

ОСОБИСТІСНИЙ ВИБІР: ПСИХОЛОГІЯ ВІДЧАЮ ТА НАДІЇ

За редакцією
доктора психологічних наук,
професора Т. М. ТИТАРЕНКО

Київ–2005

ББК 88.52
О-75

Рекомендовано до друку Вченою радою Інституту соціальної та політичної психології АПН України, протокол №9/02 від 31.10.2002 р.

Рецензенти: *В.О.Татенко*, чл.-кор. АПН України, д-р психол. наук, проф.; *Н.В.Чепелева*, чл.-кор. АПН України, д-р психол. наук, проф.

Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / За ред. Т.М.Титаренко. – К.: Міленіум, 2005. – 336 с.

ISBN 966-8063-91-2

Книгу присвячено такій проблемі, яка навряд чи когось залишить байдужим. Складні і відповідальні життєві вибори, від яких залежить подальше життя, час від часу постають перед кожною людиною. Здатність робити їх, не зволікаючи, не ховаючись від можливих ускладнень, – неабияке мистецтво, і спроба наукового висвітлення психології вибирання є сміливим і своєчасним кроком до внутрішньої зрілості, свободи і благополуччя.

Читачами цієї книги можуть бути студенти, аспіранти, психологи-професіонали, а також усі, хто цікавиться сучасним людинознавством.

ББК 88.52

ISBN 966-8063-91-2

- © Інститут соціальної та політичної психології АПН України, 2005
- © Титаренко Т.М., 2005
- © Видавництво «Міленіум», 2005

Наукове видання

**Особистісний вибір:
психологія відчаю та надії**

За редакцією
доктора психологічних наук,
професора Т. М. ТИТАРЕНКО

*Титаренко Т.М., Лебединська І.В., Любченко О.О.,
Лепіхова Л.А., Горностай П.П., Лановенко І.І., Алікіна Н.В.,
Ларіна Т.О., Лазоренко Б.П., Гундертайло Ю.Д.,
Кляпець О.Я., Карпіловська С.Я., Татенко Н.О.*

Редактор *З.А.Городиська*
Оператори: *І.В.Лук'янчук, Н.С.Рачківська, Т.Г.Соловійова*

В оформленні обкладинки використано картину
Такесі Ісіді "Холодний гай"

Підписано до друку 2.12.2004 р. Формат 60x84/16. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк. 17,3. Обл.-вид. арк. 18,5.

Тираж 300 пр. Зам. № 21/06

Надруковано за технічної підтримки у ТОВ "Міленіум".

01135, м. Київ, вул. Ісаакяна, 18, оф. 101

Тел./факс 230-47-78

E-mail: info@millennium.net.ua

www.millennium.net.ua

ЗМІСТ

Розділ 1. Життєвий вибір як рушійна сила особистісної світобудови (Титаренко Т.М.)

1.1. Психологічна природа життєвого вибору	9
1.2. Надія і відчай як життєве тло вибору	15
1.3. Методологічні контури задуму	24
1.4. Особистісна здатність і нездатність вибирати.....	29
1.5. Структурні компоненти вибору та його етапи	34
1.6. Критерії готовності до здійснення життєво важливого вибору	38

Розділ 2. Культурологічна інтерпретація особистісного вибору

2.1. Соціокультурні модуси особистісного вибору.....	46
2.2. Особистісне поле культури: гендерна тематизація	56

Розділ 3. Вибір у релігійному житті особистості 64

Розділ 4. Вибір і соціально-психологічна компетентність

4.1. Соціально-психологічна компетентність у життєвих виборах особистості	80
4.2. Соціально-психологічна компетентність у структурі особистості	88
4.3. Соціально-психологічна компетентність у професійних та міжособистісних стосунках	92
4.4. Соціально-психологічна компетентність як механізм прихованого управління людьми	102
4.5. Експериментальне дослідження головних властивостей соціально-психологічної компетентності.....	109

Розділ 5. Особистісний вибір в умовах рольового конфлікту

5.1. Психологічні ролі і соціальне буття людини	120
5.2. Рольовий конфлікт як рушійна сила розвитку особистості	124
5.3. Локус рольового конфлікту і стратегія	

особистісного вибору	129
5.4. Психотерапевтичне розв'язання рольових конфліктів	133

**Розділ 6. Девіантна поведінка і проблема відповідальності
 особистості за свій вибір**

6.1. Роль норми і відхилень від неї в антропо- та соціогенезі	137
6.2. Деякі особливості причинності та відповідальності особистості за порушення нормативних вимог суспільства	147

**Розділ 7. Проблемний перебіг життєвих подій та вибір
 самозахисту**

7.1. Надлишкові перешкоди у житті особистості	155
7.2. Небезпечність психологічної непоінформованості	158
7.3. Біль і страждання	159
7.4. Особистість у реалізації права самозахисту	162

**Розділ 8. Вплив аутоагресивних тенденцій на особистісний
 вибір молоді** 168

**Розділ 9. Особистісний вибір молоді з ВІЛ-інфекцією:
 від відчаю до надії**

9.1. Молодь з ВІЛ-інфекцією та простір її особистісного вибору	188
9.2. Типи особистості ВІЛ-інфікованої молоді та їх характеристики	189
9.3. Типи особистості, що ведуть здоровий спосіб життя	193
9.4. Типи особистості, що ведуть нездоровий спосіб життя	194
9.5. Внутрішні чинники особистісного вибору ВІЛ-інфікованої молоді	196
9.6. Чинники зовнішнього оточення, що впливають на життєвий вибір ВІЛ-інфікованої молоді	198
9.7. Основні стратегії виходу із життєвої кризи: від відчаю до надії	200

9.8. Система забезпечення позитивного соціально-психологічного простору життєвого вибору молоді з ВІЛ-інфекцією в Україні.....	211
--	-----

Розділ 10. Персональний міф у виборі ризикованих форм поведінки

10.1. Міфи і людська психіка	219
10.2. Ризик та ризикована поведінка.....	226
10.3. Персональний міф і ризикована поведінка	237

Розділ 11. Вибір молоддю супутника життя. Крок до особистісного щастя.

11.1. Досягнення готовності до взяття шлюбу як основне завдання молоді.....	246
11.2. Психологічні чинники вибору потенційного шлюбного партнера.....	249
11.3. Оптимальний вибір шлюбного партнера — необхідна умова особистісного щастя	255
11.4. Психологічні передумови здійснення оптимального вибору шлюбного партнера.....	259

Розділ 12. Вибір перед лицем долі

12.1. “На полі боротьби волі з долею”. Запрошення до діалогу	263
12.2. Кроки дає Господь, шлях ми обираємо самі. Модель психологічної взаємопідтримки в ситуації життєвої невизначеності.....	275
12.3. Група взаємопідтримки “Рівні – рівним”. Структурні елементи.....	280
12.4. Етапи роботи групи (“Ступені сходження”).....	287

Розділ 13. Психологія професійного вибору

13.1. Свідомі і несвідомі передумови професійного вибору.....	294
13.2. Психологічна допомога у професійному виборі	309

Література	322
-------------------------	-----

Розділ 1. ЖИТТЄВИЙ ВИБІР ЯК РУШІЙНА СИЛА ОСОБИСТІСНОЇ СВІТОПОБУДОВИ

1.1. ПСИХОЛОГІЧНА ПРИРОДА ЖИТТЄВОГО ВИБОРУ

Людина завжди вибирає. Вибирає свій життєвий маршрут, вибирає супутників, справу, якій себе присвячує. Вибір — це прояв свободи і осереддя, епіцентр внутрішньої активності. Роблячи вибори, особистість будує своє життя, свій світ, свою долю. Вибір є зряддям, оволодіваючи яким, людина поступово стає все гармонічнішою та щасливішою.

Здатність до життєвого вибору є суто людською. Тварина не може здійснити життєвий вибір, який цілепокладав би якість її майбутнього життя, був би змістом спрямованої активності. Точніше, це здатність особистісна. Маленька дитина (чи тяжко психічно хвора людина) не здатна шляхом послідовних виборів конституювати майбутнє, будувати свій життєвий світ.

Чи завжди маємо вибір? Лише тоді, коли на нас не чиниться тиск, коли ми вільні самостійно приймати життєво важливі рішення. Жорсткий тиск руйнує почуття свободи вибору (Польстер І., Польстер М, с.144). Батьки нерідко пригнічують дітей, оскільки мають над ними реальну владу, відчувають відповідальність за них, що може затримувати розвиток самостійної можливості вибирати. У дорослому віці всі ми відчуваємо тиск зовнішніх обставин, чийхось очікувань, наших обов'язків. Зовнішній тиск інколи звільняє від внутрішніх — буриданових — мук. Для декого кращими є залежне становище і постійний примус, ніж нестерпний тягар власної свободи — відповідальності. Внутрішній тиск виявляється як сумніви, напруження, почуття відторгнення. Його відчуваєш тоді, коли не можеш збагнути, що робити, коли перебуваєш у стані невизначеності, сильного хвилювання.

Чим більш зрілою стає особистість, тим рідше вона ухиляється від необхідності вчасно вибирати. Той, хто готовий приймати на себе відповідальність, врешті-решт, стає автономною, самостійною, вільною людиною, а той, кому це погано вдається, відчуває себе жертвою чийхось маніпуляцій.

Життєвий вибір — це завжди кілька можливостей, кілька альтернатив. Вони обмежені нормативністю, соціальними очікуваннями, саморегулятивними механізмами.

Відомий італійський філософ, математик і лікар XVI ст. Джероламо Кардано (серед численних творів якого, до речі, є книжка “Про питання і вибір”) писав, що у конфліктній ситуації слід вибирати те, що є природнішим і зручнішим (Роменець В.А., 1988, с. 342).

Вибір, за Ж.-П.Сартром, дає людині змогу несподівано змінюватися. Поки ми існуємо, маємо вибирати. Вільний вибір — це творче самоздійснення, постійне розв’язання проблемних ситуацій. Трансцендентальною умовою буттєвості, світу, людської дійсності є свобода. Неможливо уникнути свободи вибору свого світу і відповідальності за нього.

Відстоюючи свободу вибору, і Сартр, і Л.Бінсвангер рішуче відмовляються від свободи людини як випадковості, довільного волевиявлення. Свобода передбачає існування оточення, яке потребує змін, перешкод, які треба долати, інструментів, необхідних для використання. Наявність незалежних від особистості чинників є важливою умовою свободи вибору.

Ставати перед вибором і складно, і не дуже приємно. Як зауважував М.О.Бердяєв, величезна маса людей зовсім не любить свободу, не готова до неї. Свобода є не демократичною, а аристократичною й існує для обраних. “Свобода не є легкою, як гадають її вороги, що зводять на неї клеми, свобода трудна, вона тяжкий тягар. І люди легко відмовляються від свободи, щоб полегшити своє життя” (Бердяєв Н.А., 1991, с.56). Свобода не означає зняття відповідальності за ближніх. Вона може бути безжальною, породжуючи страждання і трагізм життя. Справжня трагедія — це трагедія свободи, а не фатуму.

Свобода вибору означає самовизначення. Акцентуючи увагу на етиці як філософії свободи, і Бердяєв, і Є.М.Трубецької розглядають вибір у контексті добра і зла. Вільна особистість має самостійно вибирати, не оглядаючись на звичаї, оцінки, групові норми. Без такого вибору не може бути морального життя. Сам факт гріха є свідченням свободи, її наочним проявом і доказом. Свобода допускається як реальна можливість здійснити вибір, зокрема і гріховний.

Природність, цілісність самопочуття можливі тільки щодо діяльності вибирання або після неї. У разі вибирання, рефлексування, сумнівів, вольових зусиль про внутрішню цілісність і простоту не йдеться.

Перед питанням про співвідношення свободи і вибору стоїть і М.Мамардашвілі. Під свободою прийнято емпірично розуміти “свободу вибору”. “Вважається, що ми вільні тоді, коли можемо вибирати; і чим більше вибору, тим більше свободи” (Мамардашвили М., 1996, с. 92). На думку філософа, проблема вибору аж ніяк не стосується проблеми свободи. Свобода — це феномен, який можливий там, де немає ніякого вибору. Свобода у самій собі містить необхідність. Дещо, що є необхідністю себе, і становить свободу.

Свобода є причиною самої себе. Це самопричинне явище. Так, совість не робить ніякого вибору. Немає вибору! Совість — феноменом, який сам у собі містить свою причину. Зовнішніх причин совісті немає. “Совість є вільним явищем у тому розумінні, що воно не дає нам ніякого вибору” (Мамардашвили М., с.93). Саме такі явища називають трансцендентальними.

Розробляючи у загальнокультурному контексті категорію вчинку, М.М.Бахтін, як і Бердяєв, наполягає на відповідальності. На відповідальності не лише індивідуальній, але й тій, що виходить за індивідуальні межі.

Класик прагматизму В. Джеймс велику увагу приділяв передусім процесу прийняття рішення, що є моделлю вибору. Він виділяв п'ять типів здійснення вибору, виходячи з того, чи детермінується вибір розумом, волею, випадковим імпульсом, страхом:

1. *Розумне рішення.* Людина розглядає аргументи за і проти певного образу дії і вибирає одну альтернативу. Шанси раціонально виважуються, і рішення приймається з повним відчуттям того, що людина вільна.

2. *Вольове рішення.* Людина зосереджена на напруженому відчутті “внутрішнього зусилля”. Це “повільний, глибокий рух волі”. Такий варіант рішення є досить рідкісним, оскільки більшість людських виборів здійснюється без зусиль.

3. *Дрейфуюче рішення.* У цьому випадку немає вирішальних аргументів на користь певного вибору. Кожен аргумент здається непоганим, і людина відчуває втому або

розчарування від свого рішення. Здається, що рішення, яке вона прийняла, дає змогу дрейфувати у напрямку, довільно визначеному іззовні.

4. *Імпульсивне рішення.* Людина відчуває, що не здатна прийняти рішення, і вибір стає випадковим. Але відповідь приходить зсередини, а не іззовні, як це було в попередньому випадку. Людина сприймає себе як таку, що діє автоматично і часто імпульсивно.

5. *Рішення, зумовлене зміною кута зору.* Таке рішення часто виникає раптово і є наслідком якогось важливого зовнішнього досвіду чи внутрішнього стану (наприклад, наслідком суму або страху). Воно приводить до суттєвої зміни того, до чого людина тягнеться, чого прагне (за Ялом І., 1999, с. 357—358).

Незрозуміло, до якого типу віднести інтуїтивне рішення, яке не передбачає розгорнутих у свідомості порівнянь та передбачень, але й не є суто імпульсивним, випадковим. Таке рішення, як відомо, приходить раптово, і людина відразу відчуває, що вона на правильному шляху. Її несвідоме виконало важку роботу з аналізу і прогнозування, запропонувавши їй єдино правильне рішення.

Інтуїтивний тип вибору залишився поза увагою американського психолога передусім тому, що сфера несвідомого, ірраціонального, неконтрольованого не була його парафією. У цій сфері царював засновник психоаналізу З.Фрейд. Як же ставився він до проблеми вибору? Виявляється, протягом багатьох років категорично негативно. “Через людину живе несвідоме ... Глибоко вкорінена віра у психічну свободу і у вибір (виділено мною. — Т.Т.) цілком ненаукова і має відступити перед домаганнями детермінізму, що керує психічним життям” (Мей Р., 1997, с. 195).

Фрейдівський лінійний детермінізм є біологічним. Людина, за Фрейдом, не керує, а є керованою, керованою інстинктами, дитячим минулим, своїми травмами, тому про вибір як такий у науковому контексті і не йдеться.

Проте, займаючись упродовж багатьох років психотерапією, Фрейд не міг не змінити свого категоричного погляду на людську свободу і відповідальність за життя. У 67 років він пише працю “Его та Ід”, у якій формулює завдання

терапевта — дати Его пацієнта свободу вибрати шлях. Як пише Л.Бінсвангер, для Фрейда людство “живе марнотратно”, тобто занадто легко ставиться до свого існування, відкручується від труднощів, що виявляється в інфантильній, залежній поведінці (Бінсвангер Л., 1999, с. 48). Залежна поведінка якраз і не передбачає кончої потреби самостійно і відповідально вибирати. Такій поведінці протистоять життя справжнє, справжні діяння та висловлювання, прикладом чого є життя самого Фрейда.

Бути людиною, як вважає Бінсвангер, маючи на увазі постать Фрейда, означає “бути істотою, яка дивиться в обличчя своїй долі і долі людства, істотою “стійкою”, тобто такою, що самостійно обирає свою власну позицію і стоїть на своїх власних ногах” (с. 76). Ми живемо, підкоряючись силам життя, але це тільки одна сторона істини; друга полягає в тому, що ми самі задаємо ці сили, впливаючи на свою долю.

За К.Юнгом, діяльність свідомості є діяльністю селективною, тією, що вибирає. А вибір потребує спрямованості, яка, в свою чергу, вимагає виключення всього ірелевантного. Тому в кожному окремому випадку має виникати певна односторонність в орієнтуванні свідомості.

Проблему вибору в контексті життєвого шляху особистості актуалізувала Ш. Бюлер, яка вважала, що в основі людської природи лежить інтенція, тобто намір.

Вчинок опосередковує об’єктивне і суб’єктивне, є водночас і тим, і тим, відкриває світ ізсередини. Вчинок є наслідком прийняття рішення, підсумком усіх альтернатив. Фундатор учинкового напрямку в сучасній психології, відомий автор філософсько-психологічної концепції вчинку В.А.Роменець акцентує увагу на проблемі вибору, коли характеризує етапи вчинкового акту, а саме — ситуацію, мотивацію, дію і післядію.

Ситуація, яка готує людину до майбутнього вибору, є і зовнішнім середовищем, і суб’єктивними життєвими бставинами, і процесом трансцендування людини за межі цих зовнішніх і внутрішніх детермінант. Розвиток ситуації завжди передбачає зовнішній і внутрішній конфлікти як стартовий майданчик для вчинку. Мотивація, психологічним ядром якої є боротьба мотивів, це розгорнуте прийняття рішення (тобто вибір. — Т.Т.). Роменець показує, як цей процес боротьби мотивів може тяжіти до залежності від обставин (фаталізм) або нехтування обставинами

(волюнтаризм). Мотив учинку втілюється у вчинковій дії, яка переростає в післядію, коли реальні наслідки вибору стають об'єктом рефлексії.

На думку А.Бандури (1982), ми вибираємо можливість, здатну задовольняти вимоги життя. Самоефективність є усвідомленням власної здатності вибирати ті види поведінки, які потрібні для досягнення мети, є найважливішою особливістю пристосування.

Життєвий світ різних людей різниться здатністю змінюватися, своєрідністю, внутрішньою узгодженістю. Роблячи вибір, людина виходить за межі феноменального світу, актуальної людської свідомості. У кожного є своя унікальна біографічна ситуація, перспективи, передумови підготовки та здійснення життєво важливого рішення. В актуальну життєву ситуацію людина додає ніби “осад” усїєї індивідуальної історії.

Не меншу роль відіграє і соціокультурна детермінанта. Якщо особистість консервативна, якщо її поведінка, життєдіяльність регулюються традиціоналістськи, за усталеними правилами, звичаями, обрядами, ритуалами, її потреба здійснювати самостійний життєвий вибір мінімальна. Потрібен певний культурний контекст, як умова здатності вибирати, який актуалізує суб'єктний потенціал.

Саме здатність змінюватися, за Х.Томе, свідчить про готовність до життєвих виборів. Є люди, внутрішньо налаштовані на складну діяльність вибирання, а є й такі, для кого цей процес є надто важким. Для останніх, напевно, радше вже внутрішня неузгодженість, хронічні конфлікти, ніж необхідність щось важливе у своєму житті змінювати. Різною може бути й міра централізації, що пов'язана із здатністю гнучко змінювати власний кут зору на життєву проблему або “зациклюватися” лише на її одній стороні. Життєві світи різняться також масштабом задумів, сподівань і дій, широтою інтересів і напруженістю зусиль (Анцыферова Л.И., 1993, с. 6). Щоб зробити вибір, підкреслює відомий представник екзистенціальної психотерапії І.Ялом, людина має повною мірою відчувати бажання. Як писав ще Блаженний Августин у своїй “Сповіді”, одночасність бажання і небажання — це хвороба душі. Душі бракує цілісності, і тому певні її бажання борються одне з одним. Істина бореться зі звичкою. “Дійовість наказу сумірна силі бажання, і якщо

бажання слабке, то й наказ не виконується. Була б воля цілісною, то непотрібним був би й наказ: варто було б лише побажати” (с. 597). І справді, як обирати між свободою і служінням або між щирістю і вірністю?

На значенні бажання наполягає і Р.Мей. Вибір є мостом між бажанням і дією. Прийняти рішення означає взяти на себе внутрішні обов’язки стосовно ходу дій. Якщо після вибору не відбувається дія, це свідчить про відсутність справжнього рішення. П’єса С.Беккета “Очікуючи на Годо” є своєрідним пам’ятником недоношеному рішення (Мей, 1997, с.356).

Як зауважує С.Мадді, вибір майбутнього несе в собі тривогу (страх невідомого), а вибір минулого — почуття провини (зміст утрачених можливостей). Вибір майбутнього є бажанішим, адже він сприяє створенню нових смислів, зростанню, а вибір минулого веде до стагнації та смисловтрачання.

Таким чином, проблема життєвого вибору якнайтісніше пов’язана з проблемою причинності, психічного детермінізму, який не є і не може бути лінійним. Залежно від життєвої ситуації, досвіду особистості, її жагучих бажань та стійких переконань, цілком реальних та абсолютно уявних перешкод на її шляху провідними детермінантами можуть виступати як внутрішні, так і зовнішні чинники, хоча частіше йдеться про їх складну, взаємопосередковану взаємодію.

Кожна особистість на певному етапі свого розвитку має більш-менш виявлену здатність свідомо змінюватися, тобто робити самостійні життєві вибори. Готовність до вибору передбачає не загальмоване, не викривлене психологічними захистами бажання.

1.2. НАДІЯ І ВІДЧАЙ ЯК ЖИТТЄВЕ ТЛО ВИБОРУ

Життєвий вибір — явище бездонне, багатозначне, загадкове. Він готується, зароджується, визріває у внутрішній, особистісній логіці, яка не має нічого спільного з логікою формальною, лінійною. Вибираючи траєкторію життєвого шляху, свою справу, близьких людей, людина щоразу по-новому організує час свого життя. Роблячи конструктивні чи деструктивні вибори, вгадуючи чи помиляючись, вона змінює якість сьогодення та прогнозує майбутнє, задає нові ціннісні обрії.

Людина вірить і розчарується, сподівається і впадає у відчай. Така пульсація життя є постійним емоційно-ціннісним тлом особистісного вибору. Розглянемо, як ці знайомі кожному, довготривалі, всепоглинаючі стани впливають на здатність особистості вибирати.

Почнемо з надії. Кожна людина має власний досвід сподівань. У психотерапевтичній практиці нерідко зустрічаються дівчата, які не виходять заміж, вірячи в появу принца на білому коні. Не менш часто трапляються жінки, яких розлюбили (чи не любили взагалі), а вони все чекають, що станеться диво і їх нарешті полюблять. Дуже складно торкатися надій тих нещасних, у кого рідна людина пропала безвісти і життя ніби зупинилося в очікуванні її повернення. Типовою сьогодні є надія на те, що доля нарешті посміхнеться і все в житті буде гаразд. Сподіваються ігроки телешоу, що виграють мільйон. Сподіваються бездітні, що Бог таки пошле їм дитинку. Сподіваються старі, що смерть прийде раптово, без мук і безпорадності. Кількість та різнобарвність надій, якими супроводжується наше життя, вражає.

Вітчизняна психологія мало знає про природу цього феномена. Суспільство, яке протягом багатьох десятиріч будувало світле майбутнє, жило суцільними надіями, яке сміливо можна назвати заповідником сподівань, від вивчення цього явища відверталось. Водночас західні прагматики й реалісти вважали за потрібне приділяти цій проблемі належну увагу.

Що ж таке надія? За словниками, це очікування чогось сприятливого і водночас впевненість у його здійсненні.

За Е.Фроммом, одне з визначень людини — *Homo esperans* (людина, що сподівається). Надія є найважливішою умовою людського існування. Сподіватися — значить у кожний момент часу бути готовим до того, що ще не з'явилося на світ, і, незважаючи ні на що, не впадати у відчай, якщо на тому чи тому етапі життєвого шляху це народження не відбулося. Надія — це стан буття, це внутрішня готовність людини до інтенсивної, хоча й не дуже знайомої діяльності. Надія виражає динаміку людського духу. Це настрої, який йде поруч із вірою. Коли людина повністю відмовляється від усіх надій, вона наближається до дверей Аду й перестає бути людиною (Фромм Е., 1999).

Хочеться додати, що надія стосується найвищого темпорального пласта життя — особистісного часу. Вона дає змогу ставити надмірні стосовно вихідних умов цілі. Сподіваючись, ми уявляємо бажане майбутнє і якимось чином його наближаємо. Ще Я.Беме багато століть тому писав, що уявляти — значить змінювати дещо в собі та змінювати світ навколо себе (Вышеславцев Б.П., с.61).

Найважливіші характеристики надії: її часова відкритість, терпіння, активність при очікуванні, неприйняття капітуляції, віра в реальність того, на що очікуємо, та воля (Муздыбаев К., с.20). Цікавою є думка Муздыбаєва про терпіння як форму моральної енергії, як специфічну часову адаптивну здатність.

За здоровим глуздом, людина не може не сподіватися. Дослідження російських учених з гострої гіперемії показали, що в холодній воді виживають не найсильніші, не найтовстіші, не найрозумніші, а передусім ті, хто сподівається і тому може подолати страх (Новиков В.С., Чудаков А.Ю. и др., с. 9). Коли я сподіваюсь, я вірю в себе, а отже, не боюсь. У мене виникають додаткові сили, що не вичерпуються, а додаються. Надія допомагає, зігріває, дає сили вистояти. Хоча бувають і безплідні надії, які обманюють, відволікають від реальності.

Що було б, якби я не знала надій у своєму житті? Без них мій життєвий світ був би прісним і комп'ютероподібним. Я не вірила б у чудеса, у щасливий випадок, в удачу. Мій тверезий розсудок не визнавав би голосу інтуїції, відкидав би раптові осяяння, інсайти. Всіляка креативність була би вкрай сумнівною. Втративши надію на зміни у своєму житті, у самій собі, я би склала руки і впала в депресію (а за Фроммом, могла б перейти до деструктивної діяльності, адже переставши бути творцем життя, могла б розпочати руйнувати це життя).

Феномен надії, безумовно, зі сфери уявного. Сила надії (магія, як сказав би Б.П.Вышеславцев) у тому, що вона спрямовує, стимулює, створює і досягає. “Уява ніколи не залишається безкарною та безрезультатною” (Вышеславцев Б.П., с.62). До речі, більшість закордонних психологів, що вивчають цю проблему, — це і когнітивісти, і біхевіористи, і екзистенціалісти, акцентують увагу саме на позитивах. Вони пишуть про надію як про внутрішній ресурс людини, цілеспрямоване очікування, що складається із сили волі і здатності знаходити шляхи для

досягнення мети. У чотиритомній праці німецького дослідника Блоха надія трактується як буття, здатне пророкувати майбутнє та долати кордони теперішньої ситуації (див. Муздыбаев).

Проте в надії, як і в кожному складному феномені, є не тільки плюси. Сподіватися інколи некорисно, а інколи навіть шкідливо.

Говорячи про мінуси, ми не відкриваємо Америки. Такі античні авторитети, як Софокл, Демокрит, Платон, Епіктет, надію не жалували. Як, до речі, Ніцше чи Шопенгауер, які вважали її найгіршим злом. Інколи у цій неромантичній компанії називають і Сартра, і Камю, і Кафку.

За Шопенгауером, життя є безперервним обманом, і в малому, і у великому. Якщо воно дає нам обіцянки, то не виконує обіцяного або виконує лише для того, щоб показати, яким малобажаним було жадане. Таким чином, нас обманює то надія, то її виконання [Шопенгауер А. (2), с. 63].

Говорячи про негативний вплив надій на життєві вибори, я не поділяю категоричних поглядів раціоналістів, інтелектуалістів та позитивістів, які протягом кількох сторіч підкреслювали шкідливість людської уяви як джерела помилок. Людське пізнання не може бути безпристрасним, холодно-об'єктивним. Абстрагуючись від гносеологічних дискусій з цього приводу, спробуймо навести онтологічні аргументи щодо небезпечності надмірних надій, які трапляються у психотерапевтичній практиці.

Коли людина переживає втрату, безплідна надія стагує горе, гальмує роботу трауру, розтягуючи її на довгі роки. Коли дівчина мріє про якогось казкового нареченого, то фантастична надія засліплює її, не дає змоги бачити реальних претендентів, котрі живуть поруч. Абстрактна надія тяжкохворого на те, що все як-небудь обійдеться, звільняє від необхідності боротися за своє життя.

Можливо, такі сподівання не слід називати надіями? Е.Фромм так і робить. Він вважає, що не можна говорити про надію, по-перше, розуміючи при цьому пасивний стан людини, коли вона просто чогось очікує. У такому разі надія стає лише зручною ширмою, що приховує розчарування у житті. Подібна бездіяльна надія близька до надії, пов'язаної з плином часу. Передбачається, що сьогодні нічого не відбудеться, але треба сподіватися на майбутнє, на наступний день, рік чи навіть на

інший світ. Поряд з пасивним очікуванням певних подій існує й інша, протилежна — форма розчарування та відчаю — прагнення до авантюризму, знуцання над дійсністю. Така “надія” провокує людину чинити неможливе (Фромм Е., 1999, с.17—20). Проте, як би там не було, клієнти, що потребують психологічної допомоги, в усіх цих випадках говорять про свої надії і ні про що інше.

Напевно, у переживанні та усвідомленні надії людьми Заходу й України існує чимало соціокультурних та етнопсихологічних відмінностей. Надії американців, можливо, більш дієві й реальні. Надії, з якими наша людина звертається до психотерапевта, далеко не такі продуктивні. Вони санкціонують життєві вибори, які нарощують ілюзії, відвертають від реальності. Сподіваючись, спокійно можна дозволити собі тридцять років сидіти на печі й чекати, а не ризикувати, діяти і досягати.

Цікаво, що в постмодерністській парадигмі кожна ситуація невизначеності переживається досить легко, тому що можливостей багато. Попереду не одне-єдине вимір'яне майбутнє, а ціле віяло варіантів життєвої траєкторії. Домінує ймовірнісна, а не причинно-наслідкова модель світу, в якій сентиментально-романтичній надії немає місця. І цей суттєвий мінус не може не відвернути від постмодерністської споживацької всеїдності.

Надія неоднозначно впливає на особистісне зростання. За визначенням, вона, безперечно, має сприяти розвиткові та зростанню. Але так буває далеко не завжди. Чому? Щоб ефективно змінюватися, треба, як відомо, прийняти себе таким, який я є на сьогоднішній день. Треба змиритися з реальними обмеженнями, відмовившись від невротичного перфекціонізму. Щоб прийняти реальність, бажано спочатку побачити і усвідомити її. А надія, якщо вона надмірна та не дуже усвідомлювана, не дає змоги змиритися, прийняти правду без викривлень, блокуючи якісні зміни.

Розмірковуючи над відмінностями між людськими віковими періодами, Шопенгауер писав, що зріла людина, яка вже має певний життєвий досвід, дивиться на світ інакше, ніж юнак чи хлопчик, завдяки своїй безсторонності, неупередженості. Вона починає сприймати речі зовсім просто — такими, якими вони є. Для юнака істинний світ закритий чи викривлений примарою, витканою із власних химерних фантазій (до яких можна сміливо віднести і юнацькі надії. — Т.Т.) [Шопенгауер А. (2), с.407]. Для

того, щоб позбавитися безплідних надій і примари розсіялися, потрібен час.

Чому всі ми в молодості уявляємо свій майбутній життєвий шлях як безмежно довгий? Тому що нам потрібне місце для безмежних надій, для здійснення яких надто мало було б мафусаїлового віку [Шопенгауер А. (2), с.410]. Можна зрозуміти, навіщо молодій людині всі ці химерні надії: вони розширюють обрії життя, даючи сили та долаючи страх скінченності, страх смерті.

По-справжньому вміють сподіватися не ті, хто добре аналізує та зважує. Надія — феномен ірраціональний, емоційно насичений, стійкий, навіть ригідний. Вона не дуже піддається критиці, не зникає під впливом зовнішніх і внутрішніх перешкод, на неї в людини завжди є сили й час. Надія забирає ліву частку життєвої енергії. Саме за рахунок такої конденсації енергії вона й може жити роками, десятиріччями, перекриваючи шлях людини до реальності, до конкретних виборів, до життя “тут і тепер”.

Кожна людина має потребу продуктивно використовувати час життя, прогнозувати його, планувати, структурувати. Перебуваючи у полоні надії, вона “зупиняє” час, перестає рахуватися з його поступальним рухом. Надія, як небезпечний комп’ютерний вірус, проникає у систему особистісного планування, порушуючи орієнтацію у часі, якимось чином відключаючи чи перетворюючи потребу в антиципації. І тоді ні про яку своєчасність життєвих рішень вже не йдеться, як і про їх продуктивність чи оптимальність.

Надію можна уявити собі як айсберг, тому що більша її частина перебуває у несвідомому, де створюється зона важкої, аморфної статички. Психічна тканина навколо доміанти-надії поступово втрачає доцільну структурно-функціональну організацію і “набрякає” певним суперсміслом. Всі інші життєві смисли стають другорядними, незначущими, підпорядкованими одній великій надії. Психотерапевтична робота нерідко полягає саме у спробах побачити підводну частину айсберга, у намаганнях усвідомити справжні глобальні надії з усіма їх коренями, зв’язками, розгалуженнями та можливими наслідками.

У чому принципова відмінність надії від життєвої мети? Мета, як її визначає К.О.Абульханова, виражає потребу, втілює залежність від відсутності у теперішньому того, що могло би цю

потребу задовольнити, та прагнення до цього разом із готовністю подолання (Абульханова К.А., Березина Т.Н., 2001, с.150). Вочевидь, надія не має такої складної структури, не акумулює мотивацію та, головне, не організовує вольові зусилля. У феномені надії немає місця для прагнення передбачити і відвернути, запобігти.

Надія є початковим етапом формування життєвої цілі, своєрідною передціллю, якій поки що не вистачає усвідомлюваності, реалістичності, інструментальності та послідовності. Цей етап кристалізації мети є необхідним, адже без сподівань мета буде емоційно незабарвленою, штучною, неприродною.

Питання про шкідливість чи корисність надії для здійснення життєвих виборів зводиться до її специфічних якостей. Сподіватися добре в міру, без фанатизму. Серед ознак надмірної, гіпертрофованої надії слід назвати передусім її максималізм, категоричність, пафосність. Сліпо сподіваючись, людина залишається надто залежною від образу, яким зігрівається. Так відбуваються дистанціювання від реальності, ховання себе у світі ілюзій. До того ж, надмірна надія дозволяє не рахуватися із плином часу. Неправдива, далека від реальності надія не може спрямовувати людську активність у бік продуктивного розв'язання ситуації. І нарешті, сподіваючись, людина забуває про відповідність потреб здатності їх самостійно реалізувати їх.

Оздоровлюючи, “заземлюючи” власні надії, бажано якомога повніше їх усвідомлювати, час від часу переглядаючи контекст, у якому ці надії були виплекані. Навряд чи розумно сподіватися тільки на власні сили чи лише на диво, яке ось-ось має статися. Можливо, життєва ситуація вже давно змінилася, ресурс часу, відведений на сподівання, вичерпано, знання про власні здібності та обмеження стали більш глибокими. Інколи корисно трохи поіронізувати над своїми найзаповітнішими надіями. Взагалі краще мати не одну-єдину, а ціле віяло надій, щоб надто не зациклюватися, тобто резервувати поле для маневру. Щоб конструктивні вибори стали можливими, щоб життєва перспектива не закривалася надмірною, як флюс, надією, її важливо вчасно врівноважувати новими, більш тверезими, усвідомленими та відповідальними життєвими перспективами.

За нереалістичною, гіпертрофованою надією насправді нерідко ховається неусвідомлюваний, витіснений відчай. Відчай, що забарвлює тоскне повсякденне існування, від якого вже нічого очікувати, хіба що можна сподіватися. Цей знайомий кожному стан, коли руки опускаються, стан безвиході краще не усвідомлювати, інакше треба буде приймати якесь жахливе рішення, поставати перед гамлетівським питанням.

Відчай, як і надія, — категорія духу. За С.Кіркегором, існує два його види: небажання бути собою, бажання звільнитися від свого Я, та відчайдушне прагнення таки бути собою. Другий вид відчаю є настільки мало особливим, що будь-який відчай урешті-решт призводить до нього (с. 255—256). “Перевага людини над твариною полягає в тому, що ми підлягаємо відчаю; перевага християнина над природною людиною — у тому, що вона це усвідомлює, а блаженство християнина — у можливості зцілення від відчаю” (с.256).

Що відбувається з людиною, коли її надія раптом зникає, руйнується, розбивається вщент? Вона неминуче втрачає на певний час смак до життя і/або стає інертною, напівживою, пригніченою, або впадає в гострий, небезпечний, болючий відчай. Депресивний стан, до речі, за своєю психологічною природою також є станом відчаю, тільки відчаю хронічного й неусвідомлюваного. Тобто надія — це один з полюсів емоційно-сміслового континууму, на іншому боці якого — безнадійність, безпорадність, розчарування, втрата сенсу життя, відчай.

Життя з його повсякчасними, щоденними, щотижневими, щорічними, маленькими та великими невдачами, обманутими надіями та розчаруваннями, як пише Шопенгауер, несе на собі явний відбиток неминучого страждання. Предмети наших бажань завжди обманюють нас, приносячи більше горя, ніж радості. Однак страждання за своєю природою є позитивним [Шопенгауер А. (2), с. 64, 65]. Розвиваючи думку про значення страждань, а отже, і відчаю в іншій праці, Шопенгауер пише: “Здійснитися — значить наповнитися волінням, а воління це неминуче призводить до страждань” [Шопенгауер А. (1), с.406].

Відчай — не просто найгірше страждання, це наша загибель. У відчаї життя не залишає людині ніякої надії, навіть надії померти (Кьєркегор, с.259). Ніхто не вільний від відчаю. Людина може бути зовні цілком благополучною і піклуватися про

кохання, сім'ю, почесі та увагу до інших, але при цьому вона втратила власне Я (і, відповідно, впала у неусвідомлюваний відчай). “Найгірша із небезпек — утрата свого Я — може пройти у нас зовсім непоміченою, ніби нічого не сталося. Ніщо не викликає менше шуму, ніяка інша втрата — ноги, статків, жінки і т.ін. — не помічаються так мало” (с.270). Кіркегор трактує стан відчаю внаслідок втрати себе як втрату індивідуальності, самості, особистої відповідальності. Інколи, втративши себе та ставши схожою на багатьох інших, людина досягає успіху у світі. Він пише, що “...кругла, як галька, така людина котиться повсюди як розмінна монета” (с.271), роблячи безвідповідальні життєві вибори, орієнтуючись на очікування більшості, а не на власні прагнення.

Небагато людей можуть вчасно усвідомити стан відчаю. Праця, повсякденна метушня дають змогу “залишатися у напівтемряві незнання”. А вже напруга відчаю зростає з його усвідомленням. Це теж айсберг, як і надія.

Після гострого, пронизливого, очищувального відчаю, якщо його вдасться не просто перетерпіти, а по-справжньому осмислити й пережити, у людини потихеньку починають прокльовуватися паростки нових, більш життєстійких та реальних надій.

У руслі психологічної традиції можна було б говорити про три фази “надієвиношування” та “надієтворення” (за аналогією з увагою, що буває мимовільною, довільною та післядовільною):

1. Під впливом актуальних потреб виникають наївні безпосередні надії, які під тягарем життєвого досвіду поступово коригуються.

2. Надії стають опосередкованими, усвідомленими, виникає розуміння власних обмежень та зовнішніх перешкод. Це призводить до того, що певні надії сильно перетворюються чи навіть руйнуються. Настає фаза розчарування, відчаю.

3. Трагедія починає викликати усмішку, коли над своїми стражданнями людина навчається потроху іронізувати, виходячи за межі колишніх болісних переживань. Саме на цьому післядовільному етапі “надієтворення” і виникають умови для конструктивних життєвих виборів. Тут же можна помітити перші паростки нових надій.

“Існує чимало людей, — пише Е.Фромм, — які свідомо сповнені надій, а несвідомо не вірять у них. Лише у вельми небагатьох людей все навпаки” (1999, с.22). Це зауваження може стати ключем для розуміння непростой природи цього психологічного феномена. У тих, хто свідомо вірить, а несвідомо — ні, надії є поверховими, неглибокими і досить нестійкими. Їх вплив на життєві вибори мінімальний. Інша річ — свідомий прагматизм і неусвідомлювані романтичні ілюзії. У цьому випадку життєві вибори людини дивують і її саму, і її оточення, оскільки вони майже цілком підпорядковані прихованим ірраціональним імпульсам.

Надія дає людині свіжість суб'єктивності; вона оформлює, структурує, ієрархізує безмежне поле хотінь, бажань, прагнень, потягів. Надія, якщо вона не абстрактно-ілюзорна, а конкретно-буттєва, заземлена і вистраждана, загартована у нестерпному полум'ї відчаю, є тією ланкою, котра зв'язує внутрішнє і зовнішнє, свідоме й несвідоме, стаючи невичерпним джерелом життєтворчості.

1.3. МЕТОДОЛОГІЧНІ КОНТУРИ ЗАДУМУ

Який методологічний підхід може бути покладений в основу дослідження такого складного явища, як життєвий вибір? Свого часу лауреат Нобелівської премії, американський фізик Є.Вігнер, обговорюючи межі науки, виділив дві “наддисципліни”, що пропонують універсальну й самоузгоджену картину світу. Це фізика і психологія. Можливо, остання так ще й не прийняла цього виклику саме тому, що не знайшла адекватної сьогоденної методології. Сподіваємося, що в пошуках методології дослідження може допомогти синергетика як сучасний дослідницький проект.

Синергетика сьогодні має статус метанауки, яка від самого зародження покликана зіграти роль комунікатора між різними науками. Вона дає змогу оцінити ступінь спільності результатів, моделей і методів окремих наук, їх корисність для інших наук і перевести діалект конкретної науки на високу латину міждисциплінарного спілкування (Данілов Ю.А.). Деякі автори всерйоз вважають, що синергетика має набути статусу філософської теорії, а можливо, й замінити діалектику.

За Г.Хакеном, синергетика вивчає системи, що складаються з великої кількості компонент, які складним чином взаємодіють. Слово “синергетика” означає “спільну дію”, підкреслюючи узгодженість функціонування частин, котра відтворюється у поведінці системи як цілого. Синергетику цікавлять загальні закономірності еволюції систем будь-якої природи. Синергетика описує еволюцію систем інтернаціональною мовою, установлюючи свого роду ізоморфізм явищ. Виявлення єдності моделі дає змогу синергетиці робити надбання однієї галузі науки доступним для розуміння представників іншої галузі та переносити результати однієї науки на, здавалося б, чужорідний ґрунт (Ю.А. Данилов).

Синергетика вдало поєднує два протилежних підходи до вивчення явищ: редукціоністський та холистичний. Згідно з першим, психологія, наприклад, вивчає окремо певні психічні процеси чи функції, стани, з яких важко скласти єдину особистість. Згідно з другим, особистість вивчається як ціле, в якому не враховуються окремі прояви, котрі досить тонко пов'язані один з одним. У синергетиці, яка приміряє ці два екстремістських підходи, явища розглядаються на проміжному, не мікро- і не макро-, а мезоскопічному рівні. Синергетику можна було б визначити як науку про самоорганізацію.

Важливим у контексті проблеми особистісного вибору є так називаний діалоговий тип особистості — відкритої, креативної та орієнтованої на довіру іншому, тобто схильної до досягнення стійкої інтерсуб'єктивної згоди. Особистість не може розвиватися поза значущими стосунками, що становлять психологічний простір життєвого світу. Такі характеристики особистості як циркулярність, самореферентність, автопоетичність, комунікативність, діалогічність, є для синергетичного мислення ключовими.

Специфічність саме синергетичного дискурсу — це не що інше, як топос “особистісних зустрічей”. “Особистісність” у синергетичному контексті є характеристикою, невіддільною від цього контексту. Понад те, саме вона цей контекст породжує і визначає.

У сучасному постмодерністському контексті особистість називають новим, нейтралізованим Я, про яке пишуть представники наративної психології (Blatner A., Crossley L.). Це

нове Я є чимось рухливим, плинним, таким, що відчуває на собі вплив “голосів людства” і не поспішає створювати свій окремих, суто індивідуальний текст. Для нього важливіше бути в контексті, “вписуватися”, не випадати.

Філософія постмодернізму, як відомо, вважає, що істину можна виміряти лише суб’єктивним досвідом. Замість ілюзії істини як недосяжної мети головною цінністю при цьому стає творчість. Йдеться про готовність до перманентного переоцінювання себе й світу, себе і інших, власного минулого, теперішнього і майбутнього. Як пише А.Блатнер, головним завданням психотерапії у добу постмодернізму є необхідність допомогти людям переорієнтуватися на мету творчої ефективності, тобто зробити вибір на користь творчості (Blatner A.).

Серед характерних особливостей постмодернізму — надлишок вибору у зв’язку з тисячами внутрішніх інтенцій, бажань, а також порад, пропозицій, рекомендацій, перед якими опиняється людина. Всі ці потяги і заклики апелюють до безлічі потреб, які мають бути задоволені. Добре, якщо вдається визнати ці різні потреби потребами частковими, а не тотальними. Тоді легше звернутися до самодисципліни, від чогось відмовитися, а щось обрати.

Коли ми говоримо про постмодерністську особистість, на перший погляд здається, що йдеться про часткову втрату нею індивідуальної своєрідності. Насправді, йдеться про втрату жорсткої визначеності, єдиноголосся за рахунок практично безмежної відкритості, поліфонічності, здатності до розвитку. Постійні зміни відповідно до мінливого середовища є для постмодерністської особистості нормою життя. Нормою, якої ніхто не декларує, навіть не помічає.

Тенденція розвитку полягає в тому, що особистість стає більш відкритою і гнучкою системою. Певні її підсистеми легко перебудовуються, перетворюються на нові тексти. Змінюється, приміром, жанр, додаються нові інтерпретації. На своє минуле, наприклад, така особистість сьогодні дивиться як на свою власність, не лише пояснюючи неприємні обставини, а й даючи з приводу них сьогоднішній іронічний коментар. Вона усвідомлює авторські права на життя і дедалі активніше ними користується.

Усі ми поступово стаємо вільнішими у власному життєвому світі, більше прислухаємося до своїх глибинних прагнень, до тієї “вільної гри ества”, яку раніше приховували, витісняли й гальмували. У постмодерністському контексті особистість уже не така цілеспрямовано-ригідна, вона більше відкрита експериментуванню, готова ризикнути, помилитися, розпочати все знову.

Можливостей для саморуку вперед в епоху постмодернізму стало набагато більше. Чому? Хоча б тому, що рух вже не розглядається як векторний й односпрямований, у нього може бути кілька траєкторій. Супер-его також вже не є важким тягарем обов'язків, звичок і заборон. Власне минуле не так авторитарно диктує, куди треба повернути, що саме вибрати. Ми переінтерпретуємо свій набутий досвід так, як нам сьогодні зручно, пишемо новий текст, який стає реальністю. Щодо майбутнього, то постмодерністська особистість його менше боїться, оскільки в неї завжди є не один бажаний прогноз, а кілька. Як результат життєвого вибору вона передбачає можливість кількох припустимих варіантів розгортання подій.

Кризи в постмодерністській особистості бувають не такими глибокими й болісними, як в особистості традиційної, у якої був лише один наратив, що задавав тон її актуальному дискурсові. Сучасна особистість завжди має варіанти життєздійснення, численні альтернативи вибору, що пом'якшує кризові переживання. Але, як відомо, більшість людей у нашому суспільстві все ж поки що залишається на рівні традиційному. Якщо для постмодерністської особистості потрібно лише знайти в собі сили для вибору нової форми інтерпретації того, що відбулося, ще раз переписати свою життєву історію, то для особистості традиційної побачити таку можливість і знайти-таки сили для авторського впливу на реальність усе зовсім не просто.

Минає час, і ми поступово починаємо долати складності, які спочатку здавалися нездоланими. Ми бачимо свою проблему іншими очима, і вона справді стає іншою. Ми шукаємо для неї нові слова, нові тексти, і ці тексти змінюють наше ставлення. Поважаючи свій життєвий досвід, рахуючись із ним, ми все ж не вважатимемо його за істину в останній інстанції. Якби ми колись зробили інші вибори, то були б іншими і досвід, і звички, і стереотипи, і настановлення. Ніколи не пізно відмовитися від

звичної життєвої концепції і рушити вперед, на незнайому територію.

У системах, що мають потенційно нескінченне число ступенів свободи, до яких, безперечно, належить особистість з її життєвим світом, завжди відбувається самоорганізація, тобто виділяється невелика кількість змінних, параметрів порядку, які визначають динаміку всієї системи в цілому. До таких параметрів порядку належить передусім досягнення внутрішньої злагоди численних Я між собою, вибір інтерпретативного комплексу та актуальних варіантів життєздійснення.

Життєвий вибір як стратегічне рішення з приводу власного майбутнього поступово стає однією з рушійних сил світобудови. Гнучко змінюючи спосіб детермінації процесів особистісного розвитку за рахунок зміни інтерпретативного комплексу, саме вибір визначає дальший напрям самоорганізації особистості як складної відкритої системи.

Трансформуючи старі смисли і відшукуючи нові, життєвий вибір є енергетичним джерелом життєтворення. Розгортання особистісних цінностей і смислів та структурування відповідно до них зовнішньої дійсності під час конструювання і реконструювання особистістю власного життєвого світу відбуваються шляхом поступального здійснення розмаїтих життєвих виборів.

Ситуацію життєвого вибору можна розглядати як ситуацію зустрічі, про яку далеко не завжди можна сказати, чи є вона бажаною, корисною, значущою. Кожний вибір є спробою ризикувати, експериментувати із собою та власним життям, спробою по-справжньому творити свій новий життєвий світ.

Таким чином, використання синергетично-постмодерністського методологічного контуру дає бачення нових потенцій життєвого вибору постмодерністської і традиційної особистості. Ці особистості по-різному інтерпретують і самоорганізують своє життя, маючи різні обрії його прогнозування, різне ставлення до хаосу і порядку.

1.4. ОСОБИСТІСНА ЗДАТНІСТЬ І НЕЗДАТНІСТЬ ВИБИРАТИ

Для того, аби глибше відчуті специфіку життєвого вибору, спробуємо визначитися із здатністю вибирати, яка у кожної людини своя.

Більшість із нас є далеко не самоактуалізованими особистостями, і наші дисгармонії певним чином визначають спроможність або неспроможність до справжнього, відповідального життєвого вибору. Вибору, який не є наслідком зовнішніх обставин, сторонніх впливів, примусу, тиску. Вибору усвідомленого і пережитого.

Неспроможність до життєвого вибору — це нездатність визначати альтернативи, нечітке їх усвідомлення, складності із самостійним визначенням критеріїв вибору. Це також невиявлена потреба змінюватися. До речі, альтернатив не завжди тільки дві (правильна і хибна), їх може бути кілька, адже людина трохи складніша за буриданового віслюка. А ще є специфіка “загадкової слов’янської душі”, пресловутого менталітету. Фрейд, маючи пацієнтів з Росії, писав про особливу амбівалентність слов’янської психіки, про її архаїчність, коли любов і ненависть існують одночасно, немає хорошої структури, нормальної ієрархії, все — киплячий котел (Інтерв’ю с А.Я.Варга, 1998, с.59).

Серед показників неспроможності вибирати — непропорційно великий час, потрібний людині для пошуку життєвого рішення у складній, проблемній ситуації, та нерозвинена здатність навчатися, засвоювати досвід помилок. Хтось орієнтується миттєво, хтось дуже повільно, і ця швидкість реагування на мінливі обставини дуже індивідуальна. Ще один показник — неадекватність минулих життєвих рішень. Коли час минає, бажано оглянутися на свою історію і зрозуміти, наскільки неправильними були деякі вибори.

Можна передбачити, що міра особистісної дисгармонійності, тип дисгармонії, істотно впливаючи на спроможність людини вчасно вибирати, стає ключовою детермінантою життєвого вибору. Спробуймо побудувати особистісну типологізацію спроможності і, відповідно, неспроможності до життєвого вибору.

Розглянемо етапи вікових модифікацій життєвого світу, на кожному з яких створюються передумови для дальшого

виникнення особистісних дисгармоній, що заважають особистісному вибору. Зрозуміти, коли саме на віковій сходинці стався “збій”, коли життєвий світ почав набувати дисгармонійних обрисів, дуже важливо. Від цієї індивідуальної історії залежить вибір шляхів компенсації певних відхилень.

Самостійні вікові епохи, як відомо, завершуються кризами, обтяженими як позитивними, “доброякісними”, так і негативними, “злроякісними” новоутвореннями. Серед останніх — і глибинні підвалини неспроможності вибирати.

На першому етапі світопобудови життєвий світ є відносно стабільним, чому сприяють егоцентризм психологічного простору і нелінійність, циклічність психологічного часу. Цей світ, який структурується у старшому дошкільному віці, досить несуперечливий і монолітний, цілісний, синкретичний. Інколи за несприятливих умов швидкість перетворення життєвого світу сповільнюється, складаються передумови для виникнення особистісних дисгармоній, що зберігають на наступних вікових етапах наслідки ранньої “кристалізації”.

Людина, життєвий світ якої на більш пізніх вікових етапах залишається егоцентричним, інфантильно цілісним, недиференційованим, неспроможна усвідомити відповідальність, зваженість життєвого вибору. Її поведінка є центрованою на собі, на власних планах, інтересах, пріоритетах. Вибору ніби й немає, оскільки немає альтернатив. Рішення такої людини імпульсивні, чітко спрямовані на задоволення якоїсь однієї яскравої потреби, гальмування якогось гострого, по-дитячому нестерпного бажання.

Але життєвий вибір не може здійснюватися простим задоволенням актуального потягу. Він передбачає орієнтацію не на тимчасові, поверхневі, а на глибинні цінності, вчасно відчуті які для егоцентрично дисгармонійної особистості майже неможливо. Нерозвинена здатність навчатися, засвоювати досвід своїх помилок призводить до того, що практично всі вибори виявляються, врешті-решт, хибними, помилковими.

Здавалося б, швидкість, рішучість егоцентричної особистості у здійсненні вибору є позитивними показниками. Але власна неповторність, унікальність стає надцінною ідеєю, і це заважає. Бути по-справжньому продуктивним, не рахуючись з іншими, не помічаючи їхніх потреб, практично неможливо.

Другу форму особистісних дисгармоній продукує життєвий світ, який можна назвати конформним. Конформна стадія світобудови припадає на молодший шкільний вік. Такий світ порівняно з егоцентричним є більш складним, диференційованим, багатовимірним. Він втрачає єдиний центр у вигляді власного “я” з його актуальними потребами та інтересами. Ускладнення відбувається за рахунок втрати самостійності й цілісності.

Криза переходу до школи визначається передусім незадоволеністю взаєминами, що склалися, “тіснотою” психологічного простору. Нова дійсність переживається як втрачання колишньої єдності, майже тотожності внутрішнього і зовнішнього світів. Панівною стає специфічна “колективна” відповідальність, оскільки відбувається переорієнтація з життєвої позиції егоцентрика “всі як я” на життєву позицію конформіста “я як усі”.

Прагнення завжди бути серед більшості, “ховатися” в натовпі, відповідати очікуванням усіх і кожного також виключає можливість самостійного життєвого вибору. Адже конформна особистість прагне спокою, стабільності, безпеки і заради цього несвідомо делегує іншим право вибирати. Вона не вірить у себе, в свої адаптивні можливості. Інколи вона погоджується з тим, що має певні невиявлені здібності, нерозвинені потенції. Але життя так склалося, що все це виявилось зайвим, і починати спочатку вже ніколи. Для неї краще жити звично, під впливом застарілих стереотипів, ніж раптом залишитися один на один з незнайомим, а отже, небезпечним новим життям.

Хоча в цілому вироблення спроможності вибирати неможливе без етапу панування групових норм, без гарантій їх дотримання спочатку задля “своїх”. Затримка на цьому — конформному — етапі світобудови призводить до того, що загальноприйняті приписи залишаються за межами індивідуальної психологічної реальності.

Життєва некомпетентність може бути породженням і чергового етапу особистісної світобудови. Йдеться про так званий передпідлітковий вік (9—11 років), коли конформний життєвий світ перетворюється у нормативний, конвенційний. Орієнтація на правила “для вибраних” змінюється засвоєнням загальнозначущої нормативної системи.

Людина, яка перебуває на цьому етапі світопобудови, вважає, що для кожної життєвої ситуації існує своє окреме правило, яке треба засвоїти, щоб не опинитися перед необхідністю вибору, прийняття самостійних рішень. Зовнішні норми сприймаються як засвоєні, ототожнюються з внутрішніми. Незбіг “знаного” і “реально діючого” ще не усвідомлюється. Нормативні обмеження на цьому етапі особистісного розвитку стають об’єктом зацікавленого пізнання, забезпечуючи комунікативну активність. Спроби порушення норм також сприяють розумінню міри їх загальності.

Ірраціональний, сумлінний стиль життя людини, яка вірить у те, що на всі життєві випадки є певні правила, хоча й ригідний, все ж прогресивніший, ніж конформний. Правила і норми набувають певної стабільної валентності, незалежної від бажання догодити значущому оточенню, як це було на попередньому етапі світопобудови. Головною стає орієнтація на підтримання загальноприйнятого порядку.

Якщо розвиток на цьому етапі втрачає свій поступальний характер, створюються умови для виникнення певних дисгармонійних життєвих світів. Людина, яка “не виростає” з конвенційного життєвого світу, захищається від необхідності самостійно робити вибори у складних, нетипових життєвих ситуаціях, до яких вона не може підібрати правила. І хоча вона вчиться на власних помилках, сподіватися, що колись на всі випадки життя у неї знайдеться чіткий припис, зрозуміло, марно.

Таким чином, ще однією формою неспроможності вибирати є дисгармонія нормативна, або конвенціональна. Життєвий світ, що має конвенціональну побудову, структурується за рахунок інтенсивного засвоєння типових ролей. Особистість вже не рівняється на значущу для неї більшість, а хоче бути законослухняною, відповідати правилам і нормам, керуватися загальновідомими регламентуючими приписами.

Ці старанні, акуратні, сумлінні люди не роблять самостійних ризикованих виборів саме через те, через що намагаються повсякчас дотримуватися тих чи тих норм: не обираючи, не припуститися помилки, це не так страшно, не так небезпечно.

Світ для конвенційно дисгармонійних є джерелом невиконаних справ, надто складних завдань, нескінченних

перешкод, які повсякчас треба долати. Такі люди намагаються постійно планувати кожний крок, передбачати кожну несподіванку, але життя розхитує плани, вимагає гнучкості, якої хронічно не вистачає. Вони нездатні вибирати, бо в ситуації справжнього вибору відчують себе надто вразливими, нерішучими, неготовими, внутрішньо незахищеними. Для них краще мінімізувати потреби, ніж втратити спокій.

Нарешті, ще одна форма неспроможності вибирати є характерною для особистостей, що мають так званий релятивний життєвий світ. Цей етап світопобудови припадає на старший підлітковий та юнацький вік, коли починає домінувати ставлення до себе як до неповторної індивідуальності. Розходження між зовнішнім і внутрішнім стає глобальним: власне Я і весь інший світ ніби розділені проваллям, яке не подолати. Життєвий світ будується шляхом чіткого розмежування власного, “істинного” існування і зовнішнього, чужого, “несправжнього” оточення. Реальні референтні групи доповнюються, а інколи й підміняються групами уявними, бо ідеал нічим не відрізняється від реальності, маючи ту саму валентність.

Релятивний світ порівняно з конвенційним відчутно звужується за рахунок зростання вибірковості спілкування. Потреба бути “як усі” переростає в потребу бути “зовсім не таким як усі”. Перемога над владою обставин та групових очікувань передбачає експериментаторство, новаторство в усіх сферах життя. Домінує бажання постійно щось змінювати у своєму житті, починати все спочатку.

Коли цей етап світопобудови вичерпує себе, особистість рухається далі шляхом зростання суб'єктності до зрілості, гармонійності, продуктивності. Але деструктивний посткризовий розвиток стимулює надмірну індивідуалізацію разом із необгрунтованою релятивністю, коли все навколо стає предметом сумнівів, кожна норма багаторазово перевіряється, а оцінки з боку оточення викликають несподівані, парадоксальні реакції.

Людина, що залишається на релятивному етапі світопобудови, хоче бути вільною, незалежною, проте вона не відчуває відповідальності за свої вибори. Релятивному життєвому світові не вистачає стабільності, усталеності, структурної визначеності. Не маючи твердого ґрунту під ногами, людина не здатна зробити справжній крок уперед. Не приймаючи себе і свій

життєвий світ з усіма його обмеженнями, вона неспроможна змінюватися. Бажання досягти життєвої компетентності не має достатньої мотиваційної сили.

Кожен з типів неспроможності вибирати — егоцентричний, конформний, нормативний та релятивний — формується на певному етапі саморозвитку життєвого світу особистості і має свою історію. Застарілі дисгармонії в особистісній світобудові, сформовані на ранніх вікових етапах, є досить непростим явищем, адже вони сприяли створенню потужних систем психологічного захисту, руйнація яких є небезпечною.

Помилковий особистісний вибір, погане усвідомлення альтернатив, уникання відповідальності за життєве рішення є наслідками “нездорового” розвитку, дисгармонійної світобудови. Відтак можна вважати певний тип особистісної дисгармонії ключовою детермінантою життєвого вибору.

Існують ситуації, за яких людина або відчуває себе неспроможною до життєвого вибору, або здійснює цей вибір далеко не найкращим чином. На підставі аналізу основних типів особистісних дисгармоній можна виділити чотири типи ситуацій, а саме — егоцентричну, конформну, нормативну і релятивну. Потрапляючи в ці ситуації, людина виявляє певну готовність або неготовність до здійснення вибору, зумовлену її індивідуальною життєвою історією.

1.5. СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ ВИБОРУ ТА ЙОГО ЕТАПИ

Яким чином особистість вибирає? Що підштовхує її до здійснення життєвого вибору, якщо відкинути суто зовнішні фактори? Доводиться припустити, що в особистісному бутті є таке утворення, що іманентно забезпечує рух уперед, розвиток, зростання. У самому процесі побудови особистістю свого життєвого світу закладена можливість трансформування як індивідуально-психологічних, так і соціокультурних змістів у їх взаємопроекціях; можливість змін як психологічного простору, так і психологічного часу та їх взаємозв'язку. Цим ключовим світопороджувальним утворенням є здатність особистості вибирати.

У психології суб'єктної активності В.О.Татенка підкреслюється, що людині “внутрішньо притаманне бути суб'єктом, розвиваючись у цій якості до свідомого діяча і в цьому сенсі максимально вільної істоти, здатної цілеспрямовано перетворювати внутрішній і зовнішній світи за своїми власними законами” (1996, с.226—227).

