування життєвих смислів, пошуку сенсу життя. Чинниками пошуку сенсу життя стають кризові ситуації, вікові кризи, кризові стани. Вікові кризи супроводжуються зміною нових цілей, нових життєвих стратегій, які стають відправною точкою особистого зростання. Кризові ситуації можуть співпадати з віковими кризами або не співпадати (смерть близького, набута інвалідність, катастрофи, нещастні випадки). За таких умов виникає потреба в нових смислах, цінностях, зміні ієрархії смисло-життєвих орієнтацій.

Представники психоаналітичного підходу вважають, що кожна людина пристосовується до світу завдяки певних захисних механізмів. Висновки американських та західноєвропейських психологів показують, що трансперсональні переживання здатні спричинити значні та стійкі позитивні зміни: поглиблення відчуття смислу, полегшення екзистенціальної кризи (Е.Сутич, К.Уілберг, Кр.Гроф), пробудження альтруїзму, співчуття, прийняття себе, інших, оточуючого світу (Ч.Тарт, А.Уотсон, Р.Олперт, Дж.Ліллі), розширюють діапазон розуміння та усвідомлення значущості життя. Духовність є стрижневим утворенням, яке наскрізь проходить усі складові структури особистості і впливає на побудову життєвої стратегії особистості.

У вітчизняній психології проблема виживання людини в важких, екстремальних життєвих ситуаціях, розглядається в поняттях копінг-стратегія, стратегії виживання в важких ситуаціях, посттравматичні стани, стресові розлади та інших. Це дослідження Н.В.Тарабріна, М.Ш.Магомедов-Емінов, Н.Н.Пуховський, Ф.Є.Василюк, К.Муздибаєв, В.Лебедев, М.М.Решетніков, Ц.П.Короленко, Ю.Александровський та інші. Ці напрямки розгляду різних стратегій виживання людини у скрутних умовах, спрямовуються більш на можливість профілактики психічних порушень, які виникають в наслідок впливу екстремальних факторів. Пошук сенсу життя формує адаптаційну здатність особистості, яка проявляється завдяки психологічних характеристик, значущих для регуляції психічної діяльності і самого процесу адаптації. Чим вище рівень розвитку цих характеристик, тим вище вірогідність успішної адаптації особистості і тим значущим є діапазон факторів зовнішнього середовища, до яких вона може прилаштуватися (Маклаков, 2001). Ці характеристики формують особистісний адаптаційний потенціал: нервово-психічна стійкість, рівень розвитку якої забезпечує толерантність до стресу, самооцінку особистості, що опосередковує саморегуляцію та рівень адекватності сприйняття умов діяльності та своїх можливостей, відчуття соціальної підтримки, що обумовлює почуття особистісної значущості для оточуючих, рівень конфліктності особистості, досвід соціального спілкування. Усі характеристики мають значення в оцінці та прогнозі успішної адаптації у складних та екстремальних ситуаціях, а також при оцінці швидкості відновлення психічної рівноваги.

Висновки.

Пошуки автентичності спонукають особистість до активізації пошуку сенсу життя, стає основою для особистісного, духовного розвитку особистості. Набути автентичність означає знати ким насправді ти є. Саме це дає поштовх до пошуку сенсу життя, свого місця в ньому, пізнання конфліктуючих сторін особистості. Пошук своєї цілісності у набутті ідентичності дає можливість

особистості прийняти в собі усі якості, характеристики, набуті протягом життя. Якщо одна з них не приймається особистістю, ігнорується, то це призводить до внутрішнього конфлікту і назовні це проявляється в поведінкових патернах. Одним з провальних патернів – намагання бути з іншою людиною, яка демонструє саме ці приховані сторони особистості, які ігноруються особистістю. Саме на ці сторони особистість найбільш гостро реагує, намагається змінити іншу людину, ідеалізувати або переоцінювати ці сторони.

Пошук сенсу життя може відбуватися лише за умов свободи вибору життєвого шляху, незалежності вільного мислення. Свобода не може досягти свого абсолюта, лише в рамках, які виборює сама особистість. В міру можливості особистість переборює певні життєві труднощі, відчуває гострі відчуття ущербності та знедоленості, щоб сформувати в собі протиотруту у вигляді невичерпного запасу волі до життя. Це дозволяє задовольнити потребу в досягненні життєвого успіху. У пошуках сенсу життя особистість починає випробовувати свою волю, життєву стійкість, здатність ставити цілі і досягати їх. В цих пошуках кожній людині дається можливість все замінити в своєму житті і продовжувати досягати своєї мети. І справа не в випадковості або році, а в тому що світ готовий до змін сильною особистістю, яка вірить у свої сили.

Література.

- 1.Бадрак В.В. Стратегии гениальных мужчин. –Харьков: Фолио, 2007. - С.511.
- 2.Дьяконов Г.В. Основы диалогического подхода в психологической науке и практике.-Кировоград, 2007.-С.847.
- 3.Лебедева Н.Ф., Иванова Е.А. Путешествие в гештальт: теория и практика.- СПб, Санкт-Петербург, 2004. - С.544.
4. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации /Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б.С.Братуся, Д.А.Леонтьева. М.: Смысл, 2002. - С. 56-65.

5. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. Психологический журнал 2001, Т.22, №1. – С. 16-24.
6. Ф.Перлз. Эго, голод и агрессия.-М., 2005. - С.359.
7. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи. – К. 1998. –С. 347.