На кожному етапі життєвого шляху особистість породжує свій оновлений (або невпізнано новий) життєвий світ як внутрішньо диференційовану цілісність. Зміни просторово-часової структури життєвого світу відбуваються як у бік ускладнення, так і в бік спрощення, примітивізації залежно від характеру вибору, його адекватності наявній ситуації, актуальним особистісним потребам тощо.

Вибір обмежує і, обмежуючи, спрямовує. Спрямовуючи активність особистості, вибір мотивує її, тобто енергетично забезпечує (або за певних умов не забезпечує) подальші світоперетворення.

Ситуація вибору є ситуацією трансцендування. А трансцендування, за визначенням М.К.Мамардашвілі, є виходом людини за дану їй стихійно й натурально ситуацію, за її природні якості. До того ж, такий вихід потрібен для того, щоб, отримавши цю трансцендуючу позицію, можна було оволодіти чимось у собі, встановити якийсь порядок (1996, с. 24). “Людина не може вискочити зі світу, але на край світу вона може себе поставити” (1996, с.25). І ставить вона себе на цей край саме під час усвідомлення необхідності вибирати.

Роблячи життєвий вибір сьогодні, у теперішньому часі, людина обирає водночас своє минуле і майбутнє, їх інтерпретативний контекст. Потреба у здійсненні життєвого вибору передбачає незадоволеність своєю сьогоднішньою світобудовою, способом життя, його продуктивністю. Вибір насувається, коли нестерпно стає невіра в себе, у власні можливості, які чомусь не реалізуються.

Можна виділити такі основні етапи здійснення життєвого вибору, які водночас можуть розглядатися і як елементи його структури. На *першому етапі* сьогодення перестає влаштовувати людину, перед нею починають маячити нова якість життя, новий образ бажаного майбутнього. Вона розпочинає вибір себе (самообирання, самовизначення), актуалізуючи нове “я-ідеальне”.

Прагнення до ідеалу і є підґрунтям стійкого бажання вибирати, є стартом цієї складної, відповідальної діяльності.

Витоком чергового життєвого задуму стає *мрія* про краще життя, яскравий, але не дуже чіткий і стійкий образ нового, іншого майбутнього.

Другий етап характеризується плинним співвіднесенням “я-ідеального” та “я-реального”. Людині вже замало перебувати у життєвому світі, який її не задовольняє, і прагнути нової, досконалішої світобудови. Їй потрібне “заземлення” ідеалів, переживання більш-менш реальної можливості досягти їх. Образ бажаного і можливого майбутнього, що постає перед нею, стає енергетичним забезпеченням самого процесу вибирання.

Мінлива мрія трансформується у надію як здатність утримувати цей мінливий образ упродовж тривалого часу, створювати стійке настановлення цього майбутнього, активно прагнути, досягати.

На третьому етапі визначаються досить конкретні умови завершення процесу вибирання та досягнення результату: кардинальної трансформації “я-реального”, виникнення оновленої світобудови та появи перших абрисів нового “я-ідеального”. Відкоригований життєвий задум набуває тієї визначеності, яка потрібна для розгортання нового етапу життєздійснення. Коли надія максимально деталізується, уточнюється, наповнюється дедалі більш наближеним до реальності змістом, виникає *програма* реалізації життєвого задуму.

Логіка перетворення актуальної життєвої ситуації, що вже не влаштовує, передбачає певну послідовність етапів вибирання, які стають чимдалі конкретнішими та визначенішими. Так формується регуляторна основа життєдіяльності на новому відрізку життєвого шляху.

Деякі елементи життєвого задуму важко усвідомлюються і вербалізуються, тому модель нового життєвого світу будується інколи поступово і дуже повільно. Хоча є й такі особистості, які відразу починають діяти. Вони максимально операціоналізують свою модель, тобто бачать конкретні способи досягнення мети раніше, ніж зміст бажаного результату.

Ускладнень у процесі вибирання може бути багато. Дехто квапиться втілити “недозрілий” задум, який спочатку треба “вимряти”, в який на стадії сподівань бажано глибоко повірити. А

дехто призупиняється вже на самому початку — на мріях, відкидаючи навіть маленьку надію на втілення їх у життя, на власну можливість досягти результату. Залишаються слабкі сподівання хіба що на щасливий випадок, диво, посмішку долі...

Які перешкоди у здійсненні життєвого вибору є найпоширенішими, найтипівішими? Як зауважує М.Кляйн, людська жадоба, що є фактором розпливчастої самоідентифікації і формується у перші місяці життя, може суттєво заважати людині вибирати. Жадна людина хоче брати звідусіль найкраще, тому їй важко розрізнити (1997, с. 34).

І. та М.Польстери підкреслюють, що пуританське виховання деяких людей звільняє їх від нерішучості, коливань у процесі здійснення вибору. Людина завжди знає, що саме їй вибирати, адже для неї існують лише біле й чорне, хороше й погане (1999, с.149). Та чи є такий вибір справді її сьогодинішнім вибором, що відгукується на її бажання?

Дехто боїться *новизни* життя після здійснення вибору, відкладаючи це важливе життєве рішення на тривалий час. Дехто, можливо, ще більше боїться власної *неспроможності* пристосуватися до нового життя, яке може розпочатися після здійснення вибору. Ускладнюючи собі старт діяльності вибирання, людина дедалі більше накопичує своє незадоволення світом, оточенням, собою.

Іншою помилкою вибирання є таке яскраве переживання бажаного майбутнього, яке заважає людині, що робить вибір, подумати про власне сьогодення, про свою життєву реальність, про обставини, які певним чином обмежують. І тоді виходить, що вибір ніби й зроблено, а життя змінюється зовсім не так і не в той бік, як очікувалося.

Дехто, навпаки, надто фіксується на реальних життєвих обставинах, на своїх об'єктивних обмеженнях і втрачає цей живий взаємозв'язок “я-реального” та “я-ідеального”, без якого для вибору просто не вистачає енергетичного потенціалу.

Інколи людина будує внутрішньо суперечливу модель бажаного майбутнього, і шляхи досягнення мети, способи дій “взаємознищуються”. Активність є, але немає природної логіки розгортання задуму, і “воз и ныне там».

Дехто знає, чого хоче, знає, на що реально здатний, але не знає, що робити, як саме рухатися уперед. Складності з операціоналізацією задуму також заважають вибиранню.

Різні види психологічної допомоги — від консультативної до психотерапевтичної — спрямовані на активізацію здатності людини брати на себе відповідальність, відчувати дедалі більшу внутрішню свободу, керувати своїм життям, тобто вчасно робити вибори, адекватні життєвим обставинам і собі.

Такі вибори мають бути енергетично забезпеченими, вмотивованими. Щоби впливати на силу і стійкість мотиву, треба враховувати регулятивну роль актуальних і потенціальних життєвих цінностей, нагальних усвідомлюваних і неусвідомлюваних потреб. Не меншою мірою слід враховувати також гальмівні фактори, зокрема особистісні дисгармонії, віддалені наслідки дитячих травм, наслідки надто обмежувального, жорсткого виховання тощо.

Для того, щоб робити самостійні життєві вибори, людина має бути більш-менш дорослою, особистістю — сформованою. На ранніх вікових етапах, коли про самостійні вибори говорити ще, можливо, не варто, вже простежуються задатки цієї складної й відповідальної діяльності — вибирання. Рівень активності, самостійності, незалежності майбутньої особистісної структури може свідчити про потенційну здатність до здійснення життєвого вибору.

1.6. КРИТЕРІЙ ГОТОВНОСТІ ДО ЗДІЙСНЕННЯ ЖИТТЄВО ВАЖЛИВОГО ВИБОРУ

Серед головних критеріїв готовності і спроможності вибирати слід назвати передусім *критерій еволюційний*. Йдеться про загальні закономірності еволюції життєвого світу особистості як багатокomпонентної складної системи.

В основі сучасної наукової картини світу, на думку В.В.Налімова, лежать інваріантні, наскрізні процеси, що протікають однаково на різних рівнях універсуму. Наприклад, самоорганізацію можна у цьому контексті ототожнювати із творчістю.

В особистісному та соціальному розвитку абсолютна стабілізація, впорядкованість викликають почуття вичерпаності, нудьги, застою і супроводжуються спрагою змін. *Самодостатнє*

прагнення систем до нового, на думку Г.А.Голіцина та В.М.Петрова (1990), дістає об'єктивне обґрунтування у споконвічному, спонтанному прагненні до розмаїтості і виникає на певному етапі тотального коливального прямування до максимуму інформації.

В основі еволюційного процесу лежить один із найбільш фундаментальних законів природи — принцип максимуму інформації, відповідно до якого всі природні й соціальні процеси відбуваються у напрямку їх зростання, максимізації. Внутрішнє зростання відбувається через удосконалення засобу сприймання і переробки інформації, оптимізацію самопізнання шляхом насичення його творчими механізмами. Творчість у ставленні до себе — це і є злиття з магістральною лінією, ідеальною траєкторією життєвого шляху, траєкторією еволюції.

Природний відбір як еволюційний еквівалент життєвого вибору є методом методів, що винайдений самою природою і здійснюється за критерієм цінності інформації, за її потенційною можливістю зробити черговий максимально ефективний еволюційний крок.

У синергетиці самоорганізація ґрунтується на нерівновазі як причині і джерелі утворення нових структур. Спочатку система перебуває у стані термодинамічної рівноваги, і її елементи поводяться незалежно один від одного. Водночас відкритість системи дає змогу зовнішнім впливам вивести її зі стану рівноваги, порушити старі симетрію і порядок. Саме цей специфічний нерівноважний, асиметричний, неупорядкований стан є основою для виникнення якісно нової когерентної системи.

Система, у якій починає царювати хаос, стрімко віддаляється від стану рівноваги, поки не досягне критичної точки — точки біфуркації (лат. роздвоєння). Поблизу цієї точки система має величезне число ступенів свободи, вона “кишить” флуктуаціями, випадковими відхиленнями від середніх значень. Як пише М.Папуш, “в ситуації екзистенціального вибору людина опиняється у точці перетину двох або кількох неузгоджених дійсностей, що живуть кожна за своїми законами” (2001, с.360—361).

Система немовби “коливається” перед вибором свого майбутнього шляху розвитку, поки раптом не вибере найбільш сильну і швидку флуктуацію. У цю мить утвориться локальне

ядро, зародок нової структури, який швидко, за допомогою хвиль концентрації захоплює й організовує всю систему. Цей процес гальмує всі інші й розгортається з дедалі більшою швидкістю. Також “режим із загостренням” притаманний усім нелінійним системам. Новоутворена структура надзвичайно чутлива до зовнішніх впливів, особливо до тих, що узгоджуються з її власними характеристиками. Це так називана резонансна чутливість, сензитивність.

Нова система набуває автономності, незалежності від свого “непорядкованого” минулого. Вона немовби закріплює свої досягнення, стабілізує якісно новий рівень, зберігає отриману інформацію. Спроможність не тільки живих, а й неживих структур зберігати набутий досвід забезпечує спадкоємність розвитку.

Творче самоздійснення є вільним вибором, постійним розв’язанням складних життєвих ситуацій. Коли на певному етапі саморозвитку незадоволеність особистості її актуальним існуванням стає неможливо вгамувати, “передвибірний стан” стає хаотичним станом неприйняття свого життєвого світу і самого себе.

Самоорганізація особистістю власного життя є впорядкуванням його спонтанності шляхом вибору напрямку руху за заданими критеріями оптимальності. Критерії ці є системою різноякісних фільтрів, в основі яких лежать такі апріорії, як психологічний простір, психологічний час, розвиток. Йдеться про просторово-часову структуру життєвого світу в її динаміці.

Другим критерієм готовності і спроможності вибирати є **критерій психосемантичний**.

Типовою формою людського життя є мова, яка визначає його розуміння, засобами якої людина користується, готуючись до вибору, зважуючи альтернативи, думаючи про наслідки. За М.Фуко, мова — це інструмент влади, і влада людей у суспільстві прямо пропорційна здатності брати участь у різних дискурсах.

У разі якщо йдеться про особистість як текст, то цей текст протягом життя є, безумовно, відкритим для певних поступальних і стрибкоподібних змін, що їх підштовхує життєвий вибір. Вибір змінює співвідношення фігури і фону, створюючи нове ціле, новий текст, новий гештальт.

Емпіричні істини життя традиційної особистості конститууються шляхом складання історій, якими ми живемо (Фридман Дж., Комбс Дж., 63). А історії завжди створюються для когось. У буденності — як для “цементування” спільноти, вироблення спільних поглядів на життя, так і для особистого вжитку, для зміцнення “Я-концепції”, піднесення самооцінки, створення умов для діяльності вибирання. Особистість створює і реконструює свій життєвий світ і свою власну історію через оповідання, наративи, до яких включаються й історії інших людей. Наратив — засіб не тільки рефлексування чи переструктурування, а й створення, породження досвіду людини. Будь-який серйозний життєвий вибір стає подією, що запам’ятовується, становить історію, яка разом з іншими історіями створює життєвий наратив. У житті людини завжди більше подій, які не набувають статусу історій, ніж подій, яким пощастило. Тому під час консультування, надання психологічної допомоги постійно є можливість конструювати нові, цілісніші, гармонійніші наративи (Фридман Дж., Комбс Дж., с.56).

Найчастіше наратив будується навколо ключових виборів, значущих життєвих епізодів, які колись кардинально змінили розуміння себе. У наратив включаються найважливіші для особистості люди: батьки, діти, родичі, кохані, учителі тощо. Крім тлумачення минулих подій нерідко створюється також певний ескіз власного майбутнього, формулюються бажання, плани.

У структурі автобіографічного дискурсу власне життя після створення чергового наративу сприймається як активне або не дуже, щасливе або нещасне, складне або просте, хаотичне або організоване, впорядковане. Від таких класифікаційних схем залежать усвідомлення власного досвіду, готовність до відповідального вибору. Якщо життя трактується як хаотичне, то й вибирати нема чого. Все вирішує випадковість. Чи якщо воно нещасне-разнещасне, то краще нехай вже вибирають інші.

Третій критерій готовності і спроможності вибирати можна назвати *суб’єктивним*. Ситуацію життєвого вибору можна розглядати як ситуацію екстреного підвищення відповідальності за своє життя, його напрямок, зміст. Коли у синергетичному контексті йдеться про диссипативну систему у стані біфуркації, може здатися, що вибір здійснюється випадково, є результатом якоїсь недетермінованої флуктуації. Проте ця думка є

помилковою. Навіть тут існує своя суб'єктність. Відповідальність за вибір, як пише В.П.Бранський, лягає на внутрішню взаємодію між елементами системи, яка й відіграє роль детектора. Подібна взаємодія є зіткненням різних причин, одні з яких перебувають у стані конкуренції, а другі — кооперації. Рівнодіюча цих причин, їх суперпозиція (накладання) і визначають кінцевий результат відбору (2000, с.116).

Самостійнісна думка М.Папуша, — перша й найважливіша характеристика екзистенціального вибору. Self-support — здатність опиратися на себе — є однією з необхідних умов справжнього спілкування і співробітництва. Якщо її немає, то замість справжнього спілкування виникають різні форми взаємної маніпуляції (2001, с. 363).

Класики гуманістично-екзистенціальної психології велику увагу приділяють проблемі інтенціональності, в якій яскраво звучить суб'єктність. Так, Р.Мей писав: “Якщо я лице в лице зустрівся зі своєю інтенціональністю, я можу сподіватися прийняти рішення і в зовнішньому світі” (1997, с.283). Інтенціональність базується на смисловій матриці, яка лише деякою мірою є індивідуальною, але створюється у межах людської історії і мови. У понятті смислової матриці, як бачимо, вже поєднуються внутрішні (бажання, воля, рішення) і зовнішні (історія, мова) детермінанти, що забезпечують діяльність вибирання.

Моя суб'єктність, на думку деяких представників постмодерністської психології, нібито померла чи перебуває в летаргічному сні (Crossley L.). У певному розумінні постмодернізм та постструктуралізм є реакцією на вичерпаність колишнього раціонального, плоского суб'єкта. Цю позицію можна простежити ще в Дерріди, який вважав, що “суб'єкт-у-собі” (тобто автономна свідомість, суб'єкт як центр, що все організовує навколо себе, “першопричина” і водночас “кінцева ціль” своєї власної діяльності) так само неможливий, як і “об'єкт-у-собі” (“рiч-у-собі”, тобто фактично об'єктивна реальність, незалежна від людської свідомості). Постійно перебуваючи у потенційному стані, суб'єктність яскраво активізується тільки в досить визначені моменти мого життя, приміром, під час переживання життєвої кризи або в процесі здійснення життєво важливого вибору. У ці визначені, ключові моменти життя людина відчуває

кермо у власних руках, думає про те, куди йде її життєвий шлях, визначає темп і характер самозмін. Решту часу, коли вона “повсякденствує” (термін Лактіонова О.М.), визначальними детермінантами розвитку стають класичні біологічні й соціальні фактори.

Четвертий критерій готовності і спроможності особистості робити життєві вибори є *структурно-функціональним*. Про певні функції виборів, які робить особистість у проблемних ситуаціях, можуть свідчити, на наш погляд, так називані “техніки” буття. Це інструментальні форми активності, які Томе ще в 1951 р. назвав техніками буття, підкресливши, що смисл кожної техніки полягає в “темі”, якій вона прислуговує. Деякі техніки Томе включив до “загальнопсихологічної системи пристосування”, що формується в ранньому дитинстві, решту відніс до ситуаційно-специфічних реакцій (Анцыферова Л.И., 1992, с.9). До першої групи можна віднести, зокрема, дії, спрямовані на досягнення, на зміну ситуації, котра вже не влаштовує. Інша техніка з цієї рупи — пристосування до інституціональних аспектів ситуації, соціальних норм, правил ділових стосунків тощо. Третя — пристосування до своєрідності інших людей, до їх потреб. Наступну техніку Томе називає “турботою про встановлення і підтримку соціальних контактів”. П’ята дістала назву “акцептації ситуації”, тобто прийняття її такою, якою вона є. Це не пасивна відповідь на тяжкі обставини, а вибір, рішення, яке приймається після порівняння із становищем людей, яким ще гірше.

До ситуаційно-специфічної системи Томе відносить такі техніки: “використання шансу”, “пошук соціальної підтримки”, “опір”, “ідентифікування з цілями та долями інших людей”, “надію”, “коригування своїх очікувань”, “самоствердження”, “вияв агресії у формі дії або критики” тощо.

Можна виділити такі етапи здійснення життєвого вибору, які є елементами його структури:

- 1) передчуття потреби у змінах, початок усвідомлення нових імпульсів, апетитів, бажань, завершення незавершених ситуацій. На цьому етапі, коли поступово актуалізується “я-ідеальне”, бажано не поспішати, дати собі час для появи справжньої цілеспрямованої жаги змін;

2) етап зважування, ідентифікації та відторгнення, коли людина “приміряє”, чи підійде їй певний шлях руху вперед, певний об’єкт задоволення потреб тощо. Співвіднесення “я-реального” та “я-ідеального” дають образ бажаного майбутнього, який і забезпечує подальший рух енергетично;

3) рішучі дії, завдяки яким потребу задоволено, ситуацію розв’язано і людина на якийсь час відчуває внутрішній спокій, відсутність актуальних потреб. На цьому етапі вона асимілює набутий досвід, підводить підсумки.

Серед функцій вибирання слід звернути увагу на знаряддево-операціональну функцію. Йдеться про операціональну здатність розпочинати вибір, переходити від етапу до етапу в діяльності вибирання, досягати якісно нового рівня життєтворення. Різноманітні ускладнення старту, помилки вибирання, типи неспроможності вибирати, форми надання психологічної допомоги визначаються саме завдяки цьому критерію.

Потребу вибору екзистенціалісти називають “викликом” (challenge). Цей виклик дехто чує, а дехто залишається до нього глухим. Важливим є етап післядії, коли людина відчуває або не відчуває задоволення від вибору, який здійснила. Значущість саме цієї якості екзистенціального вибору підкреслює М.Папуш: “Тільки “збігаючись” зі своїм вибором, приймаючи свій вибір і себе як такого, що вибрав, особистість починає екзистувати, тобто існувати. Ніяк інакше, крім як у виборі особистість не існує, і вибирає особистість, кінець кінцем, не що інше як себе” (2001, с.369).

Таким чином, особистість вибирає не відокремлено від навколишнього світу, а будучи включеною у свій життєвий світ з його складними взаємопроекціями внутрішнього і зовнішнього одне на одне. Вибір завжди є стрибком з однієї сфери життєдіяльності до іншої, “вибухом” повсякденності, перетворенням і себе, і свого світу. Вибір є фактором, котрий істотно сприяє самоорганізації особистості з її життєвим світом як відкритої нерівноважної системи.

Життєвий вибір, завдяки якому особистість змінює старі смисли і шукає нові, енергетично забезпечує реконструювання життєвого світу, якісні зміни його просторово-часових координат. Власними життєвими виборами людина будує свою індивідуальну

історію, її подієву канву. Вибираючи, ми маркіруємо поворотні події свого життя, вписуємо їх у свій індивідуальний контекст, означуємо, асимілюємо, привласнюємо. Роблячи ключові життєві вибори, ми намагаємося розпочати нові причинно-наслідкові ряди, наприклад, ряд професійної чи сімейної самореалізації. Вибір дає змогу по-справжньому свobodної причинності, можливість самовизначення причин, коли суб'єктність звучить особливо голосно.

Вибирання — особливий процес, особлива активність, спрямована на пошук та аналіз альтернатив, диференціацію пріоритетів, синтез віднайдених стратегій ціледосягнення.

Вибирання є дієвим прогнозуванням. Синергетика свого часу показала, що навіть у досить простих системах є свій горизонт прогнозу. Є такий горизонт і в кожній особистості. Навіть дуже детальне вивчення зовнішніх і внутрішніх детермінант вибору не забезпечить прогнозу його результатів для особистості, якщо невідомою залишаться сама логіка душевного життя, логіка плинного досвіду, логіка світобудови і світоперетворень.

Вибір — це прояв свободи і осереддя, епіцентр внутрішньої активності. Роблячи вибори, особистість будує своє життя, свій світ, свою долю. Вибір є знаряддям, оволодіваючи яким, людина поступово стає дедалі гармонічнішою і щасливішою. Тамуючи свою жагу змін, людина все повніше проявляє себе, самовизначається із цінностями, принципами, шляхами самореалізації.

Розділ 2. КУЛЬТУРОЛОГІЧНА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ ОСОБИСТІСНОГО ВИБОРУ.

2.1. СОЦІОКУЛЬТУРНІ МОДУСИ ОСОБИСТІСНОГО ВИБОРУ

У житті людини інколи трапляються події, над якими вона не владна. Серед них — подія власного народження у певний час, у певному просторі, у певних батьків та в певній культурі. І хоча, стаючи автором життя, людина може змінити обставини “скандалу народження”, вона протягом усього свого існування приречена бути відповідальною за факт своєї появи на світ. Ця заданість, онтологічна, екзистенційна, провокує смислову напруженість інтерпретації проблеми особистісного вибору в європейській культурі. Згадаймо давньогрецьке ототожнення понять “вибір” та “єресь”, яке природно витікало з античного розуміння людини як істоти, вписаної у космічний порядок Всесвіту, особистісні зусилля якої були спрямовані на публічне визнання, соціальний успіх і престиж, та біблейську інтерпретацію походження людини, за якою її драматична земна доля безпосередньо пов’язувалася з непокорою та єрессю особистісного вибору.

Звернення до витоків європейської культури є не тільки дослідницьким ритуальним жестом, але й психоаналітичною стратегією, яка дає змогу при з’ясуванні генези культурних символів виявляти їх як психологічні істини традиційних стилів буття, оскільки, як відомо, саме традиційний спосіб буття згортається в історію. І тоді виявляється, що культури завжди табуювали і/або заохочували бажання людини вибирати, трансформували право вибору людини в особистісну справу і/або розчиняли його в колективних формах відповідальності та свободи. Що вже в архаїчних суспільствах можливість людини вибирати в символічній формі закріплюється в соціальній організації, життєвих стилях, системі виховання дітей, манері одягатися, мистецтві табування людського тіла.

Проте для особистості культура не існує як космічний порядок. Людина впорядковує і/або розладнує культурний світ своїм вибором, своєю “інакше - дією” на тлі інших “інакше-дій” (Гуссерль Е.), які разом створюють нескінченний культурний

простір, невизначений і потенційний, де відбуваються дивні перетворення і події виходять за межі прямих намірів.

Б.Кримський, визначаючи культуру як відтворення людської історії в її потенційності, вважає, що культура не замінює історію, оскільки має особистісну структуру переживання й трансформації історії в норми та цінності окремих людей, однак дає змогу перетворювати історію на біографію індивідуального життя людини, на її глибинний семантичний простір і час. Відбувається це, на думку Л.Вітгенштейна, тому, що людина має свою картину світу не через підтвердження її правильності й дотримується її теж не тому, що вважає коректною. Зовсім ні: це успадкований досвід, керуючись яким ми розрізняємо істинне й помилкове, удаване, добре і зле.

Який би вибір людина не спробувала здійснити, опинившись чи то у ситуації повсякденного життєвого вибору, чи то у ситуації екзистенційного, яке, на думку Е.Гуссерля, завжди є симптомом кризи, вона шукає підстави, перебирає можливості, аби зробити свій вибір розумним. Вибір тривіальний не потребує особливого напруження, екзистенційний — втягує людину в напружене герменевтичне поле, в контекст самоінтерпретації й самовизначення. На перетині цих дискурсів і розгортаються пошуки модусів особистісного вибору, розробляються оптимальні, з погляду людини, стратегії і техніки, змінюються способи детермінації життєвого світу, розпочинаються нові причинні ряди (Титаренко Т).

Однією з базових, регулятивних (Біблер В.) тем / ідей, що утворює архітектонічну будову культури, свій особливий символічний світ, власні стратегії комунікації, власне символічне поле, є тема особистості, або *особистісне поле культури*. Ідея особистості, поряд з такими ідеями як Бог, Абсолют, Природа, Герой, належить до фундаментальних антропологічних тем. Компаративісти стверджують, що у світовій культурі існує 12 метатем-сюжетів, які, трансформуючись, пронизують увесь масив людської історії, створюючи тематичні, цільові поля, в просторі яких через розгортання культурних подій складаються уявлення смислів того, що тільки має відбутися.

Тематичні особистісні поля (де тематизація, за Р.Бартом, — синтез, накопичення та семантична експансія смислу) утворюють символічний порядок культури. В них, як у фокусі,

стягуються культурні уявлення про особистість, складаються певні історичні наративи, з культурного несвідомого проектується психологічні переживання, утворюється складна система взаємозв'язків та взаємопроекцій. “Хоче того людина чи ні, але з кожним мотивом представлення за допомогою відповідного символічного значення детермінується певна тема. Інколи це може бути щось, що має загальнозначущу природу і відповідає багатьом людям. Іншого разу це може торкатися лише тільки індивідуальних обставин мотиву. Цей процес тематизації властивий не тільки сновидінням. В повсякденних ситуаціях і в когнітивно-реальному спілкуванні психічне теж закономірно тематизується. Цілеспрямоване структурування стандартного мотиву відкриває небувалі можливості порівняно з множинними випадковостями і варіантами розвитку неструктурованої оптичної фантазії” (Ханскарл Л., 1996, с.49).

Символічний порядок особистісного поля культури певним чином структурований мінімальними породжувальними структурами, пра-формами, культурними інстинктами та інтуїціями. М. Мамардашвілі називав їх “матричними” станами і структурами людських дій та свідомості, у просторі яких формуються і зароджуються в людях, як осад або вторинний продукт, стани та якості людської пам'яті, вірності, добра, тобто екзистенційні модуси, культурні інтуїції людського існування.

Через розгортання культурних подій тематичне поле актуалізується, але вичерпаним до кінця бути не може. Між особистістю та культурним буттям існує розрив, тріщина, в просторі якої відбуваються чудові події, створюються символічні квазіпредмети, механіка яких схована від людини, її волі та раціонального контролю.

З часом у культурі відбуваються трансформації, які призводять до втрати первісного смислу, інколи до повного його стирання. Породжувальні структури пристосовуються до нових контекстів, первісні сенси подвоюються, потроюються, нарощують нові та втрачають старі значення. Постійне нарощування нового поглиблює розрив між міфологічними праформами, архетипами. Відірвавшись від ґрунту, культурні смисли розпочинають фантастичне самостійне життя, починають “бігти попереду себе” (Мамардашвілі М.), надаючи особистісним та культурним процесам об'ємності, багатовимірності, повноти

спів-буттєвого ряду, збитковості. Збиткова соціокультурна детермінація має характер системності. Системна детермінація спрацьовує так, що багатоскладні, багаторівневі пласти спрацьовують разом і миттєво, а культурні події виходять за межі прямих намірів.

І тоді виявляється, що особистісний вибір є детермінованим як нашими бажаннями та сподіваннями, так і нашими можливостями у виборі стратегій їх реалізації. У свою чергу, і наші бажання, і наші можливості, і ми самі буквально зіткані культурними смислами, багато в чому задані тією культурою, в якій ми народилися і відбулися. Відділити нас від неї неможливо. Вона — наш спосіб існування у світі, вона “блокує” особистісний вибір, створює смисловий напружений простір не тільки між людиною і світом, але й у самій людині.

Чи можливий вільний особистісний вибір у світі, де всі процеси взаємозумовлені? М. Мамардашвілі вважав його ілюзією, оскільки свобода є ефектом структур. За І.Кантом, свобода вибору не доведена, але й безумовна. Якщо її не постулювати, людини немає. Але вільно діяти людина може, на думку філософа, лише в умовах ідеального простору і часу, тобто в символічному світі культури.

Здійснюючи особистісний вибір, людина наче розмикає “внутрішні” інтенції, волю, бажання та “зовнішні” соціальні й культурні детермінанти. Виникає деяка цілісність, безпосередність стану, в якому знімаються розрізнення буття та небуття, соціального покладання та внутрішнього самовизначення. “ Безпосередня інтуїція сфокусована та ім’я миттєвого бога створене ” (Касіпер Е.).

Споконвічне бажання стати автором власної долі і водночас усвідомлення обмеженості власних можливостей підштовхувало людину до пошуків меж її існування, детермінант, що визначають її вибори. Тому, надаючи особистісному вибору статусу *смислової осі, стратегії, якою конститується суб’єктність*, дозволю собі задати методологічну позицію, яка передбачає інтерпретацію тематичного особистісного поля культури як такого, що *провокує, задає* соціокультурні стратегії, модуси особистісного вибору. Водночас одним із важливих критеріїв, який дає змогу культурам набути певної символічної вираженості, цілісності, завершеності, є критерій “особистісного

вибору”. В сучасній культурній антропології навіть існують культурні типології, які саме за критерієм “social choice” поділяють суспільства на традиційні й модерні.

Припущення про те, що існують культурні детермінанти, модуси, глибинні антропологічні коди, дає змогу об’єднувати і/або розрізняти культури, будуючи певні типології. Незважаючи на те, що типологія за ознакою традиційність — модерність вже майже перейшла до розряду ортодоксальних, культурні антропологи продовжують активно використовувати її. Сильним аргументом на захист цієї типології можуть бути дослідження таких авторитетних істориків культури, як Ф.Бродель та М.Еліаде, котрі вважають, що відповідно 90% і 70% населення земної кулі обирає для себе традиційний спосіб буття.

Аналізуючи культуру, текст, учинок або людину за ознакою “традиційність”, дослідники звертають увагу на домінуючий смисл цього поняття — опертя на звичку, традицію. Традиції конституюються в табу, ритуалах, міфах, в усьому тому, що фондує минулий досвід. За розрахунками О.Тоффлера, 70 % населення Землі живе в минулому (різному минулому), 25% — у сучасному (в сучасності), 3% — у майбутньому.

Основним ритмом традиційної культури є абсолютизація та **сакралізація** традиції. Структури сакрального виявляються на глибинному рівні психіки. Традиційні культури постійно співвідносять себе із сакральним “абсолютним минулим”, з певними прецедентами, що траплялися в минулому (вчинками культурного героя, історичними подіями надзвичайної важливості). Інститути та ідеологія традиційних суспільств, поведінка та мислення його членів жорстко зорієнтовані на ці надпрецеденти — на їх постійне відродження в ритуалах, прийнятих у цих суспільствах. А група **sacra** предметів, за спостереженнями М.Годельє та Н.Еліаса, в примітивних культурах відіграє надзвичайно важливу роль, на них спирається вся ієрархія соціальних цінностей.

Для традиційної свідомості реально й буттєво виправданим є тільки те, що входить до головного сакрального тексту своєї доби. Міру реальності й автентичності вчинків задає сам текст і парадигма його сакральних цінностей (Топоров В.). Сакральна реальність — це світ абсолютних істин. Помилка, множинність інтерпретацій неприпустимі. Тому в традиційно

орієнтованих культурах усе нове жорстко придушується, трансформація можлива в межах культурних репресалій, трансляція варіативних змін відбувається несвідомо. Як це сталося, наприклад, у середні віки, коли панував рецептурний стиль мислення, за якого все утримувалося на сакральному дотриманні авторитету рецепта. З часом святість рецепта розмивалася, випадково губилася якась його складова частина, зникала пропорція, і, як наслідок, межове звуження сфери припустимого оберталася своєю протилежністю — алхімією, пародією, тобто змішуванням усього з усім. Прикладом такої алхімії є так називана числова безмежність раблезіанського числа, виявлена М. Бахтіним. “У цей самий час із міста, рятуючись від вогню, вибігло 600 — та ні, яке там шістьсот! — більш як тисяча трьохсот одинадцять псів, великих та малих”.

Сакралізація світу передбачає наявність певного “Центру”, точки відліку особистісних виборів людини. Традиційна людина завжди вносить момент *сасга* в своє існування. Будь-який, навіть найпростіший фізіологічний акт, такий, приміром, як їжа, сон, завжди є залученням до святого, сакрального світу. За Й.Хейзінгою, ситуація сакралізації обертається ізоляцією, обособленням в культурі, створенням штучних ситуацій виключення. Таїнство та містерія передбачають наявність святилища. Сакралізація простору обертається протиставленням території проживання невідомому, невизначеному простору, який сприймається як чужий, населений демонами і ворожий, від якого треба і/або відгородитися, і/або підпорядкувати його, освятити.

Етосом такої культури, її домінантним світовідчуттям є дотримання традиції. (Де етос — взаємозв’язок життєвих переконань, що створюють основу для спільного суспільного життя). Цей взаємозв’язок не передбачає інтерпретації та критичної дистанції як можливості для здійснення вільного вибору. Сміслом традиціоналістських життєвих переконань є злиття й розчинення в колективному досвіді, що призводить до виключення індивідуального спектра свободи та відповідальності. Автором цієї культури є дифузна колективність, досвід і здоровий глузд якої задає колективні форми відповідальності та свободи.

Антропологи, котрі вивчали соціальні інституції, ідеологічні відносини та сферу публічності в країнах постколоніальної Африки, з’ясували, що будь-які спроби

впроваджувати радикально нові економічні відносини не тільки не приводили до їх сприйняття, а, навпаки, сприяли консервації старих, традиційних форм соціально-політичного буття. Ці дослідження дали змогу виявити безпосередній зв'язок соціальних норм з емоційними процесами, встановити, що мотивація поведінки людини формується несвідомо, а головними стратегіями включення цього традиційного досвіду в нові соціокультурні контексти є механізми психологічного впливу.

Важливою ознакою традиційних суспільств є відсутність у них формально-раціонального начала та домінування матеріальної раціональності. Матеріальна раціональність — раціональність задля чогось, раціональність, яка завжди має точку відліку. Формальна раціональність — це раціональність сама по собі, раціональність як самоціль. Саме рух у напрямі формальної раціональності є рухом історичного процесу, рухом вивільнення людини від зв'язків, що обтяжують її від народження, від інтенцій неписаного права, від соціальних маркерів, які людина не обирає (Можейко О.).

Чи є в особистісному полі культури своя внутрішня *драматургія*? Так, вважають відомі культурологи Н.Еліас, М.Гелен, представники франкфуртської школи. Аналізуючи еволюцію форм поведінки за їжею, сном, кодекси поведінки, Н.Еліас дійшов висновку, що суспільства як системи постійно самоорганізуються.

Ф.Бродель вважає, що доля кожної людини багато в чому визначається вічним рухом “структур повсякдення”, які стали елементами буденності, рутинності, звички.

Г.Башляр впевнений, що людину створює бажання, а не потреба.

У процесі розвитку цивілізації в контексті особистісного поля культури крізь розриви, зупинки, екзистенційні скандали розпізнається певна раціоналізація форм поведінки, яка сучасними дослідниками інтерпретується як поширення самоконтролю та самозмушення, постійне засвоювання форм дистанціювання від безпосередньої ситуації, нарощування здатності до самоорганізації, вміння змінювати свій спосіб життя та свою ідентичність, здатність переключатися з одних детермінант поведінки на інші та контролювати їх (Леонт'єв Д.), а

отже, творити, конструювати, випробовувати символічний причинний ряд, стаючи автором власного життєвого шляху.

Серед домінуючих тем історичного руху особистісного поля європейської культури, як здатного задавати певний *репертуар соціокультурних стратегій особистісного вибору*, відстежується тема раціональності. Історія людства має свій внутрішній telos, її сенс полягає в тому, що в ній розвивається розум (Е. Гуссерль). Цей телос — не лише історично випадкове шаленство, а тяглість і внутрішня необхідність історії (К. Куманецький). Однак свого звільнення розум людський досягає лише за умови, що йому вдається звільнитися від самого себе. Помилка є коренем усього того, що, власне, і конститує людську думку та її історію (Фуко М., 1993).

Спрямовуючи своє дослідження в річище інтерпретації феномена раціональності, звернімо увагу на те, що поняття раціональності зазнало в західноєвропейському гуманітарному дискурсі радикальних змін. Сучасна інтерпретація містить сам спосіб його формування та становлення. Інтерпретація раціональності у класичному дискурсі відрізняється від феноменологічної позиції Е.Гуссерля, концепція комунікативної раціональності Ю.Габермаса інколи тлумачиться як розгортання принципово нової епістемологічної парадигми, а критика Ж.Дерріда — агресивності та порнографічності (де під порнографічністю раціональності розуміються дві домінантні інтенції — насильство та оволодіння) європейського метафізичного розуму розмиває усталені смислові координати, перетворюючи розум на щось еретично неприпустиме з погляду класичної метафізики, обертаючи феномен раціональності на свою алхімічну протилежність, вводячи виміри тілесності та сексуальності.

Однією з базових характеристик феномена раціональності є його характеристика за критерієм *закритість — відкритість*. Закритий тип раціональності, або замкнений західний дискурс (дискурс публічності, філософування і т.ін.) утримується, за Р.Бартом, завдяки ставці на ієрархію, розподілу всіх смислів навколо смислового ядра, центру, святилища.

У класичній парадигмі існують і відкритий, і закритий типи раціональності, в постнекласичній парадигмі відкритість раціональності є необхідним моментом її існування. Метафізична

традиція тлумачення відкритого типу раціональності пропонує інтерпретувати її як постійну критичність відносно своєї позиції, як здатність до самокритики, власного перетворення, переоцінки та авто-реінтерпретації. (Дерріда Ж.).

Відкритий тип раціональності передбачає зміну **стратегій взаємодії** особистості та суспільства, а отже, і модусів особистісних виборів. Свобода та самореалізація особистості переміщуються у сферу самозміни та самотрансформації. Безумовним надбанням та цінністю публічного простору стає комунікативна дія, яка формується на засадах **раціонального плюралізму**, здатного поставити під сумнів передсуди та передумови навіть власної самості (Ліотар Ж.).

Автор теорії комунікативної раціональності Ю.Габермас, розробляючи ідею комунікативної дії, **дії, скоординованої на згоду та взаєморозуміння**, проводить цікавий аналіз сфери громадянської відкритості, доводячи, що настановлення на згоду й діалог — результат багаторічної структурної перебудови сфери громадянської відкритості в європейській культурі, а розуміння — не ментальний акт, а суспільне досягнення, яке є в публічній сфері.

Підґрунтям становлення відкритої комунікативності є, на думку Ю.Габермаса, **раціоналізація життєвого світу**, культурних традицій та існуючих зразків соціалізації. Говорити про раціоналізацію життєвого світу, соціокультурних умов життя, не тільки індивідуальних, й колективних, можна тоді, коли через різні сфери інтеракції (можливо, навіть за простором життєвого часу) систематично відстежуються: надійність і впевненість, коректність і успішність, щирість/відвертість і самокритичність, розуміння, розрізнення й упізнавання (Habermas Y., 1981, P.43).

Раціоналізація життєвого світу обертається парадоксом архаїчних кочових культур, а отже, ситуацією post-modern — розмивання соціальних кордонів, які визначали найважливіші смислові координати у просторі життєвого світу, призводили до того, що ці культури мали тенденції до відсутності відчуття місця, найбільшої варіативності гендерних ролей, втрати жорсткої структурованості психічного та символічного ландшафту, становлення відкритої ідентичності. В межах постмодерної соціально-психологічної парадигми Я й інтерпретується не як

ядро, центр, стала ієрархічна структура, а як сфера відкритого “публічного дискурсу” (Джерджен К.).

Семантична експансія (Р. Барт) та нагромадження смислу особистісного тематичного поля культури обертається визріванням post-modern стратегій особистісного вибору, які іронічно заперечують сталість та аскетичність традиційного, витонченість і пасіонарність модерного стилів буття. Прагнення до компромісу, пластичність, почуття такту і стриманість поступово перетворюють модерний публічний простір на **культуру відстороненості** або, так називану, товариську культуру, яка знову задає і провокує вже інші стратегії особистісного вибору.

Як свого часу визрівав через протиставлення традиційному світу Проект Модерну, так само тепер постмодерна культура критикує модерний класичний розум за його зайвий інструменталізм, домінантність, універсальність, некомунікативність та гіпертрофовану маскуліність.

Стратегії особистісних виборів, що їх задає європейський особистісний дискурс, вибудовувалися на ідеалах індивідуальної автономії та свободи — ідеалі Героя, який відірвався від традиції, від Матері, від природного зв'язку. Ця перемога не тільки стала базовим моментом інтерпретації психологічного зростання особистості в європейському дискурсі, вона призвела до культурного знецінення якостей, які завжди ототожнювалися з материнськими, фемінними.

Класичні цінності західної культури, які культивувалися сторіччями і фактично задають її сучасний домінантний соціальний ритм — активізм, суперництво, жадоба самоствердження та самореалізації, самодостатність та здатність до самоорганізації, — безпосередньо пов'язуються з традиційним розумінням маскуліності. Сьогодні це визнають не тільки феміністські теоретики, але й такі відомі дослідники, як І.Кон, Ю.Габермас, Р.Хіггінс та ін. Культурні антропологи толерантно називають цей феномен **гендерною асиметрією** культури. Однак спробуємо розглянути, чим обертається для особистості, яка існує мінімум як жінка і / або як чоловік, ця символічна асиметрія.

2.2.

2.3. ОСОБИСТІСНЕ ПОЛЕ КУЛЬТУРИ: ГЕНДЕРНА ТЕМАТИЗАЦІЯ

Якщо раціональність особистісного вибору (традиційна, модерна) завжди інтерпретувалася дослідниками як домінуючий наратив особистісного поля культури, то проблема гендерної детермінації потрапляє в поле дослідницького інтересу лише в 70-х роках ХХ ст. Маргінальність гендерних досліджень сучасні дослідники пояснюють насамперед сциентистською орієнтацією наукового пізнання, в якій пізнавальний процес завжди трактувався як процедура раціональна за своєю суттю, у класичному розумінні самого типу раціональності, а отже, незацікавлена і позбавлена екзистенційних вимірів.

Головною ознакою науковості, уявлення про яку було задане природничою парадигмою Нового часу, вважалися об'єктивна нейтральність та універсальність знання. «Істина як відповідність» і «знання як точність репрезентацій» — ці положення були постулатами класичної епістемології, яка, працюючи в межах традиційної бінарної логіки, функціонувала за принципами ієрархії й витісняла на маргінес не тільки «інші» засоби вираження та інтерпретації, але взагалі екзистенційні виміри пізнання. Проблема статі традиційно перебувала за межами наукової актуальності, а значущість феномена статі систематично недооцінювалася культурою.

Стати предметом наукового дослідження гендерна проблематика, зокрема і в контексті проблеми особистісного вибору, змогла лише у ХХ ст., коли в межах власне наукового дискурсу відбулася проблематизація засад гуманітарного знання: його об'єктивності, нейтральності та універсальності. Найбільш послідовними критиками прихованої маскулінізації науки стали феміністські теоретики і представники «критичної традиції».

«Дозволити собі стверджувати, що ви займаєте сторонню позицію — розкіш, яку може дозволити собі лише чоловіча самовпевненість. Тільки чоловіки можуть повірити, начебто їхній кут зору є зовнішньою, незацікавленою або об'єктивною позицією. Лише чоловіки можуть дозволити собі сконструювати себе як єдино можливого суб'єкта», — вважає відомий епістемолог Е.Грос (Grosz E, 1993). Ці міркування безпосередньо

вводять нас у контекст неklasичних епістемологічних роздумів, а саме — роздумів епістемологічного постмодерну, де взагалі розмиваються традиційні уявлення про істину як об'єктивне універсальне знання і вводяться поняття перспективності істини, множинності, реальності психологічної істини. Одним із перших кроків у деконструкції традиційного наукового дискурсу і було введення екзистенційних вимірів у дослідницький процес, базовим серед яких є гендерний вимір, або соціокультурна характеристика статі особистості.

Однією з провідних тем, яка артикулюється у гендерному дискурсі і вводить проблему особистісного вибору в новий і незвичайний для нашої наукової традиції контекст, є тема маргіналізації жіночого досвіду в культурі. Зрозуміло, що постановка цієї проблеми в науковому дискурсі була б неможливою, якби їй не передувала певна наукова традиція. Останню сучасні теоретики у сфері жіночої психології пов'язують передусім з ім'ям З.Фрейда.

Аналізуючи творчість З.Фрейда у праці “Криза психоаналізу, Есе про Фрейда, Маркса та соціальну психологію” (1970), Е.Фромм писав, що класичний психоаналіз з його жорстким лінійним детермінізмом та феноменом несвідомого, як син двох епох — Просвітництва та Романтизму, відбувся на межі цих двох парадигм, цих двох культурних потоків. У цьому смислому напруженому просторі відбулася артикуляція двох життєвих світів, двох психічних реальностей — чоловічої, яка традиційно ототожнювалася з раціональним началом і була зведена до сексуальної домінанти та фалічної енергії, та жіночої, ірраціональної, непідвладної інтерпретативним можливостям чоловічого логоцентричного дискурсу. Відомі класичні висловлювання З.Фрейда “анатомія — це доля” та Ж.Лакана “жінка не існує”, якраз блискуче підтверджують наявність проблеми, ***проблеми від'ємної інтерпретації жіночого*** в особистісному полі культури.

За всього негативного ставлення до інтерпретації З.Фрейдом феномена жіночого, психологи-феміністи визнають внесок психоаналізу у розвиток жіночої психології за самим фактом артикуляції в психоаналітичному дискурсі стратегій розрізнення чоловічого та жіночого психічного досвідів.

Фактично у психоаналізі вперше була сформульована класична бінарна опозиція чоловіче — жіноче, маскулінне — фемінне, яка дала змогу розпочати інтерпретацію й деконструкцію телеології жіночого в культурі.

Західні дослідниці, що стояли біля джерел осмислення проблеми маргіналізації жіночого в культурі, запропонували кілька шляхів виведення цієї теми із зони мовчання. Їхні аналітичні пошуки вилилися в такі стратегії тематизації жіночого досвіду, власне жіночих особистісних стратегій у культурі: **віднайти свій голос** (to find a voice); **вибороти свій простір** (to claim space for themselves); **зробити жінку видимою** (to render women visible).

Чому таким важливим здається дослідникам артикуляція власного досвіду, власної позиції, власного вибору в символічному просторі культури? П.Бурдьє, розробляючи й досліджуючи інструменти символічного освоєння світу, пояснює це, наприклад, тим що, люди, які мають доступ до інструментів виробництва символічної реальності (літописці, історики, юристи, соціологи, психологи), формують та легітимізують певні стратегії інтерпретації реальності, створюючи її, задаючи та легітимізуючи культурні норми поведінки, систему цінностей, символічний світ дозволеного та забороненого.

Отже, якщо авторами символічної письмової реальності сторіччями були чоловіки, то зрозуміло, що саме їхні бачення світу, їхні стратегії особистісних виборів набули статусу легітимного. Жінка, яка була позбавлена можливості реалізувати себе у сфері науки, літератури, мистецтва, політики, виходячи у публічний простір, дуже часто обирала для себе чоловічі стратегії самореалізації. Відомо, зокрема, що для того, аби відбулася репрезентація жінки як політичного суб'єкта у традиційному політичному просторі, щоб жінка стала в ньому “видимою”, вона має відповідати маскулінним умовам репрезентації. Як наголошувала у своїй праці “Втеча від жіночності” Карен Хорні, бажання бути видимою є одним із типових мотивів жіночої втечі в чоловічу роль. “Дівчинці постійно з дня народження внушають думку про її неповноцінність, і цей досвід стимулює в ній комплекс маскулінності” (Хорні К,1997,с.146).

Більшість сучасних дослідників вважає, що джерела

префемінного мислення виявляються в епоху середньовіччя, хоча очевидно, що досвід жіночого самоосмислення має значно глибшу традицію. Історії відомі і жіночі таємні товариства, і досвід жіночих містерій, і навіть жіночі республіки. Підставою для виникнення цих культурних явищ було прагнення жінки обладнати світ відповідно до її бачення, до її власної жіночої перспективи.

Водночас досвід жіночого самоздійснення й самореалізації, якщо й був представлений у писемній культурі, то завжди фрагментарно, “через рисочку”, як деякий випадковий прорив жіночого мовчання. Разом з тим в писемній культурі закладається історична пам’ять, конститууючи культурні традиції, у ній фіксуються соціально важливі події. На думку М. Фуко, писемність мала вихідне значення для Заходу, була першоприродою мови. Усне слово не має таких можливостей впливу, як писемне. Вона утримує в собі істину. І далі дивний пасаж ...”Віженер і Дюре називають його жіночою компонентою мови, його пасивним інтелектом, “чоловічим началом” мови є саме Писемність”(Фуко М. Слова і речі. Археологія гуманітарних наук, 1994. с. 75). Та саме у цій сфері культурного існування жіночий досвід практично не був приведений. У жінок немає власної письмової історії, а та що є, на думку сучасних дослідників, відображує редуковану позицію чоловічого методологічного шовінізму.

Клариса Пінкола Естес, вивчаючи жіночі архетипи в міфах і казках, дійшла висновку, що більшість архаїчних ритуалів, що дістали назву в чоловічій антропології, обрядів досягнення статевої зрілості відображають лише чоловіче редуковане бачення і тлумачення цих складних обрядів жіночої ініціації. Чоловіки, з притаманним їм чоловічим шовінізмом, вважає психоаналітик, схильні викривлювати та принижувати складний процес життя жінки, редукуючи його до двох, з їх погляду, найважливіших функцій — статевої зрілості та становлення родових функцій. Насправді ці ритуали можна назвати пороговими, це відображало б усю повноту і складність становлення й екзистенційного зростання жінки (Естес К.П., 2001, с.471).

Символічний ряд маскулінне — фемінне склався уже в архаїчних культурах. Але в культурах примітивних дописемних

народів, де не відбулося остаточне закріплення патріархатних соціальних відносин з явною маскулінною домінантою, не існує принципової різниці між фемінними та маскулінними типами поведінки. Та поступово в міфопоетичній свідомості вироблялася система бінарних опозицій, яка створювала в культурі смислове напруження і закладала найважливіші смислові домінанти.

Метафізична смислова вісь, витoki якої виявляються в концептуальному обґрунтуванні різних типів культурного існування чоловіка й жінки вже в Аристотеля, центрувала, як відомо, жіночу ідентичність на маргінальному патерні, патерні відсутності та мовчання в культурі.

Основним ритмом традиційної культури є сакралізація традиції, головного священного тексту доби. Сакралізація світу, як уже зазначалося, передбачає наявність певного “Центру”, точки відліку орієнтації людини. Легітимною авторською позицією сакральних текстів, точкою відліку завжди була чоловіча позиція. (Відомо, як жінка відсторонювалася від ритуального процесу прийняття їжі, як вона постійно витискала на периферію сакральних подій).

На зміну міфопоетичній свідомості приходять аристотелівський політичний дискурс та антична форма публічної організації жіночого досвіду. Поруч із дітьми та рабами у першій історичній формі демократії жінці місця просто не знайшлося. В християнстві вже на ідеологічному та концептуальному рівнях відбулося закріплення статусу жінки, що склався в античній культурі, міфом про гріхопадіння. Цей міф існує практично в усіх культурах і всюди дістав оцінку міфа про гріхопадіння. Крім того, в усіх культурах відбулося витискання власної провини чоловіком і перекладання її на жінку — “воззваные богом, они высказали свою боязнь и слагали свою вину — Адам на жену, а жена на змия” (Бібл. енци., 1991, с.24).

Так у культурному, метафізичному та психологічному планах відбулося становлення опозиції чоловіче — жіноче, де смисловою віссю стала подія гріхопадіння. Віднині культурна й екзистенційна доля жінки була вирішена: вона опинилася в жорстко центрованому чоловічому світі. Її периферійне існування, соціокультурні модули особистісних виборів були задані подією гріхопадіння.

З боку культурних антропологів були різні спроби інтерпретації цього соціокультурного феномена, який дістав назву *гендерної асиметрії в культурі*. Одним із тих, хто звернув увагу на наявність чоловічих передсудів в антропологічному дискурсі і спробував її проінтерпретувати, був англійський антрополог Едвін Арденер. На його думку, домінантні групи в суспільстві контролюють домінантні модуси культурної виразності. “Німі”, “мовчазні” групи якщо і починають говорити, то засобами домінантних модусів вираження. За межами артикульованого простору завжди залишаються маргінальні істоти — діти, старі люди, злочинці. Однією з найбільших мовчазних груп, не репрезентованих у метадискурсах суспільств, є жінки.

На рівні констатації проблеми гендерно сензитивна теорія “мовчазних груп” дійсно спрацьовує. Але як тільки Е.Арденер спробував проінтерпретувати це явище з позиції традиційної антропології, то зазнав поразки і як учений, і як чоловік на кшталт того, як це сталося з З.Фрейдом у його відомому психоаналітичному фіаско — “випадок Дори”. Жінка з її іншим баченням світу, іншими цінностями, іншою особистісною перспективою виявилася за межами інтерпретативних можливостей чоловічих дискурсивних практик. Тому найпростішою стратегією інтерпретації жіночого досвіду знову стає стратегія усунення його із символічного порядку світу. Гендерна культурна асиметрія знаходить пояснення у природній приреченості жінки народжувати, а отже, змушеній реалізувати себе за межами публічного дискурсу. Здатність жінки до репродукування перетворилася, на думку О.А. Донченко, в одну з базових характеристик жіночої суб’єктності — репродуктивної екзекутивності, фрустраційно-стресогенної за своєю природою.

Метафізична інтрига, закладена “мертвими білими європейськими чоловіками”, триває у нашій культурі. Децентрація радянського наукового дискурсу, набуття ним суб’єктної орієнтації відбуваються у залученні канонізованої метафізичної традиції, європейських метанаративів, що апелюють до універсальних загальнолюдських цінностей, в яких немає місця ні для жіночої суб’єктності, ні для жіночого письма, ні для жіночої традиції. До таких європейських метанаративів належать праці Ю. Габермаса, позицію якого щодо усунення жінки від політичної

участі у сфері громадянської відкритості можна проінтерпретувати як цілком сексистську.

Визнаючи дискримінацією відмову жінці у рівноправній участі у формуванні політичної думки та волі, вважаючи, що в умовах класового суспільства громадянська демократія від самого початку вступає у суперечність з істотними передумовами власного самоусвідомлення, Ю.Габермас, однак, інтерпретує механізм усунення жінок від політичної відкритості як конститутивний і як такий, що мав структуротворчу силу (Габермас Ю., 2000).

Ю.Габермас будучи засновником теорії комунікативної раціональності, визнає, що дискурс бюргерської громадянської відкритості, від самого початку визначивши жінок як “непричетних” і таких, що змушені висловлювати себе в іншому універсумі, виходив із самодостатніх передумов та позбавив себе імунітету від критики зсередини.

Представники постмодерністської соціальної психології вважають, що більшість психологічних і соціально-психологічних проблем особистості виникають у сфері публічного дискурсу з невдалих спроб репрезентації себе Іншому. Найпростішим шляхом до екзистенціальної повноти існування є шлях соціокультурної маргінальності, який дає змогу уникнути репресивної дії прагматично зорієнтованих норм та законів соціального буття.

Для того щоб прояснити різноманітність культурної символіки, психоаналітичні стратегії дослідження припускають з’ясування генези культурного символу. Відтак дозволимо собі звернутися до класичного міфу про гріхопадіння, який виник дуже давно, але ще й досі залишається для багатьох людей психологічною істиною, на якій будуються дитячі ігри, в яких хлопчик, щоб стати чоловіком, повинен знищити в собі дівчинку, політик, щоб стати справжнім політичним “мачо”, повинен витравити в собі жіночність, яка є головною причиною гріхопадіння України, і структурні перетворення у сфері відкритості, де усунення жінок від політичної участі, навіть всупереч законам самоперетворення й самотрансформації, інтерпретується як структурно необхідний момент.

Одним із напрямів історичної режисури (Рікер П.)

особистісного поля європейської культури завжди був шлях трансценденції. Зумовлений бажанням людини позбутися протиріч емпіричного буття, світу природної причинності та досягти екзистенційної повноти, він давав змогу вийти за межі обтяжливої буденності і піднятися до світу надособистісної, символічної свободи, світу сакральних цінностей.

Шляхом подолання ситуації зумовленості і заданості земного існування, традиційно був шлях духовної андрогінізації. Відомо, зокрема, що шамани у багатьох культурах під час входження у ритуальний транс маніфестують андрогінність (sex — reversal) або бісексуальність як шлях набуття надособистісних можливостей. Тема андрогінії є центральною у багатьох креаціоністських міфах, “befriend unconscious” — улюблене поняття феміністських психологів С.Бем та К.Хельбрун, які присвятили свій дослідницький темперамент боротьбі з гендерними стереотипами, а андрогінний тип особистості у психологічному дискурсі продовжує інтерпретуватися як ідеальний тип особистості, вільної від гендерних стереотипів.

Та поступово в міфологічній культурі андрогінність починає розглядатися як пережиток прадавнього хаосу, тотемічні ініціації в більшості культур стають забороненими для жінок (Лотман Ю.), а ринковий світ успіху та доміантного статусу стає принципово маскуліним (Дельвінь Д.).

Ще півсторіччя тому Симона де Бовуар помітила, що гіпертрофована маскуліність — надто вразливий шлях самоздійснення. Ціна, яку сплачує особистість, уособлюючи всесвіт, — втрата власного тіла.

Утопічний проект (де *у-топос*, зумовлений даними часом і простором) комунікативної раціональності Ю.Габермаса, пропонує одну з можливих стратегій реінтерпретації вразливості європейського особистісного поля культури.

Розділ 3. ВИБІР У РЕЛІГІЙНОМУ ЖИТТІ ОСОБИСТОСТІ

Релігійним ми називатимемо будь-який вибір, пов'язаний із просуванням людини до Бога, духовним зростанням і на певних етапах із наближенням до якоїсь релігійної конфесії, духовної школи.

Спробуймо розглянути життя людини в генетичній, еволюційній перспективі з огляду на духовне зростання та релігійний вибір, який може сприяти духовному розвитку або гальмувати його. Почнемо з тези, котра розглядається у багатьох духовних школах як аксіома, твердження, яке не потребує особливих доказів. Вона полягає в тому, що кожна людина прагне до Бога, до повноти буття, прагне мати потенціал зростання та самовдосконалення. Ця внутрішня сила людини може бути настільки прихованою і неусвідомлюваною, що за певних обставин ніколи в житті може не виявитися повноцінно. Проте духовна чи особистісна стагнація розглядається не як приклад чиєїсь неможливості зростати, а як невігластво, трагічний помилковий напрямок, неосвіченість, темнота, омана.

Водночас, за дослідженнями о. Юзефа Макселона, “релігійний розвиток і дозрівання не відбуваються ізольовано від інтелектуальних, емоційних та вольових процесів. У кожній релігії, однак, є особи, які глибоко вникають у релігійне життя і немовби випереджають звичний психічний розвиток” (Макселон Ю., 1998; с.275).

Розглянемо звичайну, так би мовити, “тичну” людину із традиційними інтелектуальними, емоційними та вольовими задатками. Розглянемо етапи її духовної еволюції, незважаючи на середовище, в якому вона перебуває. Тобто в нашому аналізі йтиметься більше про принципи релігійного вибору на різних етапах релігійної чи духовної еволюції людини, ніж про приклади конкретних ситуацій, пов'язаних із специфічними конфесіями чи напрямками. Зауважимо, що вік людини для нашого аналізу не має значення: дослідження письмових документів, історичні свідчення та спостереження доводять, що людина може відчувати спрямованість до Бога у дуже ранньому віці і, зважаючи на це, робити певний вибір та будувати своє буття. Разом з тим є особи, життя яких нагадує послідовну дію механізму і які подих трансцендентного можуть відчувати, скажімо, лише перед смертю.

Тож звичайний стан будь-якої людини, котра не має уявлення про духовний розвиток і ніколи не замислювалася про Бога, можна вважати першим етапом її шляху до Богу. Цей принципово важливий висновок був зроблений завдяки багаторічним спостереженням духовних учителів та метафізиків за природою людини. Навіть якщо людина за все своє життя не зробила жодного кроку до Бога (а таке твердження має більше фразеологічний, ніж фактичний смисл), потрібно пам'ятати про її духовний потенціал, який має шанс розкритися за певних життєвих обставин, завдяки якійсь зустрічі із людиною — носієм видатної духовної сили, трансперсональним переживанням, що не мають явно видимої причини чи передумови, тощо.

Отже, неможливо точно визначити, коли людина розпочала свої духовні пошуки. Навіть те, що вона стала замислюватися над своїм життям, над тим, хто вона, навіщо живе, що має встигнути зробити до смерті, що таке смерть, вже є певними духовними кроками, рухами духовного зростання, котрі (якщо можна порівняти душу людини із зародженням життя) нагадують перші поштовхи зародка в утробі. Духовний розвиток не має фіксованого початку в житті людини: у когось він починається раніше, у когось — пізніше, але ніхто не може точно назвати дату і час.

Природно, що на цьому етапі, як і на всіх інших, час від часу людина робить певний вибір, бо він є невід'ємною частиною життя, невід'ємним елементом і розвитку, і стагнації. Скористаймося дуже вдалим і глибоким, з нашого погляду, терміном Хабермаса, який розрізняє *тривіальний* та *екзистенціальний вибори*. За своєю суттю *тривіальний вибір* неможливо вважати вибором взагалі, бо в ньому не робиться найважливіший для вибору крок — прояв вільного ества. Існує яевна стандартна ситуація, в якій потенційно присутні кілька варіантів вибору. Але людина, навіть якщо бачить альтернативи, реагує звично, тобто принципово не робить вибору зовсім, а рухається за інерцією, як завжди. Слід зауважити, що більшість релігійних психотехнік автотрансформації присвячені саме роботі з хибними внутрішніми звичками, автоматизмами, відсутністю усвідомлювання та тривіальним реагуванням. Але на першому етапі релігійного життя, про який ідеться, людина ще не має уявлення про необхідність внутрішньої роботи, про існування методів автотрансформації і не усвідомлює потреби долати

хібність автоматизмів; вона тільки починає знайомитись із найпростішими уявленнями про трансцендентне.

Перший вибір, який людина робить на своєму духовному шляху після того, як вперше замислюється про своє існування на світі, зазвичай стосується дальшого пошуку, поглиблення екзистенціальних питань. Він зумовлюється появою незадоволення своїм звичним, тривіальним життям. На цьому етапі розуміння наявності вибору, усвідомлення можливості інших варіантів життєтворення та життєдіяльності, визнання можливості обирати й самому впливати на своє життя вже є певним свідченням духовного зростання особистості. Розуміння своєї запрограмованості, неможливості обирати, підвладності обставинам та визрівання незадоволеності своїм життям як глибокої внутрішньої проблеми змушує людину до роздумів, спонукає до пошуків виходу із ситуації, робить більш відкритою щодо інших можливостей, більш готовою до вибору.

На цьому етапі духовного життя людина ще значною мірою діє запрограмовано, нерідко робить звичний тривіальний вибір. Період духовного пошуку супроводжується інтересом до вивчення різних релігійних концепцій, заглибленням у них залежно від інтелектуального та загальнокультурного рівня. Логічно припустити, що в цей час на релігійний вибір людини впливають передусім її характерологічні особливості, психологічна природа. За дослідженням Й.Пастушка, є чотири основних типи релігійних осіб:

1. **Інтелектуальний** — релігію переживає як проблему істини, яку треба пізнати, щоб позбутися неспокою. Інтелект такої людини стоїть на початку кожного релігійного акту.

2. **Вольовий** — релігію розуміє як цінність, якій належить віддатися актом волі. Завдяки природному зв'язку актів вибору з процесами пізнання релігійність цього типу дуже добре осмислена.

3. **Афективний, або емоційний**, — релігію оцінює у зв'язку з почуттєвим багатством власної психіки. Правди віри для нього видаються абсолютно очевидними. Цей тип має 3 підтипи:

— *ейфорійний* — характеризується ідеалізуванням світу, деяким відривом від реальності;

— *меланхолійний* — характеризується тривалим настроєм лагідного смутку, завдяки чому така людина схильна до посвяти;

— *естетичний* — Бога розуміє як джерело або вияв гармонії й незнаного надземного переживання.

4. **Гармонійний** — відрізняється рівномірним співвідношенням усіх психічних сил людини (інтелектуальних, емоційних, вольових) в її релігійному акті. Це створює для нього умови однакової проникливості у зовнішній і внутрішній аспекти релігійного життя.

Справедливим буде зауваження про те, що наступні релігійні пошуки певним чином залежать від домінування тих чи інших особливостей у характері та поведінці людини. Період пошуку проходить неоднаково у різних людей, індивідуальність сприймання неповторно заломлює ситуації та події, наявність або відсутність певних якостей призводить до того, що однакові обставини, навіть однакові дії можуть сприяти або перешкоджати духовному зростанню різних людей.

Набагато більше значення, ніж вплив характерологічних особливостей, мають для людини мотиви, що спонукають її шукати альтернативу своєму теперішньому способу буття. На цьому етапі вони можуть бути найрізноманітнішими: від уникнення страху смерті, життєвої некомпетентності та побутових негараздів до бажання жити усією повнотою буття та осягнути його найглибинніші таємниці.

Зауважимо, що релігійний розвиток людини може припинитися на описуваному етапі. Протягом життя людина може нарощувати знання з різних шкіл та конфесій, залишаючись на рівні так називаної “зовнішньої релігійності”.

Саме особистісний вибір стає єдиним і безпомилковим показником духовного розвитку та динаміки релігійного життя. У цей період людина нерідко приєднується до якоїсь релігійної конфесії чи школи духовного розвитку. Такий спрямований вибір може стати початком нового періоду її релігійного життя. Дуже важливо пам’ятати, що цей факт ще не є показником духовного зростання, що він може бути результатом тривіального, продиктованого зовнішніми впливами вибору. За цих обставин зовнішня релігійність слугуватиме задоволенню власних інтересів особи, поліпшуватиме почуття безпеки та зміцнюватиме суспільні позиції. Така релігійність загалом є слабо диференційованою, схематичною, вибірковою, продиктованою другорядними мотивами. Вона дуже поверхово впливає на життєтворення особистості, торкаючись переважно зовнішніх аспектів життя і

мало зачіпаючи справді важливі, екзистенціальні шари її буття. Тож інтелектуальний тип при цьому виправдовуватиме, використовуючи релігійні концепції, власні інтереси та прояви, займаючись різного роду раціоналізаціями. Вольовий тип може виявляти підвищену впертість і ригідність, підкріплену авторитетним словом якоїсь релігії. Ейфорійний тип знайде нові теми для гри уяви, ще більше віддаляючись від реальності життя та прикрашаючи свої слабкі сторони яскравими імажінаціями. За таких обставин внутрішнє життя людини майже не зміниться. У неї лише з'являться нове коло обов'язків, нові терміни й концепції, новий прошарок знайомих. Старі звички і способи взаємодії зі світом наберуть нових форм, але принципово не зміняться.

В такому разі неможливо серйозно говорити про релігійний розвиток особистості, бо свідченням його може бути тільки *екзистенціальний вибір, який глибинно впливає на буття та життєтворення особистості*. Порівнюючи зовнішню релігійну людину із людиною релігійно нейтральною, але такою, що робить екзистенціальний, значущий, внутрішній вибір, вибір, який стає справжнім початком нового способу життя, можна сказати, що духовне зростання відбуватиметься радше в останньому випадку. При цьому зовнішнє життя людини може не змінитися зовсім або змінитися принципово. Головне, що зовнішні зміни стануть наслідками реальних внутрішніх змін, реальної динаміки духовного життя особистості. Це буде, за М.Мамардашвілі, “живий вибір”. “Живе — тобто те, що заряджене невидимою для ока пульсацією буття”, коли ми маємо справу із “світом безперервного творіння” (Мамардашвілі М., 1995, с.82).

Отже, життєвий світ зовнішньої релігійної людини, що долучилася до якоїсь конфесії, охоплюватиме нові звички і зміни в побуті, нові антропологічні та космологічні уявлення, але в основі своїй залишиться старим, з тією лише різницею, що для досягнення своїх егоїстичних цілей людина знайде нові засоби, до яких несвідомо включить релігійні цінності та атрибутику. Така релігійність не стає засобом духовного визрівання особистості і, як це не парадоксально, анітрохи не наближає людину до Бога. Зовнішню релігійна особистість є дуже несамостійною, конформною, підвладною впливам та маніпуляціям, досить обмеженою. Її релігійна завзятість дуже залежить передусім від

зовнішніх факторів та не задоволених дефіцитарних потреб. За певних обставин зовнішня релігійність може призвести до повного відриву від реальності і навіть інколи до психічної патології.

Зовсім іншу картину спостерігаємо на етапі духовної еволюції внутрішньо релігійної людини. Католицький психолог Юзеф Макселон говорить, що в людини може бути природна схильність до релігійності, але вона не тотожна неминучості, оскільки релігійність як людський акт — *це проблема вибору*. Вибір духовних реалій, як відомо, здійснюється диференційовано: в одних він глибокий і пов'язаний з багатьма шарами психіки (екзистенціальний. — *О.Л.*), в інших зачіпає тільки другорядні проблеми життя (тривіальний. — *О.Л.*) (Макселон Ю., 1998, с.257). Відтак внутрішня релігійність пронизує ціле життя людини, впливає на її потреби та цінності, має особисте, інтимне забарвлення і водночас є універсальною, настроєною на братерство, любов до ближнього, альтруїзм та приязнь. Якщо людина приєдналася до якоїсь конфесії чи духовної традиції за таких обставин, то це стало результатом внутрішньої роботи, важливим кроком до дальшого духовного та особистісного зростання. На цьому етапі можуть тривати вивчення богословсько-релігійних питань або світоглядних та концептуальних положень, пошук та роздуми. Проте, на відміну від зовнішньо релігійного типу, в цьому випадку пошук буде продиктований важливими, пекучими потребами духовного життя людини та її особистісного становлення, прагненням глибше проникнутись духовними цінностями.

Повертаючись до наведеної вище типології, можемо простежити, що характерологічні особливості, впливаючи на дальше просування та реалізацію цілей особистості, на відміну від зовнішнього релігійного шляху, допомагатимуть духовному зростанню і розкриттю сутнісного потенціалу внутрішньо релігійної людини.

Віруючі інтелектуального типу вивчатимуть праці багатьох Учителів, прагнучи наблизитися до Істини, вирішити болючі та значущі для свого буття питання, зрозуміти своє актуальне становище і шляхи дальшого наближення до Істини, досягнути духовний шлях і подвиги Святих та духовних авторитетів. Такий щирий, зацікавлений пошук може стати

важливим підготовчим етапом у формуванні духовного спрямування та подальшому духовному зростанні особистості.

Вольовий тип дисциплінуватиме своє життя, затрачаючи багато сил і часу на впровадження в нього тих цінностей, які привабили його в обраному напрямку. Вважаємо важливим ще раз наголосити на тому, що екзистенціальний вибір та пов'язане з ним життєтворення внутрішньо релігійної особистості ґрунтуються на першочерговості духовного зростання й самоактуалізації. Тож усі її кроки і зміни в житті слід тлумачити як засоби, запропоновані обраним релігійним напрямком, як такі, що наближають особистість до досягнення цих цілей. З особливою яскравістю це виявляється у життєтворенні віруючого вольового типу, котрий намагається побудувати своє повсякденне життя відповідно до значущих для нього релігійних зразків.

Емоційний тип намагатиметься поглибити свої трансцендентні переживання і будувати своє життя, орієнтуючись на розуміння мови своїх почуттів, гармонізацію свого внутрішнього стану та взаємодію зі світом зовнішнім в актах віри та релігійних ритуалах. Людина такого типу, яка намагається просуватися шляхом духовного зростання, ставатиме більш чуйною до своїх відчуттів та станів і станів інших людей, орієнтуючись на Трансцендентну Реальність як на камертон і джерело прекрасного.

Гармонійний тип має найбільші можливості для духовної самореалізації, бо поєднує характеристики усіх трьох попередніх типів. Однак пригадаємо, що релігійність — це акт вибору, тому динаміка чи стагнація духовного життя залежить від того, як людина *користується* своїми внутрішніми та зовнішніми можливостями, а не від того, які та скільки вона їх має.

Слід зауважити: якщо ці засоби перестають задовольняти духовні вимоги особистості, особливо якщо поряд із нею немає справжнього досвідченого духовного наставника, людина може пережити болючий і складний релігійний конфлікт і зробити вибір іншого релігійного напрямку, який відповідає її духовним нахилам та потребам.

На цьому етапі внутрішньо релігійна людина починає пізнавати і глибоко інтегрувати у свій життєвий світ релігійні символи та антропологічні уявлення, що становлять фундамент обраної духовної школи. *Подальший екзистенціальний релігійний*

вибір робиться відносно цінностей антропологічного сценарію та релігійних символів обраного релігійного напрямку.

Життєвий світ особистості, що просувається шляхом релігійного зростання, яке, безумовно, тісно переплетене із зростанням духовним і особистісним, починає відрізнятися глибоким та своєрідним символізмом. Внутрішньо релігійною людиною символічно сприймаються всі явища природи та події власного життя: все, що відбувається в природному, фізичному світі, буденні, повсякденні ситуації та пригоди сприймаються як знаки присутності Трансцендентної Реальності (Бога, Бездоганної Мудрості, Дао, Істини, Вищої Реальності тощо) та прояви її волі. Можна навіть сказати, що завдяки настанові постійного тлумачення свого досвіду через релігійні закони та намагання підтримувати своїм життям своєрідний діалог із Трансцендентним впевненість у тому, що події життя — це Його символічні вказівки та відповіді, буденне життя віруючої людини набуває додаткової глибини та динамізму.

Таким же чином символічною є “Я-концепція” внутрішньо релігійної людини, основу якої починають становити антропологічні положення обраного духовного напрямку: чим він авторитетніший та розвиненіший, тим чіткіші його уявлення про людину, її ество, систему цінностей та цілей. На думку П.Тілліха, самосвідомість людини, життя якої націлене на досягнення та переживання Граничного, не може у своїх сутнісних моментах не включати символічне, бо “...тільки символічна мова спроможна виразити граничне...” (Тілліх П., 1995, 159).

В результаті символічної інтерпретації земні події гублять свою значущість для віруючого: самі по собі вони не є приводом для емоційних реакцій, бо все, що зараз відбувається, співвідноситься з Абсолютом, зв'язок з яким становить смисл життя для щиро віруючої людини. Душа знаходить спокій, коли людина навчається символічно сприймати, інтерпретувати та переживати події свого внутрішнього та зовнішнього життя. Будь-яке знання за таких обставин стає засобом “очищення” та вдосконалення “внутрішньої людини”.

Отже, на процес вибору внутрішньо релігійної людини починають глибоко впливати релігійні символи, бо для неї вони мають великий ступінь наповненості, співвідносяться із абсолютно живою, актуальною життєвою реальністю — реальністю повсякденного релігійного досвіду, реальністю її

заповітних, найбільш значущих переживань, які визначають напрямок та стратегію її буття. Релігійні символи глибоко інтегруються в життєвий світ внутрішньо релігійної особистості і стають важливими його елементами, відображуючи трансформацію антропологічних уявлень. У зв'язку із цим вибір такої людини може здатися дивним для спостерігача, який не має спорідненого релігійного досвіду і не розуміє логіки символічного в динаміці життєвого світу віруючого. Безумовно, справжній екзистенціальний вибір внутрішньо релігійної людини сильно вплине на її життєтворення та реалізацію життєвої стратегії. Для кращого розуміння логіки життєпобудови та змін у житті таких людей треба пам'ятати не тільки про ключову роль символічного в їхньому житті, а й про суто внутрішні критерії життєпобудови та весь антропологічний сценарій, згідно з яким віруюча людина відтворює своє буття.

Визначальним для дальшого релігійного розвитку на даному етапі стає присутність або зустріч із духовним наставником, Вчителем, людиною, життєвим завданням та призначенням якої є духовна допомога та підтримка віруючого на його духовному шляху. Саме ця зустріч може перетворити неорганізовані духовні пошуки людини, що відбуваються хаотично і не досить послідовно, на цілеспрямований, послідовний рух в одному напрямку та започаткувати новий етап релігійної еволюції людини.

В усіх розвинених духовних Вченнях вважається, що вибір Вчителя — справа, набагато важливіша для духовного просування людини, ніж будь-який інший вибір (вибір конфесії, спільноти, супутника життя, вибір чернецького чи подвижницького способу життя, професійний вибір тощо). У виборі духовного наставника важливими вважаються кілька факторів. По-перше, чи належить ця людина до так званої “авторитетної” духовної Традиції, тобто чи є Вчення, котре сповідує ця людина, переданим їй в “учнівській спадкоємності” (Бугав С., 1996, с.11). Учнівська спадкоємність — це прийняття духовної сили, знання та натхнення від послідовної лінії Вчителів, а саме — свою духовну ініціацію Вчитель отримує від свого Вчителя, який, у свою чергу, отримав посвяту від свого Вчителя і так далі, через багато поколінь до містичних витоків Традиції.

Другий дуже важливий фактор духовного авторитету Вчителя полягає в тому, чи має Він релігійний досвід, чи пройшов

тим духовним шляхом, на який закликає людей, чи розуміє всі труднощі й перешкоди, що трапляються на цьому шляху, чи володіє методами внутрішнього перетворення, які пропонує Традиція, котру він представляє, чи стоять за сповідуваним Ним словом реальні дії та спосіб життя.

Третій фактор, про який ідеться в авторитетних духовних Традиціях, полягає в тому, звідки беруться витoki духовного натхнення Вчителя, що робить Його спроможним розуміти найглибинніші рухи людських душ, вказувати правильний напрямок, давати підтримку та бути взірцем. Якщо людині пощастило зустріти, а точніше знайти, у своїх духовних пошуках такого Вчителя, її подальша духовна доля опиняється в надійних руках.

Великою мірою вибір Вчителя залежить від духовної вимогливості того, хто перебуває у релігійному пошуку. Завдяки такій вимогливості людина долає інерцію зовнішніх обставин, які спонукають робити тривіальний вибір, іде услід голосу внутрішньої духовної інтуїції, а не буденної логіки та емоційних впливів. Саме така внутрішня логіка та вимогливість, необхідність задовольняти свої духовні потреби, йти духовним шляхом, а не приєднуватися до того, що прийнято в безпосередньому оточенні, культурі, серед більшості навколо допомагають людині робити екзистенціальний вибір, знаходити “свого” Вчителя і продовжувати свій духовний шлях.

Разом з тим важко переоцінити міру відповідальності духовного наставника, якому людина довіряє душу й доручає керівництво своїм духовним життям. У цьому керівництві не може бути помилок, тому Традиції наполягають на спадкоємності та достовірності свідчень Вчителів Вчителя в Його спроможності вести людей та бути опорою для них в години смутку й розпачу. Вважаємо, що це дуже серйозна та актуальна тема, особливо за сучасного становища: з одного боку — зацікавленості духовним знанням, з другого — секуляризації релігії, вимирання Традицій, поширення сект та профанації езотеричного знання. Ця тема варта окремого розгляду, іншого дослідження. Тут ми зачіпаємо її в контексті духовної еволюції людини та реалізації її релігійного вибору на етапі кончої потреби в духовному керівництві та наставництві.

Варто нагадати, що всі авторитетні духовні Традиції наполягають на двосторонній відповідальності у відносинах

Вчителя з учнем. Як і на попередніх етапах, навіть зустріч із видатним Вчителем, носієм могутньої духовної сили ще не гарантує духовного прогресу учня. Точніше кажучи, можна зустріти Вчителя, але так і не стати його учнем, як говориться у відомій дзенській притчі, залишитися “вішалкою для одягу та мішком для рису”. Зустріч із справжнім Вчителем може стати початком нового етапу в житті внутрішньо релігійної людини або цікавою подією життя людини зовнішньо релігійної. У сучасному побуті навіть з’явилося словосполучення, яке відображує феномен пошуку зовнішньо релігійної людини, — “духовний туризм”. Останній штовхає людину до того, щоб “перебирати” Вчителів, їздити по різних монастирях і ашрамах, розширюючи свій пошук навіть до інших країн та континентів. Про зовнішню сутність такого пошуку свідчить те, що при цьому людина не починає спеціально займатися своїм внутрішнім життям, не визнає потреби у внутрішній роботі, внутрішніх змінах, не розуміє першочерговості альтруїстичної настанови своїх дій і вчинків.

Така активність “духовного туриста” знову може ввести в оману стороннього спостерігача, бо зовнішні прояви свідчатимуть про важливість для такої людини всього “духовного”: велику частину своїх фінансів вона витратить на “духовні подорожі” та книжки; її промови зазвичай будуть багаті на цитати з релігійних джерел; своє життя вона наповнюватиме релігійними ритуалами й зустрічами, але майже нічого не змінюватиметься в глибині її душі. Присутність справжнього, а не декоративно привабливого релігійного Вчителя в житті такої людини, щоправда, створить благодію умови для її духовного зростання, бо сама ця присутність виявлятиме фальш і марність її зовнішньої метушні для реального духовного просування. Однак навіть ця умова не замінить самостійний акт волі, екзистенціальний вибір, який має зробити сама людина, добровільно й відповідально.

Зовсім інший сенс має зустріч із Вчителем для людини внутрішньо релігійної, тої, котра щиро бажає рухатися своїм духовним шляхом, слідувати тільки духовним принципам у своєму житті, але на певному етапі починає відчувати нещасття, необізнаність, неможливість рухатися, спираючись тільки на власні сили. Заради справедливості скажемо, що в історії релігій існували такі рідкісні могутні душі, що вчилися самостійно, майже з дитинства розуміючи смисл давніх текстів — заповітів

попередніх духовних Вчителів. Але навіть таким великим людям, котрі самостійно прямували до Істини, на певному етапі була потрібна допомога Вчителя — не стільки Його духовної сили, скільки Його свідчення вірності обраного напрямку.

Таким чином, екзистенціальний вибір етапу, що аналізується, полягає, по-перше, у відповідальному виборі духовного наставника, Вчителя, який вестиме далі духовним шляхом. І, по-друге, у виборі стосунків, в яких перебуватиме людина зі своїм Вчителем: чи будуть вони справді учнівськими, повними довіри й відданості, чи будуть вони не до кінця відкритими та сповненими сумнівів?

Для такої відданості людина потребує певної релігійної зрілості. У дослідженнях релігійних психологів існує кілька критеріїв релігійної зрілості, а її загальна характеристика — *це повна зосередженість на духовному знанні*, “корінний поворот спрямування”, якщо користуватися термінологією класичного буддизму. Одним з критеріїв духовної зрілості вважається *автономність*, коли поведінка людини стосовно релігійних цінностей і принципів не мотивується підсвідомими силами чи другорядними цінностями. Видатний російський релігійний філософ І.Ільїн вважає, що “автономія — це істинна й основна форма буття духу людини”. Бо людина як ество духовне “потребує в особисто пережитому досвіді, який має бути вистражданим і викуваним кожним з нас самодіяльно та вільно. Кожен з нас повинен самостійно шукати, питати, сумніватися, можливо, впадати у відчай та знемагати, добувати, перевіряти, вчитися, переконуватися, пізнавати, визнавати, засвоювати та сповідувати — самостійно, незважаючи на весь потік життєвого спілкування з іншими людьми, та при повній готовності прийняти навчання від людей більш зрячих, досвідчених і духовно сильних” (Ільїн А., 1993, с.67).

Ще один показник релігійної зрілості — *відкритість та толерантність*. Він полягає у переконанні, що окрема особа неспроможна правдиво й без викривлень пізнати істину. Ця властивість робить людину відкритою для змін у собі, доброзичливою до інших і чуйною до їхніх страждань.

Наступна характеристика, тісно пов’язана із попередньою, — це *об’єктивність*, тобто вміння бачити “немовби очима інших та утверджуватися у правді” (Макселон Ю., 1998, с.260). Неможливість сприймати інший погляд на речі та сприймання

усього лише зі свого погляду — це егоцентризм, який свідчить про духовну незрілість і вузкість.

Прагнення до духовного знання, автономність, відкритість та об'єктивність допомагають релігійно зрілій людині бути духовно розбірливою і шукати опору свого вибору тільки всередині, у глибинах свого серця.

Таким чином, сутнісний вибір описуваного етапу робить людина, яка вже має певні релігійні переконання й духовну уважність — довіру до показань духовної інтуїції, внутрішньому голосу. Наслідки такого вибору полягають у *глибокому розумінні потреби у внутрішніх трансформаціях та у рішенні використовувати методи, запропоновані обраною духовною Традицією, що ведуть до подальшої духовної еволюції.*

В одному дослідженні, навіть набагато глобальнішому за те, що пропонується, неможливо описати все розмаїття методів, розроблених у різних духовних напрямках. Багато з них вироблялися, випробовувалися й вдосконалювалися протягом віків у практичному досвіді прихильників тієї чи іншої релігії. Спробуймо простежити лише головні тенденції у практиці будь-якої авторитетної духовної Традиції.

Перший принцип полягає у визнанні потреби в певній духовній роботі для реалізації тих цілей і служіння тим цінностям, які людина прийняла на попередніх етапах релігійного розвитку. Така духовна робота пов'язана із змінами свого внутрішнього устрою і, як наслідок, із змінами усього життєвого світу за допомогою практики автотрансформації. Ідея автотрансформації, самозміни, перетворення свого недосконалого, відірваного від постійного перебування у Трансцендентній Реальності устрою не є винятковою для релігійного погляду на світ. Вона споріднена з ідеєю другого народження, що присутня у багатьох релігійних та філософських напрямках різних епох і полягає в тому, що людина — це єдина істота, яка не народжується тільки біологічно. Спочатку ми народжуємося від матері та батька, а потім на цьому біологічному субстраті може народитися людина за умови, що вона пройде певний шлях становлення, роблячи щось із собою та своїм внутрішнім світом, докладаючи свідомих зусиль та постійно роблячи відповідальний екзистенціальний вибір. М.Мамардашвілі пише: “Те, що в людині людяне, є абсолютно винятковим явищем, воно не народжується природою, не є забезпеченим у своїй сутності та виконанні ніяким природним механізмом”

(Мамардашвілі М., 1995, с.7). У контексті нашого аналізу варто додати, що початком другого народження можна вважати період, коли людина почала докладати свідомих, послідовних та постійних зусиль задля досягнення духовних цілей, свідомо стає на шлях автотрансформації.

У багатьох духовних Традиціях центральні практики автотрансформації становлять методи, пов'язані із самоусвідомленням та контролем уваги. Як правило, найпершими пропонуються психотехніки, котрі допомагають навчитися усвідомлювати свої внутрішні імпульси й реакції, почуття та вчинки для того, щоб намагатися контролювати ті, що перешкоджають просуванню до духовної мети, і стимулювати ті, що до неї наближають. Кожна духовна Традиція описує свої деталі цих практик, роблячи акцент на тому чи іншому аспекті психотехніки.

Людина, яка вирішила серйозно займатися духовною практикою й отримала рекомендації Вчителя використовувати ту чи іншу психотехніку, вступає в абсолютно новий етап не тільки свого релігійного шляху, а й усього життя. Тепер єдиною (не просто головною, як на попередніх етапах) метою її буття стають автотрансформація, трансцендування її природного, а висловлюючись близькою нам мовою православ'я, — “тварного буття”. Цей етап потребує від духовного практика ще більшого заглиблення всередину свого внутрішнього світу, ще більшої відкритості будь-якій реальності — приємній чи болючій.

Можна сказати, що на початковому етапі описуваного духовного розвитку, коли сила звичного, “звичайного” способу буття ще досить велика, а духовна спрямованість часом вступає у конфлікт із глибоко вкоріненими внутрішніми та зовнішніми патернами, людина має робити вибір майже постійно.

Стагнація зовнішньо релігійних людей на цьому етапі неминуча, бо цей етап вимагає наполегливого і постійного внутрішнього перетворення, яке обов'язково пов'язане із життєвими вчинками та сутнісними змінами. Зовнішньо релігійна людина намагатиметься зберегти усталену систему уявлень про себе, діяти узгоджено із власним “Я-образом”, включати захисні механізми, коли треба буде виправдати чи пояснити собі щось таке, що виходить за межі власного автопортрета, потребує ризику, сміливості, проходження крізь біль. Зміни в уявленнях про себе призводять до розхитування усієї структури життєвого

світу і кінець-кінцем переживаються як замах на весь життєвий світ, початок хаосу. Зовнішня релігійність не витримує такого тиску. Як результат, шлях зовнішньої релігійної людини на даному етапі нагадує своєрідну параболу: коли вона піднімається до якоїсь межі, стикається із реально складними для себе обставинами і знов повертається до початку даної ситуації чи внутрішньої проблеми. Для кожної людини така проблема є дуже індивідуальною, “ексклюзивною”, своєю, такою ж неповторною, як і вона сама та її шлях до Бога.

По-іншому переживатиме подібні обставини людина внутрішньо релігійна. Розуміючи, що шлях до Істини потребує абсолютної чесності й самовідданості, вона перебуватиме у стані постійної ломки, самопереробки, перегляду своїх життєвих механізмів та можливостей. Методи самоусвідомлення, що використовуються духовними Традиціями для просування духовним шляхом, загострюватимуть екзистенціальну напругу та підсилуватимуть актуальність змін. *Людина майже постійно перебуватиме в ситуації потреби робити екзистенціальний вибір.* Бо кожна, на перший погляд, ординарна ситуація стане випробуванням стійкості духовної спрямованості, пильності, сили самоусвідомлення та готовності докладати будь-які зусилля до досягнення своєї мети. Знов згадаймо слова М.Мамардашвілі про екзистенціальне пізнання: “Ти або пізнав, або загинув” (Мамардашвілі М., 1995, с.84). Саме живе переживання величі своєї мети (внутрішня релігійність) надає життю такої людини додаткового виміру, додаткової глибини. У ньому практично відсутні буденні, звичні вчинки. Ти або наближаєшся до Істини, або гинеш у метафізичному смислі, у смислі загибелі власної душі.

Згодом таке усвідомлене буття й безумовність екзистенціального вибору стають “другою натурою” релігійної людини. Тотальність вибирання себе і свого шляху стає своєрідною межею переходу до наступного етапу релігійного розвитку, який сповнений нових перешкод та небезпек. Але цей етап вартий на окреме дослідження та екзистенціальне пізнання.

Розділ 4. ВИБІР ТА ЖИТТЄВІ ПЕРСПЕКТИВИ

*Необходимо управлять своєю
жизнью как пророчеством бытия, а
не как повторением системы. Быть
пророком бытия — это выбор и
способность.*

А. Менегетти

4.1. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ У ЖИТТЄВИХ ВИБОРАХ ОСОБИСТОСТІ

Людина від початку до кінця свого життєвого шляху перебуває в оточенні інших людей, які утворюють її соціальне довкілля. Воно є найбільш суттєвим для розвитку й соціалізації особистості, її професійного та життєвого самоствердження. В суб'єкт-об'єктних стосунках наповнюється внутрішній світ індивідуальності, формується характер особистості, визрівають життєві плани і шляхи їх досягнення. Індивід засвоює різні соціальні ролі, в кожній з яких набуває досвіду взаємодії і взаємин з різними партнерами та оточенням (родинним, навчальним, дружнім, сімейним, професійним). Виконання будь-якої соціальної ролі вимагає внесення свого особистісного вкладу в сумісну діяльність і формування бажаної рольової ситуації. Оптимально передбачається, що при виконанні кожної соціальної ролі складаються специфічні міжособистісні стосунки на засадах перцептивно-емоційного сприймання та когнітивного аналізу, які зумовлюють динаміку рольової поведінки.

Послідовне прийняття життєвих ролей зазвичай супроводжується особистісним вибором як самої ролі, так і рольових партнерів. Виникають нова соціальна ситуація, нове оточення, в якому треба самовизначитись, виробити тактику успішної взаємодії, створити навколо себе атмосферу психологічної безпеки. Взагалі прийняття рішення завжди пов'язане з варіантами вибору, коли потрібно зважити різні можливості, зупинитись на одній — нібито найкращій або шукати шляхи із безвиході, і це також буде особистісним вибором: “шукати і

діяти або змиритись і залишити все як є”. Отже, у ставленні до стратегії життєвих виборів вимальовуються сутність особистості, індивідуальний профіль поєднання “волі і долі” людини як космічної істоти на земному життєвому шляху.

Т.М. Титаренко визначає життєві вибори в якості однієї з рушійних, вирішальних сил генезу індивідуальної історії особистості, маркування зворотних подій на життєвому шляху, яскравого вияву її суб’єктності. Життєві вибори є завжди особистісними і регулюються внутрішнім світом та картиною світу особистості як інтерпретатори, що впливають на життєві події, обираючи стратегії цільової поведінки.

Особистісні вибори — від буденних, нібито незначних, до вирішальних, екзистенціальних, доленосних — за своєю сутністю стають наповнювачами людських біографій, де за кожним вказаним у ній життєвим етапом можна побачити роздуми, вагання, переживання і, нарешті, вибір. Якщо образно уявити собі життєвий шлях людини у вигляді не прямої лінії від дитинства до старості, а дерева, гілки якого відбивають певні життєві колізії, що зумовлені особистісними виборами, то як можна інтерпретувати його крону? Адже густе дерево може бути активним пошуком все нових подій, що насичують життя, процесом напруженої самореалізації, спрямування до досконалості. Або це велика кількість конструктивних і деструктивних виборів, проб і помилок, ситуаційних тупиків, пошуку виходу із них на шляху від відчаю до надії, а може, від надії до успіху. В цілому аналіз динаміки і спрямованості життєвих виборів особистості може бути демонстрацією рівня становлення її життєвої і соціально-психологічної компетентності.

Для значущих особистісних виборів має скластися специфічна життєва ситуація, тобто такий перебіг обставин, коли звичне, повсякденне буття стає поступово чи миттєво неможливим, небажаним або безперспективним, і людина опиняється перед необхідністю змін. Це так звана точка біфуркації, від якої починається перелік нових можливостей. Використання їх залежить від готовності обирати: конкретизації цілей, завдань, оцінки перспектив і шляхів їх досягнення. Кожний вибір стає поворотним, таким, що спрямовує наступне самоствердження, або деструктивним чи випадковим, який змушує до нових виборів шляхом проб та помилок.

Найпоширенішими життєвими виборами є:

— *ситуативний*, як вибір наступної соціальної ситуації — побутової, сімейної, навчальної, професійної, творчої, що разом з надією може задовольнити актуалізовані потреби особистості в самореалізації;

— *міжособистісний* — вибір партнерів по взаємодії та позитивних ставленнях у всіх сферах життя, моральний вибір, вибір себе як особистості, обрання індивідуальних переваг особистісного зростання в континуумі “добро — зло”.

Загалом здатність до вибору є складним психологічним процесом, у якому активізуються та об’єднуються в динамічний симптомокомплекс властивості всіх рівнів структури особистості і визначаються індивідуальні особливості вибирання. Йдеться про індивідуальні відмінності у загальній та соціальній активності, сприйманні, емоційності, інтелектуальності, спрямованості, мотивації, цілепокладанні, атрибуції відповідальності, самодостатності.

Допомагає визначитись у виборах соціально-психологічна компетентність як механізм адекватного пізнання та прогнозування поведінки оточення і перебігу очікуваних подій, що сприятиме наближенню до бажаної мети. Ілюстрацією цього є психологічний аналіз будь-якого соціального вибору.

Припустімо, виникає якась нова життєва ситуація — побутова, навчальна, професійна, сімейна. Індивід потрапляє у коло незнайомих осіб і в обставини, до яких треба адаптуватись, створити для оточення свій певний образ і атмосферу психологічної безпеки з метою вирішення своїх проблем. Отже, у більшість життєвих виборів як складову включають проблему міжособистісних виборів. Це непросте завдання, оскільки про будь-яке соціальне оточення можна сказати: “скільки людей, стільки й характерів”, функціональних та рольових обов’язків. У процесі такого входження нової людини в незнайоме довкілля природно виникає потреба розв’язувати кілька взаємопов’язаних завдань як відповідь на запитання: “хто є хто?”, “які взаємини панують між членами функціональної групи?”, “яку тактику поведінки доцільно обрати у наявних обставинах, щоб схилити нове оточення до співпраці на взаємозацікавлених умовах?”.

Відповідь на кожне з цих запитань (діагностики та прогнозування) дає соціально-психологічна компетентність. Її

природний і свідомий розвиток — одне з важливих завдань особистісного саморозвитку на життєвому шляху від надії до успіху. У зв'язку з цим ми звертаємо увагу на такий аспект психології вибору, який безумовно пов'язаний з рівнем розвитку соціально-психологічної компетентності як здатності до пізнання поведінки людей і ситуацій та прогнозування очікуваного результату взаємодії. Це процес *переживання* необхідності вибору, його емоційний супровід, який набуває різного психологічного навантаження залежно від значущості вибору і типу індивідуальності.

Різні складність і відповідальність життєвих та особистісних виборів, ставлення до них, рівень бажання, мотивації, визначеність із цілями, надії на успіх викликають стан психологічного напруження. Якщо проблема вибору виникає на етапі будь-якої життєвої кризи (психосоматична недостатність у зв'язку з тяжкою хворобою, втрата близьких людей, подружнє розлучення, наркотична, алкогольна залежність чи ВІЛ-інфікованість члена сім'ї, тяжка моральна несправедливість з приниженням гідності особистості та ін.), індивід опиняється у точці біфуркації, яка примушує його змінити життєві обставини, спрямувати події у якісно нову колію самореалізації. Такі ситуації і потреба пошуку виходу з них шляхом вибору одного з кількох варіантів переживаються особистістю як складні, обтяжливі, що поглинають усі думки та відчуття, а часом видаються драматичними, навіть трагічними, безвихідними. Саме за цих обставин якнайкраще виявляється сила особистості, її стресостійкість і воля до життя. Одні люди стають жертвами тяжкої фрустрації, депресії, безпорадності, виявляють неспроможність пошуку шляхів виходу в нову якість життя і обирають тактику примирення з долею.

Низький рівень соціально-психологічної компетентності обмежує їх можливість адекватно бачити події, психологію їх учасників, не розвиває вміння зробити оточуючих своїми помічниками, і тоді вони затримуються на шляху від відчаю до надії.

В інших людей психологічні складності особистісних виборів підвищують рівень соціальної активності, стимулюють до перебирання можливих варіантів зміни обставин і зважання на їх вагомість. Соціально-психологічна компетентність підказує

суб'єктові діяльності шляхи перетворення особистісних смислів у життєві реалії та вчинки, прогнозування можливих успіхів за нових умов самоствердження.

Отже, найчастіше проблема вибору суб'єктивно сприймається як обтяжлива, фруструюча. Навіть така приємна і бажана ситуація, як вибір супутника життя з кількох претендентів, може призводити до розпачу, роздратування і намагання швидше визначитись і розв'язати колізії. Ми припускаємо думки, що в таких випадках особистісний вибір громадянського шлюбу видається партнерам виходом із ситуації неминучості прийняття відповідального, доленосного рішення на все життя і полегшує його усвідомлення тимчасових реалій подружніх стосунків. У такий спосіб знімається психічне напруження, хоча при цьому нехтується можливість довгострокового прогнозування міжособистісних подружніх стосунків на шляху від надії до успіху, чому міг би сприяти розвиток соціально-психологічної компетентності.

І все ж, незважаючи на психологічну складність виборів навіть із двох альтернатив, вони є постійними супутниками на життєвому шляху кожної людини, тому природним є виховання психологічної культури ставлення до них. Це можна зробити, якщо перевести негативне сприймання вибору в позитивне, збудити зацікавленість до такого завдання на шляху до успіху. Відомо, що людина настільки нещасна, наскільки відчуває себе такою. І навпаки, впевненість у собі, оптимізм надають особистісному вибору творчості, гостроти ризикованості і надії на приємні несподіванки на обраному напрямку самоствердження.

Яскравим прикладом цього є такі ризиковані види спорту, як парашутний, альпінізм, спелеологія, де спортсмени свідомо ставлять себе у вкрай небезпечні умови для життя і відчувають насолоду й захоплення від подолання суб'єктивних та об'єктивних труднощів задля перемоги "в кінці тунелю".

На поведінковому рівні індивідуальну динаміку й особливості просування до особистісних виборів зумовлюють такі характеристики індивідуальності: конформність — самодостатність; обережність — ризикованість; оптимізм — песимізм; пасивність — активність; невпевненість — рішучість; екстернальність — інтернальність; імпульсивність — поміркованість; соціально-психологічна компетентність —

некомпетентність. Отже, шлях, яким людина йде у своїх життєвих виборах, є виявом не тільки долі, але й індивідуальності як свободи обирати для себе смисли і значення відповідно до природного й набутого потенціалу особистісного розвитку. У цілеспрямованості досягнення домінуючих цінностей через конструктивні вибори виявляється рівень зрілості кожної людини.

Л. Бурбо звернула увагу на відмінності в когнітивно-емоційному ставленні індивіда до ситуації вибору залежно від висловлювання своєї думки щодо нього у мовному континуумі: “я бажаю”; “мені так буде краще”; “я зацікавлена” і “я повинна”. Зміст останнього вислову психологічно сприймається як відсутність свободи вибору, безвихідь, що закономірно фруструє людину, викликає бажання позбавитись проблеми, “обійти гору”. Робота, яку треба виконати, часто суб’єктивно сприймається як тяжкий обов’язок і провокує її формальне виконання. Таке ставлення можна змінити на краще, якщо сказати собі: “Це мій вибір зробити діло, воно для мене важливе; так мені буде вигідніше”. Запропонований підхід Л. Бурбо ілюструє такими думками суб’єкта діяльності: “Я **повинна** протягом тижня багато працювати. Проте я усвідомлюю, що це мій вибір. Я можу не ходити на роботу, але це призведе до небажаних наслідків. Тому я свідомо обираю працю”. Для полегшення проблеми вибору і позбавлення її драматичності припускається свідоме формування психологічної настанови типу: “Я **це повинен** робити щоб то не було! Мої надії завжди визначаються моїм вибором, і я буду жити з наслідками рішення, яке сам прийняв. Це є сутністю мого розвитку” (Бурбо Л., с. 118 — 119). Отже, нібито невелика семантична різниця психологічно реально змінює ставлення до проблеми вибору, повертає особистості свободу самовиявлення, активізує мотивацію досягнення.

Методологією дослідження соціально-психологічної компетентності як здатності сприяти в міжособистісній взаємодії досягненню її цілей у психологічній атмосфері конструктивності, злагоди, зацікавленої співтворчості партнерів ми вважаємо гуманістичну психологію А. Маслоу та К. Роджерса з їх концепціями самоактуалізації, особистісного розвитку і стратегій взаємодопомоги в усіх видах соціальної практики.

Згідно з базовими положеннями гуманістичної психології, соціально компетентна особистість на всіх рівнях функціонування

і в усіх соціальних ролях налаштована на створення клімату “комфортних міжособистісних ставлень”, досягнення бажаних перетворень у соціальній ситуації порозуміння, позитивного мислення і настрою, стимулювання розвитку самоповаги, самоцінності, мотивації співучасті на рівних умовах. Особистість із розвинутою соціально-психологічною компетентністю орієнтована на побудову саме такого типу позитивних стосунків як вияву гуманістичних принципів цілісності й позитивності.

Відповідно до принципу розвитку, ми розуміємо соціально-психологічну компетентність як здібність, що розвивається з природних задатків у процесі онтогенезу, соціалізації і спеціального тренування. Як здібність вона є симптомокомплексом низки різнорівневих, ієрархічно підпорядкованих властивостей структури особистості. Їх кількісна і якісна індивідуально-своєрідна композиція визначає відмінності у виявах соціально-психологічної компетентності. Природний розвиток задатків перетворюється на спеціальну здібність за умови свідомої спрямованості на подальше вдосконалення соціально-психологічних властивостей (соціальної перцепції, соціального інтелекту, психологічної гнучкості, дипломатичності) як шляху до життєвого успіху. Це стає виявом особистісної активності, в якому соціально-психологічна компетентність віддзеркалює поєднання двох принципів гуманістичної психології — розвитку й активності. Завдяки природній активності людина самодетермінована, її вчинкова активність, життєві та міжособистісні вибори й усвідомлення своєї відповідальності за них накреслюють індивідуальний профіль поведінки як “тут і тепер”, так і на майбутнє.

Соціально-психологічна компетентність у поведінкових виявах активної і позитивно спрямованої особистості орієнтує її на створення сприятливих обставин та міжособистісних ставлень. Метою цього є запобігання усім видам взаємодії (владним, співробітницьким, міжособистісним), що ґрунтується на насильстві, агресії, жорсткій критиці чи пресингу на особистість. Адже зовнішній тиск провокує внутрішню протидію у формі психологічних захистів, конфліктів, психосоматичної недостатності, а часом і ризикованих форм поведінки.

Поєднання трьох базових понять гуманістичної психології — “особистість”, “розвиток”, “спілкування” — є так само тісно

пов'язаними базовими складовими у механізмах соціально-психологічної компетентності, а позитивна Я-концепція такої особистості сприяє розкриттю творчого потенціалу соціального оточення. Щодо морально-етичних засад соціальної поведінки, то соціально-психологічна компетентність може однаково успішно спрацьовувати у досягненні як суспільно значущої, конструктивної, морально та етично виправданої мети, так і будь-яких корисливих, антисоціальних намірів, використанні своєї природно розвиненої здібності психологічного впливу на оточення з метою маніпулювання людьми, шахрайства, кар'єризму. Це не виправдано особистісними діловими потенціями і робить сумнівним шлях від надії до успіху, заперечує розвиток особистісної зрілості згідно з гуманістичними принципами міжлюдської взаємодії. Особистісна зрілість дорівнює інтегрованості як поєднанню зовнішнього і внутрішнього, чесності й незалежності, відсутності відчуття провини. У дезінтегрованої особистості поведінка є суперечливою, слова розбігаються з ділами, обов'язками, обіцянками, можливі вияви непорядності стосовно інших і, що є не менш важливим, себе, оскільки рано чи пізно такий внутрішній стан провокує розвиток психосоматичної недостатності й розладів у міжособистісних стосунках.

Отже, на етапі розвитку природних задатків у здібність до життєвих виявів соціально-психологічної компетентності вона (здібність) може не завжди усвідомлюватись як особистісне надбання, що заслуговує на увагу, і сприймається як "внутрішнє знання", за допомогою якого полегшуються соціальна орієнтація, психологічна діагностика та прогнозування. Коли ж настає усвідомлення своїх здібностей як цінності, то у процесі спрямованого й методично організованого тренування значущих соціально-психологічних властивостей доцільно приділяти суттєву увагу вивченню цілісної особистості, її спрямування, соціальних настанов, мотивації досягнень, своєрідності функціонування у межах притаманних конкретній людині соціальних статусів, позицій та ролей.

4.2. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ У СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ

Серед різнобарв'я психологічних властивостей, що прикрашають особистість, створюють підґрунття для високого рівня домагань, самоповаги, позитивної “Я-концепції”, визнаються оточенням як соціальна цінність, є така значуща якість, як *компетентність*. Ми визначаємо “компетентність” як спеціально набуті глибокі знання у поєднанні з відповідними особистісними здібностями, життєвим досвідом і вмінням доречно застосовувати його в конкретній діяльності. Поняття “компетентність” можна певною мірою ототожнити з поняттям “професіоналізм”, коли йдеться про професійну досконалість.

Найширшим серед споріднених понять можна вважати “*життєву компетентність*” особистості, яка включає компетентність у різних сферах людської діяльності: побутовій, навчальній, професійній. Життєва компетентність є поєднанням свідомо й цілеспрямовано набутих знань, адекватних і достатніх для розуміння закономірностей життєдіяльності певної спільноти і свого місця у ній з власним життєвим досвідом та його адекватним використанням. Своєрідний розвиток у людей різних видів компетентності визначає відповідні індивідуальні відмінності в особистісних виборах шляхів самостверження.

Оскільки життєва компетентність є надбанням людини як соціальної істоти, вся діяльність якої пов'язана з людським оточенням, спілкування при налагодженні міжособистісної взаємодії є її неодмінним супроводом, від досконалості якого залежать результати сумісних зусиль. Тому важливе місце в життєвій компетентності належить *комунікативній та соціально-психологічній компетентності*.

Комунікативна компетентність є передумовою мистецтва спілкування. Її основу становлять передусім вербальні здібності — вербальний інтелект, логічність, дотепність, розвинена пам'ять і увага, психічна гнучкість, емоційність, мовна й тематична ерудиція. Наявність цих рис робить людину яскравим, привабливим та успішним співрозмовником.

Соціально-психологічна компетентність виявляється у сфері інтерперсональної взаємодії, взаємин та спілкування у процесі вирішення проблемних життєвих ситуацій, здійснення особистісних виборів та самоствердження. Розвиток соціально-

психологічної компетентності відбувається внаслідок: а) соціалізації особистості; б) цілеспрямованого, свідомого розвитку відповідних соціально-психологічних властивостей; в) набутого досвіду міжлюдських стосунків, ефективної взаємодії у суспільному оточенні.

Соціально-психологічна компетентність пов'язана із внутрішніми механізмами індивідуальності, зорієнтованими на адекватне перцептивне сприймання іншої людини та соціальної ситуації, їх аналітичне опрацювання з прогнозуванням можливого розгортання подій і стратегії своєї поведінки “тут і тепер” з метою налагодження конструктивних та безконфліктних стосунків. Вона сприяє успіхові у будь-яких напрямках життєдіяльності і вигідно доповнює інші види компетентності особистості, оскільки вони так чи інакше пов'язуються з інтерперсональними взаєминами.

Соціально-психологічна компетентність — це спеціальна здатність відчувати ситуації, людей, розуміти психологію їх поведінки, вміти налагоджувати взаємини, а через них — розуміння і спільні справи. Вона є виявом високоадаптивної, пристосувальної поведінки, яка сприяє конструктивному, гнучкому керуванню обставинами з метою досягнення значущих результатів. Провідними, базовими психологічними властивостями соціально-психологічної компетентності є високий рівень соціальної перцепції, соціального інтелекту та особистісної гнучкості, які в своєму поєднанні породжують таку рису характеру, як дипломатичність.

Активізація розвитку цих властивостей відбувається завдяки соціальній настанові на включення в певну взаємодію та керування нею з метою досягнення бажаного результату. Формування соціальної настанови визначається значенням, якого особистість надає ефективності своєї взаємодії з певним соціальним оточенням (т.з. ефективним середовищем).

Механізм соціально-психологічної компетентності можна уявити як ряд психічних актів, функціональних одиниць, кожен з яких активізується з моменту порушення рівноваги в організмі і закінчується її встановленням. Дж. Мід запропонував чотири фази такого механізму: імпульс, перцепція, маніпуляція та консумація (завершення, задоволення). Для соціально-психологічної компетентності *імпульсом* є соціальна ситуація, що складається між учасниками, характер взаємодії у ній, значущої для

вирішення певної проблеми; *соціальна перцепція* як складова соціального інтелекту є обов'язковою ланкою когнітивного аналізу “хто є хто”, “що відбувається тут і тепер”; *маніпуляція* — це знаряддя побудови ефективної взаємодії та позитивних взаємоставлень завдяки активізації загального та соціального інтелекту, когнітивної емпатії, атрактивності, психологічної гнучкості; нарешті, фаза *консумації* організує всю соціальну ситуацію на конструктивне вирішення проблеми, що спонукала до контакту.

Особистісними є такі властивості соціально-психологічної компетентності, що забезпечують розвиток та актуалізацію соціальних здібностей (соціальна активність, перцептивність, інтелект, адаптивність, уява, антиципація, атрактивність, емпатичність, схильність до співпраці). За визначенням М.І. Бобневої, вони належать до вторинних соціально-психологічних властивостей особистості, похідних від первинних, базових рис як природних задатків здібності. Так, рівень загальної психічної активності є похідним для розвитку соціальної активності і надає їй свої характеристики. Інтелект як природна властивість індивідуальності створює основу для розвитку соціального (“флюїдного”, за визначенням Р.Кеттела) інтелекту особистості як здатності орієнтуватися у новій ситуації (Бобнева М. І., с. 35 — 45).

Симптомокомплекс соціально-психологічних якостей вимальовує у кожної людини своєрідний профіль її особистості, який природно зумовлюватиме індивідуальну неповторність соціального світосприймання та відповідної поведінки. Кількісні і якісні переваги в розвитку тих чи інших властивостей можуть утруднювати або полегшувати становлення соціально-психологічної компетентності і визначати її специфічність. Зокрема, добре розвинений соціальний інтелект, атрактивність, доброзичливість та гнучкість пристосування до нового оточення сприяють становленню дипломатичності, яка далі виступає поведінковим механізмом досягнення життєвого успіху. Або розвинена емпатійність, комунікативність, схильність до того, щоб пропонувати іншим свої поради та допомогу, сприяють розвиткові соціально-психологічної компетентності у сфері міжособистісних стосунків і досягненню мети шляхом прийняття на себе соціальної ролі “потрібної людини”.

Отже, ми розглядаємо соціально-психологічну компетентність особистості як спеціальну здібність, що формується у процесі індивідуально-типового онтогенетичного розвитку емоційно-чуттєвих та когнітивних компонентів психіки (як задатків) і набуває дальшого розвитку як результат навчання, життєвого досвіду людини та її свідомого позитивного ставлення до цієї здібності як цінності з бажаннями її вдосконалення. Вона є механізмом, а не сутністю соціально-психологічної поведінки особистості: сформована і добре розвинена, вона може ставати засобом досягнення як соціально-схвальних, так і соціально-негативних цілей залежно від внутрішнього світу та морально-етичної спрямованості особистості, її домінуючих значень та смислів самоактуалізації. Соціально-психологічна компетентність слугує когнітивно-чуттєвим механізмом конструктивного керування людьми та ситуаціями, або навпаки, маніпулювання людьми для досягнення власної мети. Вона може виявлятися у формі індивідуальної поведінки особи, зорієнтованої на досягнення мети, або у формі здатності до гнучкої координації групової поведінки як високого ступеня соціального пристосування, що дає змогу опановувати особливості моменту та зміни в поточних ситуаціях і зумовлює динамічний аспект дипломатичності як провідної інтегральної характеристики здатності до конструктивної взаємодії та міжособистісних взаємин.

Оволодіння соціально-психологічною компетентністю звільняє людину від страху від нового оточення, ніяковіття через невизначеність незнайомих обставин, оскільки значно прискорюється процес соціальної перцепції, пізнання та прогнозування подій. Відбувається соціально-психологічна адаптація, спрацьовує поєднання життєвого досвіду, який спирається на “здоровий глузд”, з реальною, компетентною соціально-психологічною оцінкою, що робить можливим раціональне керування ситуацією.

Важливою особливістю соціально-психологічної компетентності є те, що вона однаково позитивно впливає як на оточення, так і на саму особистість, її носія. Адже вона формує внутрішню соціальну настанову на успіх у досягненні мети, який реально підкріплюється у справах особистості. Це, у свою чергу, сприяє підвищенню її самооцінки, позитивної Я-концепції,

зростанню соціальних домагань та впевненості у своїх здібностях. Останні відкривають людині ширші горизонти життєвих виборів, підвищення соціальних статусів, плідного кар'єризму, і все це закріплює в соціально-психологічній структурі особистості риси переможця. Такий психологічний стан дає змогу протистояти кризам, депресіям, переживанню безперспективності життя і загалом формує зрілу особистість.

Природний склад певних властивостей особистості як задатків створює і можливості для виявів соціально-психологічної компетентності, але реально розвинути її вона може за умов усвідомлення особистістю необхідності досягнення її високого рівня. Тоді услід за постановкою мети розгортається внутрішній суб'єктний механізм її вдосконалення, тобто починається спеціальна активна діяльність з розвитку потрібних соціально-психологічних якостей особистості. Поєднання соціально-психологічних властивостей особистості із спеціальними знаннями законів життєдіяльності суспільства, прав і обов'язків людини і громадянина, психології людської поведінки з конструктивним аналізом власного життєвого досвіду, розвитком у собі спостережливості й цікавості щодо особливостей людського оточення сприяють формуванню та вдосконаленню соціально-психологічної компетентності як спеціальної здібності.

4.3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ У ПРОФЕСІЙНИХ ТА МІЖСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ

У професійній діяльності, особливо такій, що стосується групи "людина — людина", виконання службових обов'язків тісно переплетене із міжособистісними взаєминами. Поєднанням цих двох складових визначаються ефективність, успішність і задоволеність роботою. Міжособистісні стосунки створюють соціально-психологічну атмосферу в колективі як фон, котрий сприяє розкриттю професійних і творчих потенцій співробітників або спускає їх до формального функціонування. Це визначається переважаючими емоціями, настроєм і стилем взаємин, що формують міру відчуття кожним "атмосфери психологічної безпеки".

У реаліях життя створення таких умов стає непростим завданням подолання суб'єктивних бар'єрів міжлюдської

взаємодії (мотиваційного, інтелектуального, естетичного, емоційного). Для цього потрібно, щоб індивідуальні зусилля докладали всі учасники спільної діяльності у формах самопізнання себе і засвоєння навичок позитивної взаємодії і взаємин несхожими іншими, визнавали природність індивідуальних відмінностей у рисах особистості оточуючих, виявляли терпіння і толерантність у своїх ставленнях до них і, головне, знаходили адекватні шляхи співпраці у межах будь-яких рольових стосунків (Головаха Е., с.182).

Запобігають впливу психологічних бар'єрів на доброзичливість і конструктивність рольового спілкування, в якому розгортаються ділові та особистісні стосунки, вияви соціально-психологічної компетентності. Вона зумовлює цілеспрямоване формування психологічної настанови на пізнання оточуючих, активізацію соціально-перцептивних процесів загострення інтуїції відносно діагностики “хто є хто” і на те, яким шляхом слід йти до позитивного контакту за будь-якої естетичної чи інтелектуальної несумісності. Соціальний інтелект як одна з провідних складових соціально-психологічної компетентності сприяє розумінню психології оточуючих, перебігу їхніх думок, намірів, інтересів і на цьому підґрунті — прогнозуванню конструктивних технік взаємодії. Загальні закономірності взаєморозуміння, адекватного планування стратегій і тактик вирішення будь-яких проблемних ситуацій доцільне в усіх сферах людської життєдіяльності для її перебігу в “атмосфері психологічного комфорту”. Щодо професій типу “людина — людина”, то їх виконання на підґрунті розвиненої соціально-психологічної компетентності слід визнати професійно важливим.

Педагогічна робота цілком побудована на спілкуванні, взаємодії вчителя з класом, з педагогічним колективом, батьками. Без применшення можна сказати, що розвиток соціально-психологічної компетентності для педагогічного працівника є абсолютною професійною вимогою, оскільки вчитель — центральна фігура у педагогічному процесі. Зокрема, професійно важливими рисами у структурі його особистості є соціальний інтелект, соціально-перцептивне сприймання, що у поєднанні забезпечують здатність до психологічного діагностування оточуючих та соціальної ситуації. Емпатійність, комунікативність, дружелюбність, психологічна гнучкість, спрямованість на

конструктивну взаємодію у навчально-виховній роботі, позитивне подання себе учням для створення у них почуття симпатії, довіри і бажання співпрацювати є складовими рисами соціально-психологічної компетентності. І якби вона була справді розвинена як спеціальна здібність учителів, то можна впевнено сказати, що багато труднощів і недоречностей у житті школи було б подолано і значно зросла б мотивація учнів до навчання. Отже, для вчителя професійно значущими властивостями особистості є всі ті риси, які забезпечують умови для створення соціально-психологічного контакту з учнями. Мистецтво його створення визначає професійну придатність до педагогічної праці. Соціально-психологічна компетентність прислужує саме цій меті.

У зарубіжній педагогічній психології на базі тестування багато напрацьовано в аспекті вивчення професійно-важливих якостей особистості вчителя, і сукупність їх була узагальнена у двох головних властивостях: “високий професіоналізм спілкування” і “душевність”. У поняття “душевності” вкладено здатність розуміти вчинки та психологічні стани людей, співчувати, бути дружнім, доброзичливим і справедливим. Якщо ці якості розвинені у структурі особистості вчителя, то в поєднанні з професійною підготовкою вони сприяють формуванню педагогічної майстерності. Як бачимо, властивості “високий професіоналізм спілкування” та “душевність” багато в чому втілюють у собі риси соціально-психологічної компетентності — соціально-перцептивне сприймання, соціальний інтелект, емпатичність, особистісну привабливість та ін.

У дослідженнях попередніх років ми експериментально вивчали, якою мірою професійно значущі якості розвинені у структурі особистості вчителя, і отримали такі дані.

Здатність до комунікативності: близько 80% учителів виявляють розвинену комунікативність і вміння педагогічного спілкування, вони доброзичливі, відкриті, зацікавлені в оточуючих і уважні до них. Проте більш як 20% (це багато, оскільки один учитель працює з багатьма учнями) характеризуються замкненістю, сухістю, слабким інтересом та неухважністю до людей, відсутністю гумору, який прикрашає академічність викладання.

Відмінності в емоційності (фон настрою, емоційна рівноваженість та стабільність): 58% учителів показали середній

рівень емоційного реагування, тобто виявилися досить оптимістичними, життєрадісними, емоційно врівноваженими. Але ж 36% учителів продемонстрували прояви нейротизму, низької емоційної стійкості, неврівноваженості, дратівливості.

Дослідження соціально-перцептивних здібностей та соціального інтелекту вчителів як здатності чуттєво-інтуїтивного сприймання і аналізу стану людей за зовнішнім виглядом, інтонаціями голосу, мімікою, поведінкою засвідчило, що тільки 50% учителів більш-менш відповідали цим вимогам, а решту можна було характеризувати як таких, що мали нерозвинену здатність до встановлення психологічного контакту з учнями, розуміння їхньої поведінки і мотивації навчання. До речі, цей факт можна інтерпретувати як недбалість у навчальних програмах підготовки самих учителів у педвузах, де не приділялася увага розвитку соціально-психологічної компетентності як професійно важливої спеціальної придатності. Тим часом, за нашими даними, соціально-перцептивні й інтелектуальні властивості лише частково мають природне походження і значною мірою піддаються тренуванню спеціальними методами, а також розвиваються у практиці соціально-психологічної взаємодії. Але для цього треба знати про них, виявляти соціально-перцептивну спостережливість, намагаючись самостійно розвинути до рівня професійної придатності бути соціально-психологічно компетентним учителем.

Німецькі психологи Г. Гібш та М. Форверг визначили шість бар'єрів міжособистісного спілкування у педагогічній роботі вчителя з учнями, три з яких безпосередньо пов'язані з рівнем розвитку соціально-психологічної компетентності учасників спілкування: а) ситуативні труднощі, що виникають у спілкуванні через неоднакове розуміння ситуації; б) мотиваційні труднощі, спричинені маскуванням намірів, додержанням "прихованих стратегій поведінки"; в) "бар'єри уявлень про іншого", що виникають при помилковому враженні про особливості учнів, їхніх потреб, інтересів, культурного рівня, тобто демонструється соціально-психологічна некомпетентність. Таких труднощів можна уникнути, якщо взаємодія буде спрямована відповідною тактикою хоча б однієї соціально-компетентної людини, здатної зважити на особливості міжособистісної проблеми і гнучко пристосуватись до неї.

Є.В. Цуканова досліджувала причини утрудненого ділового спілкування в системах “учитель — учень” та “учень — учень”, зважаючи на роль соціально-психологічної компетентності як здібності, що є однією з обов’язкових вимог до професії педагога. Запобігання труднощам взаємин та усунення тих, що спричинені непрофесійним стилем спілкування у педагогічному процесі, є важливою умовою успішності учнів, зацікавленого вивчення ними навчального предмету і психологічного сприйняття учителя. Вона вважає причинами педагогічних труднощів недостатній розвиток комунікативних умінь та навичок учителя (інтроверсія, комунікативна некомпетентність, особливості мовного інтелекту), які учні відчують і відповідають на них нещирістю, потайливістю, уникненням контактів.

Проблемою міжособистісної взаємодії стають хибні уявлення вчителів про особливості емоційно-вольової сфери учнів, сприймання їх як недисциплінованих, незібраних, без належної наполегливості, зосередженості, самоорганізованості. Нерідко вчителі характеризують учнів як надто уразливих, запальних, дратівливих. Поглиблюють ці хибні уявлення недостатньо розвинені соціально-перцептивна чутливість і спостережливість педагога у поєднанні із соціальною настановою на упередженість щодо недисциплінованості учнів та їх небажання відповідати за себе. За такої психологічної орієнтації вчителя нехтуються психічні стани дітей, які можуть виникати внаслідок підвищеного психологічного напруження, втоми, психосоматичної недостатності, несприятливих життєвих обставин та ін. Вияв педагогом своєї соціально-психологічної некомпетентності порушує атмосферу психологічної безпеки в педагогічному процесі, провокує конфлікти між учителем та учнями і, природно, негативно впливає на мотивацію шкільного навчання.

Недостатній рівень розвитку соціального інтелекту та емпатійності в окремих учителів змушує їх пов’язувати труднощі у міжособистісній та навчальній взаємодії нібито із власною некомунікативністю (“не можу знайти контакту з учнем”, “важко знайти спільну мову”), хоча це є демонстрацією соціально-психологічної некомпетентності як неспроможності знайти шлях до внутрішнього світу учня, зацікавити його співробітництвом із

собою на ґрунті здобуття знань з предмета викладання. Отже, вчителі, недостатньо уважні до проблеми міжособистісних стосунків з учнями, вносять у них забагато суб'єктивізму, нехтують основними закономірностями встановлення та підтримання психологічного контакту в педагогічній роботі. Соціально-психологічна спостережливість, соціальний інтелект та психологічна гнучкість допомагають учителеві визначитись із прийомами педагогічного впливу для успішної взаємодії в навчальній роботі. Саме ці властивості стають знаряддям для вибору стратегії і тактики успішної взаємодії, і такий вибір має бути оптимальним щодо соціальної ситуації, складу учнів, цілей взаємодії. Для вчителя проблема вибору існує практично постійно, його поведінка не може бути стереотипною, раз і назавжди обраною, проте має бути гнучкою, адаптивною до обставин, навіть несподіваних.

Старшокласники передбачають труднощі взаємодії з учителем у сумісній діяльності у всіх випадках, коли він практикує тактику недовіри, мстивості, надмірних суворості й вимогливості, що переходять у дріб'язкову причепливість та збільшують психологічну дистанцію між ними. За даними психологічних досліджень у західноєвропейських та американських школах, старшокласники цінують, поважають і симпатизують тим учителям, котрі виявляють професіоналізм, дружелюбність, відкритість, справедливість і можуть бути старшими товаришами, мудрими радниками для своїх учнів. Наші дослідження у київських школах також підтвердили значущість таких характеристик учителів в інтересах успішного навчання та подолання бар'єрів міжособистісної взаємодії.

Виявом соціально-психологічної некомпетентності в педагогічній взаємодії є також труднощі в міжособистісних стосунках у системі “учень — учень”, які неодмінно впливають на соціально-психологічну атмосферу в класі, деформують поведінку учнів, негативно позначаються на загальній успішності й мотивації навчання. Педагог зобов'язаний своєчасно їх помітити, проаналізувати на рівні соціально-психологічної компетентності, зробити правильний особистісний вибір стратегії і тактики керування учнями для забезпечення конструктивних і товариських взаємин.

Такий підхід до проблеми передбачає здатність, з одного боку, учителя адекватно оцінити причини й наслідки утрудненого ділового спілкування між учнями, а з другого — продемонструвати здатність соціально-психологічної спостережливості за розвитком подій. Проте не всім учителям це однаково вдається: нерідко за виявами некоммукативності учнів приховуються їх скутість, сором'язливість, несміливість. Помилкова психологічна діагностика спричиняє хибні намагання корекції поведінки учнів (Цуканова Е., с.159).

У дослідженнях В.А. Горяніної вивчались психологічні передумови стилю міжособистісної взаємодії як ключових факторів міжособистісного і групового спілкування у різних сферах управлінської соціальної діяльності. Зокрема, стиль міжособистісної взаємодії у колективах значною мірою визначається керівниками й лідерами, чиї особистісні та характерологічні риси впливають на формування ділових і міжособистісних ставлень, задають певні дистанцію, ступінь емоційного комфорту, тон спілкування, виховують відповідальність та вимогливість.

Продуктивний стиль визначається в якості стійкої схильності особистості до плідного контакту в міжособистісній взаємодії, що сприяє встановленню взаємодовіри, розкриттю особистісного потенціалу та досягненню ефективних результатів. Основою його є спільна партнерська стратегія контакту на засадах виявлення соціально-психологічної компетентності, яка формує простір взаємодії і стає часткою загальної стратегії керівництва персоналом з метою включення позитивного психологічного потенціалу у виробничий процес. Адже з психології управління відомо, що для ефективного виконання завдання підлеглий має не тільки зрозуміти його за змістом, але й обов'язково прийняти, зацікавитись ним, щоб зробити справу добровільно, старанно, якісно і творчо.

Для інтеріоризації виробничого завдання виконавцями керівник повинен володіти управлінським спілкуванням, зважаючи на діагностику психологічних особливостей співробітників, актуальну соціальну ситуацію і прогнозування наслідків своєї тактики в конкретних умовах. Такою інформацією забезпечує керівника розвинена соціально-психологічна компетентність, на основі якої опрацьовується партнерська

стратегія контакту у формі різних типових моделей (спонукальної, розуміючої, приймаючої та підтримуючої).

Механізмами реалізації таких партнерських стратегій взаємодії стають соціально-перцептивне сприймання, соціальний інтелект, соціальна активність, комунікативність, емпатичність, психологічна гнучкість, що в сукупності створюють умови для дипломатичної поведінки лідерів взаємодії на успішному шляху до поставленої мети.

Непродуктивними стратегіями контакту у міжособистісній взаємодії визнаються пригнічувальна та уникаюча. За даними експериментальних досліджень В.А. Горяніної, у яких брали участь учителі, батьки, підлітки, студенти, психологи, виявилось, що непродуктивні стратегії дуже поширені. Зокрема, для 77% досліджених характерною виявилась стратегія пригнічення партнерів міжособистісної взаємодії. Модель уникнення у різних формах констатувалася у 72% учасників експерименту.

Пригнічувальна так, як уникаюча стратегія контакту ґрунтується на намаганні суб'єкта взаємодії проникнути в особистий простір партнера і змусити його різними методами зробити необхідне. “Сильний” партнер при цьому може поводитися ласкаво, м'яко, спокійно або навпаки, грубо, безцеремонно застосовує різні тактики: директивну, маніпулятивну, загрозувальну, агресивну. Такі стратегії контакту провокують у виконавців стани психічного напруження, фрустрації; пригнічення самостійності, творчості, упевненості в собі та своїй успішності.

Уникаюча стратегія міжособистісної взаємодії ґрунтується на протилежних тенденціях — замкнення у власному просторі, знаходження захисту у вищих за себе авторитетів (адміністрація, батьки, психологи). Психологічно вона супроводжується негативними переживаннями у вигляді страху, провини, сорому, гніву, роздратованості і бажання сховатись від усіх. Такі переживання формують відчуття відкинутості, знехтування, власної непотрібності, самотності, втрати контролю за ситуацією.

Отже, непродуктивні стратегії міжособистісної поведінки блокують індивідуальний потенціал саморозкриття соціальної активності. Пов'язані здебільшого з недостатньо розвинутою здатністю бути соціально- психологічно компетентним. Слабкий її

розвиток призводить до силових методів досягнення мети або директивних форм керування без урахування індивідуальних психологічних особливостей виконавців, зацікавленості у їх творчому вкладі у справу. Можливо, індивіди із схильністю до унікаючих контактів в міжособистісних стосунках і справах взагалі не виявляють здібності до соціально-психологічної компетентності, внаслідок чого формується ушкоджена, закомплексована особистість інтровертного типу з нерозкритим потенціалом індивідуальності.

Наведені стилі міжособистісної взаємодії визнаються досить універсальними і слугують ілюстрацією значення соціально-психологічної компетентності у рольовій та професійній поведінці, яку кожний індивід конструює залежно від своїх потенцій.

Особливу роль відіграє соціально-психологічна компетентність у встановленні товариських та подружніх взаємин, де вона включається як найважливіша складова у дві головні функції: вибір партнера в особистісних взаєминах та налагодження і підтримання емоційно позитивних взаємин протягом тривалого часу.

Вибір партнера відбувається на свідомому і несвідомому рівнях із включенням механізмів соціально-перцептивного та когнітивного пізнання іншого: зовнішніх і внутрішніх характеристик, якостей, психічних станів. Після сприймання фізичних ознак та їх оцінки (симпатія — антипатія) партнер намагається зрозуміти, яким є об'єкт спостереження за психологічними властивостями, можливостями та домінуючими якостями; що відбувається у його внутрішньому світі (наміри, емоції, думки та ін.). Так робляться висновки про характер взаємин з його соціальним оточенням (прийняття — відторгнення). З усього цього складається психологічний портрет можливої близької людини. Чим більше розвинена соціально-психологічна компетентність, тим точніші і справедливіші оцінки один одного, і це дає змогу людині уникати помилок у виборі партнерів в особистому житті. Чим менш розвинена соціально-психологічна компетентність, тим оцінки "хто є хто" можуть бути більш поверховими, зорієнтованими на зовнішній вигляд, нерідко помилковими за суттю. Це призводить до хибних особистісних виборів, яких буває чимало. Тим часом людські зустрічі і

пов'язані з ними особистісні вибори та їх наслідки наповнюють змістом життєвий шлях кожного, роблять його щасливим чи нещасним, дають привід для оцінки своєї долі (“мені поталанило в житті” чи “моє життя не склалося”). До того ж, це не тільки особистісне світосприймання, але й щастя чи нещастя усєї родини, кризові проблеми розлучень, неповних сімей і ушкодженого розвитку дітей.

Інший важливий бік виявів соціально-психологічної компетентності в особистному житті — це включення її у безперервний процес взаємоприспосовування, вироблення з обох боків усіх рівнів сумісності, знаходження підходів один до одного у вирішенні спільних проблем. Особлива увага партнерів зосереджується на тому, що сумісне життя стихійно не складається і що на мир та злагоду в сім'ї треба постійно психологічно працювати. Провідною конструктивною фігурою у цьому процесі буде той партнер, у якого більш розвинена соціально-психологічна компетентність, менше егоцентризму, є розуміння потреби гнучкої тактики побудови міжособистісних стосунків. Допомагають зберігати “атмосферу психологічної безпеки” в сім'ї соціально-перцептивна й емоційна чутливість, соціальний інтелект, атрактивність, гнучкість поведінки, емпатичність, ідентифікація — відокремлення. Найкраще, коли обидва партнери докладають зусилля до цього. Поступово їхні початкові зусилля переходять у життєву звичку взаємного пристосовування. Гірше, коли намагання досягнути міжособистісної сумісності виявляє тільки один з партнерів, тоді як інший не вважає за потрібне пристосовуватись, поступатись будь-чим, вибирає позицію залишатись самим собою. Це свідчить, з одного боку, про нерозвинену здатність відчувати й розуміти іншу людину, а з другого — про відсутність культури міжособистісних стосунків, де важливими є рівність партнерів, взаємоповага, взаємозацікавленість і гнучка особистісна поступливість.

Отже, свідомий розвиток у собі соціально-психологічної компетентності як спеціальної здібності до налагодження здорових, конструктивних і емоційно прийнятних міжособистісних стосунків у всіх сферах життєдіяльності можна справедливо вважати нагальною потребою кожної людини. Доцільно звертати увагу до такої здібності та її ролі в житті з

молодого віку, саме тоді, коли починається активне здійснення всіх доленосних життєвих виборів — професії, друзів, партнерів у житті; нарешті, вибір шляхів самоактуалізації, життєствердження, світогляду, свого морального Я. Тому ми вважаємо, що знання про соціально-психологічну компетентність, її роль у самостверженні кожної людини на шляху її розвитку й саморозвитку треба віднести до валеологічних знань, основ психогігієни в міжособистісних взаєминах.

4.4. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК МЕХАНІЗМ ПРИХОВАНОГО УПРАВЛІННЯ ЛЮДЬМИ

Соціальне життя людей є багатоаспектним і багатофункціональним, включаючи взаємовпливи, обмін інформацією, лідерство, керівництво та ієрархію підпорядкування. У цьому процесі маються на меті певні наміри, схрещуються індивідуальні та групові мотиви, цілі, вирішуються завдання; у груповій динаміці формуються осередки партнерів-однодумців, опозиціонерів, нейтралів. До цього додаються індивідуальні психофізіологічні та психологічні відмінності всіх учасників спільної взаємодії, що виявляються у типі нервової системи і темпераменту, психічному темпі, рисах характеру, соціальних настановах та соціально-психологічних властивостях особистості. Сукупність усіх цих відмінностей досить виразно позначається на світосприйманні і стереотипах самоствердження в умовах, коли всі суб'єкти діяльності організаційно і предметно пов'язані однією справою. Отже, для конструктивного управління треба враховувати все психологічне різнобарв'я соціальної спільності, знаходячи шляхи об'єднання на засадах індивідуальної та колективної спрямованості.

Для пізнання оточуючих і прогнозування перебігу соціальної ситуації як наслідку їх взаємодії надійно слугує розвинена соціально-психологічна компетентність ініціаторів керівного впливу. Вона є важливим чинником формування індивідуального стилю роботи з людьми. Залежно від нього та керівних здібностей тактика волевиявлення може мати форму відкритого або закритого, прихованого, управління. **Відкрите управління** припускає нехтування психологією об'єктів впливу і покладається на директивне, командне волевиявлення, в якому не

виключаються психологічний тиск, примус до виконання. Така форма керування визнається ефективною в напружених, форс-мажорних виробничих ситуаціях, які вимагають демонстрування жорсткої виконавської дисципліни і всебічної мобілізації. Проте в якості постійного і довготривалого цей стиль керівництва небажаний, оскільки провокує психічне напруження персоналу, страх покарання і як психологічний захист — формальне ставлення до виконання виробничих завдань. У цьому разі недопрацює “людський фактор” у формі самовіддачі, ентузіазму, творчості, не розкривається особистісний потенціал як додатковий, добровільний вклад у загальну справу.

Тактика відкритого управління може бути всебічно ефективною, якщо взаємодія в соціальній спільноті ґрунтується на соціально-психологічно компетентних стосунках. Вони передбачають індивідуальний підхід з урахуванням особливостей суб’єктивних взаємин, побудову зацікавленого, мотивованого партнерства із виключенням прихованих задумів з боку ініціатора взаємодії. Це можна вважати ідеальним варіантом ділового, партнерського та міжособистісного спілкування, в якому мета досягається єдиними, усвідомлюваними спрямуваннями. Проте у складних життєвих обставинах місце всього ідеального обмежене, а в людських стосунках це мають бути майстри, талановиті “інженери людських душ”, яких менше за потребу.

Повсякдення періоду науково-технічного прогресу, комп’ютеризації та глобалізації інтенсифікувало необхідність уніфікації тактик психологічного управління з метою спеціального оволодіння ними управлінського персоналу. Так поступово система закритого прихованого управління людьми, що завжди існувала як надбання окремих осіб, вияв їхніх природних здібностей впливати на потрібних людей і підпорядковувати їх своїм намірам, стала перетворюватись на практику маніпулювання як частину науки управління.

Тактика *прихованого, замаскованого управління* здійснюється поза волею адресату і припускає можливість незгоди останнього з тим, що йому пропонується. Сутність прихованого управління в тому, що ініціатор взаємодії намагається досягти партнерської зацікавленості, не розкриваючи правдиво свої наміри. Вони можуть бути як моральними, такими, що мають схвальні цілі і не шкодять партнераві, так і

аморальними, підступними щодо співника взаємодії. За цим критерієм визначається правомірність практики прихованого управління людьми.

Поширеним і відомим виявом прихованого управління вважається *маніпулювання* (етимологічно “витівки”, “махінації”) як соціально-психологічна поведінка, що дає ініціаторові, маніпуляторові (цирковий актор, що виконує фокуси завдяки “спритності рук”) однобічні переваги перед партнером-“жертвою” (Доценко Є.Л., с.132 — 138). Отже, маніпулятор використовує свою “жертву” як засіб досягнення власної вигоди, зважаючи на її психологічні особливості та своє уміння підбирати адекватну тактику впливу і прогнозувати можливі наслідки. Розвинена психологічна спостережливість маніпулятора актуалізує його здатність обирати мішені впливу. Це такі структури у психіці, за допомогою включення яких можна скерувати поведінку “жертви” у потрібному напрямі. Найчастіше мішенями маніпулятора стають людські потреби у визнанні та повазі, безпеці, потреби соціального статусу і взагалі життя у певній спільноті, близькому оточенні, у самореалізації, самоствердженні, життєвому успіху, в позитивних емоціях — душевному спокої, дружбі, любові або задоволенні агресивних почуттів.

Маніпулювання потребами включає гру з використанням бажань, потягів, звичних ритуалів, інтересів партнера. Духовне маніпулювання ґрунтується на формуванні певних ідеалів і цінностей, інтелектуальне — на нав’язуванні думок, поглядів, маніпулювання почуттями розпалює людські емоції, пристрасті, потяги (Братченко С.А., с.50 — 59).

Чутливими мішенями маніпулятивного впливу визнаються людські слабкості у вигляді допитливості, сугестивності (навіюваності), ригідності соціальних настанов, хвалькуватості, невпевненості в собі, азартності, невмінні відстоювати себе, заздрості та ін. (Шейнов В.П., с.6 — 136).

Є дані зарубіжних дослідників про наявність представників із схильністю до маніпулювання серед усіх національностей та культур. Вважається, що така схильність є не тільки продуктом соціальних впливів, а криється в індивідуальності кожної людини і розкривається на життєвому шляху як наслідок боротьби за виживання, в ситуаціях ризику, відчуття невизначеності та безпорадності. Стимулом до розвитку і

застосування маніпулятивної практики визнається страх перед життєвими труднощами, для подолання яких суб'єкт намагається використати інших людей. До цього призводять також перекладання власних труднощів на інших, невпевненість у своїх силах, недовіра до себе й оточення і, відповідно, очікування від нього неприємностей. Люди такого типу самі легко стають жертвами маніпуляторів і для себе обирають таку саму тактику взаємодії з іншими у вирішенні власних проблем. У ситуації особистісних виборів вони можуть керуватися тактикою можливостей маніпулювання, перекладання ініціативи й відповідальності за іншого під приводом пошуку допомоги близької людини, друга. Маніпулятивними мішенями слугують слабкі місця у структурі психіки жертви, у разі тиску на які можна очікувати бажаного результату. Це компліменти (“розумний”, “надійний”, “поважний”, “відповідальний”, “тобі все вдається”) або погрози щодо безпеки, добробуту, спокою; необхідність вибору меншого з усіх лих та ін. Отже, маніпулюванням вибір буде зроблено, проблема нібито владнається. Проте це, хоч і не завжди, усвідомлюваний самообман, оскільки вибір не був особистісним, індивідуально зваженим і таким, що сприятиме розвитку внутрішнього потенціалу на шляху самоствердження. Адже атмосфера недовіри, страху та очікування неприємностей не забезпечує успіху і робить вибір деструктивним.

Позитивному розгортанню ситуації, що виникає після вибору, заважає психологічна настанова маніпулятора на недовіру, замкненість, збереження можливості уникати прямих відповідей і виявлення власної думки чи позиції. Страх з приводу того, що його хитрощі можуть бути викриті й засуджені, постійно стоїть на заваді встановленню конструктивної взаємодії, приязних міжособистісних контактів і спонукає до постійного контролю перебігу обставин, прорахунку своїх і партнерських кроків. Маніпулятор більше схильний оцінювати та переконувати, ніж слухати й розуміти.

До соціальних факторів, що сприяють формуванню маніпулятивних схильностей, відносять, по-перше, традиції сімейного та шкільного виховання, в яких поширені маніпуляції щодо дітей з боку старших за віком з метою контролю їх поведінки; по-друге, ринкові економічні відносини, які

обмежують інтерес до ділових партнерів суто обсягом знань, достатніх для контролю за ними, та управлінням взаємодією.

Маніпулятивними прийомами впливу батьків на поведінку дітей вважаються пробудження почуття провини (“як тобі не соромно”, “мені ніяково за тебе”), страху (“хай тебе міліція забере”), погрози позбавлення батьківської любові (“неслухняний — не буду любити”). У школі вчителі продовжують практику маніпулювання оцінками, покараннями, погрозами всебічного контролю за учнями. Отже, діти, що виховуються як жертви маніпуляторів, самі стають ними з повною впевненістю у справедливості та прийнятності такої поведінки.

У ринкових економічних відносинах, які жорстко регламентують правила взаємодії ділових партнерів та споживачів продукції, практика стихійної маніпуляції перетворюється на систему спеціального знання, якого вчать, доводять його до рівня мистецтва управління. Воно дає свої і позитивні (інакше маніпулювання не стало б прикладною галуззю), і негативні результати (деформуються соціально-психологічні властивості особистості). Позитивним результатом умілого маніпулювання стає досягнення поставленої мети за будь-яку ціну, чим в оточенні створюється імідж маніпулятора як успішної людини. Але ж психологічні наслідки маніпулювання виявляються негативними для обох партнерів взаємодії. В об’єкта маніпуляції рано чи пізно виникає відчуття душевного дискомфорту, незадоволення собою, недовіри до партнера, роздратованості.

Загалом спілкування з маніпулятором може стати для об’єкта маніпулювання індикатором і чинником особистісного зростання, якщо його емоційно-когнітивні та моральні якості створюють відповідне підґрунтя для критичного самоаналізу. Якщо такого особистісного підґрунтя немає, то некритичне ставлення до себе розвиває психічну навіюваність, звичку підкорятися маніпуляторіві, навіть відчувати полегшення від зняття із себе потреби робити вибори і бути відповідальним за них. Такий об’єкт маніпулювання, “жертва” за своєю особистісною сутністю, поступово перетворюється на маріонетку.

Щодо психологічного статусу самого маніпулятора, то він стає залежним від усвідомлення неминучості своєї практики взаємостосунків з оточенням на засадах маніпулювання ним. Він розуміє, що його виграшні позиції, досягнення ґрунтуються на

використанні відповідно до власних цілей партнерів, які поставилися до нього з довірою, отже, він є “людиною в масці”. Для того, щоб зберегти далі своє обличчя, маніпулятор стає підозрілим, замкненим, відчуженим від близького оточення, нещирим, постійно відчуває внутрішній дискомфорт, невпевненість у стабільності свого соціального статусу, тому завжди контролює перебіг соціальних ситуацій.

Отже, якщо з огляду на ефективність взаємодії в різних стосунках (ділових, міжособистісних) практика маніпулювання полегшує просування до намічених цілей від “надії і до успіху”, то з огляду на психогігієну такої співпраці вона стає руйнівною для маніпулятора та його “жертви”, провокує деформацію особистості, розвиток психологічних захистів, комплексів і тому є небажаною як стиль взаємодії (Рюмшина Л.И., с.5 — 12).

Як же співвідносяться соціально-психологічна компетентність і маніпулятивність? Чітко диференціювати їх одне від одного буває складно. Об’єднує їх соціальна настанова на досягнення успіху і використання для цього певних тактик. Частіше різниця виявляється саме в тактиках. У структурі особистості людини із соціально-психологічною компетентністю здібності розвинені до соціальної чутливості пізнання партнерів взаємодії і на підставі цього до самовизначення в ситуації та прогнозування ймовірної поведінки об’єкта впливу. На основі соціально-психологічного аналізу здійснюється вибір тактики забезпечення успішності двостороннього шляху від надії, з якої починається контакт, до успіху і взаємозадоволення, якими він за обопільними очікуваннями має закінчитися.

Соціально-психологічна компетентність надає чимало переваг людині із схильністю до маніпулювання, оскільки в цьому разі поєднуються, з одного боку, адекватна психодіагностика і прогнозування перебігу соціальних подій, а з другого — володіння техніками маніпулювання. Таке поєднання сприяє дипломатичним формам прихованого управління і забезпечує атмосферу психологічної безпеки. Якщо ж маніпуляторами стають люди з нерозвиненою соціально-психологічною компетентністю, але такі, що в онтогенезі перейняли навички маніпулювання від старших і що були спеціально навчені відповідних технік для полегшення управлінської чи інших видів керівної діяльності, то вони позбавлені здатності до чуттєво-

когнітивного оцінювання партнерів взаємодії і звідси — до адекватного прогнозування динаміки подій. Їм залишається тільки спиратися на засвоєні навички маніпулятивних технік, розрахованих на використання людських слабкостей і потреб.

Особливості стилю міжособистісної взаємодії багато в чому визначаються структурою особистості. Зокрема, Е. Шостром підкреслює багатоаспектність механізмів маніпулювання як засобів “обробки” партнерів і виділяє головні психологічні риси людини-маніпулятора. У психологічному портреті останньої звертається увага на відсутність явно психічної патології, на добру соціальну адаптивність, психологічну гнучкість, низький рівень емпатичності, емоційну відстороненість від співбесідника, безпринципність, аморальність, цинізм, домінуючу орієнтацію на прагматичні інтереси. Підкреслюється особистісна закритість, недовірливість, невпевненість у собі, низька самооцінка, негативна “Я-концепція”, тенденція до демонстративних виявів своїх позитивних рис і маскування негативних. Ставлення до людей у маніпулятора ритуальне, емоційно відсторонене, він уникає інтимності у стосунках (Е. Шостром, с.25 — 38).

М. Гайдегер описав психологічний портрет людини, яку можна вважати соціально компетентною, характеризуючи її як шляхетну, вишукану, спритну (вивертку), талановиту й узагальнив свої враження загальним її визначенням “хитрий лис”.

Згідно з нашими теоретичними та експериментальними дослідженнями, психологічні характеристики людини із соціально-психологічною компетентністю суттєво відрізняються від наведеного вище опису маніпулятора. Ці характеристики можна узагальнити у вигляді такого портрета: “Товариська, на оточення справляє враження атрактивної, досить легкої і приємної, логічно мислячої у спілкуванні, кмітливої, спритної; у справах — практична, прагне до вигоди, вільно розуміє правила гри, може нехтувати соціальною нормативністю; авантюристична, впевнена в собі, соціально смілива; самодостатня, реалістична, раціональна; емоційно зріла, стійка, врівноважена, у разі потреби поступлива (амбівалентна), може прийняти умови інших, виявляє психологічну гнучкість, дипломатичність і творчість у налагодженні успішних міжособистісних взаємин; радикально орієнтована, з розвиненим самоконтролем; цілеспрямована і успішна в досягненнях; за своїм внутрішнім світом для оточення

закрита, підозрілива, конкурентна, не піддається обману, здатна прогнозувати вияви хитрощів та нещирості. В цілому така особистість приваблює до себе людей, користується їхньою повагою і симпатіями, що додає підстав для закріплення позитивної “Я-концепції”, високої самооцінки та рівня домагань, задоволення якістю власного життя”.

Отже соціально-психологічна компетентність як спеціальна здатність до налагодження емоційно позитивних і конструктивних стосунків з метою реалізації життєвих та ділових планів може бути розвинена у будь-якої людини, котра має природні задатки до неї. На підставі цього формується соціально зріла особистість з позитивною “Я-концепцією”, впевнена й успішна. Її дипломатичність не ображає партнерів, не деформує їхньої особистості і створює атмосферу загального задоволення та успішності. Цим така особистість відрізняється від особистості маніпулятора з його слабкими стратегіями соціально-психологічних впливів на оточення.

4.5. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГОЛОВНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ

У процесі теоретичного аналізу ми визначили низку соціально-психологічних властивостей, експериментальне дослідження яких допомагатиме діагностувати рівень розвитку соціально-психологічної компетентності. До них ми включили соціальну активність, соціальний інтелект, соціально-перцептивну чутливість, когнітивну емпатію і творчість особистості. Але при цьому виникло запитання: “Чи можна за окремими властивостями або їх симптомокомплексами робити висновки про рівень розвитку соціально-психологічної компетентності як різнорівневого і багатокомпонентного утворення?”. Адже ми припускаємо, що зв'язок між соціально-психологічними властивостями нелінійний і не взаємозумовлений. Тому, плануючи експериментальне дослідження, ми спробували знайти додаткові інтегральні показники соціально-психологічної компетентності, які на життєвому рівні можна вважати її результатом. Такими параметрами ми визнали впевненість у собі та успішність.

Впевненість у собі є властивістю особистості, ядром якої виступає позитивна оцінка власних навичок та здібностей як достатніх для досягнення значущих цілей та задоволення потреб.

Спрямованість на успіх — це усвідомлювана і цілеспрямована поведінка, орієнтована на досягнення поставленої мети завдяки індивідуальним або груповим зусиллям (здібностям, диспозиціям досягнень, мотивації).

Метою дослідження було виявити головні і стійкі властивості соціально-психологічної компетентності у структурі особистості і відстежити їх розвиток залежно від соціально-психологічної підготовки. У дослідженні брала участь учнівська молодь віком 15—17 років. Ми вважаємо, що саме з цього етапу онтогенезу й соціалізації можна говорити про розвиток соціально-психологічної компетентності. До того ж, це той важливий життєвий етап, коли завершується середня освіта і молодь постає перед проблемами життєвих виборів форм подальшого професійного навчання, трудової діяльності, вибору референтних груп, особистісних дружніх та подружніх пар.

В умовах становлення демократичного суспільства для молоді стає актуальним вибір своєї політичної належності, ставлення до громадянськості та інших сторін життя, які впливають на її успішність і самоствердження.

Експериментальне дослідження було порівняльним із залученням чотирьох груп молоді, які різнилися між собою умовами навчання, культурним розвитком, рівнем соціально-психологічної соціалізації.

I група — “Лідери” (27 учнів), які на базі Центру позашкільної роботи протягом 2—3 років навчалися за програмою “Школа лідерів”, яка дає учням теоретичну підготовку з основ соціально-психологічних знань і практичні вміння через участь у тренінгах комунікативних навичок, емпатійності, брейн-стормінгах за темами самоврядування, виїздах до літніх та зимових таборів відпочинку з метою опрацювання різних форм колективної взаємодії та самоврядування. Всі учні цієї групи успішно навчалися, були творчими, обдарованими, зацікавленими у громадській роботі. **II група** — учні шкіл-лицеїв з юридичною спрямованістю і певною соціально-психологічною підготовкою (тренінг комунікативності, соціальної перцептивності та ін.

III група — студенти музичного училища, яким викладався тільки курс загальної та соціальної психології. *IV група* — учні ПТУ без будь-якої соціально-психологічної підготовки. Загальна кількість досліджуваних — 69 осіб, серед яких — 21 чоловік і 48 жінок.

Методики дослідження. Для вивчення індивідуальних відмінностей у рівні розвитку соціально-психологічної компетентності ми розробили “Анкету самооцінки соціально-психологічної компетентності” за поведінковими показниками. Самооцінка є складовою самосвідомості, відтворюється в “Я-концепції”, формується на основі знань і досвіду, що накопичуються в індивідуальному бутті. За всієї суб’єктивності самоопису цей метод у психологічних дослідженнях завжди визнається вагомим.

Анкета включала судження про впливи комунікативності, успішності у взаємодії та взаємостосунках, довіру оточуючих, особистісну атрактивність, когнітивну емпатійність, соціально-перцептивну чутливість, прогнозування соціальної поведінки партнерів і перебіг соціальних ситуацій, соціальний інтелект, стиль взаємостосунків та ін. Кожне із 29 суджень щодо відповідних психологічних параметрів було відібране із уже апробованих тестів, опитувальників, анкет і оцінювалося у балах (від 1 до 5). Результат визначався сумарною кількістю балів із 95 можливих.

Для самооцінювання рівня впевненості у собі ми застосували “Тест впевненості в собі”, що включав оцінки за трьома шкалами — загальна впевненість у собі, ініціативи у соціальних контактах та соціальна сміливість. Показники за шкалами оцінювалися від 1 до 3 балів і давали максимум 28 балів та 10 стенів. (Соціальна психологія, с.218 — 225).

Соціальну настанову на успішність визначали за допомогою Шкали Лікерта. Для дослідження соціально-психологічних властивостей особистості, які впливають на вияви соціально-психологічної компетентності, використано 16-факторний особистісний опитувальник Р.Кеттела, форма С.

У статистичний аналіз включено 29 показників (22 психологічних і 7 демографічних). Індивідуальні відмінності визначали за параметрами середніх, середньоквадратичних та

коваріантних значень. Взаємозв'язки виявляли методами кореляційного та факторного аналізів.

Результати експерименту. Порівняння середніх даних за гендерною ознакою показало статистично значущі відмінності між чоловічою та жіночою вибірками за параметрами “домінантність”, “жіночність — мужність” та “поведінка у інтерперсональних стосунках”. Зокрема, у хлопців виявлено вищий рівень лідерської активності, виразний чоловічий тип поведінки, в інтерперсональних стосунках — вищу напруженість, підозрливість, конкурентність і престижність. У дівчат була порівняно нижчою, ніж у хлопців, але вищою за середній рівень лідерська активність, дещо зниженим — рівень жіночності з тенденцією до самостійності, наполегливості, спрощеності, у міжперсональних стосунках були більшими поміркованість, лояльність, терпимість та поступливість.

Встановлені інтеркореляційні зв'язки на 1% рівні достовірності між показниками соціально-психологічної компетентності, з одного боку, та соціальної сміливості, ініціативи в контактах, дипломатичності, впевненості в собі, успішності в житті, екстраверсії — інтроверсії, вербального, образного й соціального інтелекту, емоційної зрілості, самоконтролю, соціальної гнучкості — з другого.

У ході факторного аналізу виділилися чотири фактори, які ми вважаємо суттєвими для розкриття складових соціально-психологічної компетентності.

I фактор, названий за показником з найважливішою високою факторною вагою — “**Соціальна сміливість**”, включав з факторною вагою на 1% рівні достовірності такі особистісні показники: соціальний інтелект (+.54); ініціативу в контактах (+.53); соціальну сміливість (+.56); екстра-інтроверсію (+.49); успішність в житті (+.48); соціально-психологічну компетентність (+.49); впевненість в собі (+.46); емоційну зрілість (+.37); особистісну тривожність (— .37); конформізм — самодостатність (— .35); фрустрованість (— .33). Тобто, до нього увійшли із значущою факторною вагою показники соціально-психологічної компетентності, вона сама, а також особистісні показники, які впливають на динаміку і якість міжособистісного спілкування та вибори.

II фактор “Сила над-Я” (+.64) на 1% факторному рівні включав показники: адекватність самооцінки (+.57); домінантність (+.60); інтерсоціальну контактність (+.55); мозкову жвавність, продуктивність (+.51); ініціативу у контактах (+.41); самоорганізованість (+.35). Отже, цей фактор об’єднав показники, які тією чи іншою мірою характеризують поведінку в міжособистісному спілкуванні та особистісних виборах.

III фактор, який ми назвали **“Здатність до особистісних виборів”**, включав усі показники інтелектуальної діяльності особистості як головні механізми прийняття рішень у життєвих виборах: образне, творче мислення, показник “богемність — практичність” (+.66); вербальний інтелект (+.57); впевненість у собі (+.51); соціально-психологічну компетентність (+.43); конформізм — самодостатність (+.40); соціальний інтелект (+.39); соціальну сміливість(+.37); успішність у житті (+.30).

IV фактор “Соціально-психологічна компетентність” (+.55) об’єднав усі показники, які ми віднесли до складових цієї компетентності: соціальний інтелект (+.49); адаптивність (+.48); успішність у житті (+.37); вербальний інтелект (+.34); домінантність(+.28); інтерсоціальні контакти (+.21); соціальну гнучкість (+.21); ініціативу в контактах (+.30).

Аналізуючи отримані дані інтеркореляційного і факторного аналізів, зробимо спробу їх інтерпретації.

Ми сподівались на зв’язок показника соціально-психологічної компетентності з певними властивостями структури особистості, з одного боку, і з окремими показниками соціально-психологічної компетентності, вимірюваними за методиками “впевненість у собі” (впевненість у собі, соціальна сміливість, ініціатива в контактах) і “успішність у житті” — з другого.

Дані статистичного аналізу переконливо, на значущому рівні підтвердили наше припущення і виявили стійкі взаємозв’язки соціально-психологічної компетентності з особистісними рисами, що зумовлюють якість міжособистісних виборів і динаміки міжособистісних стосунків. Зокрема, до єдиного пакету на всіх рівнях статистичного аналізу ввійшли показники, які ми вважаємо тісно пов’язаними із соціально-психологічною компетентністю: соціальна сміливість за двома

методиками (16 — ФЛО і “Методика впевненості у собі”), ініціатива в контактах, впевненість у собі, комунікативна активність, екстравертність, соціальний інтелект (або фактор N — “дипломатичність —спрошеність”), успішність у житті. Ці самі показники із значущою факторною вагою найбільш змістовно утворили сильний і впорядкований I фактор, названий нами “Соціальна сміливість”.

Особистісні показники, що утворили II фактор “Сила над-Я”, свідчать про значення адекватної самооцінки в соціально-психологічній компетентності. Ставлення до цього фактора підтверджується її постійними супутниками — інтерсоціальною активністю та ініціативою в контактах (також виміряні за двома методиками), відсутністю схильності до доміантності, концептуальністю, продуктивністю мислення. Цим засвідчується, що соціально-психологічна компетентність вільна від доміантності на її високих рівнях, а інтерсоціальні контакти відбуваються як партнерські стосунки.

Інформативним щодо складових соціально-психологічної компетентності вважаємо III фактор, який свідчить про те, що соціально-психологічна компетентність хоч і спрямована на м’які, гнучкі підходи до об’єкта взаємодії, не націлена на вияви доміантного тиску, проте залишається суто раціональним процесом, розрахованим на досягнення поставленої мети. Це підкріплюється всіма когнітивними показниками особистості, які ввійшли до III фактора: творче, образно-просторове мислення; вербальне мислення і соціальний інтелект. IV фактор підкріплює всі попередні викладки відносно головних складових соціально-психологічної компетентності. Насамперед соціальний інтелект, адаптивність до ситуації, тобто особистісна гнучкість, запобігання фрустрованості, вербальний інтелект, керування ситуацією, інтерсоціальні контакти, ініціатива в них і успішність у житті.

Отже, в результаті експериментального дослідження ми досить докладно вивчили соціально-психологічну компетентність як спеціальну здібність, описали її роль у міжособистісних стосунках і особистісних виборах, виділили статистичними методами її складові. За даними порівняльного аналізу груп учнів юнацького віку можемо стверджувати, що рівень розвитку соціально-психологічної компетентності як здібності

зумовлюється як природними задатками (перцептивно-когнітивними властивостями), набутим досвідом, так і спеціальним навчанням, зокрема соціально-психологічними тренінгами. Цей самий рівень аналізу показав суттєві індивідуальні відмінності між експериментальними групами за показниками кореляційного за методикою “Впевненості в собі” аналізу. Зокрема, у групі “Лідер” на високому рівні достовірності виділялись показники впевненості у собі (.83), соціальної сміливості (.74) та за методикою Кеттела фактори Н(.56), ініціатива у контактах (.63), майстерність спілкування — фактор F (.26), адекватно високої самооцінки, фактор МД(.26) та самодостатності, фактор Q2 (.23). Можна сказати, що спрямована соціально-психологічна підготовка юнаків частково розвинула необхідні особистісні риси комунікативної компетентності і створила сприятливі умови для дальшого її вдосконалення.

У групі дівчат-ліцеїсток значущими виявилися домінантність (— .85), соціальна нормативність (— .67), адекватність самооцінки (— .33). На дещо нижчому рівні значущості були такі показники: інтерсоціальні контакти (+.27); консерватизм — радикалізм (+.39). У цій групі досліджених не набрав факторної ваги жоден з показників соціально-психологічної компетентності. Найважливішими для дівчат-ліцеїсток видаються соціальна нормативність як старанність, обов’язковість; вихованість, важливість самооцінки. Домінантність з найвищою факторною вагою, але від’ємним знаком свідчить про можливість і навіть бажаність жорсткого керування дівчатами з боку старших.

Цікавою, на наш погляд, була картина серед студентів музучилища. За родом своїх занять вони знайомилися тільки з курсом загальної психології і не здобули будь-якої практичної соціально-психологічної підготовки. Звертає на себе увагу те, що у їх вибірці найвищим показником факторної ваги був показник соціального інтелекту (+.86), від’ємний знак мав увесь симптомокомплекс показників соціально-психологічної компетентності: соціально-психологічна компетентність (— .87), успішність в житті (— .63), соціальна сміливість (— .26), ініціатива в контактах (— .34).

У змістовому аналізі цих даних ми звертаємо увагу насамперед на особливості генотипу центральної нервової системи студентів-музикантів. Адже музичний слух, пов'язаний із слабким типом нервової системи, зумовлює і високу перцептивну чутливість як природну характеристику. Розвиток музичних здібностей відповідно стимулює розвиток перцептивних і, можливо, соціально-перцептивних навичок. Це, своєю чергою, стимулює розвиток соціального інтелекту. Отже, можна говорити, що у юнаків цієї групи є задатки до розвитку соціально-психологічної компетентності, але інформації про неї як здатність немає, не напрацьовувались спеціальні вміння, тому задатки залишились у формі передумов розвитку спеціальної здібності. До цього, можливо, додається психологічна специфіка професії музиканта. Ми припускаємо, що в цьому разі відіграє свою роль індивідуалізм творчих людей, для яких найважливішим є особистий успіх, якого досягають через предметну взаємодію з музичним інструментом або з оркестром. Водночас налагодження міжособистісної взаємодії для досягнення успіху не є актуальним для них і обмежується поверховими, емоційно забарвленими міжособистісними взаєминами.

Будь-яких виявів соціально-психологічної компетентності в структурі особистості групи учнів ПТУ не встановлено. Вагомими показниками з від'ємними знаками виявилися вербальний інтелект (—.83) і жіночність—мужність (—.83). Навколо них згрупувалися параметри соціальної нормативності (—.26), інтерсоціальних контактів (—.27) і богемності —раціоналізму у бік останнього (—.23). Це дає підстави для припущення, що в групі учнів ПТУ рівень вербального мислення невисокий, а тип гендерної поведінки переважає у бік чоловічого типу реагування, тобто є спрощеним, огрубленим, що і виявляється в характері інтерсоціальних контактів. При цьому соціальна нормативність, безумовно, береться до уваги, а підхід до вирішення проблем здійснюється на суто побутовому рівні.

Висновки

У результаті теоретичного й експериментального дослідження ми опрацювали власне бачення феномена соціально-психологічної компетентності і дійшли таких висновків.

Соціально-психологічна компетентність — це спеціальна здібність, яка має природні задатки у формі таких соціально-психологічних властивостей особистості, як соціальні активність, інтелект, перцепція, гнучкість, антиципація, емпатія, екстраверсія. У процесі соціалізації та спрямованої соціально-психологічної підготовки (знання, досвід, тренінги, участь у суспільній діяльності) розвивається спеціальна здібність бути соціально-психологічно компетентним у налагодженні міжособистісної взаємодії та спілкування на засадах позитивної концепції співпраці, злагоди та безконфліктності на шляху до досягнення мети.

Розвинена соціально-психологічна компетентність у структурі особистості створює внутрішні умови для цілеспрямованого керування ситуацією завдяки урахуванню індивідуальних відмінностей партнера і прогнозування його поведінки, дипломатичного, гнучкого пристосування до ситуації і таким чином пробудження зацікавленості у партнерській взаємодії.

Соціально-психологічна компетентність творчо впливає на розвиток самої особистості, закріплює позитивну “Я-концепцію”, розширює можливості впливу на оточення для самоствердження та успішності. Проте ми розуміємо цю здібність як механізм соціальної поведінки, а не як її зміст, котрий визначається соціальними цінностями, спрямованістю і мотивацією особистості, її морально-етичними засадами. Упевненість і успішність соціально-компетентної особистості можуть виявлятися як у соціальнозначущій конструктивній, морально-етичній діяльності, так і в будь-яких антисоціальних, аморальних учинках із застосуванням засобів жорсткого маніпулювання людьми з корисною метою, спекулятивних діях, невинновданому кар’єризмі та інших життєвих виявах зловживання власними здібностями. У цьому виявляється позитивне і негативне соціально-психологічної компетентності як

спеціальної здібності до особистісного самоствердження на життєвому шляху виборів і вчинків.

Успішність міжособистісних виборів опосередковується рівнем розвитку соціально-психологічної компетентності, яка далі спрямовує їх, коригує і визначає значущість у міжособистісних стосунках. Процес міжособистісного пізнання, як перша фаза міжособистісних виборів, є одночасно і виявом рівня соціально-психологічної компетентності, котра в міжособистісному пізнанні стає механізмом подолання психологічних бар'єрів у стосунках.

Соціально-психологічна компетентність є однією із суттєвих передумов продуктивного та непродуктивного стилів міжособистісної взаємодії в усіх видах професійної діяльності на рівні “вчитель — учні”, “керівник — виконавці”. Ця розвинена здібність створює у керівників (лідерів) передумови для побудови міжособистісних взаємин на партнерських, співчасних стратегіях контакту, які розкривають творчий потенціал кожного партнера взаємодії і розширюють можливості перспективних життєвих виборів. Нерозвинена соціально-психологічна компетентність спричинює встановлення таких непродуктивних стратегій контакту, як пригнічувальна та уникаюча, що пригнічують творчий потенціал виконавців сумісної діяльності.

6. Особливу роль соціально-психологічна компетентність відіграє в особистому житті кожної людини, визначаючи ступінь її задоволеності і щастя. Це передусім вплив на вибір партнерів (друзів, близьких, супутників життя), який на багато років може визначати долю людини, а зміна супутників життя стає кризовою ситуацією, яка породжує проблему нових життєвих виборів. Крім того, рівень розвиненості соціально-психологічної компетентності у подружжя стає запорукою становлення глибинної сумісності, спрацьованості, стабільності й атрактивності у взаєминах, знаходження шляхів запобігання конфліктам та подолання їх. Загалом батьки у таких сім'ях є зразком для дітей, які наслідують поведінку батьків і виховуються на прикладах подружньої злагоди.

7. Експериментальне дослідження дало підстави для позитивної оцінки розробленої нами методики “Самооцінка соціально-психологічної компетентності” як адекватної об'єктиві

вивчення. Завдяки їй різнобічно описано соціально-психологічну компетентність як спеціальну здібність і експериментальним шляхом визначено симптомокомплекс особистісних властивостей як її постійних складових: соціальний інтелект; адаптивність до соціальної ситуації та особистісна гнучкість; вербальний інтелект; м'яка домінантність як керівництво ситуацією; соціальна сміливість; ініціатива в контактах; впевненість у собі; успішність у житті.

8. Розвиток соціально-психологічної компетентності від задатків до спеціальної здібності у юнаків зумовлюється рівнем особистісної соціалізації. Зокрема, фактором сприяння або перешкоджання розвитку соціально-психологічної компетентності стають життєво важливі ціннісні орієнтації, якими визначаються спрямованість і сутність виявів соціально-психологічної компетентності як механізму згуртованості, злагоди й безконфліктності на шляху до успіху або механізму маніпулювання партнерами у міжособистісній взаємодії для досягнення корисливих цілей.

Розділ 5. ОСОБИСТІСНИЙ ВИБІР В УМОВАХ РОЛЬОВОГО КОНФЛІКТУ

5.1. ПСИХОЛОГІЧНІ РОЛІ І СОЦІАЛЬНЕ БУТТЯ ЛЮДИНИ

Людина є біосоціальною істотою. Це означає, що їй притаманні не лише психофізичні та психічні якості (властивості нервової системи, темперамент, індивідуально-психологічні особливості мислення, сприймання тощо), але й характеристики, що визначаються соціальними параметрами, міжособистистиними стосунками, позицією в соціумі і ставленням її до суспільних феноменів. Соціальне буття людини нагадує театральне дійство. Ще В. Шекспір помітив подібність виконуваних людиною різних соціальних функцій до театральних ролей. Саме тому соціологи свого часу ввели поняття соціальна роль, запозичивши театральну термінологію. Сучасна психологія використовує поняття "роль" у ширшому контексті, розглядаючи не тільки соціальні, а й інші різновиди психологічних ролей.

Слово "роль" походить від лат. rotulus, що буквально означає "паперовий згорток", тобто рулон паперу, на якому записаний текст сценічної ролі для актора. Театральна роль — це передусім текст, а також система дій, які театральний актор, відповідно, має говорити і виконувати в драматичному дійстві. Про близькість змісту понять "роль" і "особистість" свідчать дані сучасної психолінгвістики, психосемантики, семіотики та ін., за якими свідомість людини, її досвід мають природу, близьку до природи тексту. В структурному психоаналізі вважається, що несвідоме людини так само структуроване, як текст, і може описуватися лінгвістичними закономірностями. Зміст театральної ролі є фіксованим, записаним раз і назавжди.

На перший погляд, здається, що реальна поведінка людини не така, що особистість здійснює вчинки на свій власний розсуд. Але виявляється, що життєві ситуації, в які потрапляє індивід, дуже часто є певним чином запрограмованими, що робить їх схожими на драматичні сцени, описані у сценарії. В психології існує поняття "життєвий сценарій", згідно з яким на поведінку людини впливає інформація, яка міститься у несвідомому людини (щось схоже на текст театральної ролі). Це означає, що людина у своїй поведінці не завжди є вільною, що вона не в кожній ситуації може здійснити по-справжньому вільний особистісний вибір.

Часто буває так, що людина повторює одні й ті самі помилки або інші неконструктивні дії. Наприклад, жінка алкоголіка, наважившись на розлучення, повторно виходить заміж знову за алкоголіка. Ці незрозумілі, на перший погляд, дії пояснюються тим, що в життєвому сценарії людини “записано”, що певні речі їй обов’язково потрібно робити (приміром, завжди прагнути до досконалості або будь-що критикувати інших за їх помилки), а інші речі робити заборонено (не можна висловлювати певні почуття або виявляти ініціативу чи вірити людям). Така людина живе за сценарієм, *не є автономною*, тобто її дії продиктовані не вільним вибором, а сценарними, неусвідомлюваними настановами і заборонами. У такому разі цілком слушним є запитання “Чи можна позбутися впливу власного сценарію?”. Спробуймо відповісти на нього.

Для того щоб зрозуміти, як ситуація особистісного вибору пов’язана з такими феноменами, як роль, життєвий сценарій, психологічні ігри, почнемо з аналізу базового поняття “*психологічна роль*”. Людина грає у своєму житті багато ролей, досить різних і за характером, і за змістом. Узагальнюючи дані різних психологічних праць з питань типології ролей та рольової поведінки, ми розробили класифікацію психологічних ролей (табл.).

Таблиця

Приклади різних типів психологічних ролей

Соціальні ролі		Особистісні ролі	
ситуативні (тимчасові соціальні групи)	групові (постійні соціальні групи)	міжособистісні	життєві (внутрішньо-особистісні)
Споживач послуг (глядач, пасажир, покупець) Хворий (що перебуває у лікарні) Член випадкової групи	Професійні Навчальні Ролі членства в різних групах (партиях, клубах, сектах тощо) Офіційний лідер	Статусні Професійні (стильові) Неформальний лідер Друг, подруга Коханець	Статеві Гендерні Сімейні Професійні (сміслові) Соціальні типи характеру

Як бачимо, всі ролі можна поділити на дві великі групи: соціальні й особистісні. **Соціальні ролі**, закріплені переважно в матрицях соціальної взаємодії людей у вигляді рольових експектацій своєю чергою, поділяються на дві підгрупи: ситуативні та групові.

Ситуативними є ролі, які повністю обмежені конкретною буденною ситуацією, тобто виникають і завершуються у межах ситуації. Прикладом є роль “пасажера автобуса”, яка зникає одразу, як тільки припиняється ситуація поїздки. Проте, якщо актуальність цієї ролі виходить за рамки ситуації, вона перетворюється, приміром, на роль “Мандрівника”. Разом з тим ситуація може набувати символічного узагальнення, розширюючись до меж цілого життя людини. Тоді людина може грати в житті роль “Безквиткового пасажера”. Так само роль “Людини, що захворіла”, буває ситуативною, але існує життєва роль “Хворого”, як у відомій комедії Ж.-Б. Мольєра “Удаваний хворий”.

Групові соціальні ролі пов’язані не тільки із соціальною ситуацією, а й із соціальною групою (або із суспільством в цілому) і місцем особистості у ній. Вони номінально існують упродовж тривалого відтинку часу і не обмежуються соціальною ситуацією, але актуалізуються у ній. За межами ситуації групові ролі залишаються зазвичай у латентному вигляді. Прикладом є професійні ролі, від яких за межами професійної ситуації людина може повністю звільнитися (зокрема, вдома чи на відпочинку). Правда, професійні ролі (як і інші соціальні ролі) за рівнем значущості інколи далеко виходять за межі ситуації і групи і набувають характеристик життєвих ролей.

Особистісні ролі, на відміну від соціальних, визначаються не тільки ситуацією і групою, соціальними нормами та функціями, а пов’язані з особистісними детермінантами, перетворюючись на соціально-психологічну характеристику особистості. Ці ролі також залежать від рольових експектацій, але останні формуються не лише як результат функціонування суспільних і групових норм, а й під впливом рольової поведінки індивіда, тобто мають переважно особистісну детермінованість. Їх також можна поділити на дві підгрупи: міжособистісні й життєві.

Міжособистісні ролі визначаються системою значущих стосунків, тобто взаємодією особистості зі значущим для індивіда

оточенням. Це не лише соціальні ролі, що склалися в ситуації міжособистісної взаємодії, а і стиль поведінки (можливо, навіть стиль життя), що виявляється у цих стосунках. У ситуаціях спілкування з різними людьми індивід не тільки грає різні соціальні ролі, а й часто виявляє різні (інколи зовсім несхожі) сторони своєї особистості, різні грані характеру. Проте від характерологічних властивостей особистісні ролі відрізняються тим, що виявляються в соціальній поведінці і їх неможливо повністю відокремити від соціального контексту. Ці ролі актуалізуються в певних соціально-психологічних і життєвих ситуаціях, у конкретних системах значущих соціальних стосунків, залишаючись латентними за межами цих ситуацій і стосунків. Відносна незалежність особистості від міжособистісних ролей виявляється, зокрема, в тому, що людина здатна відмовитись від них, хоча це буває досить важко зробити під тиском сформованих експектацій.

Життєвими є особистісні ролі, які людина грає упродовж усього життя або принаймні протягом значного життєвого періоду чи стадії. Один раз виникнувши, вони не зникають, хоча можуть трансформуватися, набувати значущості або втрачати її, атрофуватися (вторинний рольовий дефіцит). В останньому випадку вони здатні переходити в “тіньову”, неусвідомлювану зону особистості. Такі життєві ролі не відмирають повністю, навіть якщо вони не активізуються в жодній життєвій ситуації, а, залишаючись у латентному вигляді, продовжують впливати на життя людини. Ролі можуть відразу формуватися як тіньова, неусвідомлювана особистісна зона, так і не набувши достатнього розвитку (первинний рольовий дефіцит, або рольова недостатність). При цьому деякі важливі особистісні потреби залишаються незадоволеними. Життєві ролі зазвичай пов’язані не з однією соціально-психологічною чи життєвою ситуацією, а переходять від ситуації до ситуації, поширюючись часом на всі сфери життя індивіда.

Існують різні погляди на взаємозв’язок психологічних ролей та особистості. Згідно з одними концепціями (переважно соціологічними), ролі — це лише матриці соціальних експектацій, закріплені в суспільних нормативах. Інші концепції (теорія особистості у психодрамі) розглядають ролі як важливий структурний компонент особистості. Ми вважаємо, що різні

психологічні ролі мають різний ступінь інтегрованості у структуру особистості залежно від значущості особистісних факторів у рольовій поведінці індивіда. Соціальні ролі визначаються переважно соціальною функцією, а особистісні завжди мають особистісне підґрунтя. Найбільша особистісна ідентифікація характерна для життєвих ролей, типологія яких плавно переходить у типологію особистості.

Різні типи психологічних ролей можуть взаємодіяти між собою. Це означає, що навіть ситуативні ролі пов'язані з міжособистісними і життєвими ролями, котрі актуалізуються у даній ситуації. Так, у людини в ситуації розмови з жінками, які щось забороняли або віддавали розпорядження, виникав незрозумілий страх. Причиною цього була схожість із ситуацією дитинства, коли жорстока мати занадто сильно придушувала ініціативу власної дитини. У дорослому стані ця забута дитяча роль активізувалася. Або чоловік, потрапляючи у ситуацію, коли співрозмовник починав надто голосно розмовляти, чомусь ніяковів і розгублювався. Виявилось, що в подібних умовах актуалізувалася дитяча міжособистісна роль, що склалася у компаніях однолітків, які поводили себе агресивно стосовно цієї людини. У цих випадках можна говорити про так названі “ключові ролі”, тобто про ролі, які є ключем до інших ролей, котрі стосуються переважно більш глибоких особистісних утворень.

Описані приклади ілюструють тісний зв'язок рольової поведінки з розв'язанням різних життєвих проблем. Більшість проблем особистості так чи інакше пов'язана з рольовою дисфункцією у сфері особистісних ролей. Найчастіше ці проблеми виявляються в різних типах рольових конфліктах особистості.

5.2. РОЛЬОВИЙ КОНФЛІКТ ЯК РУШІЙНА СИЛА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Психологічні ролі, які грає індивід у різних життєвих ситуаціях, далеко не завжди гармонійно доповнюють одна одну. Рольове функціонування особистості є занадто складним, аби не виникало ніяких суперечностей. Насправді суперечності у сфері психологічних ролей досить поширені. Всі вони об'єднуються поняттям “рольовий стрес”, який включає три його різновиди:

рольові конфлікти, рольову неоднозначність та рольове перевантаження.

Рольові конфлікти характерні для усіх типів психологічних ролей. Коли йдеться про соціальні ролі, ми маємо справу переважно з проблемами у сфері міжособистісних стосунків і комунікації, хоча часто ці проблеми пов'язані з особистісними факторами. Суперечності у сфері особистісних ролей — це зазвичай особистісні проблеми різного ступеня складності. Протиріччя, якими супроводжуються зміни життєвих ролей у процесі рольового розвитку людини, спостерігаються у формі життєвої кризи (Психологія життєвої кризи, 1998). Інші суперечності у сфері життєвих ролей виявляються в якості різноманітних рольових дисгармоній особистості.

Життєвих ситуацій, за яких відбуваються рольові конфлікти, дуже багато. Їх можна класифікувати залежно від описуваних параметрів, покладених в основу класифікації за ступенем проблемності, складності, контексту, в якому вони відбуваються. Опишемо основні типи ситуацій залежно від взаємовідношення основних параметрів ролей: рольової поведінки, рольових очікувань, рольової “Я-концепції” тощо.

1. **Неприйняття рольової поведінки інших людей.**

Приклади: поведінка дружини не збігається з ідеальними уявленнями чоловіка про типову роль дружини (та/чи навпаки); рольова поведінка нового керівника не збігається з очікуваннями від цієї ролі з боку підлеглих, що склалися за колишнього начальника (Типові висловлювання клієнта психологічної консультації, який звернувся із схожою проблемою: “Він (вона) не такий, яким повинен бути”; “Не виконує своїх обов’язків”; “Спочатку він видавався мені ідеальним чоловіком, надто пізно я зрозуміла, що він не такий”; “Не робить елементарного”).

2. **Неприйняття власної рольової поведінки іншими.**

Це буває у таких самих випадках, що описані вище. Тільки там суб’єктом звертання по допомогу був той (чи та), хто незадоволений іншими. Тоді суб’єктом звертання є той (та), ким не задоволені інші. (Типові висловлювання: “Я намагаюся бути ідеальною дружиною, а йому я цікава тільки у ліжку”; “Я все робив правильно, і мені незрозуміло, чому це їх не влаштовує”; “Вона не може мені вибачити те, що я не такий, як її батько”).

Можливі ситуації, коли незадоволеними є обидві конфлікуючі сторони (тобто фактори, що наведені у двох попередніх абзацах, діють одночасно). У цьому разі ми говоримо про варіанти дивергентних ролей, або про повну рольову несумісність.

3. Неможливість одночасно задовольнити очікування різних людей. Ситуації виникають тоді, коли для виконання ролі ставляться суперечливі вимоги з боку різних людей із значущого оточення особистості чи вимоги, які взаємно виключають одна одну. Приклади: роль молодої дружини чоловік бачить інакше, ніж свекруха; уявлення підлеглих і вищого начальства про роль керівника підрозділу не збігаються. (Типові висловлювання: “*Не можу догодити усім*”; “*Треба вибирати: подобатися або вчителям, або — однокласникам*”; “*Кожний бачить мою роль по-своєму, а я не знаю, хто із них має рацію*”).

4. Неможливість виконувати роль, яка не відповідає власній “Я-концепції”. Ці ситуації виникають тоді, коли виконувана роль (чи та, яку особистості доведеться взяти на себе) не відповідає власним уявленням людини про роль, а також уявленням про себе як про суб’єкта цієї ролі. Приклади: випадки неправильно обраного життєвого шляху (всупереч своєму покликанню); відсутність односторонніх, які приймають людину і її ролі такими, якими вона їх бачить сама. (Типові висловлювання: “*Завжди почуваю себе “не у своїй тарілці*”; “*Не знайшов свого покликання*”; “*Не можу більше бути таким, яким мене хочуть бачити*”; “*Сів не у свої сани*”; “*Потрапив у чужу колію*”).

5. Несумісність різних ролей. Ці ситуації виникають тоді, коли різні ролі (чи компоненти рольового кластеру) не можуть функціонувати одночасно чи коли виконання однієї ролі істотно ускладнює виконання іншої. Прикладом можуть бути суперечності: між сімейними і професійними ролями (жінка не може реалізувати себе як матір так, щоб це не позначилося на професійній діяльності); між роллю керівника і фахівця (директор НДІ керує колективом на шкоду власним науковим задумам). (Типові висловлювання: “*Не можу бути одночасно і тим, і цим*”; “*У моїй ситуації бути хорошим працівником означає бути поганою матір’ю*”; “*Поступово моя робота “з’їла” всі інші мої заняття, і тепер я про це дуже шкодую*”).

6. **Суперечливість чи несумісність різних вимог до виконання якої-небудь ролі (рольова неоднозначність).** Ситуації виникають тоді, коли в суспільних нормативах стосовно якоїсь ролі існують суперечності. Приклади: на підприємстві за умов, що склалися, можна виконати завдання, тільки порушуючи правила техніки безпеки; відсутність посадових нормативів для працівника створює сприятливі умови для всіляких психологічних ігор як з боку працівника, так і з боку начальства. (Типові висловлювання: *“Моя робота — суцільна невизначеність, завжди можна знайти те, за що можна лягти”*; *“Коли неможливо виконати всі вимоги, тоді гарним будуть вважати лише слухняного”*).

7. **Недостатність ресурсів для виконання якої-небудь ролі (рольове перевантаження).** Такі ситуації виникають тоді, коли для повноцінного виконання ролі не вистачає мотивації, емоційного задоволення від результату, часу для виконання чи інших ресурсних компонентів. Ці ситуації часто супроводжуються ефектом емоційного вигорання. Приклад: лікар, який багато років з любов'ю виконував свою роботу, починає ненавидіти своїх пацієнтів. (Типові висловлювання: *“Якби мені вистачало часу, хіба я могла б так погано виконати цю роботу”*; *“Згодом настала емоційна втома, і робота пішла на спад”*; *“Мені не вистачає сил так любити її, як колись”*).

Описані ситуації пов'язані з різними типами рольових конфліктів. Незважаючи на велику кількість класифікацій рольових конфліктів у науковій літературі, більшість авторів (зокрема, в літературі з теорії психодрами) називають такі основні їх види: а) **інтерперсональний** — конфлікт між різними ролями різних людей; б) **інтраперсональний** — конфлікт між роллю і рольовими очікуваннями інших; в) **інтеррольовий** — конфлікт між несумісними ролями, які грає один індивід; г) **інтрарольовий** — конфлікт між роллю, яку треба грати, і внутрішніми потребами особистості (рольовою “Я-концепцією”). Ми розмістили типи в порядку зростання глибини особистісної проблематики. Хоча немає якоїсь відповідності між видами рольових конфліктів і типами ролей, описаними раніше (у кожний вид конфліктів можуть бути залучені будь-які ролі), однак перші два типи найчастіше стосуються соціальних ролей, а решта пов'язані переважно з особистісними ролями.

Усі рольові конфлікти так чи інакше передбачають необхідність вибору. У перших двох ситуаціях (другий і частково перший типи рольового конфлікту) — це вибір між рольовою поведінкою і рольовими очікуваннями або між своїми потребами і потребами іншої людини. У цих ситуаціях завжди задіяні двоє і вибір вони можуть здійснювати по-різному. У третій і шостій ситуаціях (другий тип рольового конфлікту) це вибір між суб'єктами значущого оточення особистості; у четвертій ситуації (четвертий тип рольового конфлікту) — між необхідністю грати роль і собою, власними потребами; у п'ятій (третій тип рольового конфлікту) — між різними ролями індивіда; у шостій (четвертий і п'ятий типи рольового конфлікту) — вибір пріоритетів, вибір між важливими потребами особистості, перерозподіл ресурсів.

На перший погляд, здається, що в описаному розмаїтті суперечностей важко зорієнтуватися. Проте після детального аналізу можна дійти висновку, що усі типи ситуацій і всі види рольових конфліктів підпорядковуються одній закономірності. Всіх їх можна звести до суперечностей між внутрішніми і зовнішніми чинниками функціонування особистості або між внутрішніми (тобто, пов'язаними з власною особистістю) і зовнішніми (тобто пов'язаними з соціумом) цінностями індивіда. До внутрішньої системи чинників входять: рольова “Я-концепція”, власна рольова поведінка людини, компоненти когнітивної структури індивіда, його уявлення про рольові очікування інших людей, особистісні потреби (зокрема, потреби в рольовому самовизначенні), система значущих відношень. Чинниками зовнішньої системи є: система суспільних нормативів виконання соціальних (та інших) ролей, рольові очікування значущого оточення індивіда, психологічні ролі інших людей, система значущих стосунків. В описаних прикладах ми бачили конкретні форми суперечностей між зовнішнім і внутрішнім. Навіть у третьому (суперечності між значущими людьми) і шостому (суперечності між внутрішніми пріоритетами) випадках, де йдеться, здавалося б, про одну систему цінностей, насправді вибір зводиться до вибору між глибоко прихованими особистісними потребами (які з певних причин не набули розвитку) і соціально бажаними діями (які не завжди відповідають потребам особистості, а часто виступають свого роду незасвоєними інтроєктами). Суперечності між внутрішніми і

зовнішніми детермінантами розвитку (найчастіше вони виступають як суперечність рольової “Я-концепції” з рольовими очікуваннями) є одним із джерел рольових конфліктів. Відповідно, рольові конфлікти можуть протікати в *міжособистісній і внутрішньоособистісній сферах*.

Внутрішні і зовнішні детермінанти функціонування і розвитку особистості — це фундаментальні складові її біосоціальної природи, про яку йшлося на початку розділу. Поняття “роль”, як ніяке інше, підходить для опису соціально-індивідуального дуалізму особистості, оскільки в ньому перетинаються соціальні й особистісні детермінанти. Особистісний вибір в умовах рольового конфлікту завжди включає в себе вибір між зовнішньою і внутрішньою системами цінностей. Особистості притаманна тенденція знайти “золоту середину” між прагненням до самореалізації і прагненням задовольнити суспільні очікування. Це протиріччя можна розглядати як одну з базових тенденцій функціонування особистості.

5.3. ЛОКУС РОЛЬОВОГО КОНФЛІКТУ І СТРАТЕГІЯ ОСОБИСТІСНОГО ВИБОРУ

Отже, розвиток особистості можна розглядати як баланс між двома тенденціями: *соціалізацією* й *індивідуалізацією*. Рольовий розвиток, під кутом зору всіх рольових теорій, є однією з найістотніших сторін розвитку особистості. В теорії Міда цей розвиток розглядається здебільшого як прийняття ролі, орієнтоване на соціальні очікування (рольова соціалізація), в теорії Морено — як спонтанне розгортання соматичних, психічних, соціальних і трансцендентних ролей, що стають основою для розвитку “Я” (Self) (рольова індивідуалізація). З обома тенденціями пов’язані відповідні потреби особистості: а) потреба наслідувати інших, рольове навчіння; б) потреба в дії, акціональний голод, потреба в рольовій самореалізації. Ці потреби можуть вступати в суперечність, провокуючи рольовий конфлікт.

Суперечність між потребами в рольовому навчінні і рольовій самореалізації є рушійною силою особистісного розвитку. Основною тенденцією особистісної поведінки є тенденція мінімізувати рольовий конфлікт, що виникає у процесі

рольової соціалізації, при максимізації задоволення потреб рольового розвитку.

Проте баланс між екстернальними й інтернальними тенденціями для різних людей виявляється неоднаковим. Внаслідок того, що для окремих людей зовнішній і внутрішній рольові конфлікти викликають напруження різної міри, люди по-різному уникають цих двох варіантів суперечностей. Одні особистості віддають перевагу орієнтації на внутрішні цінності, обираючи **інтернальні стратегії поведінки** в умовах рольового конфлікту. Для таких людей внутрішні суперечності є більш стресовими, і вони прагнуть уникнути їх. При цьому вони збільшують суперечності між власною рольовою поведінкою і соціальними очікуваннями, провокуючи зовнішній чи міжособистісний рольовий конфлікт. Інші особистості орієнтуються на зовнішню систему цінностей і обирають **екстернальну стратегію**, провокуючи внутрішній чи внутрішньоособистісний рольовий конфлікт. Такі люди легше переносять внутрішні суперечності, зате міжособистісні конфлікти досить сильно їх фруструють.

Відмінність у стратегіях рольової поведінки, тобто тенденція особистості вибирати одну із двох стратегій поведінки в умовах рольового конфлікту, була названа нами **локусом рольового конфлікту**. Всі люди різняться між собою своєрідністю рольових характеристик особистості, передусім інтернальністю чи екстернальністю рольової поведінки. Можна припустити, що локус рольового конфлікту залежить від уроджених передумов. У маленьких дітей спостерігається різна вираженість проявів негативізму і нонконформізму, що є непрямими показниками інтернальності. Проте правомірним є також твердження, що поведінка дитини залежить від того, яка із стратегій заохочувалася, а яка, навпаки, пригнічувалася батьками.

Для експериментального вивчення локусу рольового конфлікту і конструювання відповідного вимірювального інструменту ми використали типові висловлювання клієнтів психологічної консультації, що зверталися з проблемами, які були пов'язані з рольовими конфліктами. Запитання відбиралися за критерієм ставлення до зовнішніх чи внутрішніх чинників, що визначали рольову поведінку людини. Це повинно було забезпечити високу **конструктну валідність** майбутньої

методики, тобто відповідність досліджуваного психологічного конструкту теоретичній гіпотезі про природу вимірюваної змінної. Ці твердження охоплювалися 46 пунктами попереднього варіанта опитувальника, які треба було оцінити за ступенем згоди за

5-балною шкалою. Після обробки результатів за допомогою кореляційного аналізу, метою якої було підвищення внутрішньої узгодженості і надійності тесту, ми склали остаточний варіант опитувальника “Локус рольового конфлікту” з 24 тверджень:

1. Якщо мене просять щось зробити, то в перший момент мені важко відмовитись, навіть якщо це мені не вигідно.

2. Я, звичайно, легко можу сказати людині про те, що мені в ній щось не подобається.

3. Я вважаю, що можна легко порушувати нерозумні правила, якщо це не шкодить оточенню.

4. Я легко можу відмовитись від виконання якихось обов'язків, якщо вони мені не до душі.

5. Мені зазвичай важко відмовляти людям.

6. У громадському транспорті мені легше самому терпіти незручності, ніж завдати їх іншим.

7. Мені дуже важко виступити з критикою на адресу чиєїсь роботи.

8. Я вважаю, що людина повинна прагнути бути взірцем чоловіка (жінки).

9. Головне — добре виглядати в очах оточення.

10. Я часто конфліктував з батьками через те, що вони нав'язували мені свої правила поведінки.

11. Задоволеність від добре зробленої роботи мені значно важливіша за похвалу начальства.

12. Коли мені мають повернути позичені в мене гроші, мені дуже важко нагадати про це боржникові.

13. В усіх ситуаціях важливо залишатися самим собою, незалежно від того, що про тебе подумують оточуючі.

14. Батьки в дитинстві часто вважали мене неслухняним сином (впертою дочкою).

15. Зазвичай інші люди можуть легко змусити мене щось зробити, навіть якщо мені цього не хочеться.

16. Опиняючись у ситуації “непрошеного гостя”, я дуже боюся завдати зайвих клопотів господарям.

17. Якщо мені не подобається те, як хтось щось робить, мені нелегко сказати йому про це.

18. У дитинстві я старався бути незалежним від думки і бажань своїх однолітків.

19. Я звичайно легко говорю “ні”.

20. Теща (свекруха) не повинні втручатися своїми порадами у справи моєї сім'ї.

21. Позитивний відгук керівника для мене є дуже важливою нагородою за виконану роботу.

22. У дитинстві я звичайно був слухняною дитиною.

23. Мені важко не виконати якихось обов'язків, навіть якщо вони неприємні.

24. Думку оточення слід враховувати у своїй поведінці.

Результати тесту оброблялися методами факторного аналізу на вибірці з 296 осіб (62% жінок і 38% чоловіків). Це дало змогу виділити 8 значущих факторів:

1. Залежність—незалежність від вимог інших людей.

2. Побоювання завдати незручності оточенню.

3. Залежність—незалежність від норм і стереотипів.

4. Залежність—незалежність від батьків.

5. Прагнення вигідно виглядати в очах інших.

6. Залежність—незалежність від думки інших людей.

7. Легкість порушення правил та стереотипів.

8. Прагнення до досконалості.

Проте, враховуючи, що між факторами існує слабка кореляція, та зважаючи на їх близькість за змістовою інтерпретацією, ми відмовилися від побудови багатофакторного опитувальника і припустили, що виділені фактори описують одну інтегральну характеристику особистості або принаймні різні відтінки одного явища. Процедури визначення надійності і валідності тесту, здійснені для підтвердження зробленого припущення, показали достатньо прийнятні значення: *коефіцієнт альфа Кронбаха* — 0,64; *надійність частин тесту* — 0,49 і 0,65 (відповідно для половин тесту і для парних і непарних відповідей); *ретестова надійність* — 0,76 ($p \geq 0,01$).

Для вимірювання *конкурентної валідності* порівнянням з іншими психологічними методиками ми обрали методологічно близькі до нашого психологічні тести, які стосуються інтернальності — екстернальності: *шкала локусу контролю* Дж.Б.

Роттера, шкала екстраверсії—інтроверсії із особистісного опитувальника Айзенка і шкала конформізму із опитувальника 16PF Р. Б. Кеттела. Кореляція із зазначеними тестами, зроблена на вибірці із 71 особи, становила відповідно 0,34, 0,21 і 0,29. Ці показники є досить низькими, що свідчить про те, що перелічені тести і наша методика вимірюють різні психологічні якості. Це дає підстави для висновку про достатню конкурентну валідність і правомірність використання тесту “Локус рольового конфлікту” як самостійного вимірювального інструменту.

5.4. ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНЕ РОЗВ’ЯЗАННЯ РОЛЬОВИХ КОНФЛІКТІВ

Дисгармонійність особистісного розвитку певним чином пов’язана з інтернальністю чи екстернальністю рольової поведінки людини. Полярні соціально дезадаптивні форми інтернальності можуть бути пов’язаними з психопатичним розвитком особистості. Крайні ж соціально дезадаптивні форми екстернальності, що призводять до внутрішніх рольових конфліктів, навпаки, часто є причиною невротичних і психосоматичних проблем. Крім того, дезадаптивна екстернальність є основною причиною порушень нормального рольового розвитку особистості. В усіх зазначених випадках можна говорити про дезадаптивні форми рольових конфліктів, які потребують психотерапевтичної допомоги.

Деякі особистісні дисгармонії пов’язані із закономірностями розвитку і зміни життєвих ролей особистості. Онтогенетично ранні інфантильні ролі не зникають безслідно, а перетворюються на своєрідну символічну функцію. На будь-якому етапі вікового розвитку можлива регресія на більш ранні стадії, коли актуалізуються інфантильні ролі. Це відбувається внаслідок переживання індивідом психічної травми, дистресу чи в процесі психотерапії. У деяких особистостей інфантильні ролі фіксуються і залишаються актуальними на наступних життєвих стадіях. Буває, що нові ролі не формуються чи, існуючи номінально, як соціальна функція, не стають, однак, життєвими ролями особистості. Внаслідок цього розвивається так званий **рольовий інфантилізм**, тобто фіксація на інфантильних життєвих ролях при утрудненні функціонування і нерозвиненості “дорослих” життєвих ролей.

Іншою формою особистісної рольової дисгармонії є *рольові девіації*, тобто значні відхилення психологічних ролей від загальноприйнятих норм і зразків поведінки. Прикладом може бути рольова поведінка антисоціальної особистості, для якої характерні аномалії рольового розвитку. До рольових можна віднести і *статеві девіації*, тобто відхилення від нормативів статевих та гендерних ролей. Яскравими прикладами можуть бути інверсії “чоловічих” і “жіночих” ролей (транссексуалізм і трансвестизм) або партнерських рольових стосунків (гомосексуалізм). Частими порушеннями є різні рольові дисфункції, *рольовий дефіцит*. Останній буває у двох формах: первинний (рольова недостатність) і вторинний (атрофія ролей).

Ще одним видом особистісної рольової дисгармонії є *дисгармонійність життєвого сценарію* людини, тобто схильність до поведінки, яка не спрямована на задоволення життєвих потреб людини з урахуванням реальності, а залежить від різних чинників. Це насамперед стереотипи, внутрішні заборони і накази, сприйняті в дитинстві від батьків, схильність до психологічних ігор. Прикладом можуть бути так називані віктимні життєві сценарії, тобто система рольової поведінки, котра провокує агресивні дії з боку оточення (передусім постійних партнерів — членів сім’ї, колег та ін.). Іншими прикладами дисгармонійного сценарію є випадки алкогольної і наркотичної залежності, на яку іноді страждають члени сім’ї алкоголіка чи наркомана. Ці випадки часто пов’язані з деформацією життєвих ролей.

Основним видом рольової психотерапії як засобу вирішення психологічних проблем, пов’язаних з рольовим розвитком особистості, є *психодрама*. Вона дає змогу моделювати життя людини, переживати події минулого, теперішнього і майбутнього як існуючі, так і ті, яких не було і не могло бути, відтворювати будь-які, навіть найфантастичніші, ролі. Засобами психодрами можна коригувати життєві ролі і сценарії, визначати такі особистісні ролі, котрі внаслідок рольової соціалізації виявилися заблокованими, витисненими чи нерозвиненими. Для цього існує специфічна психодраматична техніка “антиролі”, яка допомагає не тільки аналізувати рольовий репертуар, а й розвивати його, вивільнивши ті сфери особистості, які до цього були репресованими.

Психодрама належить до *методів дії*. Це означає, що ситуації, пов'язані з особистісним вибором, прийняттям рішення, репетицією майбутнього, можуть бути добре змодельованими і опрацьованими так, що людина сама знайде рішення чи зробить вибір, побачить переваги і недоліки різних варіантів, усвідомить психологічні труднощі, котрими супроводжується вибір (внутрішні бар'єри, хибні стереотипи, страхи, неусвідомлюване небажання тощо.). Цей підхід дає змогу по-іншому подивитись на системи цінностей людини, переглянути їх, відмовитися від хибних цінностей, звернути увагу на ті цінності, які досі не помічалися або вважалися незначущими. Техніки психодрами сприяють розкриттю спонтанності й креативності особистості, а також розвитку *рольової компетентності*, тобто здатності особистості оперативно оволодіти своїми психологічними ролями, виступати повноправним суб'єктом цих ролей, включати рольову поведінку в процес власної життєдіяльності та життєтворчості, що дає змогу розв'язувати різні життєві проблеми, зокрема і пов'язані з рольовими конфліктами.

Існує багато варіантів і підходів психодрами, залежно від характеру психологічних проблем, складу психотерапевтичної групи та інших психологічних і клінічних показань. Можна застосовувати психодраму щодо хворих на рак, підлітків, що переживають підліткову кризу, жертв сексуального насильства, дітей, що переживають кризу внаслідок розлучення батьків чи створення нової сім'ї (Психодрама: Вдохновение и техника, 1997).

Не менш цікавим і ефективним методом вирішення проблем рольових дисгармоній особистості є *транзактний аналіз*. Один із важливих його аспектів — аналіз і корекція життєвих сценаріїв людини, що дає змогу не тільки вдосконалити репертуар життєвих ролей та его-станів, а й привести до особистісної автономії (що, власне, є метою транзактної терапії), тобто послабити неконструктивний вплив негармонійного життєвого сценарію, неадаптивної екстернальності рольової поведінки, психологічних ігор тощо.

Людина, що досягла *особистісної автономії*, відрізняється низкою характеристик. До таких насамперед належить здатність до сприйняття світу без спотворень, пов'язаних із некритично засвоєними сценарними стереотипами, — спонтанність, тобто здатність до *свободи вибору думок*,

почуттів, дій з набору можливостей, яких у людини завжди буває набагато більше, ніж їй здається на перший погляд. Це також здатність до інтимності, тобто свободи від психологічних ігор, чесність свідомої особистості, вміння побачити в іншій людині таку саму особистість з її складним внутрішнім світом, здатність жити „тут і тепер”, а не застрягати в минулому чи тікати в майбутнє.

Ще одним напрямом рольової психотерапії є *терапія фіксованої ролі* Дж. Келлі. Завдання терапії полягає у зміні конструктивної системи особистості за допомогою фіксованої ролі, тобто ролі вигаданого індивіда, якого необхідно зіграти в реальному житті. Результатом терапії є підвищення функціональності конструктивної системи і вдосконалення рольового репертуару індивіда.

Викладене вище дає підстави для висновку, що ситуації рольового конфлікту поширюються на різні сфери соціального життя індивіда й численні особистісні прояви. Практично в кожній такій ситуації постає проблема особистісного вибору, оскільки більшість рольових конфліктів, незалежно від типів задіяних у них ролей, вирішується як дилема двох систем чинників: внутрішніх і зовнішніх. Характер розв’язання особистістю рольових конфліктів залежить від інтегральної особистісної характеристики “локус рольового конфлікту”, що визначає ступінь інтернальності чи екстернальності рольової поведінки людини. Ефективність розв’язання рольових конфліктів залежить також від володіння особистістю рольовою компетентністю, від рівня спонтанності, від особистісної автономії та інших складових особистісної зрілості. Людина, якій недостатньо цих характеристик відчуває, всілякі рольові особистісні дисгармонії і, отже, потребує психологічної допомоги, а іноді й психотерапевтичного втручання. Серед багатьох цілей таких впливів одна з найголовніших — допомогти людині зробити особистісний вибір, який може здійснюватися різними шляхами і способами, але, головне, щоб це був вибір на користь самої людини.

Розділ 6. ДЕВІАНТНА ПОВЕДІНКА І ПРОБЛЕМА ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗА СВІЙ ВИБІР

6.1. РОЛЬ НОРМИ І ВІДХИЛЕНЬ ВІД НЕЇ В АНТРОПО- ТА СОЦІОГЕНЕЗИ

Сила розуму — ось та незаперечна перевага, яка дала змогу людині “самостворитися” і, будучи частиною природи, водночас стати її організованою силою насамперед завдяки здатності надавати речам і явищам дійсності ціннісних рис і відповідно діяти, обираючи нові координати розвитку. Постійний вибір системи цінностей, формування переконань, визначення мети існування стали основними факторами (рушіями) взаємодії із середовищем як окремої особистості, так і життя усїєї людської спільноти, уявлення про вихідні основи якого відбиваються в загальнокультурних принципах (нормах) суспільної організації.

Нормування поведінки, тобто регулювання меж між дозволеним, припустимим та забороненим, у яких відбиваються ціннісні основи забезпечення функціонування суспільства як такого, є головним шляхом гармонізації суспільного буття відповідно до особистісного буття кожної окремої людини. Виявляючи свободу волі, створюючи свій власний світ, особа вибирає між багатьма суперечливими прагненнями і бажаннями, що виникають у житті. У пошуковій ситуації “цілераціонально” (термін М. Вебера) діє той суб’єкт, вибір форми (моделі) поведінки якого має триедину орієнтованість на мету, засоби та побічні результати. Варіанти вибору при цьому можуть значно різнитися змістом, сферами, об’єктом, функціональною роллю, але завжди є визначенням ставлення до існуючих соціальних норм, де “цілераціональний” вибір є результатом розуміння належного щодо ефективності досягнення мети, на відміну від підкорення принципу належної ефективності, коли поведінка особи “цілераціональна тільки за своїми засобами” (Вебер М., 1990, с. 639).

Загалом, будь-який вільний з огляду на, прийняття рішення вибір передбачає як усвідомлення бажаної мети, так і визначення способів її досягнення (інструментальна складова вибору), де індивідуальні цільові структури — своєрідний

термінальний компонент вибору, об'єктивуючись через певні форми поведінки, виявляються в її результаті. Тільки тоді, коли вибір набуває вигляду конкретної дії, він набуває і суспільного значення, розгортаючись у соціально-правовому просторі, і, відповідно, його наслідки стають предметом ситуативного оцінювання, а особа, що його здійснила, — суб'єктом відповідальності.

Відповідальність у спеціальній літературі розглядається, з одного боку, як властивість особистості, що характеризує її типовість (мається на увазі схильність особистості дотримуватись у своїй поведінці загальноприйнятих у даному суспільстві соціальних норм, виконувати рольові обов'язки та готовність звітувати за свої дії), а з другого — як наслідки порушення обов'язків, покладених на особу суспільними очікуваннями, регламентом суспільного життя. Вона є формою внутрішнього і зовнішнього контролю запропонованих суспільством правил поведінки і передбачає передусім актуальну чи потенціальну здатність суб'єкта до її фактичного регулювання, бо за відсутності вольових ознак втрачаються і ознаки відповідальності.

Проблема взаємозв'язку волі і вибору, як одна з вихідних у теорії відповідальності, й досі викликає гострі наукові дискусії. Приміром, щодо концепції відповідальності у правовій науці співіснують два полярних підходи: 1) індетермінізм, послідовники якого вважають, що нести відповідальність може тільки людина, яка володіє “вільною волею”, не визначаючи, однак, зміст останньої; 2) детермінізм, послідовники якого, навпаки, заперечують абсолютний характер свободи волі, вважаючи, що людським життям керують тільки об'єктивно існуючі закони. При цьому психологічні показники вольових рішень зазвичай ігнорувалися. В психологічній науці ця категорія також залишається багатозначною. Але, відповідно до теми дослідження, визначимо головне: воля трактується як свідомо сила, що спонукає діяльність та механізм вибору (С.Л. Рубінштейн), як регулятивний механізм подолання перешкод (А.Ф. Лазурський), опанування себе (Л.С. Виготський), як безпосередній вибір певної дії (В. Видельбанд, Д. Джеймс), а також у якості орієнтації суб'єкта в ситуації моральної відповідальності (П.Я. Гальперін).

У деяких випадках воля розумілася як здатність

особистості вибирати між бажаним і необхідним і розглядалася крізь призму її виключно просоціальної сутності. Однак зазначимо, що вольова людина, якщо вона справді переборює особисте заради суспільного, заради виконання обов'язку, тлумачить сам обов'язок по-різному, залежно від того, які саме норми (або їх альтернативи) усвідомлюються як доцільні, бажані, необхідні, визначаючи суб'єктивну корисність вибору. Саме в цьому і полягає свобода волі, що реалізується завдяки механізмові вибору, за допомогою якого людина виокремлює, визначає себе в системі суспільних відносин та явищ, і це самовизначення може не збігатися з панівною (офіційною) мораллю або суперечити їй.

Як справедливо зазначає А.М. Айламазян, людина починає виконувати моральне завдання не тоді, коли вона до нього абсолютно підготовлена, а тоді коли завдання потребує її готовності, внаслідок чого вибір іноді ґрунтується не на урахуванні оптимальності та доцільності, а часто всупереч їм, набуваючи, зокрема, ознак суспільної небезпечності. Проте і такий вибір має внутрішню логіку, бо “особистість схиляється до тієї чи іншої сторони ще раніше, ніж вибір здійснився фактично” [Кьеркегор С., 1994, с. 236]. Це насамперед пов'язано з особливостями співвідношень індивіда та середовища, коли, зокрема, вияв волі може зовні (ситуативно) нічим не детермінуватися, а базуватися на стабільних потребах, що є відбитком моменту сталості сформованих умов життя і фіксується у психіці індивіда як своєрідна настанова — система прихованих символічних смислів, закладених у структуру особи, або бути виявом чинників біологічного, фізіологічного (нейрофізіологічного) характеру, бо, як зазначав І.М. Сеченов, воля не існує “сама по собі” а діє лише “в ім'я розуму або почуттів”(1947, с. 308).

Отже, досліджуючи проблему відповідальності особи за дії (вчинки), які не збігаються (девіантна поведінка) з нормативно врегульованим полем можливостей або суперечать йому, слід передусім сфокусувати увагу на тих їх внутрішніх чинниках, пізнання яких є початком усвідомлення необхідності як основи свободи вибору.

Важливого методологічного значення щодо цього набуває розкриття сутності норми і відхилень від неї, взятих не самих по собі, а у зв'язку із “суперечливою єдністю життя та системи умов

її існування” (Жданов І.А., 1991, с. 32—33), ключем до розуміння якої є *феномен адаптації*. Будучи інваріантним для багатьох наук, поняття адаптації визначається як вища форма відображення умов середовища, що формується шляхом перебудови певних ланок організації відображаючої системи, адекватно структурі (окремим її частинам) системи впливаючої. І.І. Шмальгаузен вважав, що організація живого є результатом поступового накопичення адаптацій загального значення, що приводять до вироблення певних “типів пристосувань”, характерних для певних умов існування (1940, с. 94). “Типи адаптації” — це форми найбільш пристосованої (порівняно зі всіма іншими) норми реакції, які завдяки стабілізуючому добору, відкритому І.І. Шмальгаузенем, зберігаються довше, навіть існують завжди, коли мають універсальний для живого характер (1942, с. 164—165), зокрема, завдяки відомим процесам авторегуляції.

Сталість норм відображає їх доцільність в існуючих умовах середовища, однак адаптивна норма — поняття вужче за поняття норми реакції, котре, як відомо, охоплює усі взагалі можливі реакції організму у будь-яких ситуаціях. У разі зміни норм реакції змінюються окремі дії, функції, поведінка взагалі, що призводить до розширення змісту самої норми. Адаптивні норми так само мінливі, як середовище, в якому вони існують, і це є основою їх розвитку, тобто веде до розширення змісту самої норми.

Відповідно до запропонованого О.М. Северцовим поділу типів пристосувань (адаптацій) поведінки на спадкові та неспадкові, у структурі будь-якої поведінки можна виділити два компоненти — *загальний*, успадкований у формі рефлексів та інстинктів, і *набутий* у процесі окремого життя, пов’язаний з рівнем розумового розвитку, який найбільшою мірою характеризує людину. Це означає, що спадково закріплені форми поведінки спрацьовують за будь-яких обставин, а поведінка “розумного типу” — за певних. Останнє дуже важливо розуміти в тому плані, що для реалізації такої форми поведінки потрібні відповідні умови — здорова психіка і не шкідливе для життя навколишнє середовище.

Маючи здатність до поведінки “розумного типу”, особистість і спільнота можуть пристосовуватися за надзвичайно короткий, під еволюційним кутом зору, час майже до будь-яких

змін та умов існування. Іноді це може супроводжуватися явищами виродження, бо зміна норми реакції на зовнішні впливи, збільшення діапазону типів реакції, які належать до норми, з часом можуть зачепити також головні ознаки норми і призвести до відхилень від неї, тобто адаптація одночасно викликати і дезадаптацію. Певні регресивні процеси, які спостерігаються тим частіше, чим швидше відбувається еволюційний процес, можна розглядати як тимчасовий вияв дезорганізації вже вичерпаних зразків усталених форм адаптації — вихідного початку дальшого прогресивного розвитку норми. Загалом же будь-яка ознака живого є сукупністю адаптивних й інадаптивних якостей, оскільки будь-яка ознака організму є адаптивною щодо одних й інадаптивною щодо інших умов середовища існування.

У разі розгляду відхилень від норми у природі поза оцінкою їх корисності або шкідливості виникнення відхилень сприймається як об'єктивно зумовлене, необхідне, закономірне явище. Крім того, не тільки об'єктивна, а й прогресивна роль відхилень від норми у природі зумовлена їх зв'язком із такою загальною ознакою процесу відображення, як випереджаюче відображення дійсності, що втілюється в утворенні передадаптацій організмів до можливих у майбутньому змін умов життя. Готовність до таких змін пов'язана з розхитуванням норм реакцій, які вже склалися. Одним із засобів такого розхитування, навіть руйнування, адаптивних норм деякі вчені виділяють, зокрема, *стрес*. Фізіологи й психологи (І.А. Аршавський, Л.М. Гаркаві, М.А. Уколова, Е.Б. Квакіна та ін..) вважають, що адаптаційні можливості не тільки не вичерпуються, а розширюються під впливом тренування стресовими впливами помірної сили. Навіть більше, стрес як ознака сучасного життя завдяки більшому його поширенню стає значним еволюційним фактором у напрямку вироблення нових адаптивних норм на шляху відхилення від попередніх, основою виникнення багатьох форм окремих пристосувань. Можливість накопичувати адаптаційну енергію (Г. Сел'є), яка пов'язана з певними перебудовами організації живого і з тим, що кожна жива система має "вільний" субстрат для різних змін і відхилень від структур, забезпечуючи адаптивну норму (як і норму реакції взагалі), — це закономірна властивість будь-якої форми життєдіяльності.

Випереджальне відображення дійсності як вищу форму

адаптації (приспосовання) до середовища відкрив П.К. Анохін. Сутність її полягає в тому, що живі системи здатні дуже швидко відображати ті процеси зовнішнього середовища, які відбуваються повільно. Отже, на основі акумуляції відображення і випережального відображення дійсності живі системи — одні з найбільш складних цілісних утворень — запобіжно підготовлені до закономірно зумовлених, найзагальніших властивостей розвитку світу — і органічної, й неорганічної природи. Це загальна основа формування норми реакції і, відповідно, тих відхилень від неї, які, не руйнуючи норми за її суттю, розхитують окремі ланки її цілісності, зумовлюючи зміни відповідно до тих нових процесів, що відбуваються зовні. Переадаптації (потенційні адаптаційні явища, що виникають, випереджаючи існуючі умови) й утворюють основу цього процесу, виконують цю прогресивну роль.

Об'єктивні закономірності виникнення відхилень від норми в живій природі у суспільстві посилюються більш складними соціальними закономірностями. Свідомість (у буттєвому смислі) — це засіб не лише оволодіння, а й певною мірою переборювання конкретних просторово-часових форм і визначень реальності, коли особистість, долаючи соціальну ситуацію, здатна не тільки вибирати певну форму діяльності із широкого кола можливих, а й будувати її нові моделі. Отже, розуміння сутності вищих форм відображення — біологічної й соціальної адаптації — дає змогу, на нашу думку, намітити спільні риси формування норми як адаптації до відносно стійкого середовища і відхилення як дезадаптації до мінливого.

У літературі серед багатьох тлумачень поняття "норма" є принципово загальна риса — норма визначається як узаконене установлення, установлена міра, середня величина. Норма розуміється як наказ, розпорядження, зразок поведінки або дії, міра висновку про щось, міра оцінювання та ін.

3. Фрейд вважав, що культура, з одного боку, охоплює всі знання і вміння, яких люди набули, і це дає їм можливість опановувати сили природи й отримувати від неї матеріальні блага для задоволення своїх потреб. З другого боку, в культуру входять усі установлення, необхідні для впорядкування стосунків людей. "Варте уваги те, — писав учений, — що люди хоча і не можуть існувати роз'єднано, водночас відчують як тяжкий тягар ті

жертви, яких вимагає від них культура для того, щоб зробити можливим сумісне життя. Отож культура повинна захищати себе від окремої людини, і це завдання виконують її організації, інститути і вимоги. Їх мета — не тільки встановити певний розподіл матеріальних благ, а й утримати його, більше того, вони повинні захищати від ворожих спонукань людини все те, що слугує для опанування природи і матеріальних благ” [Фрейд З., 1997, с. 482].

Можна навести багато визначень норми, але кожне з них відображає її зовнішню характеристику і здебільшого “за кадром” залишається проблема її сутності.

На нашу думку, *норма* — це спосіб існування у формі найбільш адекватного пристосування (адаптації) до навколишнього середовища. Установлення суспільних норм свідомо чи підсвідомо має на меті підтримку або відновлення гармонії природи й суспільства, суспільних структур і стосунків.

Позитивним у наявності норми є те, що вона не тільки визначається природним і соціальним простором, а й сама є чинником, який структурує ці простори. Наповненість змісту норми залежить від того, наскільки особистість спроможна засвоїти знання і досвід попередніх поколінь. Досягнуті форми людської діяльності засвоюються, інтеріоризуються, “згортаються” у формі певної структурної організації успадкованої психіки і “розгортаються” у дальшому розвитку індивіда або нового покоління завдяки екстеріоризації, породжуючи нові форми діяльності на основі вже існуючих.

Стосовно індивіда і колективу суспільна норма виконує орієнтуючу, програмну і прогностичну (передбачення та оцінку наслідків поведінки або діяльності) функції, які разом “обслуговують” учинок особи (чи колективу). Орієнтуючу функцію норми можна сприймати по-різному, залежно від змісту самої норми. Зокрема, норма відбиває конкретні умови життя або слугує ідеалом суспільного устрою. Обидві форми норми потрібні суспільству — одна як умова адаптації в теперішній час, друга — як засіб передаадаптації, пристосування до майбутнього, в якому суспільна організація підіймається на якісно вищий ступінь. В останньому випадку нерідко спостерігається певне розчарування, бо норма-ідеал ніколи не втілюється в дійсність повністю.

У дослідженні соціально-психологічної основи девіантної поведінки та відповідальності особи за свій вибір, окрім уявлень про сутність відображення, важливого теоретичного і практичного значення набуває погляд на співвідношення “норма — відхилення” залежно від об’єктивно існуючого взаємозв’язку необхідності та випадковості. Відповідно, необхідність ми розуміємо як детермінанту норми, а випадковість — як відхилення від неї.

Норма поведінки диктується природними та соціальними потребами особистості й суспільства, але самі потреби формуються не довільно, а відповідно до законів природи і соціуму. Взаємозв’язок “необхідність — потреба — норма” є відносно стійким і нерозривним завдяки специфіці організації навколишнього світу.

Норма — результат необхідності й потреби і одночасно є проявом діалектики необхідності і випадковості. Остання визначає також наявність відхилень від норми і їх різноманітність. Відрив випадковості від необхідності по суті призводив би дослідника до фаталізму, а з урахуванням ролі соціальних стандартів — і до ідеї природності несвободи людини та суспільства. Існує, зокрема, позиція, за якою середньою, тобто нормальною, є та людина, яка нехтує свою волю і керується волею групи. Вона схильна стримувати фантазії, зміст яких розглядається оточенням як зло, і тому відчуває провину перед іншими. Загалом нормальна людина не дуже схильна до конфліктів. Проте саме вона за певних умов може кинути виклик суспільно прийнятим нормам. Так, творча особистість часто виявляє схильність до самоствердження, відкидаючи компроміси, прагнучи до нових цінностей, виходячи у пошуку “власної істини” за рамки природних інстинктів і соціальних обмежень. Ще Б.Шоу відзначав, що аморальний внесок або думка не обов’язково можуть бути порочними і, навпаки, кожний крок уперед у розвитку думки й моралі вважається аморальним, поки він не здобув визнання більшості. Тому виключно важливо, на його думку старанно захищати аморальність від нападів тих, хто має тільки одне мірило — звичай і хто вважає будь-яку критику звичаїв нападом на основи суспільства, на релігію і на добродетель.

Будь-яка норма стає критерієм і принципом суспільної

оцінки і, відповідно, відповідальності особи, але тільки для певного періоду часу. “Те, що раніше називалося ненормальним, незабаром буде для нас лише незвичним. Але у великому царстві природної необхідності незвичне так само правомірне, як і звичне: тут взагалі... є лише сила існування і реакція більшості проти особистості, яка відступає від звичок.., те, що визнає більшість, якою б великою вона не була, не є ще найбільш правильним... Кількість фактичного визнання ніколи не в змозі бути доказом нормативності. Більшість так само здатна помилятися, як і окрема людина... Норму неможливо шукати в переконаннях більшості” [Віндельбанд В., 1995, с. 222].

Отже, згідно із загальною теорією норми, вихідним для норми є її суспільна корисність, зумовлена об’єктивними соціальними процесами; коли ж норма за тих чи інших причин є суспільно некорисною, то, хоча б така норма і залишалася обов’язковою за діючими моральними або правовими приписами і навіть фактично виконувалась населенням, результат її соціальної дії буде негативним або принаймні нейтральним.

Аналізуючи ці теоретичні аспекти зазначеної проблеми, Л.В. Петрова справедливо вбачає в нормі не істину в останній інстанції, а насамперед феномен належного тільки в даний період часу. Вона, зокрема, підкреслює, що ставлення людини до належного як справжнього сутнього відбивалося в понятті “доцільність”, яким позначалася спрямованість до певної мети (коли мета постає завершеною причиною), а відтак свідомості людини неминуче приписувалася нормативність. Норма, своєю чергою, ставала критерієм і принципом оцінювання. Вважалося, що уявлення про належне (не психологічно, а логічно) завжди випереджає факт і вказує йому той напрям, у якому факт мусить іти. Належне оцінює факт [Петрова Л.В., 1998, с. 126].

Загалом розглядаючи теоретичні основи пізнання природи та соціального значення девіантної поведінки, вихідних початків детермінації її вибору, можна робити наступні концептуальні висновки:

1. Під кутом зору загальної теорії еволюції, відхилення від норми не повинні викликати занепокоєння, бо їх корисність чи шкідливість визначає сама природа, чинячи опір тим, які є випадковими, спроможними частково знижувати рівень відрегульованості живих систем і цим завдавати їм

певної шкоди.

2. У суспільстві також діє природний добір, проте на рівні життєдіяльності людини як живої істоти. Домінує ж суспільний добір, який відтворюється свідомо (закони, норми поведінки) і несвідомо — коли спрацьовує інстинкт самозахисту і біологічного, і суспільного життя.

3. Відхилення від суспільних норм також є об'єктивною закономірністю, бо коли йдеться про свободу вибору форм діяльності і поведінки (як прояв свободи волі), то треба, щоб було з чого вибирати. І матеріал для вибору якраз дають відхилення від існуючих норм. Визнаючи ж абсолютну сталість суспільних норм, ми тим самим заперечуємо розвиток суспільства.

4. Позитивність і негативність відхилень від норм, так само як і самої норми, визначаються конкретним історичним часом і відповідними суспільними планами та завданнями. Норма може стати відхиленням тоді, коли стан середовища, за якого вона сформувалася, зміниться, і навпаки, відхилення може стати нормою (випадковість перетворюватися на необхідність), коли зміни умов життя, які викликали відхилення, стають постійно діючими факторами середовища. Поступово вони перестають бути ознакою поведінки однієї особи і стають формою колективної поведінки.

5. Нормативні якісні перетворення з необхідністю передбачають тимчасову закономірну дезорганізацію історично вичерпаних форм суспільної поведінки. Чим складніші суспільні утворення (внаслідок соціального прогресу), тим масштабнішою є дезорганізація і тим, відповідно, ширше спектр виникаючих девіантних форм поведінки.

6. Відхилення є тим своєрідним механізмом, проміжним станом, який побічно з'єднує чи роз'єднує дві або кілька норм. Певні відхилення (як і певні норми) можуть вважатися ознакою регресу, але, як будь-яка регресивна форма розвитку, це нерідко початок відліку нового рівня поступального руху, а тому девіації не можна ототожнювати із караною (у тому числі кримінально) поведінкою, бо девіантна і нормативна поведінка — дві рівноцінні складові соціально-рольової поведінки. Головне, якими цінностями керується людина, що

вибрала для себе у чи іншу норму виконання соціальної ролі.

На підставі наведеного вище видається доцільним замінити термін “девіації” терміном “трансформації”, який має охоплювати не тільки увесь спектр нетрадиційних форм поведінки, а й стадії формування самих девіацій: а) початкове, майже невизначене відхилення від норми; б) явно виражене; в) форма, яка суперечить нормі; г) форма, яка не сумісна з нормою. В останньому випадку конфлікт приводить або до зміни норми, або до нейтралізації і природного зникнення девіації.

Такий підхід до девіантності правомірний ще й тому, що всі форми відхилень у поведінці пов’язані між собою за принципом ієрархії, субординації. Найбільш суспільно небезпечні відхилення — злочини — виникають не відразу, не раптом, а на тлі і як результат попередніх форм відхилень — нетрадиційних, але не аморальних і суспільно безпечних, а також аморальних, але загалом суспільно безпечних, і суспільно небезпечних. Тут мається на увазі і шкода, завдана суспільству через руйнацію самої особистості як вихідної ланки суспільного розвитку.

6.2. ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ПРИЧИННОСТІ ТА ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗА ПОРУШЕННЯ НОРМАТИВНИХ ВИМОГ СУСПІЛЬСТВА

Основна причина соціальних відхилень вбачається у суперечності між вимогами нормативної системи й інтересами діючих суб’єктів. Коли вони стають кардинальними, світоглядний конфлікт переважно супроводжується порушеннями поведінки аж до повної відмови від попередніх норм. Мораль підкоряється “ефективності” пристосування, а “інновація”, під якою у даному випадку розуміють прийняття індивідом якихось культурних цінностей за одночасної відмови від засобів, що схвалюються суспільством” (Шур Е.-М., 1997, С. 157), нерідко стає ідеологічним обґрунтуванням навіть злочину. Однак, якщо розуміти цей процес як закономірне явище розхитування старих, історично вичерпаних і формування нових моделей суспільної взаємодії, і коли “кожна ситуація знаходить своє правило, особисту норму” (Титаренко Т.М., 1991, с. 208), то і на рівні особистості, і на рівні суспільному явища девіантної поведінки

можна розглядати в якості перехідної фази зародження нового порядку у світі соціального хаосу, необхідної експериментальної фази становлення нової суспільної форми та переосмислення власної самоідентифікації. Справді, суспільно небезпечними, а тому караними є форми поведінки з відхиленнями, що суперечать загальнолюдським нормам (принципам) моралі, і саме вони є тим безперечним підґрунтям, на якому має вибудовуватися інститут відповідальності.

Розмаїтість форм і суспільно корисної, і суспільно небезпечної поведінки особистості як способу взаємодії з середовищем визначається й самою природою особистості, для котрої, як і для будь-якого об'єктивно існуючого утворення, що розвивається, характерні одночасно прогрес і регрес, усталеність і мінливість. Коли б поведінка людини завжди була адекватною зовнішнім обставинам, то між людиною й соціумом ніколи б не виникали конфліктні ситуації. Проте це неможливо внаслідок універсальної внутрішньої суперечливості існуючого — тотожність завжди передбачає різницю, а якість загального не збігається з якістю одиничного. Особистість як одиничне розвивається значно динамічніше, ніж суспільство, і можливість дезадаптації завжди об'єктивно зумовлена.

Витоки стану дезадаптації треба шукати насамперед в особливостях відображення людиною умов її існування, з відповідною динамікою її психічного стану. Так, значною мірою на вибір поведінки, особливо її суспільно небезпечних форм, впливають стрес, фрустрація, зокрема в ситуаціях зовнішнього блокування мотивації або швидкого темпу соціокультурних змін. Зміни функціонального стану людини при стресі також певною мірою змінюють її ставлення до оточення, і це супроводжується втратою оптимальності взаємодії, іноді з деструктивними, антигромадськими ознаками. Фрустрована людина нерідко втрачає цільову орієнтацію, у неї спостерігаються неупорядкованість реакцій, апатія, агресія, примітивізація стереотипів поведінки майже у всіх напрямках. Поширення стану стресу та фрустрації серед багатьох людей, набуття ними суспільних ознак здатні значно впливати на характер суспільної взаємодії, коли незадоволення в нових умовах життя потреб, що сформувалися раніше, породжує ситуацію неможливості реалізації внутрішніх потреб людини.

(Ф.Є. Василюк), втрачаються, девальвуються раніше вироблені навички та норми, і ця девальвація, як зазначають багато дослідників, набуваючи універсального характеру, зачіпає різні види й рівні діяльності, зумовлюючи загострення усіх явищ девіантності.

Загалом же за будь-якого психотравмуючого впливу виникають суміжні форми нервово-психічних розладів — невротичні, неврозоподібні стани, або декомпенсація поведінки у психопатичних осіб; відповідно виникають порушення найбільш складних форм соціально детермінованого реагування людини на дійсність. Останнє може свідчити про певну втрату свободи, про можливості адекватно сприймати реальність. Як зазначає К. Горні, невротик, приголомшений конфліктом, не вільний у власному виборі. Тому прийняття рішення у звичайному розумінні для нього неможливе. Він неспроможний підкоритися волі групи, але недостатньо вільний для того, щоб утвердити власну волю. Агресія невротика виявляється в тому, що він прагне експлуатувати інших, використовуючи їх у власних інтересах, а сам при цьому впевнений у тому, що будь-хто думає і робить так само, як він, тому є рація робити це краще за інших. Такий тип невротика потребує визнання своєї вищості, досягнення успіхів, престижу, схвалення у будь-якій формі. Зусилля в цьому напрямку частково спрямовані на досягнення влади, оскільки успіх і престиж у суспільстві, що ґрунтується на конкуренції, гарантують її отримання. Проте вони сприяють також виникненню суб'єктивного відчуття володіння силою за допомогою зовнішнього підтвердження, зовнішнього визнання (Горні К., 1997, с. 57). При цьому, і це дуже важливо, для агресивного невротичного типу властива й така риса, як особлива неприязнь до прийняття відповідальності за свої вчинки, але, зневажаючи відповідальність, він руйнує своє гаряче прагнення до незалежності. Такий невротик сподівається, зауважує К. Горні, досягнути незалежності завдяки зухвалій відмові від усіх обов'язків, тоді як насправді прийняття відповідальності за себе і на себе є необхідною умовою реальної внутрішньої свободи.

Уроджених девіантів, так само як і злочинців, не буває, але існують певні схеми аперцепції, які іноді, за несприятливих умов, роблять її нездатною до повного, критичного розуміння подій та явищ дійсності, дуже вразливою до зовнішніх впливів. Це

стосується і особливостей психологічної адаптації залежно від базових особистісних настанов. Наприклад, згідно з Юнгівською типологічною моделлю особистості, найбільш яскраво залежність поведінки від зовнішніх факторів виявляється в екстравертивному типі, суб'єктивна позиція якого залежить від реально існуючих вимог середовища, на відміну від схильності до занурення у власний внутрішній світ інтроверта, коли між сприйняттям об'єкта і власне дією вміщується його особиста думка, яка заважає дії набути характеру, відповідного об'єктивно даному. Однак, якщо індивід конформно ставиться до уявлень оточення, котрі суперечать загальнолюдським нормам моралі, тобто тим, на яких ґрунтується життєдіяльність суспільства, з часом деструктивні процеси можуть стати глибинними і призвести до психологічної дезорганізації особистості, навіть до її “загибелі”, бо вона пристосувалася, але не адаптувалася; адаптація потребує дотримання тих законів, які є більш загальними, ніж місцеві й тимчасово-історичні умови (Юнг К., 1998, с. 371—373).

Загалом термін “невроз”, використовуваний щодо різних станів дезадаптації, в сучасній психологічній науці вважається застарілим і має бути замінений терміном “зниження людяності” (Маслоу А., 1999, с. 38), яке є наслідком “невдачі особистісного зростання” (с. 41). “Ця невдача в досягненні того, чим індивід міг стати і навіть... повинен був стати, коли б, висловлюючись біологічно, він ріс і розвивався без перешкод. Але його людські й особистісні можливості виявилися упущеними, його світ і свідомість — звуженими, здібності — пригніченими” [там само].

“Невдачі особистісного зростання” особливо часто спостерігаються у кризових ситуаціях. Деякі особи виходять з них без негативних наслідків, і погоджуючись, зокрема, із С. Грофом, слід підкреслити, що духовна криза містить у собі великий позитивний духовний потенціал, коли замість того, щоб остаточно зануритися у безумство, багато людей виходять із подібного стану певною мірою оновленими, виконуючи свої обов'язки на більш ефективному рівні, ніж раніше. Проте кризи можуть мати і яскраво негативні результати, зокрема, у вигляді емоційної стагнації, фобій, розладу сну, депресії, тимчасових (реактивних) і тривалих психозів. Виникнення цих станів зумовлене існуванням бар'єра психічної адаптації, специфічного для кожної людини.

Фундаментальною основою вибору є **мотивація**, точніше

боротьба мотивів, частина яких може усвідомлюватися, а частина — бути детермінованою інстинктами, несвідомими потягами, прагненнями, які особа свідомо придушує, вважаючи їх для себе неприйнятними. Як зазначає З. Фрейд, “Егоїстичні, заздрісні, ворожі почуття й імпульси, зазнаючи на собі тиску морального виховання, нерідко використовують у здорових людей шлях помилкових дій, щоб так чи інакше виявити свою безумовно існуючу, але невизнану вищими духовними інстанціями силу. Допущення цих помилкових і випадкових дій немалою мірою відповідає зручному способу терпіти аморальні речі” (Фрейд З., 1990, с. 307). К. Юнг також підкреслював, що важливою особливістю підсвідомих тенденцій є те, що, коли свідоме невизнання віднімає в них енергію, вони набувають деструктивного характеру: це трапляється тоді, коли вони досягають такої глибини, яка суперечить культурному рівню нашого розвитку.

Вплив несвідомого на характер мотивів поведінки, які можуть суперечити існуючим нормам, має по суті не суб’єктивний, а об’єктивно-суб’єктивний характер, бо кожне індивідуальне несвідоме включає в себе риси колективного несвідомого. Індивідуальність, як показав К. Юнг, є часткою або відрізком якогось такого різновиду, який присутній всюди, у всіх живих істот, є уродженим для них. Проте, на його думку, “однорідність людської психології у всі часи й повсюди” супроводжується великим різноманіттям у сфері свідомої психіки. Свідоме психічне як процес адаптації складається з кількох основних психічних функцій — відчуття, мислення, почуття й інтуїції. Юнг вважав, що для повної орієнтації всі чотири функції мають бути поєднаними між собою, що дає змогу для повної орієнтації в дійсності. Реально ж ці базові функції взаємопов’язані так, що у різних людей в цьому комплексі домінує одна якась функція, визначаючи відповідні норми реакції: багато людей обмежують себе сприйняттям простої конкретної реальності, без будь-яких роздумів про неї (відчуваючий тип); інші зорієнтовані виключно на те, що думають, і не можуть пристосуватися до ситуації, яку вони не можуть осягнути інтелектуально (розумовий тип); треті керуються лише почуттями (почуттєві типи). До інтуїтивного типу належать ті особи, яких не турбують ні ідеї, ні почуттєві реакції. Вони цілком покладаються на можливості,

уникаючи ситуацій, де таких можливостей може не бути.

Кожний з наведених психологічних типів по-своєму однобічний, і ця однобічність здатна значною, навіть повною мірою порушувати психічну рівновагу, якщо, на думку К. Юнга, не буде скомпенсована несвідомою контрпропозицією.

Таким чином, і несвідоме, і свідоме є певною мірою організованими рівнями відображення дійсності, проявами цілісної системи властивостей людини, акумуляторами її соціального досвіду. Щодо розуміння механізмів девіантної поведінки та визначення меж відповідальності особи за її наслідки насамперед треба виявити, який рівень свідомості домінує у даній момент, які і якою мірою типові ознаки особистості девіанта впливають на його визначення за певної ситуації.

Залежно від того, яке місце в детермінації вчинків особи займають неусвідомлені психічні процеси, розрізняють на три види її поведінки — вольову, імпульсивну і звичну. Виявилось, що **вольова поведінка** не властива більшості людей, що скоїли агресивні злочини. Багато діянь, зокрема, передбачених кримінальним законом, здійснювалося без вольового свідомого самоконтролю (Зелінський А.Ф., 1986, с. 70, 72—73). **Імпульсивну і звичну форми поведінки** також не можна пов'язувати з попереднім вибором, бо імпульсивна поведінка принципово інша за характером, ніж звична, яка виявляється за певних умов, бо адаптована саме до них. Вона (грунтуючись на динамічному стереотипі) може бути причиною девіації лише тоді, коли формується у відповідному середовищі.

Отже, велика кількість виявів відхилень у поведінці, в тому числі і у їх суспільно небезпечних (злочинних) формах, не є результатом цілком свідомого вибору. Тому, оцінюючи ступінь відповідальності особи за свою поведінку не формально, а за суттю, у багатьох випадках правильніше говорити не про девіантність діяння, а про особу девіанта, вибір форм поведінки і діяльності якого не завжди є виявом його об'єктивно зумовленої свободи волі.

Щодо цього доцільно згадати психолого-юридичну позицію, висловлену ще наприкінці XIX ст. видатним дослідником Р. Крафт-Ебінгом, яка не тільки не втратила своєї значущості, а, навпаки, набуває дедалі більшої актуальності з огляду на сьогодення: головним при розгляді правової

відповідальності особи має бути не величина об'єктивної шкоди, якої вона завдала, а саме та міра, якою протиправна діяльність була здійсненням волі чи вибору (Крафт-Ебінг Р., 1874, с. 1—2). Учений виділив дві умови карно-правового ставлення: протизаконне діяння є наслідком бажання особи, і це бажання має бути вільним. Останнє при цьому означає усвідомлення протизаконності діяння і здатність вибрати одне з двох: здійснити діяння або відмовитись від нього.

Проте констатація того, що вибір детермінується не тільки об'єктивними, а й суб'єктивними властивостями особистості, включаючи елементи несвідомого у свідомій вольовій поведінці, дає змогу, в свою чергу, констатувати, що вчинок у принципі не може бути цілком адекватним середнім соціальним нормам, а навпаки, передбачає відхилення від них. Ця об'єктивна закономірність відображається у свідомості не тільки суспільства в цілому, певних соціальних груп, а й в індивідуальних уявленнях особи, що є основою суб'єктивного підходу в дослідженні феномена девіації. Він впливає з того, що уявлення конкретної людини або представників окремих соціальних груп про природність або неприродність тих чи інших девіацій завжди має і суб'єктивний характер. Суб'єктивна позиція зумовлюється не тільки індивідуальними умовами життя, а й особливостями історичного часу, в межах якого реалізується суспільна практика. Але “збіг думок” (Дж. Кангілем) ще не є суспільною нормою, а сама така норма може бути навіть патологічною, тобто суперечить природі людини (Е. Фромм), і тоді девіація може бути більш нормальною, ніж “норма”.

Можна поставити питання і так: “чи правомірно прямо пов'язувати будь-які форми девіацій з відповідальністю особистості за них, тим більше, що жорстке нормування поведінки, нав'язування суспільством ідеологічних і моральних стандартів у певні моменти дають підставу говорити вже про відповідальність суспільства перед особою, а не навпаки?”

З наведеного нами аналізу взаємозв'язку “норма — вибір — відхилення — відповідальність” можна дійти висновку. Норма не може бути однозначною основою для висновку про відповідальність особи за будь-яке відхилення від неї, бо, будучи об'єктивно зумовленими, трансформації поведінки в системі норма — відхилення — норма, детерміновані вимогами

суспільства до особи, вимогами особи до суспільства, які зумовлені її біологічними, психічними, психологічними рисами, вимогами особи до суспільства, що детерміновані певними соціальними факторами, випадковістю, конкретним збігом обставин, які абсолютно не можна передбачити, тобто їх виникнення об'єктивно зумовлене. Для того щоб норма служила справді основним критерієм для висновку про відповідальність конкретного суб'єкта, вона повинна мати характер динамічної, відкритої системи розпоряджень із значним числом ступенів свободи, що дає змогу якнайкраще враховувати складність, організованість, взаємозв'язок об'єктивних і суб'єктивних чинників, котрі детермінують людську поведінку. Караність же або некараність за результати вибору має залежати насамперед від того, чи завдає поведінка особи реальної шкоди суспільству або самій собі, виходячи із розуміння законів розвитку природи, суспільства й людського духу.

Розділ 7. ПРОБЛЕМНИЙ ПЕРЕБІГ ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ ТА ВИБІР САМОЗАХИСТУ

7.1. НАДЛИШКОВІ ПЕРЕШКОДИ У ЖИТТІ ОСОБИСТОСТІ

Певні умови життя вимагають від особистості захищати свої істотні права, наприклад, право вибору на користь людської гідності та життєтворчості. Нерідко це провокують *надлишкові перешкоди*, тобто такі, що виникають у житті особистості без її волевиявлення, без її власного (чи майже без власного) втручання, нав'язуються їй соціумом. Вони загострюють життєву ситуацію людини, можуть призвести її до кризового стану, соціально-проблемної поведінки. Остання спрямована на усунення або запобігання залежності від недосконалостей соціуму. Під впливом надлишкових перешкод індивідуально-психологічні риси особистості можуть загострюватися, набувати проблемного характеру.

Емпіричні й наукові джерела свідчать про те, що надлишкові перешкоди в житті сучасної людини спричиняються переважно порушенням її соціальних прав. Це стосується різних сфер суспільного життя, відображає економічну ситуацію в країні та державну політику щодо розв'язання існуючих проблемних питань в галузі правових та етичних аспектів законодавства, соціального захисту, рівня життя, соціального обслуговування, економічної політики, гарантії прав і безпеки громадян. За таких негативних умов спотворюється розвиток особистості, бо обмежується її вибір психологічно змістовних альтернатив свого життя як автономної особи з власними, індивідуальними законами, з авторським правом на утворення своїх життєвих сюжетів, як особи з почуттям власної і державної гідності, з почуттям поваги до гідності іншої особи. Такий соціально зумовлений проблемний перебіг життєвих подій особистості стає одночасно і приватно-психологічним, і суспільно-державним питанням.

Фрустраційні впливи соціогенного походження сприяють тому, що в численних випадках людина опиняється у стані “нереального вибору”, тобто вона змушена відмовлятися від реалізації життєво значущих потреб. Якщо ситуація “нереального

вибору” стає буденною умовою життя особистості, вона перестає вибирати, бо, власне, втрачає і можливість, і право вибору. У таких випадках людина стає психологічним заручником ситуації, бо вибирає не вона, за неї вибирають ситуаційні обставини.

Ситуації “нереального вибору” можуть охоплювати певні сфери життєдіяльності людини. Їх можна порівняти із “ситуаціями неможливості” задоволення своїх потреб, які визначає Ф.Є.Василюк. За аналогією, процес подолання надлишкових життєвих перешкод можна називати психологічною боротьбою особистості із штучно заподіяними (заподіяними соціумом) ситуаціями неможливості.

Науковими дослідженнями доведено, що нав’язана людині проблема сприймається нею як психотравмуюча ситуація. Якщо до такої ситуації додаються умови, котрі позбавляють особистість можливості реального вибору, діяти оптимально, це провокує потужну психологічну травму. Встановлено, що стан залежності нерідко сприймається як гірший за смерть.

Залежне (від когось або від чогось) становище переживається як власна психологічна смерть. Щоб запобігти залежності, кожна людина діє досить індивідуально. Однак єдиною для усіх закономірністю є те, що подолання надлишкових перешкод (не тільки таких трагічних ситуацій у житті людини, як, наприклад, безпідставне засудження, а й багатьох побутових проблем) вимагає великих зусиль і страждань, які стають психологічною передумовою вибору особистістю соціально-проблемної поведінки.

Соціально проблемна поведінка визначається тому, що саме через проблеми соціуму, поза волевиявленнями особистості, виникають у її житті надлишкові перешкоди, а їх подолання стає її проблемою. Люди, винні в ситуації, від своєї відповідальності досить часто відгороджуються чи визнають свою участь неохоче (бо проблема визначає їх недоліки, спричиняє неспокій, викликає незручності).

Розв’язуючи життєві проблеми, нав’язані ззовні, людина багато що, багато де та багато кому повинна доводити — переконувати, роз’яснювати, доводити, що поза її волевиявленням стан її здоров’я, психологічне самопочуття, соціальна активність і взагалі умови життя вкрай погіршилися. Окрім того (і це майже головне!), вона повинна відстоювати право бути незадоволеною

усіма цими обставинами, право на власні переживання і право вимагати, чекати належної реальної допомоги, яка потрібна для того, щоб становище та відчуття соціальної залежності (залежності не від своєї, а від чужої недосконалості, безпорадності та просто глупства), що зумовила і нав'язала ситуація, далі не сприяли пригніченню почуття власної гідності та його втраті.

Отже, проблемні ситуації — це ситуації повсякденної психологічної травматизації соціального походження (так би мовити, штучно заподіяний стресогенний пресинг на особистість, нерідко безпідставний, силовий).

Ситуації повсякденної психологічної травматизації супроводжуються функціональними порушеннями механізмів соціально-психологічної адаптації, що виникають, посилюються і закріплюються під тривалим впливом нестерпних змін у житті людини. Для таких ситуацій, наприклад, характерна провідна роль емоційно-негативної атмосфери існування, накопичення психотравмуючих переживань, погіршення психічного й соматичного стану, зниження продуктивності функціонування.

Загалом психологічні складові ситуації повсякденної травматизації визначаються як небезпечні обставини, що містять у собі суттєву загрозу життю особистості, тобто є деструктивними стосовно її існування і на фізичному, і на психологічному рівнях. Раціоналізація зазначених вкрай несприятливих життєвих обставин, самоконтроль і корекція емоційних станів, які ними викликаються, стають додатковою надлишковою проблемою для людини. Можливість настання незворотних негативних наслідків психотравмуючих впливів викликає і підтримує психологічно зрозумілий неспокій, тривожність, острах. За таких умов загальний зміст проблеми, що нав'язується особистості поза її волевиявлення, полягає в тому, що вона втрачає можливість власної життєтворчості. Поступове виснаження адаптаційних ресурсів, спроможностей витримувати негативний вплив стресогенних чинників пригнічує активність, позбавляє відчуття безпеки та захищеності.

7.2. НЕБЕЗПЕЧНІСТЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ НЕПОІНФОРМОВАНІСТІ

Намагання людини реалізувати наявний особистісний потенціал, прагнення до самореалізації, до самостійного самоврядування бувають залежними не тільки від недосконалостей соціуму (наприклад, діяльності соціальних та владних державних структур). Людина залежить і від професійних, а іноді і від особистісних недосконалостей певних уповноважених осіб, які іноді становлять загрозу її життю, соціальній та психологічній безпеці. Людина досить часто відчуває на собі вплив професійної недосконалості спеціалістів, які за своїм фахом повинні автоматично враховувати особистісний (індивідуальний) фактор як умову виконання ними своїх повсякденних обов'язків на професійному рівні. **Професійна некомпетентність**, на жаль, сьогодні є додатковим джерелом надлишкових перешкод і сприяє неконструктивному розвитку проблемних ситуацій. Невисокий рівень психологічної культури і психологічної підготовки так званих компетентних осіб негативно позначається на об'єктивності їхніх оцінних суджень, що стосуються психологічних аспектів соціально-проблемної поведінки особистості (нерідко порушення прав особистості тому і відбувається, що в оцінці її стану та індивідуально-психологічних особливостей орієнтуються здебільшого на формальні ознаки, тобто людина втрачає право на психологічний захист).

Небезпечними для людини можуть бути і її **власна психологічна необізнаність** та **непоінформованість**. У практиці психологічного консультування нерідко зустрічаються люди, які не розуміють, чому в їхньому житті часто виникають і утримуються проблеми, з приводу чого у їхній душі народжуються розчарування, марні образи, надмірна тривога, заздрість, підозра та вороже ставлення до оточення. Якщо така людина за своєю природою є активною, не звикла складати руки, самолюбива, образлива, вона досить легко емоційно втягується у дії полемічного (змагального, суперечливого) характеру. Відбувається це тому, що вона не усвідомлює лінійної спрощеності власних прогностичних висновків, не усвідомлює того, що свої недоліки компенсує емоційно позитивним відчуттям повноти життя, яке виникає у неї від будь-якої активності

(активності заради активності). Зазначені особливості можуть переважати у виборі людиною соціально-проблемної поведінки як стилю життя взагалі. Недаремно кажуть, що характер людини здійснює вибір на свою користь, тобто кожен вибирає по собі.

Психологічна поінформованість, володіння психологічним знанням допомагають нейтралізувати складні суспільно-психологічні питання, запобігти взаємодеструктивній взаємодії між соціумом та особистістю. Тут важливою є об'єктивність оцінок мотивів поведінки особистості — егоїзму чи психологічно виправданого і необхідного егоцентризму. У проблемному перебігу життєвих подій зазначені психологічні якості відображають ставлення людини до себе та інших, тобто зневагу чи повагу, міру критичності та самокритичності, відповідну чи не відповідну реальним обставинам (термінову або постійну) абсолютизацію людиною власного Я.

Все це визначає моральні почуття, світоглядні та нормативні позиції особистості, її, за виразом Ж.-П. Сартра, “схвильовану свідомість”, коли вона захищає своє право самостійно створювати закони власного життя, авторське право на розвиток його сюжетів.

7.3. БІЛЬ І СТРАЖДАННЯ

Захищаючись, людина зазвичай не замислюється про психологічну специфіку своєї захисної поведінки. Найчастіше вона діє безпосередньо, відповідно до притаманної їй природної властивості захищати себе від негативних втручань, тобто відповідно до схильності до самозахисту від будь-якого джерела небезпеки та психологічно руйнівних переживань. Якщо проблемна ситуація, що передбачала самозахист, позитивно вирішується, людина зберігає почуття власної особистості, впевненість у собі. Коли ж життєва проблема загострюється, захисні стратегії не можуть вироблятися без “аварійного” збільшення душевних затрат. Така внутрішня робота і є переживанням — діяльністю і конкретним емоційним станом людини. Вона визначається також поняттям “страждання”.

Страждання — це і дія, і стан, це почуття того, хто страждає, його мука, мордування, гризота, моральні тортури. Страждати означає втрачати, зазнавати збитків, бути під гнітом,

відчувати занепад, терпіти біль, тужити, бути у скорботі, морально хворіти душею (Даль В., с. 334). Страждання і муки бувають і тілесними, і духовними. Мучити — це мордувати, виснажувати, знесилювати, непокоїти, тривалий час тривожити. Мучитися — це катуватися. Словами “лютий”, “нестерпний”, “болючий”, “тяжкий” одночасно визначається і властивість об’єкта (обставин), що спричинює муки, і характеристика стану страдника (Даль В., с. 363).

Про подразники, які мають руйнівний характер, людину “інформують” больові відчуття. **Біль** є насамперед сигналом небезпеки, загрози, попередження. Біль — це стрес. А стрес — це і голод, і страх, і лють, і травма в автомобільній катастрофі, і повідомлення про смерть друга, і навіть трамвайна сварка. У стані стресу перебуває і спортсмен, і його вболівальник. Стрес — це і неприємність на роботі, і удар ножем у вуличній бійці.

За будь-якої небезпеки, у будь якій ситуації, що загрожує здоров’ю людини, її спокою, фізичному чи моральному благополуччю, тобто в усіх випадках, що здатні викликати стан стресу, мобілізуються сили, які є в неї (фізичні, психофізіологічні, психологічні ресурси).

Буденні стреси (стреси звичайних кроків життя) здебільшого не викликають тяжких наслідків, проте можуть набувати досить тривалого характеру (якщо людина, приміром, хвилюється з приводу службових або побутових негараздів, напруженої праці та небезпеки, що виникає раз від разу, або коли для неї нерідкими є безсоння, недоїдання, переохолодження тощо). У таких випадках може виникнути так звана “хвороба адаптації”, оскільки ресурси людини, виснажуючись, не допомагають їй у захисті від стрес-подразників. Із стресом та болем безпосередньо пов’язаний шок, викликаний тяжкими травмами та раптовими больовими катастрофами. Шок — це і тяжке нервово потрясіння. Трагічні раптові події (удари долі) небезпечні для людини не менше, ніж тяжкі рани.

Фізичний і душевний біль, страждання мають тонкі відтінки. Іноді межа між ними чітко не виявлена. Коли страждання стає нестерпним, виникає особливий стан слабкості та пригніченості: ні організм, ні особистість людини вже не в змозі відповідати на фізичний і душевний біль, виникає загроза моральної капітуляції перед обставинами. “Синдромом

завершення власної долі” назвала власний стан людина, що звернулася за психологічною допомогою з приводу проблемного перебігу її життєвих подій, спричинених безпідставним звинуваченням у скоєнні тяжкого злочину.

Біль душі є не таким вираженням, як фізичний, проте зустрічається частіше й переносити його важче. Біль можна тамувати, але від цього він не стає легшим. Люди, які вміють тамувати біль, витіснити його із свідомості, можуть стати господарями свого страждання, однак страждають від болю так само, як і ті, хто не має психологічних настанов на свідоме подолання болю. Подолання страждання і страху вимагає від людини непомірних зусиль та вольового напруження. Це не тільки супроводжується досить складними біохімічними реакціями, а й призводить до реальних та життєво значущих змін у свідомості людини.

Нерідко людина залишається поодинокую у своїх болю та стражданні. Переживання *самотності* може виникати, якщо її світогляд або етичні переживання не розділяються оточенням, якщо вона незадоволена реалізацією своїх настанов, наукових або релігійних поглядів тощо. Такі переживання мають аксіологічну, ціннісну природу і складну структуру: вони зачіпають інтелектуальну спрямованість особистості і не втрачають інтенсивності вітальних компонент психічної діяльності. Взагалі інтенсивність переживань особистості залежить від змісту і суб’єктивної значущості її порушених цінностей. Посилення інтенсивності переживання загострює його, тобто страждання може сягати рівня *психалгії* — нестерпного душевного болю (наприклад, психологічно зрозуміла реакція на тяжку втрату, що позбавляє людину звичного й необхідного емоційного відгуку).

Психологічно руйнівні переживання з приводу ціннісних орієнтацій особистості, які дестабілізують її життєдіяльність внаслідок надлишкових перешкод, що виникають перед нею без її волевиявлення, є *моральними стражданнями*. У певних випадках вони потребують визнання свого соціального (навіть юридичного) статусу в якості достовірного психологічного факту. Саме індивідуальна специфічність морального страждання і визначає його.

7.4. ОСОБИСТІТЬ У РЕАЛІЗАЦІЇ ПРАВА САМОЗАХИСТУ

У разі виникнення надлишкових перешкод, які детермінують або провокують актуалізацію соціально-проблемної захисної поведінки особистості та загострюють її страждання, традиційні види психологічної допомоги (психологічне консультування, психологічна корекція, психотерапія) не завжди бувають достатніми. Вони доповнюються психологічною допомогою, яка полягає у підтвердженні законодавчого визнання права людини на захист своєї честі та гідності і здійснюється у межах судової психологічної експертизи щодо з'ясування питання про заподіяння моральної шкоди.

Надаючи право на такий соціально-психологічний захист, закон покладає тягар доведення факту заподіяння моральної шкоди на саму людину, тобто вона має довести достовірність власних переживань з приводу ураження її особистості. У багатьох випадках вирішення цього завдання перетворюється на нову соціально-проблемну ситуацію, яка вимагає від людини упередження буденної свідомості з її ставленням до факту страждань та переживань взагалі як до ефемерної сутності, до чогось недостовірного. Тоді страждання та його причинні фактори стають предметом спеціального аналізу для суду за допомогою експертних психологічних досліджень.

Страждання спонукають особистість до свідомого вибору соціально-проблемної поведінки задля розв'язання тривалих конфліктних ситуацій і подолання протистояння з боку кривдника.

Тим часом спроможність вибирати може фатально залежати від таких ситуаційних характеристик, як омана, насилля, погрози, збіг тяжких життєвих обставин, зловмисне погодження, добросовісна помилка, тобто від характеру ситуації, яка впливає на особистість. За таких умов практично неможливо самостійно вирішити завдання вибору. Погрози, наприклад, порушують (або руйнують) здатність до вільного, усвідомленого прийняття рішення, до вільного вибору мети дій, тобто вибір нав'язується людині.

Здатність прийняти рішення і вжити заходів до подолання труднощів, адекватних проблемній ситуації, залежить не тільки від рівня когнітивних процесів, а й (завжди!) від особистісних

форм регуляції поведінки, інакше кажучи, від диференційованості особистості, від рівня, на якому перебуває розвиток власного Я людини. На нижчому рівні розвитку Я людина думає спрощено, стереотипно, імпульсивно, схильна до самозахисту. На наступному рівні вона сприймає світ у категоріях добра і зла, цінує комфортність щодо правил та лояльність до друзів і сім'ї, переймається пристосуванням до соціуму. На вищому рівні мислення індивіда є складним, у взаєминах з людьми він намагається поєднати близькість і незалежність, приймає амбівалентність життя. На цій стадії функціонування Я людині притаманна складна, інтегрована система координат готовності до вибору. Загалом вибір розкриває притаманну особистості індивідуально-специфічну ієрархію цінностей.

Наприклад, якщо уявлення особистості про своє ідеальне Я збігається з відчуттям впевненості у собі, яке ґрунтується на її реальних, самостійних досягненнях, то порушене самопочуття психологічного комфорту особистості, дестабілізація якого відбулася незалежно від неї, стає чинником її проблемної поведінки. Автентичність як особистісне кредо людини може певною мірою нейтралізувати виснажливий характер вибору, тобто звільнити особистість від надлишкового внутрішнього напруження.

До етико-естетичних витончених екзистенціальних рішень слід віднести акт **прощення** кривдника, що позбавляє особистість тяжких переживань, моральних страждань, котрі виникають внаслідок нав'язаних їй надлишкових перешкод. Прощення можна розглядати і як самозахист. Під психологічним кутом зору прощення аналізується не так давно; ця проблема розглядалася переважно філософією й теологією. Цілеспрямованих вітчизняних досліджень проблеми психології прощення практично не існує. Тим часом психологічна наука пропонує для розкриття процесу прощення відповідні моделі. Найвідомішою вважається **гіпотетична модель Р.Енрайта** і його колег (університет Вісконті — Медісон), в якій просування до прощення поділяється на чотири етапи. На їх думку, провідним завданням для того, хто прощає, має бути чесність перед самим собою у міркуваннях про образу та її вплив. Людина вживає механізми психологічного захисту для того, щоб “сховатися” від власного гніву й сорому, які виникають, коли вона визнає, що була скривджена. Потім

усвідомлює, що вся їх когнітивна та емоційна енергія витрачається на переживання ситуації — травми. Згодом з'являється розуміння того, що образа може назавжди і в гірший бік змінити все життя. Такі відкриття призводять до екзистенціальної кризи, до сумнівів у наявності справедливості в житті. Коли потерпілий усвідомлює, що його стратегії позбавлення від болю є неефективними і що треба вжити ще чогось, прощення починає розглядатися як можливий вибір, тобто вибір взяти на себе тяжкий труд — простити кривдника.

Далі виникає намагання зрозуміти кривдника, зрозуміти його особисту ситуацію, чинники, які, можливо, вплинули на заподіяння ним образи. Виправдовувати кривдника не рекомендується, оскільки кожна людина несе відповідальність за свої дії. Емоційні компоненти, емпатія і співчуття кривдникові допомагають “поглинути” біль прийняттям рішення не спричиняти своїми діями біль іншим.

У результаті екзистенціальна рефлексія може привести людину до розуміння того, що і сама образа, і просування до прощення мають глибоке позитивне значення як для неї самої, так і для інших. За соціальної підтримки людини на її шляху до прощення, до її почуття вдячності за цю підтримку додається відчуття “нормальності” (страждає не тільки вона, а страждали й інші). Іноді образа спонукає до пошуку іншої мети в житті, згодом негативне ставлення до того, хто спричинив зло, зникає. У деякого з'являються позитивні думки, почуття і дії стосовно кривдника.

Слід зазначити, що наведені результати стосуються переважно експериментальних ситуацій образи і скривдження. У реальному житті під впливом емоцій та соціальних факторів вибір на користь прощення може стати неочевидним.

У практиці психологічної допомоги особам, які зазнали штучно заподіяного стресогенного пресингу, зокрема силового (безпідставне звинувачення у скоєнні злочину), прощення ставало додатковою і складною особистісною проблемою, важкою для вирішення (“І хочу, а не можу простити”, “Якби були вибачилися, простив би, а так — ні, піду до кінця”, “Не простити, а провчити треба. Щоб інші так не робили, щоб хоч відчув щось”, “Колись прощав, зараз сил прощати нема”, “Натерпівся вдосталь, не хочу прощати”).

Поради щодо набуття позитивного психологічного досвіду шляхом поступової відмови від негативних думок, емоцій та проявів поведінки стосовно людини (інстанції, системи), котра безпідставно скривдила, виглядали штучними в очах особистості під впливом силоміць нав'язаного їй негативного досвіду. Життєвий контекст цих осіб пояснював психологічну неспроможність вирішення ними завдання прощення. Ось типовий приклад.

По-перше, була штучно (внаслідок безпідставного арешту) перервана активна трудова діяльність, ущемлена природна потреба у власному волевиявленні, порушилось позитивне прийняття особистості іншими людьми як відповідальної, порядної людини та надійного перспективного партнера, втрачено її соціальний статус. По-друге, виникли ситуаційно зумовлені обтяжливі та психологічно руйнівні переживання щодо безпідставного знищення об'єктивної оцінки своєї особистості, приниження почуття власної гідності, розгубленість почуттів і думок стосовно можливості та умов соціального захисту. По-третє, сталися незворотні негативні зміни у стані здоров'я (внаслідок фізичного насилля під час утримання в СІЗО).

Внаслідок штучно заподіяного стресогенного пресингу виникли надлишкові перешкоди у вигляді наявної проблемної життєвої ситуації. Проблемний перебіг життєвих подій став перепорою на шляху актуалізації особистісного потенціалу, бо зумовлював стійке внутрішнє напруження з приводу порушень відчуття впевненості у безпеці та права на захист. Зберігалися також тривалий психологічний дискомфорт у суто приватному житті та зумовлена обставинами безпідставного звинувачення роз'єднаність із соціально активною і творчою трудовою діяльністю. Життєві обставини, що склалися, підтримували тривогу стосовно матеріального становища родини, її життя загалом, розвитку та майбутнього дітей, їхнього стану здоров'я. Все це істотно обмежувало продуктивність життєвого (особистісного та професійного) часу.

Психологічно цілком зрозуміло, що вирішення питання прощення в такому разі ще було передчасним. На це вказувала також наполеглива схильність потерпілих емоційно швидко залучатися в оповідання про події, що призвели до життєвої кризи. Незважаючи на вольові зусилля, не вдавалося стримувати

мимовільні прояви хвилювання, яке, начебто, стало автономним і спостерігалось у вигляді неспокійних рухів рук, тремтіння голосу, збліднення або почервоніння обличчя, в емоційно нестійкому фоні настрою (нерідкими були сльози), у мимовільному поновленні вкрай детального викладання фактів, які підтверджували невинуватість. При цьому зазначалося, що говорити про свої слабкі сторони неприємно від сорому (мається на увазі підвладне становище, підкорення принизливому силовому пресингу). Занурення у спогади про часи своїх оптимальних досягнень у діяльності підвищувало емоційний тонус, поліпшувало настрій (мімічні реакції відображали стан зацікавленості й задоволеності). Різка зміна емоційного фону настрою у негативний бік спостерігалась при оцінюванні існуючого життєвого становища, зокрема перспектив відновлення колишньої діяльності.

Зазначимо, що суб'єкти, зруйнованому життю яких відповідає наведений приклад, схожі у своєму переживанні нав'язаної кризової ситуації і відзначаються певною схожістю особистісних якостей. Принаймні загальними для них були такі особливості. Тенденція до досягнень, котра поєднувалася із стійкими настановами на змістовну і творчу працю, провідна роль інтелектуальних емоцій у визначенні ціннісних орієнтацій та суб'єктивних смислів власного існування, розвинене почуття гідності з вимогливістю до себе, з чутливістю і відвертим та відповідальним ставленням до оточення. Меркантильні (індивідуалістично корисливі) тенденції у поведінці були відсутні, в міжособистісних та ділових стосунках провідною була зорієнтованість на конструктивні взаємини і взаємоповагу. Соціально регламентовані норми, відсутність схильності до індивідуалістичного тлумачення етичних підстав встановлених правил, рівнозначне прийняття їх у якості регуляційних схем та моральних принципів власних дій належали до провідних мотивотворчих факторів поведінки. Тобто структура особистості цих людей була високо диференційованою, а процес життєтворчості — автентичним.

Переживання моральних страждань, заподіяних неправомірними діями, відбувалося за допомогою свідомо обраної ними соціально проблемної поведінки. Вона полягала у настійливій активності щодо судового вирішення питання про

відшкодування моральних збитків та вимагала розв'язання численних конфліктних ситуацій, які передбачали подолання протистояння з боку відповідача-кривдника. Залишаючись вільним від критичної переоцінки власних дій, кривдник потенціював соціально-проблемну поведінку.

На плечі скривджених ліг додатковий тяжкий психологічний тягар — бути відповідальними за самостійне визволення від страждань. Яким буде їхній вибір? Прийняття страждання як даного зверху випробування? Щире прощення? Важко прогнозувати. За певних обставин знайти автентичне рішення — нелегке завдання.

Поведінка людини, спрямована на реалізацію права психологічного захисту особистості, завжди пов'язана зі складними питаннями. За даними власних спостережень, загальною їх ознакою є ідея соціальної справедливості, яка іноді сягає рівня надособистісної цінності, яку особистість будь-що намагається захистити. Буденній свідомості це здається принципово незрозумілим, бо вона виключає будь-які міркування з приводу численних порушень балансу справедливості і, конкретно, з приводу обтяжливих переживань людини. Тому потрібна серйозна соціальна реставрація суб'єктивної шкали переживань особистості. Зрозуміло, що це має відбуватися не тільки за допомогою психології, що, можливо, у майбутньому сприятиме утворенню умов гарантії прав людини на соціальну та психологічну безпеку.

Розділ 8. ВПЛИВ АУТОАГРЕСИВНИХ ТЕНДЕНЦІЙ НА ОСОБИСТІСНИЙ ВИБІР МОЛОДІ

Процес розвитку особистості відбувається в результаті її взаємовпливу із зовнішнім середовищем. Поступово набуваючи соціального досвіду, людина формує власні цінності, настанови та орієнтації. У юнацькому віці відбуваються переоцінка цінностей, вибір індивідуальної стратегії поведінки. Потреба прийняти рішення щодо способу дальшого життя, який включає вибір супутника життя, вибір професії, сфери діяльності, тобто вибір форми самореалізації, викликає швидкі зміни у внутрішньому світі молоді людини.

Як зазначає Т.М. Титаренко, здатність робити особистісно значущі вибори веде до усвідомлення життєвих цілей та перспектив на майбутнє, до усвідомлення смислу власного існування. Якщо людина не реалізує “потреби продуктивно використовувати час свого життя, прогнозувати його, планувати, структурувати”, вона втрачає інтерес до життя, перебуває у стані безнадійності, беспорядності, відчаю.

Відчай і безнадія є першими на шляху до втрати бажання ставити нові цілі, долати життєві труднощі і взагалі жити. Ми не завжди усвідомлюємо неприємні, болісні, травмуючі переживання, які суттєво впливають на життєві вибори. Відчай як різке обмеження альтернатив та можливостей вибору, як вузький тунель у темряві, що веде тільки до одного рішення, формує відчуття, нібито життя припинилось і ніщо вже не принесе радощів та задоволення. За такого стану автоматично запускаються механізми, які можуть спрямовувати особистість у протилежний від розвитку бік, формувати аутоагресивні тенденції, що виявляються у життєво небезпечних формах поведінки.

Ми підтримуємо погляд українських суїцидологів, які вважають, що аутоагресивна (самодеструктивна) поведінка — це свідомі акти поведінки, які негайно або у віддаленому майбутньому, прямо чи непрямо призводять людину до загибелі (фізичної, психічної, соціальної). Таку поведінку демонструють наркомани, алкоголіки, “гравці з життям” та самогубці (Пілягіна Г.Я., Полтавець В.І., 1999).

Більшість теоретичних підходів до розуміння феномена аутоагресії спрямована на з'ясування мотиваційної основи аутоагресії. Виділяють як внутрішні (психологічні й психофізіологічні), так і зовнішні (соціальні та соціально-психологічні) фактори. Ми приділимо найбільшу увагу саме внутрішнім психологічним факторам аутоагресивної поведінки.

Для того щоб зрозуміти, що штовхає людину до аутоагресії, спочатку означимо поведінкові форми аутоагресії. Це суїцидальна (самогубство та спроба самогубства) й саморуйнівна (самодеструктивна) поведінка (алкоголізм, зловживання наркотиками, трудовголізм, відмова від лікування, невиправдана схильність до ризику тощо.). Вивчення суїцидальної поведінки є предметом окремої науки — суїцидології, тому ми не розглядатимемо випадки самогубства та суїцидальні спроби. Наш аналіз передбачає вивчення саморуйнівної поведінки, зокрема в юнацькому віці.

Виділяючи типи аутоагресивної поведінки, російські суїцидологи пропонують таку класифікацію:

— **суїцидальна поведінка** — усвідомлені дії, спрямовані на добровільне позбавлення себе життя;

— **суїцидальні еквіваленти й аутодеструктивна поведінка** — неусвідомлені дії (іноді навмисні вчинки), метою яких не є добровільне позбавлення себе життя, але які спрямовані на фізичне (психічне) саморуйнування або самознищення;

— **несуїцидальна аутоагресивна поведінка** — різноманітні форми навмисних самоушкоджень (самоотруєнь), метою яких не є добровільна смерть або небезпечні для життя дії (Амбрумова А.Г и др., 1990, с.67—69).

Існуючі експериментальні дослідження показують, що реалізація суїцидальних намірів залежить від таких особистісних характеристик, як *рішучість* — показник, який впливає на швидкість прийняття рішення про самогубство, *нейротизм* — показник адаптації до змінних або екстремальних ситуацій, *агресивність* — показник ймовірності спрямування деструктивних дій на себе, *тривожність* — показник емоційної схильності до аутоагресії залежно від зовнішніх подразників (Сулицький В.В, 1997).

Е. Шнейдман вивів типологію людей з руйнівною поведінкою, які свідомо наближають власну смерть:

— *шукачі смерті* — розлучуються з життям, зводячи можливість свого врятування до мінімуму;

— *ініціатори смерті* — ті, хто свідомо наближає смерть (важкохворі, що відмовляються від лікування);

— *гравці зі смертю* — схильні створювати ситуації, за яких життя стає ставкою;

— *ті, хто схвалює смерть*, — це люди, які не прямуючи активно до свого кінця, водночас не приховують суїцидальних намірів (самотні старі люди, емоційно нестабільні підлітки та юнаки) (Дроздов О.Ю., Скок М.А., 2000, с.120).

Наведені класифікації аутоагресивної, саморуйнівної поведінки дають підставу вважати, що критерієм формування аутоагресивних тенденцій є зміна мотиваційної сфери особистості. Аутоагресивні дії виникають унаслідк порушення адаптаційних механізмів особистості, її невміння по-іншому вирішити існуючі проблеми.

Вагомі зміни мотиваційної сфери відбуваються у конфліктних, кризових ситуаціях, коли перебудовується, інколи руйнується існуюча система ціннісних орієнтацій, коли нові цілі потребують інших, не завжди відомих засобів реалізації. Такі зміни спостерігаються під час майже всіх вікових криз, але найскладнішим періодом у житті є юнацький вік, коли закладаються основні напрямки життєвої самореалізації. У цьому віці аутоагресія часто не усвідомлюється, молода людина схильна маніпулювати іншими задля вирішення власних проблем. Тому аутоагресивна поведінка частіше спрямована не на самознищення, а на відтворення зруйнованих соціальних зв'язків з оточенням і стає способом самоствердження та самореалізації (Шир Е., 1984). Схильність до аутоагресії визначає стратегії міжособистісного спілкування, вирішення рольових конфліктів, впливає на усвідомлення своїх здібностей, формує руйнівні поведінкові реакції.

Молода людина постійно приймає нові рішення, часто припускається помилок, розчаровується, починаючи накопичувати власний життєвий досвід. Юнак експериментує зі своєю зовнішністю, здібностями та можливостями, навіть з власним життям. Зміна мотиваційної сфери дає йому змогу обрати особисту систему цінностей, спираючись на яку, він приймає життєво важливі рішення. Відповідно до сформованих ціннісних

орієнтацій юнак також визначає ступінь припустимого для себе ризику, що пов'язаний з різними моделями поведінки (“небезпечний” секс, дуже швидка їзда на автомобілі, потреба перебувати в екстремальних умовах, заняття ризикованими видами спорту).

Ризикована поведінка, за визначенням О.А. Чернікової, як свідомо зустріч з небезпекою може в одних випадках виступати як фактор застереження, мобілізації та активації людської діяльності, а в інших — як фактор, що порушує поведінку і дії людини та пригнічує її активність.

За Н.Фербору й Е. Шнейдманом, прагнення до ризикованої діяльності, зловживання наркотичними речовинами, захоплення ризикованими видами спорту, є одним із факторів вияву схильності до саморуйнівної поведінки.

У розділі, присвяченому вивченню впливу персонального міфу на вибір ризикованих форм поведінки особистості Ю.Д. Гундєртайло докладно розглянула сучасні підходи до розуміння цього феномена. На відміну від Ю.Д. Гундєртайло, ми розглядаємо ризиковані дії як такі, що ставлять під загрозу власне життя і здоров'я молодої людини.

Таким чином, схильність до аутоагресії як особистісна риса юнака виявляється у способах адаптації до середовища, у життєвих виборах, формах самореалізації та самоздійснення. Молода людина намагається визначити своє місце у житті, формує власну позицію щодо оточення та самої себе. Ця позиція певним чином зумовлює вибір життєвого шляху і способів адаптації до дійсності. Активний пошук свого місця у житті не може відбуватися без постійного збагачення власного досвіду. Ще Е. Еріксон наголошував, що провідною характеристикою особистості в юнацтві є потреба експериментувати із суспільними нормами і настановами. Як наслідок такого експериментування, може формуватися негативна ідентичність, що не відповідає суспільним культурним цінностям. Коли юнак не може досягти успіху й соціального схвалення, він будує власне самовизначення на основі негативних характеристик, а потім обирає відповідні форми поведінки. Така негативна або незавершена ідентичність, на думку Е. Еріксона, підштовхує молодих людей до зловживання наркотичними речовинами, алкоголем, спрямовує до невиправданого ризику.

Більшість юнаків, які наражаються на справжній фізичний ризик, переживають почуття перемоги, мають можливість долати свої жахи. Це сприяє загостреному відчуттю власного реального Я. Для такої форми самоствердження необхідні постійна реальна фізична загроза, біль, кров, навіть переживання межі “життя та смерті”, що і становить чуттєвий досвід молоді особистості (Цукерман Г.А., Мастеров Б.М., 1995).

Схильні до ризикованої поведінки юнаки зосереджуються здебільшого на таких перевагах ризику, як можливість зрости в очах однолітків, самоствердитись, відчуття свободи від соціальних заборон. Тому дуже часто наслідками ризикованої поведінки є соціальна ізоляція, делінквентність, рання вагітність, формування неадекватної “Я-концепції”, депресія (іноді самогубство). Все це призводить до зниження мотивації досягнення особистісних цілей та недостатньої сформованості професійних навичок.

Отже, можна виділити такі психологічні критерії схильності юнаків до аутоагресивної поведінки:

- ступінь осмисленості життя;
- особливості соціально-психологічної адаптації у кризових та екстремальних ситуаціях;
- індивідуально-типологічні властивості особистості.

Смисложиттєві орієнтації є вагомим маркером формування аутоагресивних форм поведінки. Складовими цих орієнтацій, за Д.О. Леонтьєвим, є загальний рівень осмисленості життя, життєві цілі, можливості досягнення, реалізації поставленої мети, інтернальність або екстернальність локусу контролю.

Розглядаючи смисл як інтегральну основу особистості, представники західної психології одноставно стверджують, що доки життя осмислене, людина відносно мало розмірковує про його сенс. Але як тільки відчувається нестача або відсутність смислу, ця проблема починає відігравати вагомий роль у свідомості й самоствердженні людини (Вайскоф-Джолсон Е., Ройс Дж, Франкл В.).

Показниками адаптованості є цілі, ціннісні орієнтації, структура потреб та мотивів особистості. Проблема адаптації посідає одне з головних місць серед критеріїв суїцидальної поведінки, тому ми приділяємо велику увагу вивченню механізмів

соціально-психологічної адаптації у кризових та екстремальних ситуаціях. Так, російські суїцидологи вважають, що соціально-психологічна дезадаптація особистості призводить до формування суїцидальних тенденцій та здійснення суїциду або виявляється потенційно суїцидонебезпечною.

В.І. Лебедів, вивчаючи механізми адаптації в екстремальних умовах, приділяв велику увагу розумінню етапів адаптації. Так, після етапу гострої психічної реакції починається **етап переадаптації**, показником якого є стійка система взаємин в ізольованій групі, актуалізація потреб та формування захисних механізмів. Останнім етапом адаптації є реадаптація, відновлення адекватних механізмів пристосування у звичайних умовах життя. О.Н.Кузнецов та В.І. Лебедів зауважують, що чим триваліший термін перебування у надзвичайних, екстремальних умовах, тим складніша й триваліша реадаптація до умов повсякденного життя.

Перебуваючи у стані стійкого психічного напруження, викликаного особистісними змінами кризи юнацького віку, молода людина відчуває потребу в самореалізації. Однак при порушенні механізмів адаптації та фрустрованості соціальних потреб замість пошуку адекватних шляхів самоздійснення може формуватися неусвідомлювана аутоагресивна поведінка, наприклад у формі прагнення до ризику. Така аутоагресивна поведінка, на нашу думку, є **захисною реакцією на кризову ситуацію**, яку переживає молода людина. Незадоволення потреби безпеки й захисту з боку батьків, фрустрованість потреби належності до референтної групи, що спостерігається у групі юнаків з обмеженою дієздатністю, також ускладнюють процес досягнення успіху у професійної діяльності, у сфері інтимних стосунків, у соціально прийнятих формах самореалізації.

Юнак переживає як найвищу цінність можливість досягнення швидкого успіху. Але, на відміну від молоді, розвиток якої не ускладнюється фрустрованістю соціальних потреб, для юнаків, що займаються ризикованими видами спорту і прагнуть до екстремальних ситуацій, метою діяльності не є вдосконалення власних здібностей. Результатом для них стає гостре відчуття переваги над ситуацією, над іншими і над собою.

Наступний критерій схильності до аутоагресивної поведінки юнаків, що займаються ризикованими видами спорту, — **індивідуально-типологічні особливості міжособистісних**

взаємин. Цей критерій охоплює такі параметри: егоцентризм, невпевненість у собі, песимізм, відповідальність за власні дії (перекладання вирішення проблеми на близьких людей або на долю), емоційну нестійкість.

Виділені критерії аутоагресивної поведінки юнаків дають змогу краще зрозуміти мотиви й причини самодеструктивних форм поведінки, чи то прагнення до ризику, зловживання наркотиками, алкоголем, чи то самогубства та суїцидальної поведінки.

Юнаки, які займаються ризикованими видами спорту й туризму, прагнуть досягти успіху, перемогти. Вони зорієнтовані на швидке досягнення результату, незважаючи на небезпеку, прагнуть будь-що перемагати. Хоча прагнення успіху є дуже конструктивним напрямком розвитку особистості, однак молода людина, яка не має внутрішніх ресурсів для досягнення запланованого рівня успіху (відповідних умінь, можливостей, здібностей та ін.), відчуває стрес, який може призвести до депресії. Аутоагресивні прояви поведінки у юнаків можна розглядати як компенсацію переживання власного неуспіху. Руйнівні механізми мають як внутрішні, так і зовнішні причини. Внутрішні причини — це завищений рівень домагань, засвоєний з дитинства, спрямованість на успіх, незважаючи ні на що (підкріплення з боку батьків). Впевненість у собі й самооцінка повністю залежать від успіху (Самоукіна Н.В, 2000). Коли юнак переживає невдачі у будь-якій сфері діяльності, для того щоб компенсувати власну невпевненість, він може вдатися до ризикованої поведінки. Для нього це реальна можливість на деякий час втекти від вирішення власних проблем і водночас відчутти свою унікальність, своєрідність, повірити у свої здібності.

Інші перешкоди на шляху самореалізації й самоздійснення чинять соціальні умови (суспільні норми поведінки, соціально-економічний стан країни, невизнання здібностей і таланту з боку оточення, незадовільні умови життя, хронічні захворювання, інвалідність). Задоволення потреби самореалізації за таких умов часто супроводжується переживанням власної невпевненості, неспроможності, викликає емоційне напруження. Приміром, молодь із функціональними обмеженнями, яка належить до соціальної групи населення з особливими потребами. Особливості потреб визначаються органічними порушеннями зору, слуху,

опорно-рухового апарату внаслідок ДЦП, інтелектуальної діяльності, що позначається на базових потребах, можливостях і здібностях людини. Функціональні обмеження ускладнюють передусім процес спілкування інваліда і стоять на заваді задоволення однієї з базових потреб — потреби в любові (Соціальна реабілітація молоді з обмеженою дієздатністю, 2000). Молодь з обмеженою дієздатністю має труднощі у спілкуванні з однолітками, вона практично не має змоги встановлювати близькі стосунки з партнером. Такі юнаки частіше, ніж їхні здорові однолітки, перебувають у стані фрустрованості актуальних потреб, тому більше потребують соціального визнання і частіше зорієнтовані на інтереси й цінності оточення.

Визначені критерії схильності до аутоагресивної поведінки юнаків становлять теоретичне підґрунтя емпіричного дослідження, для якого було обрано групи юнаків, що відрізняються за видами діяльності, адаптації у кризових та екстремальних ситуаціях і можливостями самоствердження:

Перша група — 27 осіб віком від 17 до 24 років, з них 22 хлопці та 5 дівчат, всі займаються спелеологією. Друга група — 25 осіб віком від 17 до 24 років, з них 15 хлопців та 10 дівчат, займаються альпінізмом.

Юнаки цих груп фізично підготовлені, не мають соціально-об'єктивних обмежень у самореалізації, прагнуть до екстремальних ситуацій, виявляють ризиковані форми поведінки.

Третя група — 30 осіб, з них 11 хлопців та 19 дівчат (17—22 років). Молоді люди з обмеженою дієздатністю, з функціональними обмеженнями, із малозабезпечених сімей або мають батьків-інвалідів (студенти Університету розвитку людини “Україна”). Більшість юнаків цієї групи мають обмеження в самореалізації (фізичні вади розвитку, соціальні умови). У них аутоагресія може бути пов'язана із складностями адаптації до нових умов, фрустрованістю потреби у спілкуванні, відсутністю захищеності, комунікативними труднощами, різким зниженням самооцінки під час навчання.

Фрустрованість потреби у самоствердженні, конфліктність самооцінки, відчуття неповноцінності — всі ці негативні переживання тією чи іншою мірою є характерними для усіх юнаків. Проте в цій вибірці вони більш хронічні й гостріші і супроводжуються переживаннями власної фізичної

неповноцінності. Для цієї групи притаманні такі емоційні стани, як самотність, безпорадність, відчуженість. Гостре переживання власних особистісних проблем може провокувати аутоагресивну поведінку.

Четверта група — 29 осіб, з них 10 хлопців та 19 дівчат (18—22 років). Це студенти юридичного факульту Академії Державної податкової служби України. Юнаки цієї групи мають стійку мотивацію оволодіти соціально корисною професією, зорієнтовані на досягнення успіху в майбутній професійній діяльності та не схильні до аутоагресії.

Для дослідження аутоагресивних тенденцій ми використовували методики: 1) тест “смісложиттєвих орієнтацій” Д.О. Леонтьєва; 2) тест Т.Лірі для вивчення характерологічних особливостей у міжособистісних взаєминах.

Статистичний аналіз за допомогою t-критерію Стьюдента дає підстави стверджувати, що перша і друга групи мають значущі відмінності на рівні середніх показників за шкалою — загальна осмисленість життя ($t = 3,02$; $p < 0,01$), тобто для спелеологів та альпіністів проблема пошуку сенсу життя є дуже актуальною, але спелеологи мають найвищі показники ступеня осмисленості життя порівняно з іншими досліджуваними групами. Гостра потреба зрозуміти життєвий смисл, відчути цінність власного життя, можливо, і штовхає юнака до такого ризикованого заняття, як спелеологія. На відміну від альпінізму, спелеологія не вважається видом спорту, це вид екстремального туризму, який є більш масовим і доступним для молоді, котра має бажання ризикувати та випробувувати себе.

Різниця між першою і третьою групами досягає значущого рівня за такими шкалами: незалежність ($t = 2,49$; $p < 0,05$); покірність ($t = -4,78$; $p < 0,001$); залежність ($t = -3,15$; $p < 0,01$); співробітництво ($t = -3,47$; $p < 0,01$); великодушність ($t = -4,15$; $p < 0,001$); цілі життя ($t = 2,45$; $p < 0,05$); насиченість життя ($t = 3$; $p < 0,01$); задоволеність самореалізацією ($t = 2,48$; $p < 0,05$); локус контролю Я ($t = 2,90$; $p < 0,01$); локус контролю життя ($t = 2,88$; $p < 0,01$).

Порівняльний аналіз другої і третьої груп показав, що, крім вище означених відмінностей, значущого рівня досягає різниця між такими шкалами, як владність ($t = -2,69$; $p < 0,01$),

прямолинійність ($t = -3,14$; $p < 0,01$) та скептичність ($t = -2,25$; $p < 0,05$).

Можна сказати, що юнаки, які займаються ризикованими видами спорту й туризму, самовпевнені, спрямовані на отримання швидкого результату від діяльності, прагнуть мати задоволення від життя. Переважання активних рис характеру (владність, незалежність, прямолинійність, скептичність) веде до конфліктних проявів у поведінці. Непримирність і впертість сприяють активному протистоянню соціальним нормам та вимогам. Приховування власних фізичних та психологічних обмежень виявляється у самовпевненості та самозакоханості. Вони вважають себе повними господарями свого життя і не приймають суспільні норми, не рахуються з обмеженнями.

Юнаки третьої групи виявляють такі амбівалентні тенденції, як покірність і прагнення домінувати, що можна пояснити невпевненістю у собі. Звідси неспроможність самостійно ставити життєві цілі та вирішувати повсякденні завдання. Загалом у молоді з обмеженою дієздатністю переважають пасивні риси характеру — поступливість, довірливість, добросердечність, чуйність, а також конформні стратегії у спілкуванні. Юнаки цієї групи зорієнтовані на міжособистісну взаємодію, для них головною цінністю є прийняття їх з боку оточення. Вони хочуть бути “гарними для всіх” і задля цього готові підкорятись, поступатись власними бажаннями й інтересами, приймати роль “жертви”. Невпевненість у своїх можливостях щодо встановлення та підтримки емоційно значущих взаємин блокує вияви активних рис характеру.

Особистісні типи “жертви”, “авантюриста” та “переслідувача” визначають поведінку і ВІЛ-інфікованої молоді, дослідженням якої займається Б.П. Лазоренко. Виходячи з концепції транзактного аналізу Е. Берна, він зауважує, що перелічені вище особистісні типи схильні до негативного життєвого полюса і мають тенденцію перекладати відповідальність за своє життя на оточення, а це сприяє формуванню настанов залежності, несамостійності, неспроможності самостійно приймати рішення.

Наступним етапом статистичної обробки результатів психодіагностичного дослідження було проведення факторного аналізу, за допомогою пакета “Статистика”. За отриманими

даними аналізу проведено відповідне узагальнення структури факторизації та виділено такі групи факторних структур:

1) загальна факторизація психодіагностичних даних, яка об'єднує всі досліджувані групи молоді, — юнаків, що займаються спелеологією та альпінізмом, молодь з обмеженою дієздатністю (студенти Університету розвитку людини “Україна”), студентів юридичного факультету Академії Державної податкової служби України (контрольна група);

2) факторизація психодіагностичних даних по кожній окремій експериментальній групі.

Факторизація психодіагностичних даних, досліджуваних по всіх групах, виявила таку факторну структуру психологічної схильності до аутоагресивної поведінки: **F1** (описує 33,8% загальної дисперсії) — потреба — відсутність потреби у сенсі життя; **F2** (22,6% загальної дисперсії) — прагнення до спілкування у референтній групі, готовність підкорятися; **F3** (12,2% дисперсії) — незалежність, самостійність, прагнення до лідерства; **F4** (7,8% дисперсії) — недовірливість, скептицизм, агресія.

Факторизація психодіагностичних даних по кожній групі дала змогу зробити такі висновки. Для першої групи (спелеологи) характерною є така факторна структура:

F1 (описує 30,5% загальної дисперсії) — з найвисщою факторною вагою і включає такі показники: загальна осмисленість життя (.94), емоційна насиченість життя (.86), життєві цілі (.83), задоволеність самореалізацією (.78), відчуття керованості життя (.43);

F2 (19% дисперсії) — включає особистісні показники готовність допомагати оточуючим (.90), співробітництво (.84), потреба в допомозі з боку оточення (.69), поступливість (.46), впевненість у собі (.41);

F3 (13,4% дисперсії) — включає особистісні показники скептичність (.80), пряmlinійність (.76), невпевненість у собі (.66);

F4 (9,2% дисперсії) — включає показники незалежність (.92), впевненість у собі (.80).

Зміст першого фактора (**F1**) більшою мірою співвідноситься з категорією смислової сфери особистості і може бути означений у загальному вигляді як “потреба в сенсі життя”.

На перший план виходить загальна осмисленість життя, яка визначає ступінь насиченості життя молоді людини стійким смыслом, тобто тим, заради чого людина живе, за що вона бореться і на що сподівається. Для спелеологів мотивація пошуку смисложиттєвих цілей пов'язана з переживанням цінності життя, з емоційною насиченістю життя, що й визначає їх захоплення екстремальним видом туризму. Прагнучи гострих відчуттів, перебуваючи в ситуації ризику й невизначеності, молода людина шукає орієнтири, які дають змогу знайти сенс свого існування, відчуття цінності кожного моменту життя, можливість керувати, бути відповідальним за здійснення життєвих виборів.

Другий фактор (**F2**) можна назвати “спрямованістю до співпраці, інтересом до людей”. Головним мотивом тут виступає потреба бути визнаним і прийнятим референтною групою. Незадоволеність емоційними контактами з друзями та значущими іншими призводить до формування конформних тенденцій у спілкуванні. Незадоволення потреби в увазі також може спричинити виникнення у молоді почуття нікчемності й призводити до формування неадекватної самооцінки. Саме потреба бути прийнятим однолітками є ще однією причиною, яка підштовхує юнака до небезпечних, ризикованих дій. Проте молода людина не усвідомлює повною мірою всієї небезпеки й ризикованості, вона готова відчуття фізичний біль і страждання для того, аби відгородитися від болю душевного.

Наступний фактор (**F3**) ми назвали “агресією”. Він розкриває мотиви агресивних стратегій у спілкуванні. Юнаки, що займаються спелеологією, схильні до конфліктної агресивної поведінки, яка є захисною реакцією на почуття власної невпевненості, неспроможності відстоювати свої погляди. Причиною такої поведінки часто виступають “суперечності між внутрішніми і зовнішніми детермінантами розвитку (найчастіше вони як суперечність рольової “Я-концепції” з рольовими очікуваннями), що є одним із джерел рольових конфліктів (Горностай П.П. Особистісний вибір в умовах рольового конфлікту).

Конфліктні настанови можуть виявлятися в у недовірливості, підозрливості, образливості, що ускладнює процес спілкування з однолітками і ще більше утруднює задоволення соціальних потреб. Конфліктність поведінки виявляється також у

відкритому “бунтарстві”, провокуванні суперечок з оточенням (особливо зі значущими близькими), жорстокості, соціально неприйнятних формах поведінки.

Останній фактор (**F4**) для цієї групи — “лідерство”. Він описує прагнення домінувати, відчувати перевагу над іншими. Така потреба керувати іншими виникає з переоцінки власних можливостей і може формувати такі риси характеру, як деспотизм та самозакоханість. Тенденція до домінування надає рішучості в досягненні життєвих цілей, але коли метою є отримання емоційного задоволення від переваги над іншими, то це може підштовхувати молоду людину до більш ризикованої й екстремальної поведінки. Взагалі рішучість у досягненні життєвих цілей — позитивна риса, котра сприяє розвитку особистості, але рішучість також є показником, який впливає на швидкість прийняття рішення про самогубство.

За результатами факторного аналізу для другої групи (альпіністи) було виділено таку факторну структуру:

F1 (описує 36.9% загальної дисперсії) — загальна осмисленість життя (.96), життєві цілі (.84), здатність контролювати власне життя (.78), емоційна насиченість життя (.63), можливість самостійно здійснювати життєві вибори (.55), задоволеність самореалізацією (.55);

F2 (20,4% дисперсії) — пряmolінійність (.83), скептицизм (.79), впевненість у собі (.76), незалежність (.76), незадоволеність самореалізацією (.66), потреба самостійно здійснювати життєві вибори (.52);

F3 (10,8% дисперсії) — відсутність потреби в соціальному схваленні (.89), відсутність прагнення до співробітництва (.76), непримиренність, непокірність (.68).

Як у групі спелеологів, так і в групі альпіністів зміст першого фактора (**F1**) співвідноситься з категорією смислової сфери особистості, яку ми назвали “потреба в сенсі життя”. Однак, на відміну від спелеологів, альпіністи спрямовані на майбутнє і намагаються відшукати сенс життя в подальших можливостях самореалізації. Вони усвідомлюють свою здатність керувати життям і здійснювати життєві вибори. Можна сказати, що альпіністи більше, ніж спелеологи, усвідомлюють ризик. Тобто ризикувати для них означає перевіряти власні можливості. Така різниця у смисложиттєвій спрямованості може пояснити,

чому спелеологи більш гостро відчують цінність життя. Альпіністи постійно ставлять перед собою цілі й досягають їх, але дуже часто підкорити Еверест стає для них “надціллю”, заради досягнення якої усі засоби є добрими. Реалізація цієї заповітної мети, яка зазвичай має спрямовувати розвиток особистості, сприяти її самоздійсненню, у цьому випадку часто призводить до тяжких травм, болю й страждання (як фізичного, так і психологічного), а іноді — до жахливої безглуздої смерті.

Другий фактор (**F2**) співвідноситься з третім фактором групи спелеологів. Відповідно ми його назвали “агресією”. Мотивом агресивних стратегій у спілкуванні для альпіністів виступає незадоволеність минулими результатами своєї діяльності та досягненнями, незадоволеність самореалізацією взагалі. Причиною конфліктної стратегії у спілкуванні може виступати також неможливість самостійно приймати життєво значущі рішення. Рішучість у відстоюванні власної позиції щодо можливостей самореалізації (заняття альпінізмом) не дає змоги побачити інші, не такі ризиковані можливості вияву власних умінь і здібностей. Агресивність, як показник ймовірності спрямування деструктивних дій на себе, у поєднанні з такою особистісною рисою, як рішучість може сприяти формуванню неусвідомлюваних аутоагресивних тенденцій. Конфліктна стратегія спілкування дедалі більше ускладнює соціальну адаптацію молоді людини. Замість гнучкості у взаємостосунках, котра дає змогу побачити альтернативи вибору життєвих стратегій, юнак поступово виробляє стратегію втечі, втечі від відповідальності за власне життя. Хоча насправді, зневажаючи відповідальність, молода людина руйнує своє гаряче прагнення до незалежності, тоді як прийняття відповідальності за себе і на себе є необхідною умовою внутрішньої свободи й розвитку особистості (І.І.Лановенко).

Останній фактор (**F3**) — “самостійність, самовпевненість”. Він описує такі особистісні риси альпіністів, як незалежність від думки оточуючих, відсутність доброзичливого ставлення до інших у процесі спілкування. Для альпіністів характерною є тенденція звинувачувати у власних недоліках інших, а не себе (як у спелеологів).

У результаті факторного аналізу третьої групи (молодь з обмеженою дієздатністю) виділено чотири фактори:

F1 (описує 41.6% загальної дисперсії) — загальна осмисленість життя (.96), життєві цілі (.91), емоційна насиченість життя (.93), задоволеність самореалізацією (.91), самостійність у здійсненні життєвих виборів (.94), здатність керувати власним життям (.73);

F2 (17,4% дисперсії) — покірність (.83), компромісна поведінка (.82), потреба в допомозі з боку оточення (.78), великодушність, готовність допомогти оточуючим, альтруїстичність (.44);

F3 (14,5% дисперсії) — відсутність наполегливості в досягненні мети (.91), наївність міркувань та вчинків (.82), неслухняність (.51);

F4 (8,23% дисперсії) — упевненість у собі (.87), прагнення до суперництва (.72), альтруїстичність (.55).

Аналогічно до попередніх груп найбільше факторне навантаження дістав фактор **F1** “потреба у сенсі життя”. Характерним є те, що кількісні показники загальної осмисленості життя в групі молоді з обмеженою дієздатністю є найнижчими. Це може свідчити про недостатню наявність у житті сенсу, цілей та цінностей, що спричинює сильні страждання і призводить до депресії (Ялом І., 1999). У стані депресії порушуються форми соціально детермінованого адаптованого реагування юнака на оточення, що може свідчити про певну втрату свободи, можливості адекватно сприймати дійсність (І.І. Лановенко). Порушення адаптивних форм поведінки спричинює реальну загрозу формування аутоагресивних тенденцій у юнаків цієї групи.

На низький рівень осмисленості життя впливає насамперед відсутність впевненості у собі щодо самостійного здійснення життєвих виборів. Альпіністи, як і спелеологи, намагаються знайти смисложиттєві цілі в емоційній насиченості життя. Але, на відміну від спелеологів, намагаються довести, що вони не гірші за інших, і ставлять себе в “екстремальні” умови для того, щоб “перемогти” власні обмеження.

Наступний фактор (**F2**) “спрямованість до співпраці, інтерес до людей”. Зміст його свідчить про те, що для юнаків з обмеженою дієздатністю характерні такі особистісні риси, як сором'язливість, слухняність, доброзичливість. Ці конформні настанови у поведінці співвідносяться з невпевненістю у собі, з потребою підкорятися. Тобто для молоді люди цієї групи

значущим є задоволення потреби у спілкуванні, у прийнятті й повазі з боку друзів та однолітків (молоді, що не має функціональних обмежень). Спілкування для них є настільки важливим, що вони здатні підкорятися іншим, виявляти альтруїстичні тенденції і схильні до самозвинувачення.

Третій фактор (**F3**) ми назвали “спрямованістю на соціальні очікування, бажанням бути корисним”. Така спрямованість, на нашу думку, є наслідком відсутності досвіду в досягненні цілей. Певна соціальна ізоляція сприяє також формуванню ідеалізованих уявлень про міжособистісні взаємини. Для юнаків цієї групи домінуючою потребою є визнання з боку оточення. Саме тому інші люди сприймаються ними як ворожі, недоброзичливі. Спрямованість діяльності визначається потребою бути як інші, бути не гірше за інших, реалізувати себе в суспільстві здорових людей.

Останній фактор (**F4**) “прагнення домінувати”. На відміну від спелеологів, у яких прагнення до домінування визначається можливістю здобути перевагу над іншими, для юнаків з обмеженою дієздатністю — це можливість самоствердитись у групі і відкрито прийняти її цілі, тобто потреба відстоювати власний погляд підкріплюється готовністю допомагати оточуючим.

У результаті факторного аналізу четвертої (контрольної) групи виділено чотири фактори:

F1 (описує 43,4% загальної дисперсії) — “потреба в сенсі життя”. Його показники — загальна осмисленість життя (.86), самостійність у здійсненні життєвих виборів (.81), емоційна насиченість життя (.79), життєві цілі (.78), задоволеність самореалізацією (.72), здатність керувати власним життям (.69), почуття відповідальності (.55), товариськість (.42);

F2 (13,3% дисперсії) — “спрямованість на досягнення цілі”. Для нього характерні незалежність (.91), щирість, наполегливість у досягненні мети (.74), упевненість у собі, організованість (.74), потреба в допомозі з боку оточення (.42);

F3 (11,6% дисперсії) — “прагнення до співробітництва” з показниками: покірність (.84), потреба в допомозі з боку оточення (.80), прагнення до співробітництва з референтною групою (.69), готовність допомогти оточуючим, почуття відповідальності (.65);

F4 (8,6% дисперсії) — “ініціативність, самостійність”, показники — реалістичність міркувань і вчинків (. 87), щирість, наполегливість у досягненні мети (.42).

Для контрольної групи можна відзначити такі характерні відмінності. По-перше, спрямованість на досягнення мети. Можна вважати, що молода людина має конкретні цілі на майбутнє, впевнена у своїх здібностях, усвідомлює власні можливості та цінність життя. По-друге, у процесі взаємодії з оточенням виявляє готовність допомагати іншим, демонструє довіру й товарицькість. По-третє, виявляє природність поведінки, свободу від стереотипів у процесі спілкування, гнучкість у виборі стратегії спілкування, що свідчить про відсутність тенденцій до аутоагресії. Юнаки цієї групи, за результатами дослідження Л.А.Лепіхової, мають критерії соціально-компетентної особистості (соціально сміливі, ініціативні в контактах, впевнені в собі, комунікативно активні) й використовують свої спеціальні здібності в соціально значущій конструктивній та морально-етичній діяльності.

Встановлено, що в умовах порушення механізмів адаптації, зумовлених кризою юнацького віку, може формуватися неусвідомлювана аутоагресивна поведінка, наприклад, у формі прагнення до ризику. Така поведінка, на нашу думку, є *захисною реакцією на кризову ситуацію*, у якій перебуває молода людина. Експериментальне дослідження підтвердило нашу гіпотезу, що на вибір поведінкових форм самореалізації впливає передусім ступінь осмисленості життя, тобто задоволення потреби в сенсі життя.

Одним з найбільш значущих виявився дослідницький параметр, який ми назвали “осмисленість життя”. Під ним ми розуміємо факторну структуру, котра відображає найвагоміші психологічні критерії, що впливають на рушійні механізми схильності або несхильності до аутоагресивної поведінки. Так, для спелеологів та юнаків з обмеженою дієздатністю, порівняно з іншими експериментальними групами, найактуальнішою є мотивація пошуку сенсу життя. Цим можна пояснити причини вибору таких екстремальних форм самореалізації. Спелеологи підкріплюють бажання жити переживанням гострих емоційних відчуттів. Перебуваючи у небезпечних, екстремальних, ризикованих умовах, вони відчують свою особливість, несхожість на інших, впевнені у власних здібностях, мають також

нагоду перевірити “гідність” свого життя. Таким чином, у юнаків цієї групи відмічається амбівалентне ставлення до смерті, що виявляється у двох тенденціях: перша — це свідоме бажання жити, а друга — несвідоме бажання ризикнути власним життям. Юнаки з обмеженою дієздатністю також відчувають свою несхожість та особливість, але, на відміну від спелеологів, не впевнені у власних можливостях. У цій групі юнаків поряд з відсутністю усвідомлення життєвих перспектив існує проблема незадоволення потреби у спілкуванні та прийнятті. Спілкування для них є настільки важливим, що вони здатні підкорятися іншим, виявляти альтруїстичні тенденції й конформні настанови у поведінці.

Наведені дані статистичної обробки результатів психодіагностичного дослідження вказують на існування стійкої закономірності між схильністю до аутоагресії й таких особистісних рис, як прагнення до спілкування у референтній групі, готовність підкорятись, незалежність, самостійність, прагнення до лідерства, недовірливість, скептицизм та агресія. Тісний зв'язок з аутоагресивними тенденціями має показник, котрий увійшов до факторної структури кожної досліджуваної групи, — це потреба в сенсі життя. Ступінь задоволеності цієї потреби безпосередньо виявляється у виборі поведінкових стратегій чи то зайнятті ризикованими видами спорту й туризму або у використуванні своїх спеціальних здібностей у соціально значущій конструктивній та морально-етичній діяльності, для досягнення успіху.

Отже, проведене дослідження дає змогу зробити висновок, що юнаки, перебуваючи в кризовому стані, у стані невизначеності щодо власних життєвих перспектив, відчувають гостру потребу знайти сенс та цілі життя. І чим нижче ступінь осмисленості життя, тим більше виявляються такі особистісні риси, як невпевненість у собі, конформність, схильність до компромісу, тенденції самозвинувачення.

Цікавим є співвідношення ступеня осмисленості життя та вибору ризикованих видів спорту й туризму. Для юнаків цих груп характерними є такі особистісні риси, як конфліктність, агресивність, рішучість, самовпевненість. Вони чіткіше усвідомлюють цінність життя, може саме тому і прагнуть відчути його “смак”, наблизитись до “межі” між буттям і небуттям. На

нашу думку, такі рішучість і агресивність юнаків, що виявляються у заняттях ризикованими видами спорту й туризму, іноді може серйозно зашкодити не тільки розвиткові особистості, а й особистісній безпеці, 'доров'ю, благополуччю.

Розділ 9. ОСОБИСТІСНИЙ ВИБІР МОЛОДІ З ВІЛ-ІНФЕКЦІЄЮ: ВІД ВІДЧАЮ ДО НАДІЇ

В останнє десятиріччя в Україні спостерігається стрімкий розвиток епідемії ВІЛ-інфекції. Загальна ситуація ускладнюється тим, що, на жаль, соціальна база її поширення збільшується. Її живлять ще кілька епідемій. Це, по-перше, епідемія наркоманії, зокрема ін'єкційної, переважно серед підлітків і молоді; по-друге — епідемія інфекцій, що передаються статевим шляхом (ПІСШ); по-третє — явище психотравматизації, яке є найбільш значним соціально-психологічним підґрунтям поширення ВІЛ-інфекції. Психотравматизація уражує різні верстви та вікові групи населення, але найбільш згубно позначається на підлітках та молоді. Її поширення пов'язане з погіршенням за останні роки соціально-економічного становища переважної більшості українських родин. Вона зумовлена такими факторами, як конфлікти в сім'ях та їх розпад, поширення безробіття і неможливість продовжити навчання, значний відсоток розлучень серед молодих сімей, зростання сирітства, кількості бездоглядних, так званих вуличних дітей, зростання злочинності серед молоді та ін.

На жаль, за темпами розвитку епідемії ВІЛ-інфекції наша країна посідає одне з перших місць серед країн Європи. Більшість ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД — молодь та діти.

Діагноз ВІЛ — це завжди додаткова глибока психотравма, що призводить до життєвої кризи, вирішально впливає на подальше життя і поведінку особистості. Враховуючи те, що це захворювання сьогодні є смертельним, людина втрачає життєву перспективу, переживає стани відчаю, безнадії, депресії, агресії та ін. Навіть попри те у молодій людині залишається певний час життя, який вона може прожити за власним вибором, залишаються певні надія і можливості, якими вона може скористатись.

Молода людина стає перед украй важливим життєвим вибором — вибором своєї дальшої долі, вибором між новим відповідальним життям з ВІЛ-інфекцією і передчасною, прискореною власною безвідповідальністю, безглуздою смертю. Ситуація драматизується тим, що від наступного особистісного вибору, поведінки багато в чому залежать не тільки власне життя

молодої людини, але й життя її близьких, партнерів, темпи поширення цієї інфекції в суспільстві. Тому проблема життєвого вибору молоді з ВІЛ-інфекцією набуває особливої гостроти, а її соціальна значущість зумовлює потребу у поглибленому психологічному дослідженні факторів впливу на цей вибір та забезпечує його оптимальність для особистості, її близьких і для суспільства в цілому.

9.1. МОЛОДЬ З ВІЛ-ІНФЕКЦІЄЮ ТА ПРОСТІР ЇЇ ОСОБИСТІСНОГО ВИБОРУ

Важливе значення має більш детальне дослідження основних категорій молоді з ВІЛ-інфекцією, внутрішніх і зовнішніх факторів, які можуть справити вплив на особистісний вибір ВІЛ-інфікованої молоді. За основним шляхом ураження ВІЛ-інфекцією та характером соціально-психологічної поведінки ВІЛ-інфіковану молодь можна поділити на кілька категорій. Найбільшу частку становлять споживачі наркотиків, які набули ВІЛ-інфекції переважно ін'єкційним шляхом, і відносно невелику — ВІЛ-інфіковані гомосексуальної статевої орієнтації, які інфікувалися статевим шляхом. Невелику, але постійно зростаючу частку становлять ВІЛ-інфіковані гетеросексуальної орієнтації, які теж інфікувалися статевим шляхом. Найменший відсоток тих, хто ВІЛ-інфікований внаслідок медичних маніпуляцій, насамперед переливання інфікованої ВІЛ-крові чи її компонентів.

За критерієм безпечності поведінки стосовно ВІЛ-інфекції більшість молодих людей набули її через власну ризиковану поведінку під час вживання наркотичних речовин чи безладного статевого життя. Оскільки ВІЛ-інфіковані молоді люди, що вживають ін'єкційні наркотики, становлять найбільшу частку серед усіх позитивних щодо ВІЛ осіб і саме у їх середовищі ця інфекція поширюється найбільшими темпами, їм треба приділяти найбільшу увагу.

Із соціально-психологічного погляду, простір особистісного вибору молодих ВІЛ-інфікованих споживачів наркотиків складається з двох основних життєвих полюсів-альтернатив — або йти назустріч смерті, продовжуючи власну самовбивчу поведінку (негативний життєвий полюс), або ставати на шлях позитивних життєвих змін, спробувати реалізувати свою

людську сутність у відведений долею час (позитивний життєвий полюс). З одного боку — здоровий, соціально прийнятний спосіб життя, з другого — асоціальний, кримінальний, нездоровий, пов'язаний із вживанням наркотиків, крадіжками, проституцією тощо. Між цими полюсами існують певні варіації, які мають широкий спектр типологічних та індивідуальних варіантів. Ці варіації можна розглянути у трьох основних аспектах:

1) вибір бути соціально адаптованою, самостійною особистістю, яка утримує саму себе, або асоціальною, залежною від інших, несамостійною, жертвою обставин;

2) вибір, орієнтований на здоровий спосіб життя чи навпаки — на зловживання наркотиками, зневажливе ставлення до свого здоров'я, своїх особистості і життя;

3) відповідальне ставлення до себе і своїх близьких, зокрема до партнерів щодо вживання наркотичних речовин і статевих стосунків, або вибір безвідповідальної поведінки, яка призводить до дальшого поширення ВІЛ-інфекції.

9.2. ТИПИ ОСОБИСТОСТІ ВІЛ-ІНФІКОВАНОЇ МОЛОДІ ТА ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Вибір способу життя залежить від типу особистості молодшої людини, чинників, які суттєво впливають на характер, процес і результати цього вибору. Досвід практичної роботи і спостереження за поведінкою ВІЛ-інфікованої молоді, а також теорія транзакційного аналізу Е. Берна (1988, 1994) та його послідовників дають підстави виділити декілька основних типів особистості — *переможці* (ті, що перемагають, виграють, досягають успіхів у житті та соціально-психологічних взаємодіях), *переможені* (знають поразки), *не переможці* (досягають певних результатів у житті, але не таких, яких вони домагались, чи таких, на які, як їм здається, заслуговують завдяки своїм здібностям). За основними соціально-психологічними ігровими ролями їх можна конкретизувати як “*переможець*” (соціально активний лідер), “*приспосованець*”, “*авантюрист*”, “*жертва*” та “*переслідувач*”. (Більш конкретний аналіз психологічних ролей див. П.П.Горностай. Особистісний вибір в умовах рольового конфлікту).

До вибору позитивного життєвого полюса (альтернативи) схильні такі типи особистості, як “переможець” (соціально активний лідер) і “приспосованець”, до негативного — “авантюрист”, “жертва” й “переслідувач”. Ці соціально-психологічні типи формуються в результаті ранніх, прийнятих ще в дитинстві під впливом оцінного ставлення значущих близьких дорослих особистісних рішень-настанов — позицій щодо загального оцінювання благополуччя чи неблагополуччя відносно себе та найближчого оточення, так званої ОКейності. Загалом таких оцінних рішень-настанов-позицій чотири:

1) Я — ОК (правильний, хороший, гарний), Ти, навколишній світ — ОК (правильний, хороший, гарний). Це оптимальна психічно здорова позиція;

2) Я — ОК (правильний, хороший, гарний), Ти, навколишній світ — не ОК (хибний, поганий, огидний). Така позиція у крайньому вияві зумовлює параноїдальну поведінку;

3) Я — не ОК (хибний, поганий, огидний), Ти, навколишній світ — ОК (правильний, хороший, гарний). Це позиція, яка у крайньому вияві зумовлює суїцидальну поведінку;

4) Я — не ОК (хибний, поганий, огидний), Ти, навколишній світ — не ОК (хибний, поганий, огидний). Така позиція у крайньому вияві зумовлює шизоїдну, аутичну поведінку.

Ці настанови-позиції зумовлюють відповідну поведінку особистості у ставленні до себе та до оточення. Вони спонукають характерні стереотипні поведінкові “ігрові” ситуації та сценарії, які особистість несвідомо втілює у своє життя (Берн Е., 1994, с.67—68; Харрис Т.А., 1993, с.51—68). Саме неОКейні настанови-позиції значною мірою відповідають за негативні життєві вибори молоді щодо вживання наркотиків і подальші деформації життєвого шляху молодих людей з ВІЛ-інфекцією.

На думку Е.Берна, “кожна людина народжується на світ принцем або принцесою, ранній досвід переконує деяких, що вони жаби, і звідси витікає весь наступний патологічний розвиток” (Берн Е., 1994, с.85). Т.А.Харріс вважає, що первинною глибинною настановою дитини є сприймання себе як неблагополучної. “Вже в ранні роки дитина робить висновок: “Я поганий (у мене не все гаразд)”. Вона робить висновок і про своїх батьків: “Ви хороші (у вас все гаразд)”. Це перше, що вона

розуміє, намагаючись протягом життя осмислити себе і світ, у якому живе” (Харріс Т.А., 1993, с.51.).

За нашою гіпотезою, усі діти із загальною настановою неОКейності, які вижили і якими опікувались дорослі, переживають певною мірою власне благополуччя, пов'язане з тим чи іншим ідеалом-переконанням (незважаючи на те, що я не ОК, все ж я або правильний, або хороший чи гарний і завдяки цьому, безумовно, потрібний, заслуговую на увагу, прийняття та любов). У процесі життя під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів цей позитивний аспект самосприймання або поглиблюється і вкорінюється, або трансформується, руйнується, але попри всі зміни людина використовує весь арсенал психологічного захисту для того, щоб суб'єктивно вважати себе позитивною. Конкретніше ця гіпотеза полягає в тому, що цінність і самоцінність особистості, її сприймання оточення і самосприймання визначаються сукупністю життєвих ідеалів-переконань (істини, добра, краси, свободи, віри, любові), а антицінність — їх антиподами (обман, зло, огидність, насильство, зневіра, ненависть). Позитивні безумовно приймаються оточуючими, а негативні відкидаються як неприємні і неприйнятні. Ставлення до носіїв антицінностей своєрідне. Антицінності хоч і не викликають приязні, все ж породжують страх, відразу з боку оточення і засновані на цих негативних емоціях увагу та обережність.

Така сукупність позитивних і негативних життєвих цінностей формується на найбільш ранніх етапах розвитку особистості і становить ядро первинного благополуччя чи неблагополуччя. Становлення ідеалів та їх антиподів виявляється у певних формах стосунків, потягу та інших психологічних станах. Вони підкріплюються у процесі виховання постійними вербальними і невербальними оцінками з боку значущих дорослих: правильно—неправильно, добре—погано, гарно—огидно, приємно—неприємно тощо.

У дальшому житті, залежно від життєвих обставин, ідеали можуть набути розвинених, усвідомлених форм або залишитись у латентному, несвідомому стані. Одні з них виразно виявляються інші, навпаки, залишаються у тіні. У буденних ситуаціях ці латентні форми життєвих цінностей-ідеалів виявляються у намаганні: тримати все в певному порядку, правильності, все

робити по справедливості або створювати навкруги себе хаос; домагатись свого обманом, маніпуляціями щодо дорослих; бути доброзичливим, домагатись компромісів для того, аби всім було добре (добро), чи робити все навпаки — назло, за принципом “чим гірше — тим краще”; бути акуратним, охайним, гарно поводитись або псувати, бруднити речі, виявляти непокірливість, неслухняність.

Така дитяча травмованість, на нашу думку, негативно позначається на здібностях і навичках дитини, підлітка, молодої людини у спілкуванні, її адаптованості до навколишнього соціального середовища, соціально-психологічній компетентності. Вона зумовлює непродуктивні стилі спілкування і, в кінцевому підсумку, заважає формуванню здатності і вмінь робити правильні життєві вибори в особистій та професійній сферах (див. 2.1).

Дитяча психотравматизація впливає і на адекватність задоволення потреби молодої людини в пошуках власного сенсу життя, віднайдення власного ідеалу та створення персональної програми життєвого шляху. Порушення психологічних механізмів оцінювання та самооцінювання зумовлюють особливості взаємодії молодої людини з перешкодами і труднощами, іншими людьми, які трапляються на її життєвому шляху, призводять до зростання агресивності у ставленні до оточення, а також до аутоагресії (див. 2.8).

Певна частина таких підлітків і молоді залучаються до зловживання наркотичних речовин і стають ВІЛ-інфікованими. Особливості їхньої поведінки за транзакційним аналізом полягають у тому, що майже всі перебувають у ситуації неОКейності. Проте можливість позитивного життєвого вибору у них є і залежить, на наш погляд, від успішного застосування існуючих психотехнологій трансформації негативних настанов та рішень на позитивні, на позитивні зміни ідентичності (Гулдинг М.М. і Гулдинг Р.Л., 1997, Дильтс Р., 1999).

Є підстави вважати, що саме глибинний позитивний аспект базисної настанови, яку, на нашу думку, має кожна людина, може слугувати тією підвалиною або важелем, завдяки яким особистість, за певної психологічної допомоги, може зробити життєствердний особистісний вибір і вибудувати свій

власний шлях життєвої самореалізації, незважаючи на несприятливий минулий досвід.

9.3. ТИПИ ОСОБИСТОСТІ, ЩО ВЕДУТЬ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

На основі спостережень у процесі надання практичної психологічної допомоги молоді з ВІЛ-інфекцією можна виділити два соціально-психологічних типи особистості, які обирають здоровий спосіб життя: “соціально активного лідера” і “пристосуванця”. Для типу “*соціально активного лідера*”, представників якого, на жаль, дуже мало серед сучасної ВІЛ-інфікованої молоді, можна віднести особистість, яка зазвичай не приховує свого позитивного щодо ВІЛ статусу, намагається об’єднати навколо себе інших ВІЛ-інфікованих, створити громадську організацію для захисту власних прав, кращі соціальні умови для життя та лікування. Лідер займається встановленням зв’язків з іншими спорідненими організаціями, активно працює у сфері профілактики наркоманії та ВІЛ-інфекції/СНІДу, надає психологічну й іншу підтримку своїм товаришам по захворюванню. Основна мотивація його діяльності — ствердження власної гідності, доведення собі й оточенню власної спроможності, допомога своїм товаришам. Яскравим прикладом цього типу є лідери Всеукраїнської мережі людей, що живуть з ВІЛ.

“Я відкрито кажу про свій статус тому, бо треба казати людям, що ВІЛ — поряд, що це величезна проблема. Щоб люди знали й розуміли і не залишалися байдужими до нас, позитивних, бо всі ми люди. Я представник Всеукраїнської мережі людей, що живуть з ВІЛ. Це моя робота і моє життя, я знайшла свої місце і призначення”.

“*Пристосуванець*” усіяко намагається приховати свій статус, піклується про своє власне здоров’я, веде звичайний соціально прийнятний спосіб життя. Часто намагається уникати усього, що може нагадувати йому про його хворобу. Проте може безвідповідально поводитись зі своїми статевими партнерами. Фактично він намагається витіснити факт інфікування ВІЛ із свідомості і власного життя. Основним мотивом його поведінки є намагання бути зовні “хорошим” і уникати усіяких проблем.

“Я живу, як і до захворювання на ВІЛ, у мене нічого не змінилося. Про мій діагноз ніхто не знає — ні рідні, ні друзі. Під час статевих стосунків я не завжди користуюсь кондомами, бо вважаю, що відповідальність маю нести не тільки я, але і мій партнер. Людина, що хоче мати статеві стосунки зі мною, сама повинна дбати про свою безпеку”.

Слід зазначити, що ці два типи орієнтовані у своїй поведінці на здоровий спосіб життя. Для них власне здоров'я і життя є цінністю, а їх збереження — значущим мотивом життєдіяльності. Вони відрізняються тим, що “лідер” зорієнтований не тільки на власне благополуччя, а й на допомогу іншим, а “пристосуванець” — лише на власний добробут. Врахування цієї мотивації є важливим в обранні стратегії психологічної допомоги щодо зміцнення позитивного життєвого вибору цієї молоді. Але досить часто такої мотивації — збереження і зміцнення здоров'я — буває недостатньо, бо саме здоров'я є засобом реалізації особистістю більш значущих життєвих і духовних цінностей. Саме в ефективній допомозі молодій людині у віднайденні нею власного покликання і полягає, на наш погляд, зміст психокорекційної роботи фахівця-психолога.

9.4. ТИПИ ОСОБИСТОСТІ, ЩО ВЕДУТЬ НЕЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Із соціально-психологічного погляду серед особистостей, що обирають нездоровий спосіб життя, найпоширенішими є типи “авантюрист”, “жертва” й “переслідувач”. Для *авантюристичного типу* притаманні пошуки пригод, нехтування власними здоров'ям і життям, ризикована поведінка, безвідповідальність. Молодь такого типу намагається жити сьогоднішнім днем, у своїй поведінці робить спроби втекти від свого життя і самої себе, вважає, що залишок життя варто провести якнайефективніше. Основною мотивацією життєдіяльності у неї є “вільне і красиве життя”, як вона його розуміє. “У мене все виходило легко і просто — друзі, гроші, нічні клуби. Я брала від життя усе, що могла, користувалась, а потім кидала. Скоро я знайшла те, що шукала, — наркотик. З ним моє життя стало насиченим пригодами, безвідповідальністю і “свободою”.

Для “жертви” характерні депресивні стани та суїцидальні тенденції. Вона схильна звинувачувати себе в усьому, що з нею

сталося, зневірюється у власних силах, втрачає сенс життя. Їй властиві також усвідомлена чи підсвідома суїцидальна особистісна спрямованість. Тут виявляються незначний суб'єктний потенціал, обмежена самосвідомість, неадекватно завищена або занижена самооцінка. У “жертви” слабка емоційно-вольова база особистості, їй зазвичай притаманні втрата віри у власні можливості, надії на краще життя для себе.

“Для таких ВІЛ-позитивних характерні концентрація думок навколо негативних аспектів свого стану і тенденція до перекладання відповідальності за це із себе на інших — суспільство, лікарів, медперсонал, або навіть на долю чи Бога” (Пурік О., 1998, с. 275).

“*Переслідувач*” як певний тип особистості ВІЛ-інфікованої молоді характеризується агресивністю, прихованими або явними тенденціями помсти оточенню за свої негаразди. У своїх бідах він схильний звинувачувати передусім інших, обставини, тільки не самого себе. Хоча він, як правило, має незначний суб'єктний потенціал і обмежену самосвідомість, проте демонструє неадекватно завищену самооцінку. Характерною для нього є безвідповідальність стосовно себе й інших.

“Озираючись на своє життя, я усвідомлюю, що нічого, крім болю, не дала людям. Дізнавшись про свій позитивний діагноз, ще більше озлобилася на оточуючих, звинувачувала їх у тому, що зі мною сталося, і ще з більшими ненавистю і злістю продовжувала вживати наркотики”.

Основним мотивом життєдіяльності означених трьох типів є задоволення власних нагальних потреб і потягів, самоствердження у власному статусі. Проте під час самопрезентації у них досить часто виявляється “орієнтація на створення у співрозмовника позитивного образу себе”. Дехто з ВІЛ-інфікованих демонструє інтерес до гуманістичних цінностей релігії, докладно розповідає про те, яка він “хороша людина” і як погано повівся з ним у минулому хтось із близьких. Те, що їх позитивний “образ себе” часом не збігається з їх поведінкою (пияцтво, конфлікти з медперсоналом, нехтування вихованням своїх дітей, численні, безладні й незахищені статеві контакти, небезпечні щодо інфікування партнерів, вживання наркотичних речовин), свідчить про намагання зберегти високу самооцінку і позитивний “Я- образ” (Пурік О., 1998, с. 275—276).

Саме ця орієнтація на позитивний образ себе може бути використана у психокорекційній роботі для зміцнення позитивного аспекту настанови, зміни поведінки, приведення у відповідність власної самооцінки зі своєю поведінкою й оцінками оточення.

9.5. ВНУТРІШНІ ЧИННИКИ ОСОБИСТІСНОГО ВИБОРУ ВІЛ-ІНФІКОВАНОЇ МОЛОДІ

Серед негативних внутрішніх чинників, які значно впливають на особистісний вибір ВІЛ-інфікованої молоді, слід назвати психіатричні проблеми (частина їх успадкована від батьків, котрі зловживали наркотичними речовинами та алкоголем), притаманні насамперед споживачам наркотиків, для яких немедичне вживання наркотичних речовин є засобом забезпечення адаптації до навколишнього життя. Не менш важливими є також психологічні травми й комплекси, набуті молодими людьми в дитинстві та в підлітковому віці як наслідок неправильного виховання, бездоглядності з боку батьків та педагогічної запущеності з боку педагогів. Це психотравми, пов'язані з пережитим насильством, обманом, приниженням, зневагою, несправедливістю, вседозволеністю, отримані внаслідок розлучення батьків, смерті одного з них, конфліктів у сім'ї. У дітей та молоді при цьому формуються відповідні психологічні комплекси — самовпевненості, всемогутності, вседозволеності або власної неповноцінності, непотрібності, безсенсовості, знеціненості життя і власної особистості. Вони втілюються у негативних, позірних формах (антиподах) позитивних ідеалів-настанов — обмані, злі, огиді, насильстві, у відповідних мотивах поведінки щодо оточення за принципами “чим гірше, тим краще”, “насолити”, “кинути”, “дістати”, “помститися”, “покарати”, “провчити”, “нахилити й опустити” та ін.

Крім того, великий вплив на особистісний вибір ВІЛ-інфікованої молоді можуть справити такі особистісні характеристики, як:

- втрата смаку до життя, усвідомлена чи несвідомо суїцидальна спрямованість;
- незначний суб'єктний потенціал, обмежена соціальна дієздатність;

- нерозвинена, обмежена самосвідомість, неадекватно завищена або занижена самооцінка;
- слабка емоційно-вольова база, втрата віри у власні можливості, надії на краще життя для себе;
- низький рівень домагань — невиявлене бажання кимось бути, чогось досягти, сміти бути;
- соціальна дезадаптація, невміння бути корисним, реалізувати себе, нездатність утримувати себе соціально прийнятно та виправдано (неможливість отримати роботу чи працювати, якщо вдається знайти роботу);
- безвідповідальність у ставленні до себе й інших.

До позитивних внутрішніх чинників слід віднести поведінкові та психоемоційні вияви позитивних ідеалів-настанов, що сягають у дитинство і є об'єктивними підставами боротьби особистості за позитивний “Я-образ”. У своїй сукупності негативні проблеми, комплекси й характерні риси зумовлюють небезпечну щодо поширення ВІЛ/СНІДу поведінку, особливо споживачів ін'єкційних наркотиків (СІН). Про це свідчать поведінкові дослідження серед них, проведені в різних містах України. Ці дослідження передбачали вивчення основних факторів ризику поширення ВІЛ-інфекції серед СІН, пов'язаних з двома можливими шляхами передачі ВІЛ — через інфіковану кров та сексуальні контакти, а також виявлення потреб та необхідних умов для забезпечення їх більш здорового і безпечного життя.

У м. Києві вдалося з'ясувати загальну картину ризикової поведінки цільової групи. Так, 34% споживачів наркотиків фасують готовий наркотик із шприця у шприц, 51% — із спільного флакона, 27% діляться ним із шприця у шприц. Користуються чужими шприцями 79%, використовують спільний посуд для виготовлення — постійно 28%, епізодично — 44%. Лише 6% належно дезінфікують використаний інструмент, а решта ризикують бути інфікованими ВІЛ та іншими інфекційними захворюваннями.

Їхня сексуальна поведінка також характеризується високим ризиком поширення ВІЛ — 65% респондентів мали випадкові сексуальні контакти, серед них 45% партнерів не є ін'єкційними споживачами наркотиків, 6,5% надають сексуальні послуги, 25% беруть участь у груповому сексі. Причому секс

зазвичай має незахищений характер. Лише незначний відсоток опитаних відповіли, що в сексуальних контактах користуються кондомом (Андрущак Л.І., Пінчук І.М., Лазоренко Б.П. та ін., 1999, с. 42—43).

Це свідчить також про легковажне ставлення СН як до себе, так і до своїх сексуальних партнерів, а також про реальні життєві вибори деякої частини молоді, яка вживає наркотики ін'єкційно. Вони типологічні у межах розглянутих вище типів “авантюриста”, “жертви” та “переслідувача”. Відтак можна вважати, що певній частині СН притаманна усвідомлена чи несвідома суїцидальна поведінка, бо більшість їх володіє інформацією про можливість інфікування внаслідок такої практики свого організму різноманітними інфекційними захворюваннями, в тому числі ВІЛ-інфекцією. Вона логічно й закономірно витікає з базових дитячих настанов неОКейності респондентів з позицій транзакційного аналізу.

9.6. ЧИННИКИ ЗОВНІШНЬОГО ОТОЧЕННЯ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЖИТТЄВИЙ ВИБІР ВІЛ-ІНФІКОВАНОЇ МОЛОДІ

На особистісний вибір ВІЛ-інфікованої молоді великий вплив, як негативний, так і позитивний, справляють чинники зовнішнього соціального оточення, зокрема:

- стигматизація з боку суспільства;
- відсутність у сучасному українському суспільстві належної системи соціальної адаптації молоді з соціально-психологічними проблемами, надання їй відповідно до можливостей форм зайнятості;
- зневіра з боку батьків та близьких (“махнули рукою”, “поставили хрест”);
- втягування в асоціальний спосіб життя найближчим негативним оточенням (крадіжки, наркоманія, проституція).

Разом з тим велику спрямовальну силу у позитивному особистісному виборі ВІЛ-інфікованої молоді виявляють такі зовнішні соціальні чинники:

- підтримка з боку соціально значущих осіб, організацій, зокрема міжнародних;

- психосоціальна підтримка з боку медичного персоналу та психологів існуючої системи медичної і психосоціальної допомоги ВІЛ-інфікованій молоді, що активно діють у цій сфері громадських та релігійних організацій;

- всебічна допомога батьків і близьких;
- відчуження з тих чи інших причин колишніх товаришів щодо вживання наркотичних речовин та асоціального способу життя.

Для певних типів особистості, передусім для “переможця” і “приспосованця”, ураження ВІЛ-інфекцією може бути мотиватором позитивних особистісних змін. Людина змінює власне життя, відмовляється від шкідливих звичок, знаходить сенс життя.

“Озираючись на власне життя, бачу чітку межу. Завдяки ВІЛ повністю переоцінила своє майбутнє життя. Тепер для мене головне в тому, як прожити його так, щоб усю мою любов до сина, чоловіка і батьків умістити в ті кілька років, відпущені мені долею. Я не скаржусь на те, що трапилося зі мною. Навпаки, я вдячна тому, що маю роки попереду і знаю їм ціну”.

“Я хочу сказати, що моє справжнє, повноцінне, щасливе життя почалося після діагнозу ВІЛ. Я не боюся смерті, тому що люблю життя. І в мене все стоїть на своїх місцях, почасти завдяки моїй хворобі. Зараз духовне стоїть на першому місці у моєму житті. Я зрозумів, що є кайф, набагато вищий за будь-який наркотик. Це — любов, яку я маю. Я щасливий”.

Розглядаючи вплив внутрішніх психологічних чинників та зовнішнього оточення на особистісний вибір ВІЛ-інфікованої молоді у її безпосередньому житті, слід зазначити, що провідними є внутрішні чинники, які саме і визначають її життєвий шлях. Це психотравми, комплекси та відповідні риси й характеристики особистості. На жаль, вони здебільшого не є позитивними для ВІЛ-інфікованих, що й зумовлює, на наш погляд, темпи поширення ВІЛ-інфекції в Україні та подальший несприятливий соціально-психологічний прогноз розвитку цієї епідемії.

У своїй стихійній взаємодії зовнішні і внутрішні чинники не зумовлюють однозначно позитивного життєвого вибору молоді з ВІЛ-інфекцією, хоча і не виключають його, як показує реальна практика життя.

Життєвий вибір молоді з ВІЛ-інфекцією, на відміну від вибору здорових молодих людей, відбувається в умовах більш сильного негативного впливу несприятливих чинників. Серед них — насамперед попередні травми, які порушують адаптивні можливості та суб'єктні саморегулювальні механізми. Це своєю чергою зумовлює схильність молоді людини до вживання наркотичних речовин і сприяє стрімкому розвитку залежності від них.

Основні програми профілактики серед уразливих груп за стратегією “зменшення шкоди” хоч і дають певний ефект, все ж не можуть забезпечити належного зменшення темпів поширення ВІЛ-інфекції у країні. Ефективність програм знижується тому, що в них основний акцент робиться на інформуванні про ризик ураження ВІЛ та матеріальному забезпеченні, приміром, ін'єкційних споживачів наркотиків чистим одноразовим інструментом для введення наркотика та дезінфекційними засобами для очищення шприців перед повторним використанням. Як показують повторні поведінкові дослідження, самі по собі ці заходи не сприяють зміні поведінки переважної більшості представників уразливих груп. Для таких змін потрібні трансформації більш глибоких настанов та ціннісних орієнтацій, які у своїй основі і передбачає професійна психологічна допомога. Під цим кутом зору, підвищення ефективності програм профілактики ВІЛ-інфекції серед уразливих груп та молоді на даному етапі їх впровадження вбачається у поширенні серед фахівців, які працюють у цих проектах, трансформаційних психотехнологій, орієнтованих на зміни глибинних настанов та мотивів життєдіяльності. Необхідним є також розвиток системи психореабілітації, психологічного супроводження та ресоціалізації в межах діяльності спеціалізованих центрів СНІДу та центрів ресоціалізації наркозалежної молоді і ширше — у плідній співпраці державних та недержавних установ і організацій.

9.7. ОСНОВНІ СТРАТЕГІЇ ВИХОДУ ІЗ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ: ВІД ВІДЧАЮ ДО НАДІЇ

Можна виділити дві основні стратегії виходу молодих людей із життєвої кризи, пов'язаної з ураженням ВІЛ-інфекцією. Перша — негативна виявляється у руйнуванні в молодій людині соціальних та етичних бар'єрів, що залишились, а також у намаганні “взяти від життя побільше” чи просто у поверненні до звичних життєвих стереотипів поведінки, які були до ураження ВІЛ-інфекцією. Друга — позитивна, за якої молода людина усвідомлює конечність свого життя і необхідність прожити його якнайповніше, осмислено, тобто реалізувати свій людський потенціал за час, відведений їй долею. Ця стратегія пов'язана з реалізацією здорового способу життя, з активною життєвою позицією, з формуванням і втіленням позитивної життєвої програми.

Роль психологічної допомоги у реалізації позитивного особистісного вибору. При розгляді зовнішніх і внутрішніх чинників особистісного вибору молоді з ВІЛ-інфекцією особливу увагу привертають позитивні внутрішні чинники та професійна психологічна допомога серед зовнішніх чинників. Як показує зарубіжний та вітчизняний досвід, справитись із психотравмою, знайти правильний вихід із життєвої кризи неможливо без кваліфікованої психологічної, психотерапевтичної допомоги. Для правильного життєвого вибору молодим людям з ВІЛ-інфекцією потрібні психореабілітація та психологічний супровід. Оскільки в адаптивний період після встановлення діагнозу великий вплив на особистість має психолог чи інша людина, яка надає психологічну допомогу, саме від них може залежати багато що, зокрема, на подальшу поведінку ВІЛ-інфікованої молоді людини, її особистісний вибір може дуже вплинути процес психореабілітації, спрямований на позитивну трансформацію внутрішніх чинників. **Психореабілітація** — це передусім зміна негативних психологічних настанов, зцілення від набутих психотравм, сприяння тому, щоб хворий позбавився від небажаних психологічних комплексів. Вона забезпечує відновлення і зміцнення гармонійного функціонування психіки та відносну стабільність позитивного особистісного вибору, допомагає позбавитись депресивних і агресивних станів та пов'язаної з ними

суїцидальної й агресивної відносно оточення поведінки. Вона дає шанс віднайти сенс життя навіть за наявності ВІЛ-інфекції.

Професійні психологи можуть суттєво допомогти певній частині ВІЛ-інфікованої молоді зробити правильний вибір у своєму житті і цим внести свій вклад у зменшення темпів поширення ВІЛ-інфекції в Україні. Якщо застосовувати поняття транзакційного аналізу, то можна сказати, що ця допомога полягає у сприянні тому, щоб клієнт відмовився від соціально-психологічних ролей “авантюриста”, “жертви”, “переслідувача”, “приспосованця” і формував та реалізовував особистісну життєву програму “переможця”.

Психотехнології сприяння позитивному життєвому вибору молоді з ВІЛ-інфекцією. До найефективніших психотехнологій сприяння ВІЛ-інфікованим у здійсненні позитивного життєвого вибору слід віднести: терапію стресів, транзакційний аналіз, нейролінгвістичне програмування, гештальттерапію, дихальну терапію та ін. Серед них — зняття стресового стану має передувати застосуванню інших, більш глибоких інтервенцій.

Терапія стресів. Порівняно з пересічними громадянами люди з ВІЛ-інфекцією, з психологічної погляду, перебувають у вкрай несприятливому становищі. Це пов'язано з тим, що вони підпадають під набагато більше стресове навантаження, ніж інші. Поряд з пошуками засобів існування вони докладають значних зусиль до того, щоб зберегти здоров'я в ситуації, коли бракує спеціальних ліків, а також утаємничити свій діагноз. Стресовий стан, як відомо, призводить до звуження свідомості, утворення доміант психіки, котрі деформують впливають на неї. За такої ситуації людина сприймає навколишній світ крізь призму свого стресового стану. Це породжує песимізм, нехтування своїм і чужим життям, втрату смислу життя, виражається у неправильному життєвому виборі, ризикованій щодо ВІЛ поведінці. Тому психологічні засоби зняття стресового стану є дуже важливими для відновлення більш адекватного сприймання себе, навколишнього світу та прийняття більш правильних, адекватних рішень щодо своєї поведінки та життєдіяльності.

Давно помічено, що людина, яка перебуває у тривалому стресовому стані, страждає від емоційної притупленості, байдужості, втрачає смак життя. Більш конкретними ознаками

стресу є відчуття фізичної напруженості, хронічної втоми, неадекватні психоемоційні реакції, хвороблива тривожність, агресивність, депресивність, неврівноваженість, відчуття власної неспроможності, неповноцінності, внутрішня дисгармонія та ін. Ці ознаки можна узагальнити метафоричним виразом — людина “перебуває не у своїй тарілці”.

Серед багатьох засобів, технік і методик виведення людини із тривалого стресового стану одними з найефективніших є методи *тілесно зорієнтованої терапії*. Вони прості, доступні, нешкідливі, при нетривалому навчанні їх можна використовувати як засоби саморегуляції психоемоційних станів. Разом з тим вони дають змогу одразу відчутти психологічне та фізичне полегшення, демонструють результативність терапії (Лазоренко Б.П., 1999, с.241—243).

Відомо, що психічне навантаження, пов'язане із стресовим станом, спричинює постійне фізичне напруження тих чи інших м'язів, утворення своєрідних блоків у відповідних зонах тіла, чого сама людина часто не усвідомлює, оскільки зживається з ними і вважає їх цілком нормальними особливостями свого організму. Блокуватися можуть різні м'язи — лицьові, горла, рота, шиї, плечей, грудей, живота, стегон та ін. В.Райх та його послідовники, найвідоміший із яких А.Лоуен, у своїх дослідженнях дійшли висновку, що “м'язовий панцир” складається із семи основних сегментів, котрі утворюються завдяки тому, що за тривалих стресових станів відбувається хронічне напруження м'язів і органів, які відповідають за вираження психофізичних функцій та емоцій (тривога, страх, злість, ненависть тощо). Ці сегменти утворюють низку приблизно горизонтальних кілець, розміщених під прямим кутом до тулуба і хребта. Основні сегменти панцира розміщені у зонах: 1) очей, 2) рота, 3) шиї і плечей, 4) грудей, 5) діафрагми, 6) живота, 7) стегон. (Лоуэн А., 1998).

Як показує практика, ці сегменти мають свої больові сигнальні точки. Кожен блок пов'язаний з відповідними характерними негативними емоціями, притаманними людині у зв'язку з її стресовим станом. Причому в кожній людині може бути свій основний набір стресових зон. Вони визначаються найсильнішими больовими відчуттями. Для зняття стресового навантаження застосовують різні засоби фізичної дії (акупресура,

масаж м'язів і нервових рецепторів), теплову дію, мета яких — зняти напруження периферичної нервової системи, розслабити м'язи стресових зон і завдяки цьому досягти загальної релаксації організму. Крім того, простими й ефективними засобами зняття стресових станів є традиційні фізіотерапевтичні процедури. Критерій успішності терапевтичного впливу — зникнення або значне ослаблення больових відчуттів у відповідних точках, загальний стан полегшення та психологічного спокою, зникнення зазначених вище виявів стресового стану.

Важливим напрямом професійної психологічної допомоги є зцілення психотравм, детальніше розглянуте в одній із праць автора (Лазоренко Б.П., 1998, с.239—249).

Дихальна терапія за С.Грофом та Л.Орром. Відносно новим напрямом психологічної допомоги, яка може сприяти позитивному життєвому вибору ВІЛ- інфікованої молоді, зокрема СНІВ, є дихальна терапія. Вона слугує засобом своєрідної замісної терапії щодо вживання наркотичних речовин та ефективною психотехнологією зміни негативних настанов і зцілення набутих психотравм. З огляду на те, що більшість споживачів наркотиків не може відмовитись від немедичного вживання наркотичних речовин, експериментально застосовувались методи дихальної терапії, які дають змогу досягти змінених станів психіки, подібних до наркотичних, зняти стресовий стан організму і психіки, полегшити переживання стану абстиненції.

Оскільки в процесі дихальної терапії досягаються змінні стани свідомості, це дає змогу трансформувати негативні обмежувальні настанови в позитивні у напрямі психологічної ОКейності, поступово переформувати психоемоційні підвалини неадекватних емоційних реакцій, непродуктивних психологічних “ігор” і відповідних їм життєвих сценаріїв та життєвих програм. Психолог при цьому виконує роль своєрідного “акушера”, залежно від запиту і психічної готовності самого клієнта, без маніпулювання та порушення його особистої свободи (Гроф С., 1994).

Транзакційний аналіз та гештальттерапія — більш цілеспрямовані засоби допомоги в життєвому виборі. У рамках транзакційного аналізу Е. Берн розробив технологію зміни негативних неОКейних настанов на позитивну. Він вважав, що в процесі виховання відбувається контамінація, “зараження” его-

стану Дитини і его-стану Дорослого клієнта неадекватними настановами-переконаннями його батьків. “Їхні батьки заважають чи забороняють їм продовжувати життя принципів і наполягають на тому, щоб вони стали якимись не такими важливими персонами. Терапевт за допомогою групи повинен анулювати цю шкідливу дію і дозволити пацієнтові бути тим принцем, яким він почав колись своє життя” (Берн Э., 1994, с.86).

Для посилення ефективної зміни негативних настанов і рішень на позитивні Мері і Роберт Гулдинг запропонували психотехніку “нового рішення”. Вони виділили низку 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 формах своїм дітям. Прикладами прямих приписів є “не будь”, “не будь значущим”, “не будь собою”, “не досягни успіху” та ін., прикладами зворотних — “будь сильним”, “старайся”, “роби все на відмінно”, “поспішай” тощо. Прийняті дитиною не завжди адекватно, а крізь призму власного сприймання, ці приписи трансформуються у власні рішення-переконання, які вона свідомо чи 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 виграю” і т. ін. Їх певна сукупність для кожної дитини конкретизує, на наш погляд, наведені вище настанови-позиції ОКейності чи неОКейності, розглянуті у праці Т.А.Харріса. Ця сукупність настанов-рішень визначає дальшу програму життя людини. Для зміни цієї програми треба змінити старі дитячі рішення. Подружжя Гулдингів розробило психотехнологію цього процесу. Перший його етап — фіксація тупика, в який потрапляє клієнт. “Тупик — це точка, в якій зустрічаються дві чи більше протилежних сил, точка “ступору” (Гулдинг М.М., Гулдинг Р.Л., 1997, с. 46). Це прояв внутрішнього конфлікту між різними его-станами, субособистостями людини. Наприклад, “не повинен вживати наркотики, бо вони вбивають мене (Дорослий), але я не можу не вживати наркотиків, бо без них я не можу вижити в цьому світі (Дитина)”. Завдання психолога на цьому етапі — допомогти клієнтові виявити й 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 оточенню ніякої шкоди.

Третій етап — пошук за допомогою засобів гештальттерапії разом з клієнтом нового способу поведінки, який виходить за обмеження старих стереотипів і 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 їхнього діалогу, що спрямовується психологом, і за допомогою групи (при застосуванні групової роботи) еґо-стан Дорослого допомагає звільненню еґо-стану Дитини від застарілих, неОКейних батьківських приписів, сприяє народженню у неї нового вчинку. Завдяки цьому еґо-стан Дитини-клієнта набуває навичок нового способу дії, нового способу вирішення раніше конфліктної ситуації. При подальшому закріпленні в життєдіяльності це приводить до утворення нового рішення, нової життєвої позиції та відповідних їй переконань (Гулдинг М.М., Гулдинг Р.Л., 1997, с. 180 — 209).

Зміна переконань молоді з ВІЛ-інфекцією за психотехнологією НЛП. Одним із сучасних напрямів психокорекції, який ефективно використовується у вирішенні проблем життєвого вибору ВІЛ-інфікованої молоді, є нейролінгвістичне програмування (НЛП), бо ця психотехнологія спрямована на трансформацію одних із найважливіших особистісних утворень, які є відповідальними за життєві орієнтири. Зважаючи на те, що більшість ВІЛ-позитивних є споживачами наркотиків, в НЛП пропонуються для таких клієнтів дві основні стратегії — зміна переконань через зміну ідентичності, власного Я-образу та шестикрокова трансформація дисоційованих субособистостей (рефреймінг).

Поведінку особистості, у тому числі ВІЛ-інфікованих СІН, як відомо, зумовлює система переконань, котра, своєю чергою, базується на власній ідентичності особи. На думку Р.Дільса (1999, с. 28—49), особистісні проблеми щодо переконань виникають переважно у випадках:

1) *безнадійності* у досягненні бажаного результату. Це негативне переконання стосовно реальності результату;

2) *безпорадності*, зневіри у власну спроможність (можливо, хтось і може, і досягає такого результату, але я не спроможний до цього). Це негативне переконання стосовно власних сил та здібностей;

3) *стосовно незаслуженості, недостойності* отримати бажаний результат (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. У молоді з ВІЛ-інфекцією трапляються прояви усіх трьох варіантів, вони пов'язані з вибором особистістю тих чи інших соціально-психологічних ролей, які були розглянуті вище.

Робота з негативними переконаннями молоді з ВІЛ-інфекцією. Треба пам'ятати, що процес трансформації негативних переконань у позитивні здійснюється самою молодою людиною, а психолог тільки ефективно сприяє цьому приєднанням до її глибинних цінностей, позитивних аспектів благополуччя, ОКейності. Першими кроками є зародження сумніву у стабільності і незмінності власного “Я-образу” ВІЛ-інфікованої молодої людини, можливості його розвитку. Важливим є також ставлення до різного роду невдач на цьому шляху. Із перешкод вони перетворюються на елемент зворотного зв'язку у процесі особистісних змін цього образу. Для досягнення цих змін доцільно звернутись до попереднього життєвого досвіду молодої людини, віднайти там зразки, елементи, натяки на такі зміни. За концепцією “очікування власної ефективності” А. Бандури, реальна ефективність у досягненні результату нашої діяльності залежить від нашої віри в успішність цієї діяльності. Якщо я не вірю у те, що діятиму вельми успішно, то моя дієвість відповідатиме моїй вірі, моему переконанню. Але якщо тренувати людину з урахуванням помилок, то можна значно поліпшити результати діяльності і тим самим змінити попереднє негативне переконання про власну спроможність змінити, розвинути у бажаному напрямі власний “Я-образ”.

Для молоді з ВІЛ-інфекцією важливою є відмова від вживання наркотиків. При цьому може виявитись її власне бажання зробити так, враховуючи, що наркотичні речовини ослаблюють імунну систему і прискорюють захворювання на СНІД. Однак це бажання наштовхується на переконання у власній неспроможності зробити це ані власними силами, ані за

допомогою фахівців. У переважної більшості цих молодих людей за плечима кількарізний негативний досвід спроб “зіскочити з голки”.

Зміну такого переконання можна поділити на дві частини — дисоціації елементів негативного досвіду та їх нову композицію

Частина перша. Заохочуємо клієнта проникнутись переконанням у неможливості вести позитивне життя без наркотиків з тим, щоб зафіксувати його фізіологічний стан і положення очей, які асоціюються з цим переконанням. Вірогідніше за все, положення очей включатиме набір невпорядкованих сенсорних репрезентацій.

Треба розділити зафіксовану синестезію з розміщенням репрезентацій, що її утворюють, відповідно до положення очей, які слугують в НЛП ключами доступу. Потім прилаштуватись до них і, використовуючи субмодальності, дещо змінити їх так, щоб кожна репрезентація найбільшою мірою відповідала своєму позитивному наміру.

Після цього слід повернути клієнта до його зорових згадок, пов'язаних з успіхами стосовно будь-яких попередніх цілей і результатів, та поєднати їх із зоровою репрезентацією про намір полишити наркотики. При цьому важливо створити нову позитивну асоціацію про те, що результати попередніх невдач є ефективним зворотним зв'язком.

Далі потрібно зосередитись разом з клієнтом на основній меті у зв'язку з позитивними елементами колишнього досвіду для того, 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, приміром, з метою “омолодитись”. Слід узагальнити цей досвід і 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 ОКейності.

Частина друга. Тепер слід поєднати розділені раніше репрезентації, але вже у нову композицію, яка гарантує успішність нової життєдіяльності. Для цього потрібен позитивний

еталонний досвід, який слугує моделлю такого безсумнівно успішного досягнення мети.

Спочатку разом з клієнтом треба знайти у його минулому досвіді такий емоційно позитивний еталонний досвід мети та її успішного досягнення, що має інший порівняно з головною метою зміст. Це може стосуватись, зокрема, найближчої бажаної й радісної зустрічі з друзями, коханим чи коханою тощо. У цьому досвіді-меті важливо з'ясувати структуру репрезентацій та їх субмодальності — те, що утворює якість переконливості й безсумнівності досягнення мети для клієнта.

Таку саму якість переконливості треба надати головній меті клієнта — життю, вільному від вживання наркотичних речовин, життєдіяльності відповідно до власних позитивних ідеалів. 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 так, щоб усі субмодальності життя, вільного від наркотичних речовин, збігалися з субмодальностями зустрічі з друзями чи коханими. Клієнт має уявити головну мету — життя, вільне від наркотиків, так, щоб у його образі було те саме багатство, ті самі кольори, життєва енергія, як і в образі бажаної і радісної зустрічі з друзями чи коханими.

Переформування (рефреймінг) дисоційованих станів молоді з ВІЛ-інфекцією за психотехнологією НЛП. Як було показано вище, у своїх позитивних характеристиках ми можемо розглядати ВІЛ-інфікованих молодих людей як осіб, які мають позитивні аспекти власних базових настанов, що дає їм підставу вважати себе добрими, люблячими, порядними, взагалі позитивними. У своїх негативних характеристиках ВІЛ-інфіковані є споживачами наркотиків, що практикують небезпечну для себе й оточення поведінку, мають неОКейні настанови-переконання, котрі зумовлюють їхні ролі “пристосуванця”, “переслідувача”, “авантюриста” та “жертви”. Тобто ми маємо таких особистостей, які через конфліктність своїх важливих для життєдіяльності субособистостей є дисоційованими. Особливістю дисоційованих особистостей є те, що їм притаманна ***послідовна неконгруентність***. Вони мають фактично два способи життєдіяльності — позитивний і негативний, які існують,

послідовно взаємовиключаючи, витісняючи один одного, і не трапляються в одному і тому самому просторі-часі.

Для більшості внутрішньо конфліктних особистостей, які зазвичай є клієнтами психолога, притаманна **симультанна неконгруентність**. Її особливість в тому, що протилежні аспекти особистості виявляються одночасно в одному і тому самому просторі-часі, в одному і тому самому вчинку. Наприклад, людина говорить про себе, що вона дуже рішуча і смілива, хоча інтонація її голосу є непевною, з відчуттям страху.

Для вирішення конфліктів і зміни поведінки особистостей із симультанною неконгруентністю в НЛП розроблена **психотехнологія шестикрокового рефреймінгу** — переформування. Для її застосування щодо осіб з послідовною неконгруентністю, якими є молоді люди з ВІЛ-інфекцією, потрібно спочатку перетворити властиву їм послідовну неконгруентність у симультанну. Тому до таких клієнтів застосовується шестикроковий рефреймінг двох етапів.

Перший етап — підготовчий. Його змістом є вказане перетворення неконгруентності. На цьому етапі психолог встановлює, використовуючи основні репрезентативні системи — візуальну, аудіальну чи кінестетичну, вербальний та невербальний зв'язок (рапорт) з кожною з основних субособистостей. Потім фіксує за допомогою так званих якорів доступ до цих субособистостей з тим, щоб, застосовуючи ці два якорі, одночасно створити новий стан свого клієнта — симультанну неконгруентність. Під час цієї фіксації якорів, яка може тривати від кількох хвилин до 1,5 години, відбуваються своєрідні психофізичні реакції, котрі за аналогією можна розглядати як процес утворення нової синергетичної системи із двох раніше відокремлених, кожна з яких пройшла власну точку біфуркації.

Після утворення нового стану можна переходити до шестикрокового рефреймінгу, який, власне, становить *другий, основний етап* психологічної допомоги за цією стратегією, а саме:

1. Встановлення змісту, вербальних і невербальних характеристик небажаної поведінки (вживання наркотичних речовин).
2. Встановлення контакту із субособистістю, яка породжує небажану поведінку.

3. З'ясування початкової мети, наміру вживання наркотичних речовин цією субособистістю ВІЛ-інфікованої молодшої людини та відокремлення її небезпечної поведінки від її мети. Метою зазвичай є досягнення за допомогою наркотика змінених станів свідомості, кайфу, а також своєрідної адаптації до життя, зняття стресового навантаження, створення станів спокою, задоволення.

4. Стимуляція субособистості клієнта до пошуку кількох нових способів реалізації наміру, досягнення мети. Слід спонукати клієнта до пошуків інших, так само ефективних, але разом з тим безпечних способів забезпечення змінених станів психіки, адаптації, зняття стресового навантаження, досягнення спокою, задоволення. На цьому етапі допомога психолога полягає у сприянні пошукові таких способів. Вони зазвичай мають бути у руслі позитивних переконань клієнта, аспектів його ОКейності та позитивних ідеалів.

5. З'ясування сенсорних сигналів субособистості, які запускатимуть ці нові варіанти поведінки у відповідних стресових ситуаціях, та встановлення контакту з даною субособистістю для того, щоб вона взяла на себе відповідальність за реалізацію нових варіантів поведінки замість старого — вживання наркотиків.

6. Екологічна перевірка. Пошук субособистостей, які б були проти нових варіантів поведінки. Якщо такі є, треба повертатись на другий крок й опрацьовувати варіанти протидії.

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 в таку ж ситуацію (цікавості, конфліктності, стресового стану), яка спричинила початок вживання наркотиків, аби відстежити невербальні вияви можливої поведінки. Якщо ці вияви повторюють старий стереотип, слід повернутись на другий крок і опрацьовувати протидію.

Поведінковий тест передбачає з'ясування наявності бажаних змін реальної поведінки клієнта у відповідних обставинах реального життя.

Таким чином, за сучасними психотехнологіями відбувається зміна негативних настанов, переконань, поведінкових стереотипів молоді з ВІЛ-інфекцією на позитивні,

які відповідають позиціям ОКейності, їх позитивним ідеалам, котрі у своїй сукупності забезпечують позитивний життєвий вибір.

9.8. СИСТЕМА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПОЗИТИВНОГО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОСТОРУ ЖИТТЄВОГО ВИБОРУ МОЛОДІ З ВІЛ-ІНФЕКЦІЄЮ В УКРАЇНІ

Фахова психологічна допомога, на наш погляд, є найбільш суттєвим чинником, який забезпечує трансформацію настанов та мотивів життєдіяльності молоді з ВІЛ-інфекцією, дає належне спрямування позитивним змінам у житті молодої людини. Проте зовнішнє середовище має бути сприятливим, забезпечувати необхідний життєвий простір для таких змін. Щоб ці зміни закріплювались, укорінювались та набували незворотного характеру, потрібна відповідна розгалужена, комплексна система психосоціальної допомоги, яка б включала в себе психореабілітацію, супровід і підтримку, ресоціалізацію та адаптацію ВІЛ-інфікованої молоді до звичайних умов життя. У нинішній ситуації в Україні саме від успішної діяльності цієї системи залежать темпи поширення ВІЛ-інфекції як серед ін'єкційних споживачів наркотиків, так серед інших уразливих груп та населення в цілому.

В умовах повільного, переважно статевим шляхом, поширення ВІЛ в Україні на початку 90-х років минулого століття склалася система психосоціальної допомоги ВІЛ-позитивним особам та хворим на СНІД. Її основу становили: Український Центр профілактики і боротьби зі СНІДом, його диспансерне відділення з Кабінетом довіри та клініка у м. Києві, а також Київський і регіональні Центри боротьби зі СНІДом. Стратегія психологічної допомоги передбачала збереження якості життя ВІЛ-інфікованих, вторинну профілактику поширення ВІЛ-інфекції серед найближчого оточення інфікованих (сексуальних партнерів та партнерів по вживанню наркотиків) і загальну профілактичну роботу серед населення.

За орієнтації на перебіг хвороби система надання психологічної допомоги передбачає кілька основних етапів. *Перший етап* — передтестове консультування під час проведення аналізу на наявність антитіл до ВІЛ. Його мета — встановлення

довірливого психологічного контакту і, за умови віднесення тестованої особи до групи з ризиковою щодо ВІЛ поведінкою, психологічна підготовка людини до можливо позитивного результату, визначення та обговорення разом з нею перших можливих психологічних і життєвих реакцій у разі, якщо результат тестування виявиться позитивним.

Другий етап — проведення післятестового консультування при повідомленні позитивного результату тестування і адаптація до діагнозу. Головні завдання психолога при цьому — надати психологічну підтримку, психологічну допомогу людині у сприйнятті цієї психотравмуючої події, визначити стратегію дальшого життя, спілкування з близькими, роботи в нових умовах існування з ВІЛ-інфекцією.

Третій етап — надання тривалої психологічної допомоги на прохання ВІЛ-інфікованих осіб при проживанні ними різних негараздів, психологічна підтримка і супровід при вирішенні різних проблем, які виникають у житті цих людей.

Четвертий етап — психологічна допомога хворим на СНІД, коли вони стикаються з проблемою завершення свого життя в умовах цієї хвороби і в них виникає потреба у психологічній підтримці для того, щоб справитися з цим.

Слід зауважити, що значну, а в багатьох випадках — вирішальну роль у реабілітації та соціалізації молоді з ВІЛ-інфекцією відіграє психологічна допомога парам та сім'ї, групова робота. Застосування групової роботи для психологічного супроводу молоді з ВІЛ-інфекцією, особливо за методикою "Рівний — рівному", детально розглянуто в розд. 3.

Швидке, вибухоподібне поширення ВІЛ-інфекції серед ін'єкційних споживачів наркотиків, з одного боку, і недостатнє фінансування державою медичних програм (у тому числі зі СНІДу), з другого, висунули потребу в певних змінах і розвитку організації надання психосоціальної допомоги молоді з ВІЛ-інфекцією з тим, щоб вона обрала правильний шлях свого дальшого життя, здійснила правильний особистісний вибір. Виникла низка громадських, у тому числі міжнародних, організацій, які опікуються долею ВІЛ-інфікованих та їхніх близьких. Стала нагальною потреба об'єднати зусилля різних центрів боротьби зі СНІДом, наркологічної й дерматовенерологічної служб, соціальних служб для молоді,

громадських організацій у протидії епідемії ВІЛ-інфекції. Крім того, слід проводити відповідні профілактичні заходи, насамперед серед підлітків та молоді щодо зазначених вище епідемій, зокрема наркоманії і ПСШ, оскільки вони є безпосередньою соціальною базою поширення ВІЛ.

Нині психологічна допомога ВІЛ-інфікованим, у тому числі і споживачам наркотиків, має бути комплексною і взаємоузгодженою, враховуючи, що сьогодні вона надається державними і недержавними організаціями, які не завжди погоджують свою діяльність відповідно до її основної мети. Серед них основними є державні організації — Український і обласні центри профілактики і боротьби зі СНІДом, наркологічні служби та центри, центри соціальних служб для молоді. Серед недержавних найбільш дієвими є організації взаємодопомоги самих ВІЛ-позитивних (Всеукраїнська мережа людей, що живуть з ВІЛ/СНІДом), а також добротні фонди і громадські організації, які проводять свою роботу у сфері профілактики та надання допомоги ВІЛ-інфікованим і наркозалежним людям. Важливою у цьому плані є діяльність міжнародних організацій, передусім Представництва ООН в Україні (за допомогою яких були започатковані проекти з профілактики ВІЛ-інфекції серед уразливих щодо ВІЛ груп населення у різних містах України), а також Міжнародного фонду “Відродження”, “Каунтерпарт альянсу”, “Лікарі без кордонів”, Міжнародного альянсу з ВІЛ/СНІДу та ін.

Хоча основна стратегія психологічної допомоги залишилась попередньою, однак у її реалізації сталися певні зміни, що пов'язано із включенням у сферу діяльності нових цільових груп — ін'єкційних споживачів наркотиків (які становлять більшість серед усіх ВІЛ-позитивних), ВІЛ-інфікованих матерів і дітей.

Виникла необхідність насамперед у психологічному супроводі споживачів наркотичних речовин, які не відмовляються від звичного способу життя, а також у психологічній підтримці тих, хто припинив вживання наркотиків. Важливим напрямом цієї психологічної підтримки є організація та діяльність центрів ресоціалізації наркозалежної молоді та терапевтичних спільнот (Лазоренко Б.П., 1999, с. 35—36.) На основі міжнародного досвіду та його адаптації до сучасних умов українського суспільства

склалося п'ять діючих моделей функціонування таких центрів і спільнот.

До першої моделі можна віднести центри, створені на базі наркологічних диспансерів та лікувальних закладів таких, як Київська міська наркологічна лікарня “Соціотерапія”. Їх особливість полягає в тому, що вони спираються на значний багаторічний практичний досвід роботи з різними категоріями наркозалежних.

Друга модель — центри ресоціалізації наркозалежної молоді, створені у рамках діяльності соціальних служб для молоді та громадських молодіжних організацій (наприклад, Київський центр ресоціалізації наркозалежної молоді).

Третя модель — реабілітаційні центри наркозалежної молоді, організовані на основі досвіду осередків “Монар” Польської республіки. Вони створені громадськими організаціями батьків, рідних та близьких самих наркозалежних за підтримки спеціалістів і місцевих органів влади. Прикладом є Хмельницький центр асоціації “Вікторія”.

Четверта модель — центри, спільноти і групи взаємодопомоги, утворені ВІЛ-позитивною молоддю відповідно до проєктів профілактики ВІЛ-інфекції серед ін'єкційних споживачів наркотиків. Їх особливістю є використання методик “12 кроків”, “Рівний — рівному” та інших.

П'ята модель — це центри соціальної реабілітації релігійної спрямованості, переважно амбулаторні, організовані релігійними об'єднаннями, де основним напрямом реабілітаційної роботи є залучення наркозалежних до релігії та релігійного життя громади.

Незважаючи на різницю між цими моделями, їх об'єднує прагнення допомогти наркозалежній та ВІЛ-інфікованій молоді повернутись до соціального життя.

Досвід показує, що для певної частини ВІЛ-інфікованої молоді, яка позитивно сприймає релігійні ідеали і спосіб життя, ефективною є психосоціальна допомога, яка надається релігійними організаціями різних конфесій. Ефективність цієї допомоги пояснюється тим, що релігійна громада дає змогу ВІЛ-інфікованому СІН пережити психологічний стан безумовного сприйняття його таким, яким він є, у чому саме він відчуває вітальну потребу як безвідносно, так і, ще більшою мірою, у

зв'язку з фактом інфікування ВІЛ; завдяки релігійній практиці ВІЛ-інфікований СІН має можливість переживати спільно з іншими членами громади досить інтенсивні соціально прийнятні позитивно змінені стани психіки (релігійний екстаз, любов, піднесення та ін.), що є своєрідною замісною терапією; релігійна громада виступає своєрідним аналогом сім'ї, яка надає своїм новим членам групову підтримку на основі братерства, любові, піклування, тобто те, чого по суті позбавлені СІН у своєму реальному житті.

Залучення до релігії відкриває новий смисл і мету життя, які полягають у релігійному служінні і дають простір для реалізації, тобто створюють умови для своєрідної ресоціалізації ВІЛ-інфікованих СІН.

Для забезпечення належної ефективності реабілітаційної роботи світські центри ресоціалізації наркозалежної молоді повинні будувати свою роботу з урахування розглянутих вище принципів та підходів, які використовуються у релігійних громадах.

Важливим чинником зовнішнього оточення, який може сприяти позитивному життєвому вибору молоді з ВІЛ-інфекцією, є сприятлива громадська думка. У зв'язку із запровадженням профілактичних програм у Дарницькому і Харківському районах та прийнятим рішенням Держадміністрації міста м. Києва про поширення їх дії на інші райони міста виникла потреба більш детально вивчити ставлення населення, представників адміністрації та фахівців до її змісту. Тому протягом лютого 1999 р. у Мінському, Ленінградському та Жовтневому районах міста було проведено опитування пересічних громадян, адміністративних працівників та спеціалістів (125 чоловік) (Лазоренко Б.П. та ін., 1999 в, с.21—23.).

Основна гіпотеза полягала в тому, що, оскільки ставлення населення до споживачів наркотиків є неоднозначним (воно здебільшого негативне), то так само неоднозначним буде і ставлення до програми, мета якої — надання різнобічної допомоги, профілактика ВІЛ-інфекції та інших інфекційних захворювань серед них. Проте відповіді респондентів були вражаючими. Лише 6,4% з них вважали, що ніякої допомоги споживачам наркотиків надавати не потрібно, а 93,6% висловились за її надання. Іншим несподіваним результатом

опитування був розподіл видів допомоги, яку необхідно, на думку опитуваних, надавати ін'єкційним споживачам наркотиків. Так, найвищий рейтинг отримала психологічна допомога. За неї висловилися 78,4 %, за медичну допомогу — 63,8, за інформаційну підтримку — 50, за соціальну — 38,5% опитаних.

Загалом проведене опитування виявило глибоке розуміння громадськістю м. Києва проблем молоді з ВІЛ-інфекцією і підтримку діяльності, спрямованої на забезпечення позитивних змін у житті цієї молоді. Це дає підстави сподіватись на те, що і в інших регіонах України позитивне ставлення громадськості до програм соціально-психологічної допомоги ВІЛ-інфікованим, наркозалежній молоді допоможе їм зробити позитивний особистісний вибір шляху власного подальшого життя.

Розгляд основної літератури за темою, практичні спостереження, а також отримані у ході дослідження емпіричні дані та їх аналіз дають змогу зробити такі висновки.

ВІЛ-інфікована молодь переживає складні психологічні проблеми, які заважають зміні небезпечної щодо себе і найближчого оточення поведінки, на більш безпечну, вибору життєстверджуючої альтернативи.

Серед ВІЛ-інфікованої молоді й тієї, що практикує ризиковану поведінку, на основі транзакційного аналізу можна виділити певні психологічні типи (“авантюриста”, “жертви” та “переслідувача”). У поєднанні із психологічними настановами, травмами, комплексами, негативними особистісними якостями вони стають внутрішніми чинниками, що зумовлюють хибні життєві вибори й небезпечні моделі поведінки підлітків та молоді.

Професійна психологічна допомога ВІЛ-інфікованим, спираючись на позитивні аспекти базових настанов ОЖЕйності, може ефективно сприяти їхньому позитивному життєвому вибору, надати позитивного спрямування змінам у їхній поведінці. У якості ефективних засобів можуть бути використані психотехнології й методики, розроблені у рамках терапії стресів, дихальної терапії, транзакційного аналізу, гештальттерапії, НЛП.

Для досягнення стабільності та незворотності особистісних змін доцільно включати молодь у систему реабілітації та ресоціалізації, поєднувати індивідуальну роботу з груповою, зокрема сімейною терапією та участю у групах взаємодопомоги за методикою “Рівний — рівному”, залучати

молодь з ВІЛ-інфекцією до системи соціально-психологічних та інших послуг, які надають державні й недержавні організації.

Загалом суть психологічної допомоги у правильному життєвому виборі ВІЛ-інфікованими, на наш погляд, полягає в тому, щоб: визначити ідеали і життєві цінності, які свідомо чи несвідомо становлять смисл життя і діяльності особистості, її ОКейності; домогти усвідомити і відчутти їх реальність; визначити основний, адекватний цим цінностям шлях життя та самореалізації, свідомі чи несвідомі психологічні обмеження, негативні настанови, що перешкоджають особистості у їх досягненні; сприяти їх усвідомленню і трансформації у позитивні настанови.

І останнє — це допомога у визначенні персональної життєвої програми, конкретизації та забезпеченні соціально-психологічного супроводу її реалізації; організація чи залучення молодої людини з ВІЛ-інфекцією до групи “рівних”, однодумців, забезпечення соціально-психологічного простору життєздійснення, життєдайні стосунки.

Таким чином, психологічна допомога може ефективно сприяти вибору позитивної життєвої стратегії для ВІЛ-інфікованої молоді (соціально адаптованої поведінки, здорового способу життя), впливати на зменшення темпів поширення ВІЛ-інфекції у молодіжному середовищі і цим домогти зберегти життя багатьом молодим людям.

Конструктивно вирішувати проблеми людей, які живуть з ВІЛ-інфекцією, можна тільки за умов комплексного поєднання психологічної, медичної, соціальної та юридичної допомоги, взаємодії у цьому процесі державних і недержавних організацій, зокрема мережі людей, що живуть з ВІЛ/СНІДом, використовуючи для цього прихильну громадську думку.

Розділ 10. ПЕРСОНАЛЬНИЙ МІФ У ВИБОРІ РИЗИКОВАНИХ ФОРМ ПОВЕДІНКИ

10.1. МІФИ І ЛЮДСЬКА ПСИХІКА

Міфами часто називають якісь вигадки, слухи, узвичасні погляди. Проте ілюзорність — лише одна з характеристик цього таємничого і загадкового явища, що існує в людських спільнотах тисячоліттями. Ці хвилюючі оповідки переходять із уст в уста, від прадідів до нас і все одно не залишають нікого байдужим. Хтось їм вірить, хтось не вірить, але вони продовжують існувати та захоплювати долями своїх героїв, їхніми безсмертними подвигами, вічним коханням.

Давні мислителі спочатку трактували людські міфи як відгуки на історичні події, фантастичні історії, перші спроби пояснення природних процесів. Згодом виявилось, що міфи й ритуали різних народів і народностей дуже схожі між собою, хоча ці етнічні групи ніколи не спілкувалися між собою.

Психологія, звернувшись до міфів, відкрила їх унікальну властивість — відображати особливості людської психіки, її структури та організації. Це мало резонанс у всіх гуманітарних науках, літературі й мистецтві, музиці та філософії. Однак справжній бум у дослідженні міфологічних основ психічного почався в останню третину ХХ століття.

Нова інформаційна епоха, що прийшла на зміну індустріальній фазі розвитку нашої цивілізації, по-іншому розставила акценти. Якщо раніше основні зусилля були спрямовані на сферу виробництва, тепер на перший план виходять проблеми екології у всіх сферах діяльності і творчості, у сферах, які безпосередньо стосуються людської психології та особливостей людських спільнот.

ХХ ст. продемонструвало людству весь жах архаїчних сил руйнації, що стало причиною спрямування наукового інтересу до глибин людської психіки, що закодовані в культурному просторі.

Спочатку люди почували себе неперевершеними героями, творцями нових епох, підкорювачами просторів та природи, що зуміють все здолати й переробити свою сутність на найкращий лад — закрити очі на минуле, й воно просто зникне. А на звільненому місці скроїти за довершеним лекалом чудову,

розумну, добру й прекрасну людину. Проте буремні 20-ті, 30-ті, 40-ві роки дали зрозуміти людині, що історичне минуле й людське несвідоме не можна ігнорувати, інакше воно стає руйнівним. Тисячі людей почали замислюватися над тим, чому цивілізовані народи впадають в агресивні стани і втрачають людське обличчя, чим спричинені масові психічні явища, чому люди з розвиненим інтелектом і доброю душею нищать собі подібних без докорів сумління. Таким чином, наука повернулася обличчям до глибин людського несвідомого, що виражене в культурних міфах.

Міфи займали і займають думки найвидатніших учених найрізноманітніших сфер науки. Якщо раніше історія розвитку культури рухалася у напрямку деміфологізації, то у ХХ ст. відбувся поворот в протилежну сторону — до реміфологізації. Л.Менжуліна вважає, що кожна цивілізація у своєму розвитку проходить певні етапи ставлення до міфу, а саме: “дорефлексивного злиття, розчиненості в ньому; допросвітницької критики та скепсису: романтичного захоплення; нової рефлексивної діалектизації міфу (“реміфологізації”) (Менжуліна Л., с.9). Отож, феномен ХХ ст. можна розглядати як заключну фазу циклу розвитку ставлення цивілізації до міфу.

Для глибшого розуміння міфу як феномена, як наукового поняття ми звернемося до походження самого терміна. Етимологія слова “міф” вказує на походження його від грец. *mythos* — оповідь, переказ чи слово, сказання. За словником іншомовних слів міф — це легенда, сказання про вірування давніх народів щодо походження Землі, Всесвіту, явищ природи, про богів, міфологічних героїв. Тобто за своєю сутністю міф є одним з видів усних текстів.

На нашу думку, слід зупинитися на аспектах трактування міфу, на які звертає увагу О.Ф.Лосєв: міф як найбільш повна форма усвідомлення реальності. Мабуть, мається на увазі психічне явище, яке виражає глибинну сутність душі. Всі міфологізовані природні явища — це символічне вираження внутрішньої несвідомої драми душі. Міфи створювалися в той період розвитку людської цивілізації, коли мислення було синкретичним. Тому у міфі природно поєднуються речі, які в рамках нашої сучасної логіки є несумісними. Прадавня людина мало усвідомлювала себе як окрему сутність, частинку, відповідно все внутрішнє було для неї таким самим, як і зовнішнє,

і навпаки — між зовнішнім і внутрішнім не було чітких граней і всюди був актуальним “закон парципації” (Леві-Брюль). Так вона і сприймала світ: як велику родину, де є батько і мати, любов і ненависть, народження і смерть. Всі внутрішні перипетії проектувалися на зовнішній світ, який в очах перших людей поставав дивовижним коловоротом. З розвитком людського інтелекту (зокрема, здатності до диференціації, аналізу) людина набула здатності відмежовувати природні явища від психічних переживань — для цього їй знадобилися століття.

Таким чином, міфи — це не що інше, як розповідь про становлення людини і людства, про складнощі особистого зростання і радість бути самим собою. Прадавні люди не придумували міфи, а переживали їх, а внутрішній голос здавався їм велінням самого Бога. Звичайно, сучасні покоління відрізняються від прадавніх, проте в глибинах нашого несвідомого продовжують жити уявлення тих далеких часів. Колективне несвідоме складається із стійких праобразів — архетипів, що є спільними для всього людства. Це такі міфологічні фігури, які присутні практично у будь-якій культурі. Вони притаманні кожній людині і за певних умов можуть бути усвідомленими.

Таким чином, вперше в історії міф був розглянутий як *психологічний феномен*, породжений архаїчним мисленням. Міф виступає як носій архетипових фігур, котрі насправді є метафорою внутрішніх драм людської душі.

Кожна культура, прагнучи вижити за певних умов, створювала мову на свій смак і лад. Е.Фромм (1994) називає це явище соціально зумовленим фільтром, у якому виділяє три аспекти. Перший, так чи інакше передбачає *усвідомлення за допомогою мови*. Кожна мова має оригінальний набір слів, який і зумовлює можливості сприймання. Скажімо, якщо в англійській мові 26 часових форм дієслів, то в українській — усього 3. Відповідно, українець ніколи не усвідомить тих часових нюансів, які є природними для англійця. Таким чином, мова сприяє лише певному способу переживань, виражаючи певне ставлення до життя. Другим аспектом фільтра є *логіка*, яка організовує мислення людей в даній культурі. Прикладом цього може слугувати аристотелівська й парадоксальна (діалектична) логіки. Перша не приймає існування суперечностей, друга, навпаки,

постулює їх існування. В результаті амбівалентні почуття в першій системі просто неможливі.

Третій аспект фільтра — *соціальні табу*. Людина не може усвідомити ті почуття, котрі не вписуються в соціально прийнятну систему. Ці речі просто витісняються у несвідомі простори, щоб людина могла бути адекватною своїй спільноті.

Отож ми бачимо, що мова також містить у собі певні стереотипи, котрі передаються з покоління в покоління.

У творчості видатних міфологів ХХ ст. ми б хотіли зупинитися на доробках М.Еліаде, теорія котрого сформована під впливом ідей К.Г.Юнга. Він розглядав міфи як найбільш визначну форму колективного мислення в загальній історії думки. Міфи, вважає він, зображають форму буття у світі. Вчений розглядає міф як форму людської поведінки і разом з тим як елемент цивілізації. Раніше міф займав у культурі центральні позиції, проте й тепер царює в таємничих глибинах психічного світу. Міфи розкривають структуру реальності та демонструють множинні модальності буття у світі. Тому вони і служать моделями людської поведінки і вся міфологія є онтофанією, поряд з якою завжди теофанія та ієрофанія. Міфи виступають як *модель* усього світу. Вони існують поза Простором та Часом і належать до категорії вічності. Міф сприймається всією сутністю людини, а не конкретними психічними функціями. Коли міф перестає сприйматися як “таїнство”, він перетворюється на легенду чи казку.

Дж. Кемпбелл у своїх численних працях продемонстрував на матеріалах різних культур значення міфічних історій для зростання як конкретної особистості, так і суспільства в цілому, виділивши основні функції міфології (Кемпбел Дж., 1997). Він ідентифікував чотири функції культурного міфу: пояснювальну, педагогічну, соціологічну й душевну. В міфі, з одного боку, повторюється шлях розвитку людства, з другого — містяться усі необхідні елементи особистісного розвитку.

Найперше осмислення міфу в психології ми зустрічаємо вже у “Глумаченні сновидінь” З.Фрейда. А К.Г. Юнг зумів вийти за межі науково-природничої парадигми, що обмежувала дослідження рамками індивідуально-психологічних особливостей. Переломною у вивченні міфу стала доктринальна праця Юнга “Метаморфози та символи лібідо”, перша частина котрої ще несе на собі відбиток впливу класичного психоаналізу, а друга — має

цілком революційний характер “енергетичної теорії лібідо”. У цій праці Юнг, на наш погляд, виводить психологічну науку на шлях розуміння екзистенційних цінностей, що на той час було відкриттям, адже ці нюанси були поза увагою практиків, раціонально концентрованих на конкретних симптомах (Юнг К.Г., 1994). Основним досягненням на цьому етапі вважається постулат про спільну несвідому природу снів, міфів, фантазій та їх безперечну цінність у лікуванні психічних розладів.

Юнг до фрейдівської моделі психіки дав ще один, глибший пласт — колективне несвідоме, знайшовши наукове обґрунтування “вкоріненості” особистості не тільки в простір і час своєї епохи й соціуму, а й у людство, народ, сім’ю, подолавши таким чином негативні наслідки капітальної індустріалізації та сепарації.

Колективне несвідоме — найглибший пласт людської психіки, спільний для всього людства і в найнижчих своїх рівнях переходить просто у світ. Це те, що поєднує психіку і Всесвіт. Колективне несвідоме складається з архетипів — первинних образів.

Кожна окрема особистість взаємодіє з колективним несвідомим відповідно до своєї внутрішньої структури й рівня розвитку, котрий дає інтеграція несвідомих комплексів. Учений наголошує, що онтогенез повторює філогенез, тому людина розвивається шляхом, що його пройшли тисячі й тисячі. Цей шлях може стати індивідуацією, якщо людина слідує своїй внутрішній природі, а не зовнішнім впливам. Тобто це шлях до себе, до своєї глибинної самості.

Для повноцінного розвитку особистості потрібний процес усвідомлення своїх думок, уявлень, поведінки для того, аби зуміти сформуванню індивідуальну неповторність — ексклюзивну сукупність колективних елементів, оскільки це процес психологічної диференціації.

Процес індивідуалізації відбувається протягом усього життя. Він складається з двох взаємозалежних пластів — свідомого та несвідомого. Вітчизняна наука більшу увагу приділяла саме свідомим аспектам життєтворення — суб’єктові життєдіяльності, Я-образу, Я-концепції, активній життєвій позиції, самосвідомості, стилю життя. Проте несвідомі складові цього феномена також є важливими.

“Міф, — як пише К.Г.Юнг, — не фікція, він складається з фактів, що постійно повторюються, і ці факти можна спостерігати знову й знову. Міф збувається в людині, і всі люди володіють міфічною долею не менше, ніж грецькі герої” (Юнг К.Г., 1997). Міфи розглядаються в якості своєрідної психічної реальності, що змальовує не закономірності буття як такого, а закони сприймання й переживання людиною цього світу. На цій глибині, як і у фізичному світі, існують свої закони. Першими на це звернули увагу психоаналітики. Робота у психіатричній клініці з психічними патологіями дала змогу простежити перебіг розвитку патології та (пізніше) порівняти його з процесами зростання у нормі, котрі, як виявилось, мають спільні риси і в основних моментах повторюють давні сказання, легенди, міфи.

Кожна людина бачить світ і реагує на нього по-своєму, використовуючи як несвідому основу цього процесу особистий міф. Персональний міф — це неусвідомлений сценарій самого людського життя. Це спосіб організації життєвого досвіду навколо якогось сюжету чи сукупності сюжетів, почерпнутих з нескінченної скарбниці колективного несвідомого. Ця “червона лінія” має свої віхи (означені архетипами) і розгалуження (означені додатковими тематиками, відступами). У цьому ключі кожна авто- чи психобіографія бачиться як міфічна історія, тобто як необ’єктивний перепис подій, а *суб’єктивна інтерпретація* внутрішньої детермінації подій та їхнього логічного взаємозв’язку.

Усвідомлення свого особистого міфу може відкрити перед особистістю нові горизонти розвитку на шляху індивідуалізації.

Центральним архетипом особистості вважається *Его-конструкт*, що його людина ідентифікує з поняттям Я. Усе, що відбувається, оцінюється з цієї позиції. Коли йдеться про розвиток, то мається на увазі саме цей феномен. Маска особистості (архетип Персони), образ і роль, що її показує перед товариством людина, — ось відображення цього вічного символу. Якщо людина повністю ідентифікує себе з нею, її поведінка стає стереотипно-конформною. Якщо ж не захистити себе цим щитом, то кожна дрібниця може викликати неадекватну емоційну реакцію.

В людині існує також частина, яку вона не хоче ані бачити в собі, ані показувати іншим. Тінь мають усі предмети і всі люди.

Вона здається страшною й жахливою, поки людина не набереся хоробрості подивитись їй прямо в очі. Там вона побачить свої болі й страждання, ненависть і гнів, відчує тепло від доторкання зла. Усвідомлення цього феномена робить людину терплячою до своїх ближніх, які також змушені жити, будучи обтяженими своїм негативом.

У кожній людині присутні чоловік і жінка, Анімус і Аніма — вічні образи мужності й жіночності. Асимілюючи ці архетипи, особистість пізнає в собі протилежності *інь* та *янь*, відкриває для себе можливості щасливого партнерства в житті. Вона перестає проектувати свої уявлення на своїх партнерів і дістає можливість бачити реальну людину, а не свої фантазії.

У своєму внутрішньому світі особистість може знайти джерела мудрості (Старий Мудрець), необмеженої всеохопної материнської любові (Велика Мати). Фігура трюкача Трікстера, який любить обмани й веселощі, ризик, може пояснити мотиви бешкетування й винахідництва.

Центром несвідомого є Самість — істинна сутність людини, яка від народження перебуває в зародку, а з розвитком особистості виявляється дедалі більше, розгортаючись у часі й просторі. Якщо людина серед десятків голосів здатна вирізнити голос своєї Самості, то вона має щастя обрати в житті свій неповторний шлях серця, де кожен крок і виявлятиме, і творитиме її.

Таким чином, особистий міф постає як основний несвідомий системотворчий елемент у житті кожної людини як неповторної цілісності. Розглядаючи його, ґрунтуючись на теорії архетипів, ми можемо простежувати основні етапи розвитку особистості у загальнолюдському вимірі як шлях героя.

К.Г. Юнг, відкривши нові можливості аналізу людського життя в контексті культури, висловив багато інтуїтивних здогадок щодо феномена особистості, які пізніше були підхоплені його послідовниками й постпослідовниками. Серед таких ідей фігурує тема ***особистого міфу як буття у розвитку людини***.

Н.Ф.Каліна вважає, що весь життєвий шлях особистості структурується “особистим міфом — неусвідомлюваним сценарієм тієї п’єси, яку свідомість розіграє за активної участі архетипів колективного несвідомого” (Каліна Н.Ф., 1996). Проектується ця лінія на будь-який матеріал, на фоні якого і

можна простежити хитросплетіння людської долі. Тому побачити за фасадом буденної поведінки суб'єкта глибший пласт, який є базовим, можна за допомогою аналізу будь-яких продуктів експресивної творчості, відносин, сновидінь, фантазій, наративів, розповідей.

10.2. РИЗИК ТА РИЗИКОВАНА ПОВЕДІНКА

Етимологічно слово “ризик” походить від грец. *rysikon* — скеля, бескид. Отож ризикувати означає маневрувати між скелями. Словник В.Даля визначає поняття ризикованих дій, з одного боку, як непевну активність, сподівання на випадок, а з другого — як сміливі й рішучі дії в надії на щастя.

Для нашого пострадянського простору проблема ризику більш актуальна, ніж для розвинених країн. Більшість нашого населення росла і розвивалася в умовах штучно створеної стабільності, коли будь-які нестандартні дії каралися карним кодексом. Тому для багатьох людей ризикована поведінка однозначно асоціюється з асоціальною поведінкою, невиправданою небезпекою, можливістю втрати здоров'я та життя. Таким чином, вивчення і висвітлення цієї проблематики дасть змогу розширити і поглибити розуміння цього феномена, його соціального та психологічного значення, змінити ставлення до нього.

Феномен ризику за останні десятиліття став предметом вивчення багатьох наук, оскільки від прогнозування ризику істотно залежать практично всі сфери діяльності. Особливо багато праць присвячується вивченню проблем економічного, медичного, екологічного, соціального аспектів ризику. Цивілізація прагне максимально конструктивно використати свої ресурси — природні, економічні, людські. Проте самі математичні розрахунки можливих втрат і надбань внаслідок ризику самі по собі не мають жодного значення, оскільки здійснювати вибір і приймати рішення доводиться людині, а це рішення прямо залежить від її особистісних якостей. Тому особлива увага приділяється саме психологічним особливостям людини, що здатна прийняти на себе відповідальність за вибір у ситуації невизначеності.

Ризик спочатку активно розглядався в юридичній галузі, передусім у зв'язку з ризикованими договорами. На наступному етапі аналіз ризику інтенсивно розроблявся в комерції. Однак найбільшу увагу проблема ризику привернула в 60-ті роки, коли нею почали займатися практично всі галузі суспільствознавства.

Один із піонерів дослідження проблеми у вітчизняній науці А.Альгін визначає ризик як *“діяльність, по'язану з подоланням невизначеності в ситуації неминучого вибору, в процесі котрої є можливість кількісно і якісно оцінити вірогідність досягнення передбачуваного результату, невдачі і відхилення від цілі”* (Альгін А.П., 1989), виділяючи таким чином ситуації ризиковані серед ситуацій невизначеності взагалі. Вчений виділяє такі риси феномена ризику:

- суперечність ризику виявляється, з одного боку, в його творчому характері, коли знаходяться принципово нові рішення проблеми, та з другого — в авантюризмі, однобічності прийнятих рішень;

- альтернативність ризику виявляється в доконечності вибору поміж кількома варіантами;

- невизначеність як відсутність стовідсотково передбачуваного результату;

- конкретно-історичний характер ризику, тобто зумовленість функцій та змісту ризику соціально-економічним станом конкретного суспільства.

В економічній і господарській діяльності, у зв'язку із значенням новаторства і творчості, згадується про такий тип людей, як *“ризик-тейкерів”* — осіб, що мислять і діють ініціативно, унікально, неповторно і беруть на себе відповідальність за ризик, за зміну стереотипів і догм. Таким чином, саме у цих провідних сферах помітили й активно використовують індивідуально-психологічні особливості ризику для одержання максимальної користі.

Сучасні тенденції розвитку суспільства ведуть до індивідуалізації і плюралізації стилів життя й культур. Воля дає змогу кожному вибирати те, що йому ближче в різних сферах життя, орієнтуючись не на соціальні вимоги, а на свої внутрішні потреби. Такий новий для нашої країни невизначений зовні простір несе в собі потенційну загрозу стабільному функціонуванню особистості, тому що вимагає високого рівня

розвитку рефлексії. Організуючу функцію в такому випадку бере на себе реклама, котра за допомогою “віртуальних пряників” спрямовує й опредметнює потреби населення.

Звідси доконечним постає розгляд проблеми ризику як на соціетальному (нормативної культури), так і на індивідуальному рівнях (мотивації та стилю поведінки). На рівні соціально-культурних проблем ризик у західній та слов’янській парадигмі розглядається по-різному. Взагалі останні дослідження свідчать про етнокультурну його цінність. Західна, особливо американська, культура з культурно-історичних причин давно визнала підготовлений ризик безперечною цінністю, що присутня у свідомості вже багатьох поколінь. Наукові дослідження в цій галузі також ведуться десятиліттями, тому ставлення в суспільстві до феномена ризику досить диференційоване.

Зовсім інша картина спостерігається на терені слов’янських держав. На думку І.С.Кона, “традиційна нечутливість росіян до факторів соціального й особистого ризику і погрози смерті пов’язана з такими культурно-історичними диспозиціями, як фаталізм, соціальний мазохізм і набута безпорадність” (І.С.Кон, 2001). Ця характеристика підтверджується такими прислів’ями, як “хто не ризикує, той не п’є шампанського”, “ще не було такого, щоб якось воно та й не було”, “або пан, або пропав”, “ризик — благородна справа”. Отож ставлення до ризику суто амбівалентне: це може бути або повне фіаско, або цілковита перемога. Науковці вважають, що витoki цього явища лежать у релігійних особливостях слов’ян. На нашу думку, таке ставлення детермінується цілою низкою причин як біологічного, так і історичного походження, які загалом називають *ментальністю*. Проте процеси глобалізації сприяють зближенню наших соціально прийнятих норм щодо ризикованих форм поведінки із західними. Особливо активно розвивається цей процес завдяки новій соціально-економічній ситуації, успішність у якій прямо пропорційно залежить від уміння ризикувати.

Окремий напрям досліджень становлять праці, присвячені вивченню ризиків та пов’язаних із ними небезпек. Так, від середини 80-х років виходила серія книг “Ризики та безпека”, журнал “Аналіз ризику”. Психологи також працювали в цьому напрямі. Зокрема, у праці А.И.Мечитова та С.Б.Ребрик (1994) ідеться про оцінку та сприймання людьми ризику використання

сучасних технологій. Опитування, проведене в кількох країнах, показало, що “при винесенні судження про ступінь ризику опитувані переважно орієнтувалися на інформацію з газет, журналів і науково-популярної літератури”.

Таким чином, основні можливості зміни масової свідомості у зазначеній проблематиці залежать від ЗМІ, які можуть допомогти людям усвідомити нові аспекти ризикованих форм поведінки і стати більш суб’єктивними у своєму житті.

Найбільш відомою в 60-ті роки стала праця М.Валлаха та його колег, які дослідили феномен “зсуву ризику” після проведення групової дискусії. Спочатку роботи в цьому напрямі зводилися до вивчення переробки інформації та переліку альтернатив. Однак наступні праці стали торкатися і суто психологічних моментів: мотивів, настанов, схильностей, характеристик вольових якостей.

Одним з перших у вітчизняній психології проблему ризику почав вивчати В.А.Петровський (1992), котрий у своєму емпіричному дослідженні продемонстрував наявність “надситуативного ризику”, що не має іншої мотивації, а існує сам для себе — “ризик заради ризику”. Вчений вважає, що “надситуативний ризик” є особливою формою вияву “надситуативної активності”, що є здатністю суб’єкта підніматися над рівнем вимог ситуації, ставити свої цілі, що виходять за рамки заданого. Таким чином, суб’єкт трансцендує, долаючи внутрішні й зовнішні обмеження.

У цьому випадку таку активність можна порівняти з грою, у якій також збігаються ціль і мотив (єдиною серед усіх видів людської діяльності). На нашу думку, така подібність зумовлена тим, що суб’єкт сприймає ризиковані форми поведінки як своєрідну гру, привносячи в ситуацію свою уяву, котра і стає детермінантою надситуативної поведінки. Якщо розвивати цю думку далі, то можна також стверджувати, що ризикована поведінка є одним з видів пізнавальної діяльності, яка допомагає особистості пізнавати реальність в експерименті, оскільки існує ситуація невизначеності. Окрім того, це ще й спосіб самопізнання — визначення меж своїх особистих можливостей у крайніх ситуаціях, здатності бути суб’єктом свого життя та означення меж дозволеного. Це ще й спосіб самореалізації, вияву своєї сутності, що часто супроводжується піковими переживаннями.

Самореалізація має два основних вектори: реалізація свого внутрішнього потенціалу та створення нових перспектив розвитку. Залежно від типу особистості цей процес також розвивається по-різному. Частина людей докладает зусиль до того, аби досягти соціокультурної норми, а в іншій частині межі можливого простягаються далеко за норму, однак не всі є достатньо зрілими й вільними для того, щоб узяти на себе відповідальність за реалізацію свого природженого таланту. Переживання можливості смерті може детермінувати різкий зсув до більш активного процесу виявлення себе у світі — зникає велика частина життєвих страхів, що є вторинними щодо фундаментального — істинної причини усіх видів фобій і тривожності. Ризикована поведінка часто пов'язана з можливістю значних втрат, аж до фізичного небуття. Отож можна сказати, що особистість несвідомо прагне ризикованих ситуацій, які можуть мати аутотерапевтичний ефект, підштовхуючи особистісне зростання, виділення смислу свого життя, своєї місії, центруючи увагу на головних складових життєвого світу. В принципі для існування особи дилемою є інше — втратити себе і зберегти життя чи зберегти життя і втратити себе. Пошук себе самого, себе нового і непізаного — ось глибинна суть ризику.

На нашу думку, найкраще пояснення цього феномена дає *теорія буденного й небуденного у житті людини Т.М.Титаренко*. Йдеться про те, що майже постійно людина переживає буденність як упорядкованість часу і простору, однак це лише один з модусів її існування, який має дискретний характер і перемежовується незвичними станами свідомості, котрі збагачують звичайні стани й допомагають виразити ті емоції і бажання, ті творчі можливості, котрі не знаходять місця у звичайному житті. Механізмом переходу з одного модусу в інший якраз і слугують ризиковані форми поведінки, які допомагають особистості вирватися з пут стереотипів та догм, буденності й повторюваності.

На нашу думку, можна виділити два протилежних полюси ризику:

- ризик як можливість перейти на новий рівень розвитку з періоду стагнації, коли в особистості зменшується кількість важливих подій за одиницю часу;

- ризик як можливість вирішити кризову ситуацію, котра має рівні можливості як зростання, так і деградації.

Якщо у розвинених країнах перший вид ризику більш поширений, ніж другий, то для нашої країни другий вид трапляється набагато частіше.

А. Маслоу пише про можливість піти на ризик, який історично формується в ранньому дитинстві, як про новоутворення, можливе тільки тоді, коли дитина почувається в достатній безпеці. Тобто потреба у безпеці є більш первинною, ніж потреба у грі, пізнанні. Однак люди здатні ризикувати, навіть не почувавши себе безпечно, оскільки це дає їм змогу переконатися в тому, що “не такий страшний вовк, як його малюють”. Якщо говорити про перший рік життя, то слід звернути увагу на формування такого новоутворення, як базова довіра до світу, яке виникає за присутності “достатньо хорошої матері” (за Д. В. Віннікотом). Мається на увазі, що дитині для розвитку потрібні як посиленна увага матері, так і труднощі, котрі можна переборювати, а значить, розвиватись, бо, як пише Г.С.Костюк, рушійною силою психічного розвитку є суперечності. Таким чином, матерям не слід уникати ситуацій, за яких дитина провокуватиметься на ризик, а тільки створювати безпечні умови, інакше психічний розвиток може відбуватися менш продуктивно.

Психологічні дослідження довели, що схильність до ризику є досить стійкою характеристикою особистості й пов’язується з такими рисами, як імпульсивність, незалежність, прагнення до успіху, схильність до домінування. Праці західних учених свідчать про те, що чим більше особа може виявити свою суб’єктність, тим на більший ризик вона здатна піти, тобто взяти на себе більшу відповідальність. Здатність до ризику пов’язують також з локусом контролю. Люди із внутрішнім локусом контролю виявляють більші самостійність і відповідальність.

Вважається, що схильність до ризику в традиційному розумінні більше притаманна чоловікам. І.Кон з цього приводу пише: “... найважливіша психологічна риса молодих чоловіків, що ведуть інтенсивне сексуальне життя і мають зв’язки з великою кількістю жінок, — любов до новизни й ризику, з яким корелюють гіпермаскуліність, фізична привабливість, емоційна розкутість і підвищений рівень тестостерону” (Кон І.С., 2001,

посилаючись на результати Wills T.A., Windle M., Cleary S.D., 1998). Таким чином, молоді люди намагаються швидше досягнути статусу дорослого.

Жінки зазвичай сприймаються як особи, що не люблять і не прагнуть ризикувати. Однак, на нашу думку, це стереотипне ставлення не зовсім правильне. Представниці слабкої статі справді менш схильні порушувати правила дорожнього руху чи техніку безпеки, проте здатні на ризиковані дії в інших сферах життєдіяльності. Акцент на репродуктивну функцію жінки починається в суспільстві з ранніх періодів розвитку дівчаток, першого одягу, іграшок, очікувань батьків. Результатом цього, як зазначає Л.В.Попова, стає більш низька оцінка здібностей дитини жіночої статі, корекція її поведінки в бік конформізму, починаючи з молодших класів та закінчуючи вищими навчальними закладами. Усі зовнішні чинники — батьки, вчителі, навіть підручники (їх зміст) — формують образ жінки як пасивної, другорядної особи, котру постійно треба підтримувати й опікати. Життєві плани більшості дівчат, відповідно, будуються навколо професій низького соціально-економічного статусу. Уже на стадії реалізації обраної професії жінка стикається з вимогами виявляти в професійній сфері суто чоловічі якості та обов'язково бути жіночною в сім'ї. Особливий дисонанс зумовлений протиріччям у стилі діяльності в цих сферах: у першій для успіху потрібно виявляти активність і експериментувати, у другій — підтримувати стабільність і надійність, що часто стає причиною емоційних розладів серед жіноцтва. На нашу думку, детермінантою більш обережної поведінки жінок у всіх сферах діяльності є вищий рівень прогностичної рефлексії, що дає змогу жінці приймати більш екологічні рішення з мінімальними витратами. З природних причин чоловіки найчастіше свої рішення перевіряють на практиці, коли ситуація стає вже незворотною.

Жіночі теорії (Міллер Дж.Б., Стайвер И.П., Джордан Дж.В., Суррей Дж.Л., 2001, с. 561), розглядаючи розвиток жінки як особистості, наголошують на першочерговій важливості людських близьких стосунків з іншими людьми:

- 1) особистісний розвиток відбувається саме у взаєминах;
- 2) спілкування з людьми має найбільший вплив на психологічний комфорт жінки;

3) рух до досягнення взаємності у стосунках відбувається упродовж усього життя, будучи результатом взаємної емпатії, чуйності і впливу цих відносин на кожного індивіда.

Отже існують гендерні відмінності у виборі ризикованих форм поведінки. Чоловіки ризикують здебільшого в діяльності (спорті, соціумі, науці), що дає конкретні предметні результати. Мотиви такої поведінки лежать у площині досягнень — статусу, влади, матеріального і соціального, рекордів, пізнання нового. Асоціальна ризикована поведінка провокується тими самими мотивами тільки в контексті цінностей асоціальних угруповань.

Мотиви ризикованих форм поведінки жінки найчастіше лежать у площині людських взаємин, заради яких жінка здатна на справжні подвиги. Для того щоб зберегти чи створити стосунки із значущою людиною, жінка здатна ризикнути багатьма речами (статусом, кар'єрою, грошима, досягненнями, своїми звичками, потребами). Відповідно, асоціальні ризиковані форми поведінки провокуються через важливі стосунки з членами груп, що так поводяться, або невдачами у створенні та підтриманні конструктивних взаємин. Отже, ризикованість, самостійність, креативність жінки виявляються передусім у стосунках. Вони сприймають стосунки як особливий вид діяльності, ставлять перед собою цілі, творчо підбирають методи їх реалізації, котрих чоловіки можуть і не помітити, крок за кроком будують свої стратегії, безупинно рефлексують свою активність. Енергію і свій потенціал жінки вкладають у психологічне зростання своїх близьких і дітей, виконуючи функцію *фасилітатора*.

У наш час багато жінок, прагнучи самореалізації в ціннісній системі чоловіків, нехтують своїм природним даром фасилітації та здатностей до створення взаємин, однак за відмову від своїх жіночих талантів часто платять психічними та психосоматичними розладами. На нашу думку, тепер особливу увагу слід приділяти проблемі самоцінності жінки в суспільстві, поширюючи на широкий загал розуміння величезного творчого потенціалу, зашореного за ґратами культури рекордів та здобутків. Чоловікам притаманно кожному річ чи явище розглядати з огляду на можливе використання, для суспільного блага чи для власного задоволення, тоді як жінка здатна захоплюватися власне буттям в усій його красі та природній гармонії за рамками корисності як такої.

Низькі показники схильності до ризику серед жіноцтва, за нашою гіпотезою, зумовлені насамперед тим, що запитання, які пропонують тести, орієнтовані на ті ситуації і типи ризику, де самореалізуються здебільшого чоловіки. Наприклад, тест “Готовність до ризику” (Шуберта) серед 25 запитань пропонує тільки 3 таких, що стосуються взаємин між людьми, проте 7 запитань присвячені ситуаціям прямих порушень правил, а інші — можливостям високих досягнень. Жінки, як відомо, менш схильні порушувати правила, котрі переважно допомагають уникнути ситуацій фізичної небезпеки, а *досягнення* перебувають на других ролях у життєвому світі жінки. Тому під час опитування та формулювання тестових завдань слід використовувати відповідні пріоритети в житті жінки.

Ризиковані форми поведінки, на нашу думку, можуть мати як нормативний (прийнятий у даному суспільстві), так і ненормативний, чи асоціальний, характер. В обох випадках вони виконують функцію як руйнування застарілих стереотипів, так і створення принципово нових засад і парадигм людського існування (див. розд.6).

Наша цивілізація зіткнулася з тим, що навіть максимально комфортні умови життя нездатні зруйнувати в людині прагнення ризикувати. Тому на споживчому ринку нині реалізуються товари і послуги, котрі опрідметнюють цю потребу. У ризикованих формах поведінки виявляється насамперед природна здатність людини до особистісного зростання, до творчості, до неповторності.

Умови існування людини за останні століття докорінно змінилися, однак, як указує К.Г.Юнг, людська психіка змінюється дуже повільно і продовжує функціонувати за тими самими законами, як і тисячі років тому. На нашу думку, причиною багатьох негативних явищ в цивілізованому суспільстві є недостатня увага до архаїчних потреб людини та відсутність соціально прийнятних механізмів, форм і шляхів їх реалізації. Особливо небезпечною для суспільства є маніпулятивна політика, що проводиться у ЗМІ. Намагаючись тут і тепер реалізувати свої конкретні цілі, рекламодавці маніпулюють колективною психікою за допомогою найважливіших потреб людини. Кожне насильство такого роду викликає незворотні процеси в колективному несвідомому, провокуючи підвищення рівня соціально

негативних явищ, на погашення яких суспільство витрачає значні матеріальні та людські ресурси. І з економічного, і з екологічного погляду, більш психологічно правильна політика держави з цих питань буде набагато ефективнішою. Наприклад, заміна написів у метро з “Виходу немає” на “Вихід — там” знизилася рівень самогубств у Парижі. У нас же на кожному кроці, особливо у ЗМІ, психічно неврівноважена людина провокується на соціально небезпечні дії, втрату самоповаги та надії.

Однак наше дослідження більше спрямоване на виявлення того, як особистість *вибирає* ризиковані форми поведінки, чому вона це робить. Для знаходження відповіді на це запитання потрібно розглянути детермінанти феномена та його процесуальні характеристики.

Почнімо з розгляду *процесу* вибору так, як його розуміє Т.М.Титаренко. Життєвий вибір особистості вона вважає рушійною силою світобудови, стратегічним рішенням щодо свого майбутнього. Змінюючи інтерпретативний комплекс, людина за допомогою вибору визначає подальший напрям своєї самоорганізації як складної відкритої системи. “Ситуацію життєвого вибору можна розглядати як ситуацію зустрічі, про яку далеко не завжди можна сказати, чи є вона бажаною, корисною, значущою. Кожний вибір є спробою ризикувати, експериментувати із собою та власним життям, спробою посправжньому творити свій новий життєвий світ” (Титаренко Т.М., 2000). Отож ризик є частиною вибору, що спрямована в майбутнє. Слова “ризикувати” та “вибирати” близькі за своїм психологічним змістом, однак не тотожні. Ризик — діяльність напівсвідома, інтуїтивна, непевна та найчастіше ситуативна, що відбувається в дефіциті часу та інформації. Вибір же, за своїм психологічним змістом, — це діяльність свідомо, що відбувається упродовж тривалого часу і має стадії (аналіз ситуації, виділення альтернатив, визначення позитивних та негативних аспектів вибору).

Особливо чітко описує вибір Д.А.Леонтьєв: “Вибір є конкретним актом, який може бути зафіксований зовнішнім спостерігачем. Він локалізований у часі...Там, де рефлексія не включена, вибору дійсно не може бути. Вибір — складно організована діяльність, що здійснюється на різних рівнях складності та невизначеності ситуації” (Леонтьєв Д.А., 2000). Тут

наголошується також на важливій складовій вибору — рівні розвитку рефлексії як особистісної, так і процесуальної. Тобто для дійсного вибору людина має усвідомлювати хоча б дві можливі альтернативи поведінки. Здатність усвідомлювати альтернативи означає мати певну свободу мислення та свободу волі, що зумовлені інструментальними ресурсами свободи — зовнішніми і внутрішніми. Внутрішні ресурси свободи і становлять ту систему, яка бере на себе відповідальність за прийняття та реалізацію вибору, оскільки є індивідуально-психологічними характеристиками особистості.

Ми виділяємо такі основні детермінанти вибору ризикованих форм поведінки:

1. Соціально-психологічні:

— *архаїчні* — глибинні архетипові утворення, котрі слугують матрицями, за якими реалізуються ризиковані форми поведінки і котрі набувають форми персонального міфу;

— *культурні* — особливості ставлення до ризику в конкретних культурах;

— *соціальні* — форми і шляхи реалізації прагнення до ризику в конкретному соціумі;

— *гендерні* — такі, що зумовлюються гендерною належністю;

— *ситуативні* — такі невизначені ситуації, які створюють можливість ризикувати.

2. Індивідуально-психологічні:

— *психологічні* — характерні індивідуально-типологічні риси, які забезпечують реалізацію ризикованої діяльності;

— *процесуальні* — ті психічні стани, в яких людина готова ризикнути.

10.3. ПЕРСОНАЛЬНИЙ МІФ І РИЗИКОВАНА ПОВЕДІНКА

Ризиковані форми поведінки, як уже зазначалося, часто не мають мотивації у відрефлексованій ієрархії цінностей особистості, не пояснюються буденними мотивами та свідомими цілями. Причиною цього явища, на нашу думку, є те, що ризиковану поведінку людина вибирає в точках біфуркації, розриву між стимулом і реакцією, поза звичним лінійним плином

часу. У моменти вибору та реалізації ризикованого задуму людина перебуває у зміненому стані свідомості, у просторі, де панує вічність, де бушують таємничі й могутні сили колективного несвідомого. Саме вони надихають особистість силою і наснагою, заповнюють пустку існування енергією, дають поштовх до переходу на якісно новий рівень буття.

Статистика показує, як фатально зростають рівні вибору ризику у вікових групах, перед якими стоїть завдання перейти від кількісних до якісних змін у своєму розвитку. У примітивних культурах давно й успішно ця проблема вирішується за допомогою ритуалів *ініціації*. Однак західна цивілізація, захоплена своїми інтелектуальними й технічними досягненнями, платить за відсутність уваги до моментів переходу великою кількістю зламаних людських доль, які шукають і не можуть знайти для себе форми вираження тих переживань, які крають їхню душу на шматки. Особливо великими є втрати людських ресурсів у підлітковому та юнацькому віці, коли молоді люди намагаються перейти з дитячого, несамостійного, наївного стану в клан дорослих, освічених, котрі добре орієнтуються в реаліях життя і можуть приймати виважені та відповідальні рішення, спираючись на свої знання, уміння, навички, реальні можливості та реальні обмеження.

Архаїчні суспільства інтуїтивно побудували свої ритуали переходів так, щоб надати максимального поштовху особистісному зростанню. Прикладом створення особистого мікрокосмосу вони вважають генезис формування світу (в їхніх уявленнях). М.Еліаде (1996) виділяє такі особливості ініціації, характерні для багатьох культур:

— таїнство починається завжди з виділення зі звичного середовища сім'ї та племені. Таким чином, зовнішніми обставинами провокуються перехід у змінений стан свідомості, вихід за рамки буденності;

— навчання і випробування найчастіше проводяться в хатині, котра символізує лоно матері, допомагаючи витримати принцип алхімічної колби, наголошуючи на необхідності періоду повної інтроверсії для визрівання певних нових структур в особистості;

— усі ініціації включають у себе символізм смерті, де остання розглядається як доконечна сходинка до переродження.

Тому часто люди несвідомо прагнуть покінчити життя, сподіваючись на те, що новий початок дасть їм змогу жити більш досконало. Термінальні переживання в нашому сучасному світі вже досліджені й описані як детермінанта більш повної життєвої самореалізації, як засіб психотерапії;

— усі ініціації містять також символи народження, наприклад, людині дають нові імена, наносять якісь символи на її тіло, змінюють якісь його елементи. К.Леві-Брюль у своїх працях зазначає, що дитина для архаїчних спільнот не має цінності, не вважається членом спільноти, бо не несе відповідальності за себе і нічим не відрізняється від несвідомої тварини. Тільки після другого, людського, культурного, релігійного народження особистість вважається рівноправним учасником подій у суспільстві, здатним реалізовувати не тільки свої забаганки, а й цілі, що ставляться спільнотою. Залишки цих уявлень реалізуються у християнстві у вигляді першого причастя, за якого також присутні всі зазначені символи (наприклад, білий одяг).

Сучасні підлітки та юнаки *інтуїтивно* шукають такі види активності, де б вони могли пережити всі зазначені символи. Оскільки суспільство не створило таких шляхів упорядковано, то молодь їх намагається знайти в ризикованих формах поведінки, які можуть мати асоціальний характер. Б.П.Лазоренко, аналізуючи глибинні психологічні причини захворювання на СНІД та наркоманію, зазначає, що психологічна просвіта й ритуалізація моментів переходу могли б набагато зменшити тривожність серед зазначеної категорії населення й запобігти якоюсь мірою асоціальним формам ініціювання.

Д. Елкінд у своїх працях дійшов висновку, що *причиною ризикованих форм поведінки можуть бути персональні міфи* — особлива внутрішня впевненість у реальності міфологічних сюжетів (Елкінд Д., за Крейг Г., 2000, с. 591—592). Учений виділяє два види персональних міфів:

- віру в свою вибраність, безсмертність;
- віру в те, що реальні батьки не є справжніми батьками.

На нашу думку, ці висновки дуже обмежено демонструють процеси, що відбуваються в цей період з молоддю, однак і тут помічено, що основною рушійною силою поведінки молодих людей є прагнення вийти за рамки біологічних, генетичних законів для відродження у світі духовному,

символічному. Дифузна ідентичність чи невизначена ідентичність (за Е.Еріксоном) створює внутрішній хаос, і суб'єкт в певний момент робить спробу вирватися з плутанини суперечливих потягів на рівний шлях свободи — “здатності знати своє призначення” (Р. Мей). Тому підлітки вибирають першу-ліпшу можливість, не завжди безпечну, аби стати *дорослою особистістю*. Однак не всі здатні подолати свої страхи, свій досвід невдач, і тоді особистість впадає в регресію, що супроводжується депресивними симптомами та апатією.

На інших стадіях особистісного зростання також існують ризиковані форми поведінки, які впливають з потреби особистості перейти на вищий рівень організації, однак тут ми на них не будемо зупинятися.

Емпіричні дослідження з приводу міфологічного аспекту образу Я провела Н.В.Чудова. Виявилось, що існує зв'язок між характером особистісних якостей, що їх приписує собі людина, і типом того міфологічного сюжету, з яким вона себе ідентифікує (Чудова Н.В., 1999). Тому поведінка будується за такою самою сюжетною канвою. Проте більшість людей самотійно не здатна усвідомити глибинні причини своєї поведінки, захищаючись численними інтелектуалізаціями. Допомогти людині помітити і відрефлексувати ці аспекти — такі завдання ставить перед собою психотерапія. Саме вона, з нашого погляду, нині найбільш адекватно може виконувати функцію задоволення архаїчних потреб особистості, масимально слідує індивідуально-психологічним особливостям. Продуктивність виконання такої діяльності прогностично дуже висока, адже сучасні напрями психотерапії увібрали в себе досвід найдавніших містичних традицій і практик, надавши їм цивілізованої форми. Психотерапію часто сприймають тільки як *корекцію* негативних станів людини, однак з часом, очевидно, психотерапевтична практика зіткнеться із запитом на індивідуальну та групову *профілактику* кризових станів, що дасть змогу раціональніше використати наявні в суспільстві матеріальні й людські ресурси.

В центрі життєвого світу жінки, як уже зазначалося, перебувають *стосунки*. На нашу думку, така центрованість детермінується тим, що саме жінка виконує репродуктивну функцію в суспільстві, котра з біологічних і соціальних причин може бути найкраще реалізована тільки в якісних

міжособистісних взаєминах. Тому й сюжети жіночих персональних міфів інші, ніж у чоловіків.

Перехід у дорослий світ для потенційної жінки конкретно означений початком овуляційних процесів в організмі. Таким чином, в архаїчних суспільствах ініціації дівчаток відбуваються в індивідуальному порядку. В нашій культурі дівчатка з означеного часу переживають **міф тотальної привабливості (чи потворності)** і за допомогою ризикованої поведінки з протилежною статтю намагаються виміряти свої можливості провокувати чоловіків на стосунки. Підлітки з такими уявленнями страждають на анорексію, булімію, стають жертвами насильства. Уникнути негативних аспектів реалізації цього міфу може допомогти сім'я та просвіта, які озброять підлітків правдивою інформацією про особливості психосексуального розвитку жіночого організму й забезпечать можливість відрефлексувати ситуативну потребу в привабливості як справжню можливість побудувати взаємини.

Наступним стає **міф про кохання до ідеального чоловіка як єдино можливої форми існування справжніх стосунків**. Результатом реалізації цієї парадигми є анемії, депресивні стани й невротичний фанатизм щодо обраного ідеалу. Ризикована поведінка при цьому виявляється у спробах самогубства, імпульсивних діях, втечах з дому. Ліками від цієї ілюзії є самопізнання, усвідомлення своїх позитивних і негативних рис.

Найбільш важливим і тривожним для усіх жінок є початок сексуальної активності, яка в наш час рідко збігається із взяттям шлюбу. Проте для дівчат характерний **міф про принца на білому коні**. Раніше перші сексуальні контакти мали таємничий, містичний характер, супроводжувалися спеціальними ритуалами. Й тепер багато юнок уявляють собі секс як містерію, духовний акт єднання двох закоханих. Проте чим раніше починається сексуальна активність, тим глибші розчарування переживає особистість. Ризикована поведінка в цей час може набувати всіх різновидів асоціальної поведінки, бо для жінки найтяжча, мабуть, у житті травма — розчаруватися в інтимних стосунках, що даровані Богом для щастя, для народження дітей. Тому зусилля вихователів мають спрямовуватися на формування активної суб'єктної позиції жінки у сфері сексуальності, на її творчі можливості щодо часу і простору для неї, самостійного, свідомого

і вільного вибору партнера, забезпечення безпеки, на реалізацію внутрішнього потенціалу щодо побудови й підтримання глибоких взаємин з людьми.

Таким чином, у період між дитинством і шлюбним періодом у дівчат існують три головних види персональних міфів, котрі можуть провокувати асоціальну ризиковану поведінку. Звертаючи увагу на їх присутність у психології дівчат, дорослі можуть проводити спрямовані профілактичні заходи, запобігаючи таким чином негативним наслідкам.

Однак зауважимо, що суспільство не особливо звертає увагу на дівчачі проблеми дорослішання, оскільки ризиковані форми поведінки серед них рідко мають агресивний характер, а відзначаються радше аутоагресивними тенденціями. Аутоагресивні аспекти поведінки докладно описує у своєму доробку Т. Ларіна. Таке нехтування все одно позначається на спільнотах через деякий час у вигляді низької репродуктивної активності населення, яка залежить також від фізичної можливості та психологічної готовності жінок народжувати. Саме ця здатність і може бути втрачена внаслідок ризикованих форм поведінки особистості в період юності.

Зазначені персональні міфи, на перший погляд, видаються ілюзією, що не має нічого спільного з реальністю. Проте в цьому випадку маємо справу з феноменом суб'єктивної реальності, яка переживається як реальність об'єктивна, істинна. В цьому контексті найбільшої уваги потребують особисті відчуття та переживання людини, її внутрішній стан. Однак часто особистість не рефлексує глибинні тенденції свого життєвого світу, й лише цілеспрямована психотерапевтична робота з образами може пролити світло на дійсність внутрішніх уявлень.

Психотерапевтичний приклад. Із запитом на терапію звернулася студентка, називаючи такі симптоми, як анемія, депресивні стани. Серед проблем, котрі вона бажала вирішити, була також проблема стосунків з протилежною статтю. Походила до того ж ця проблема, звичайно, із сім'ї, де батько був мало присутній, характеризувався нетолерантністю, критичністю.

Зупинімося на описі персонального міфу про чоловіків, який розвернувся у символдраматичному образі на одному із сеансів, присвячених подорожі до гирла річки, що символічно пов'язано з проблемами сепарації від сім'ї та переходу до дорослого, самостійного життя.

Клієнтка, перебуваючи на березі річки, побачила, що річкова вода затоплює все навколо, і вона мимоволі потрапляє у воду. Це означає, що клієнтку насправді переповнюють емоції, котрі в реальному житті вона виражає зрідка й не зовсім адекватно. Вона досить інфантильна особа, переповнена страхами, що демонструє її невиразне й маленьке тіло, тому вона не ризикнула випробувати річку сама, а тільки піддалася напору течії колективного несвідомого.

Першими символами, що трапилися на її водному шляху, були: праворуч яблуня — символ плодючості, репродуктивної функції; ліворуч — чудова лебідка, що символізує ідеальну, кохану, красиву жінку. Дівчина перебуває на рівні яблуні й лише споглядає чарівність птаха. Таким чином виявляється її глибока внутрішня впевненість у тому, що вона сама здатна бути тільки хорошою матір'ю, а як жінка — не чарівна, не приваблива.

Впливши в широке море (доросле життя), дівчина наражається на величезну жахливу рибу — символ глибоких і архаїчних потреб, які лякають клієнтку своєю могутньою силою.

Ми вдаємося до прийому *символічної годівлі страшиного звіра*, аби символічно задовольнити вимоги комплексу колективного несвідомого і зробити його більш доступним для контакту. Таким терапевтичним прийомом ми приводимо клієнтку до інсайту щодо обов'язкового задоволення архаїчних потреб, несвідомих потягів. Процес годівлі не був особливо приємним для клієнтки, радше через сімейні проблеми в батьківській родині. Незважаючи на страх і невпевненість у своїх силах, клієнтка йде на ризик — на контакт із жахливою потворою.

Фізичний контакт з чудовиськом привів до метаморфози риби на прекрасного юнака в білому костюмі — ідеального образу чоловіка у міфі клієнтки. Природа одразу розцвіла і стала прекрасною, наповненою світлом, усіма кольорами райдуги. Фігура Анімусу, яка тут присутня, показує, що він новонароджений, такий що виринув з дитячих страхів дівчини. Юнак, зображений на малюнку, весь у білому (як і клієнтка), що вказує на невідрефлексованість, незаповненість конкретними змістами даної архетипової форми. Анімус зображений ніби з німбом на голові, що демонструє, як клієнтка обожнює чоловіка, бачить його як ікону, ідеал, який не має права на недоліки, звичайну людську слабкість. Отож дівчина перебуває під впливом міфу про *принца на білому коні*, який лише своєю присутністю здатен зробити її життя квітучим. Таким чином, можна прогнозувати, що найближчим часом відносини клієнтки з протилежною статтю не будуть успішними, поки вона не визволиться із солодких обіймів чарівних дитячих казок.

Маскулінність виникає в історії й онтогенезі як результат протистояння жінкам, як наслідок бунту проти впливу жінки.

Першим кроком на цьому шляху є жорстке відмежування хлопчика від усього жіночого на початку латентного періоду розвитку. Тут, на нашу думку, з'являється *міф про страховидність жінки*, що реалізується в різних страхах і фобіях щодо жінки, переживання її незрозумілості, таємничої сили, незбагненої влади. Зовнішньо реалізується поведінка повного відсторонення від усього жіночого, а при взаємодії — провокативна поведінка як спосіб пізнання невідомого і встановлення відчуття своєї спроможності. На нашу думку, цей міф переживається у внутрішньому світі чоловіка й практично не обговорюється у середовищі підлітків.

Наступний міф — *міф про силу чоловічого товариства*. Він переживається як абсолютна цінність чоловічої спільноти. Молоді люди створюють групи, закриті для дівчат, де формуються особливі цінності та стереотипи поведінки, взаємини, що мають ієрархічну структуру, де хлопці постійно змагаються для здобуття більш високого статусу і прагнуть досягти найвищого результату. Цей період найбільш небезпечний для особистості, оскільки ризикованість стає предметом гордості й підігривається групою. Ці угруповання мають велику силу і можуть спрямовуватися як на акти соціального вандалізму, так і на досягнення, скажімо, у спорті. Єдиним засобом соціальної профілактики, на нашу думку, є створення умов для спрямування цих груп на соціально корисні сфери, бо роль цих груп у житті чоловіків пролонгована й вона може зберігатися десятиліттями.

Міф про прекрасну даму/маму характерний саме для наших сучасників. Будуючи стосунки з жінкою, хлопці уявляють собі таку прекрасною істоту, котра буде не тільки сексуальною партнеркою, а й особою, що оточить самотнього вівка турботою й ласкою, комфортом та їжею, відпускаючи щовечора погуляти, а сама в цей час зашиватиме йому шкарпетки. Цей міф стає причиною немотивованої агресії чоловіків у партнерстві та сім'ях, провокує численні непорозуміння й страждання, що в чоловіків набуває форми агресії, тривожних станів, може стати причиною алкоголізації та наркоманії. Таким чином чоловіки намагаються утримати чудову ілюзію, відсторонитися від неідеальної дійсності. Мабуть, для них, через ригідність, процес прийняття сьогоднішніх реалій гендерної рівності є складнішим, ніж для

жінок. Однак просвітницька робота може значно допомогти окремій особистості пережити цей період.

Отож можемо відзначити, що колективне несвідоме, яке ми часто не помічаємо і не хочемо враховувати у щоденних турботах, все одно детермінує почуття кожної людини. Особливо впливовим цей голос стає у переломні моменти життя, коли особистість переживає кризу і стоїть перед проблемою вибору. Тоді сили, що дримали у глибині, піднімаються й бурхливим потоком прориваються у буденність, наповнюючи її зовсім новими діями та діями, котрих не очікують ані сама особа, ані оточення. Зненацька людина робить щось авантюрне, ризиковане і з уже звичної колії проривається на новий рівень буття. Цей учинок самостверджує суб'єктність у всій її величині, навіть якщо це відмова від їжі.

Найбільшу проблему, на нашу думку, становить наше ставлення до цих процесів. Часто ніхто з дорослих не може зрозуміти, що відбувається з молодою людиною. Через це ситуація оточується страхами, набуває назви хвороби й хворобливого стану. Проблеми, зумовлені душевними порухами, лікарі намагаються лікувати медикаментами, ще більше ускладнюючи цим переживання *фази ініціювання*. Якщо ж підліток виявляє соціальну агресію (що більше притаманно хлопчикам), то ситуацію намагаються виправити, застосовуючи авторитарні методи “виховання”, що призводить до ще більшого протистояння. На нашу думку, завдання усіх в таких випадках — приймати такі реальні факти поведінки і намагатися зрозуміти глибинні причини цих явищ, побачити в них не тільки елементи руйнування, а й зародки нового становлення самостійної і вольової особистості.

Розділ 11. ВИБІР МОЛОДДЮ СУПУТНИКА ЖИТТЯ КРОК ДО ОСОБИСТІСНОГО ЩАСТЯ

*Чтоб мудро жизнь прожить,
знать надобно немало. Два важных
правила запомни для начала: ты лучше
голодай, чем что попало есть, и лучше
будь один, чем вместе с кем попало.*

Омар Хайям

11.1. ДОСЯГНЕННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ВЗЯТТЯ ШЛЮБУ ЯК ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ МОЛОДІ

“Юність...Бурхливе життя, розмальоване яскравими кольорами... Бачиш так багато навкруги себе, здається, що все можна, все по плечу, але не знаєш головного: чого хочеться, що тобі потрібно?” (з бесіди з молодою дівчиною).

Період пошуків себе ставить перед молоддю завдання закріпитися у світі дорослих. Переповнені енергією, юнаки вже переросли межі батьківської сім'ї і не знайшли ще власної форми. Вони приміряють різні моделі поведінки, шукаючи слухні для себе. Саме в цьому віці молода людина вирішує важливі питання: ким бути, яким бути, з ким бути. Образ ідеального партнера, ідеальних стосунків, який до цього лише відчувався, набуває чіткіших контурів і стає мотивом, що штовхає до пошуку, метою, бажаним кінцевим результатом. Завдяки збільшенню потреби у спілкуванні з особами протилежної статі на цьому етапі життєвого шляху активізується вироблення поглядів на характер взаємостосунків чоловіка й жінки. Інтимні міжособистісні взаємини (дружба, кохання) стають “полем експериментальних досліджень”, самовираження і самоствердження в якому є потребою кожної молодої людини.

У спілкуванні з близькою людиною юнак вибирає того, хто допоможе йому “знайти себе”, “знайти підтвердження своїх цінностей” і завдяки цьому виразити себе як особистість. Юнацька мрія про кохання відображує передусім потребу в емоційному контакті, розумінні, душевній близькості. Якщо підліток шукає радше свою групу, то юнак спрямований на індивідуальну дружбу — стійку особистісну прихильність між

людьми, що виникає на ґрунті єдності поглядів, інтересів і цілей. Позиція і дії підлітка стосовно представника протилежної статі — це позиція і дії людини, яка перебуває в пошуку. Підліток вчиться виокремлювати тих, хто підходить йому найкраще. В юнацькому віці на основі досвіду спілкування з різними партнерами формуються критерії вибору. Необхідність юнака бути потрібним іншій людині набуває небувалих до (і після) цього розмірів і дуже впливає на активність молоді людини (Крайг Г., 2000; Мороз Л.І., 1993).

Юнацький вік має вирішальне значення в особистісному самовизначенні. В цьому віці здійснюються значущі особистісні вибори, які не тільки визначають і спрямовують дальший розвиток особистості (його напрям), а й формують “текстуру” тканини життєвого шляху молоді людини (якість). Це численні вибори, пов’язані з професійним самовизначенням, яким є вибір професії та спеціальності, та з особистісним самовизначенням, одним із яких є вибір потенційного шлюбного партнера.

У наш час молода людина вже не бачить у кожному партнерові майбутнього чоловіка чи майбутню дружину. Беручи шлюб, вона замислюється щодо правильності свого вибору та вчасності прийнятого рішення, тобто про власну готовність до шлюбу. Розмовляючи про шлюб, хлопці й дівчата дедалі частіше демонструють розуміння того, що бажання одружитися і ступінь готовності до шлюбу — далеко не однакові поняття.

За нашим спостереженням, при оцінюванні своєї готовності до шлюбу молоді люди орієнтуються передусім на свої соціально-економічні досягнення, розуміючи, що вони самі є відповідальними за створення матеріальної бази сім’ї. Досвід психологічного консультування з приводу професійної орієнтації підтверджує, що сучасна молодь занепокоєна “правильним” вибором майбутньої професії. А “правильний вибір — це вибір професії, яка б не тільки відповідала власним схильностям і здібностям, а й забезпечувала можливість достатнього матеріального комфорту” (з консультації з юнаком, який щойно закінчив середню школу).

Крім соціально-економічної готовності до шлюбу, не менш важливою є соціально-психологічна готовність, потребу в якій молодь здебільшого не усвідомлює. Соціально-психологічна готовність тісно пов’язана із соціально-психологічною зрілістю

особистості і є вагомим фактором, який визначає стабільність молодих пар. Вона значно впливає на адаптацію до шлюбу: чим вище рівень цієї готовності, тим успішніше проходить адаптація до подружнього життя.

Соціально-психологічна готовність до шлюбу — це система соціально-психологічних настанов особистості, котрі визначають емоційно-психологічне ставлення до сімейного життя, цінностей шлюбу. Як складне інтегративне утворення, готовність до сімейного життя визначається особливостями сформованості її основних компонентів: морального комплексу (сприйняття вимог, обов'язків і соціальних стандартів поведінки, якими регулюється сімейне життя, готовність прийняти на себе нову систему зобов'язань стосовно шлюбного партнера і майбутніх дітей, відповідальність за свою та їхню поведінку тощо); підготовленості до міжособистісного спілкування і співпраці (для нормального функціонування сім'ї потрібна узгодженість ритмів життя подружжя); рівня розвитку соціально-психологічної компетентності (характеризується наявністю якостей, пов'язаних з проникненням у внутрішній світ партнера, вмінням знаходити і поважати його індивідуально значущі особливості, відчувати його умонастрій, створювати психологічну атмосферу підтримки, співучасті і згоди); вміння конструктивно вирішувати конфлікти; здатності до саморегуляції власних психіки і поведінки (Шихи Г., 1999; Шнейдер Л.Б., 2000).

Цілком зрозуміло, що такої готовності неможливо досягти миттєво. Вона формується поступово. Необхідним базисом для її формування є, на наш погляд, вміння будувати взаємостосунки, не гублячи власного Я; задовольняти потребу в коханні не за рахунок розчинення власної особистості в особистості іншого, а через розвиток поваги (до себе і до партнера); знаходити контекст взаємодії, взаємоспілкування, взаємоповаги.

11.2. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВИБОРУ ПОТЕНЦІЙНОГО ШЛЮБНОГО ПАРТНЕРА

Потреба особистості у сім'ї є соціогенним і психогенним утворенням особистості. Вона формується як результат взаємодії особистості з соціумом (через засвоєння цінностей, зразків поведінки батьків, культури в цілому) і залежить від індивідуального досвіду людини.

На значення дитячих років вказували у своїх працях багато дослідників (Е.Берн, К.Вітек, Л.Гозман, З.Фрейд, Е.Фром, К.Г.Юнг та ін.). Вони підкреслювали, що сім'я виступає основним елементом соціального мікросередовища, яке значно впливає на формування найважливіших якостей сім'янина.

До першочергових факторів формування особистості в сім'ї належать: ступінь гармонійності подружніх стосунків між батьками, загальне сприйняття дитинства (було воно щасливим чи нещасливим), ставлення батьків до дітей, розподіл сімейних ролей.

З.Фрейд є одним з перших дослідників, які вивчали причини взяття шлюбу. Одним з фундаментальних стовпів його психоаналітичної теорії є припущення про потяг, який діти відчують до батьків протилежної статі. Завдяки складному несвідомому процесові вони можуть переносити кохання, яке відчувається ними до батьків, на інші об'єкти, що схвалюються суспільством, — на своїх потенційних шлюбних партнерів.

У виборі потенційного шлюбного партнера завжди виявляється активність підсвідомості, в якій міститься минулий досвід сприйняття осіб протилежної статі. За теорією К.Г.Юнга, до цього досвіду приєднуються елементи загальнолюдського досвіду. Вони інтегруються в образ, що проектується на реальних жінок і чоловіків, хоч і не завжди.

Проекція — це трансформація суб'єктивного внутрішнього змісту з несвідомого у зовнішній об'єкт. Зрозуміло, цей процес не є вольовим актом і відбувається спонтанно. Людина через це найчастіше не розуміє, що проектує на конкретного партнера свої уявлення, які сформувалися до його появи.

Діти навчаються свої майбутньої подружньої ролі, ідентифікуючи себе з батьками тієї ж статі. Тому відсутність позитивних зразків для статевої ролі становлення є однією з основних причин негативних наслідків у взаєминах молоді. Образ

батьків протилежної статі дуже важливий для вибору майбутнього партнера, що здійснюється за різними критеріями — подібністю або протилежністю [Мороз Л.І., 1993].

Психологічний механізм неусвідомленої тенденції повторювати модель стосунків своїх батьків у власній сім'ї можна подати так: людина не відтворює власну поведінку чи поведінку інших людей стосовно себе, а засвоює шляхом несвідомого наслідування поведінку значущих для неї людей стосовно один одного.

Сценарій соціалізації і відтворення структури сім'ї виглядає так:

- 1) діти спочатку отримують в якості зразка модель стосунків подружжя в батьківській сім'ї;
- 2) потім вони програють ці стосунки, виступаючи в різних ролях зі старшими та/чи молодшими братами й сестрами (близькими друзями);
- 3) на основі оцінки подібності моделей сім'ї вони вибирають партнера і відтворюють структуру рольових стосунків батьківської сім'ї у власній.

Саме цим психологічним механізмом пояснюється значна інерційність інституту сім'ї і повторюваність з покоління в покоління матрімоніальних (шлюбно-сімейних) стереотипів, особистісних проблем, кризових ситуацій.

Згідно з теорією самодетермінації поведінки, кожна людина має певні базові психологічні потреби, серед яких: потреба в автономії і самостійності, потреба в ефективності й компетентності і потреба в значущих міжособистісних стосунках. Задоволення цих потреб є доконечною умовою особистісного розвитку і психічного здоров'я. Якщо сімейне оточення забезпечує адекватну реалізацію зазначених потреб, дуже вірогідним є те, що діти розвиватимуться психологічно здоровими й асимілюватимуть такі життєві цінності, які і в наступному житті забезпечать безперервне задоволення базових психологічних потреб. Разом з тим, якщо людина стикається з труднощами в задоволенні цих потреб, то скоріше за все вона відчуватиме неспокій. Дуже вірогідно, що така людина засвоїть життєві цінності, які є соціально визнаними індикаторами зовнішнього благополуччя, а це, на думку В.І.Чиркова та Е.Л.Дісі, є передумовою психологічного неблагополуччя та негараздів у

міжособистісних стосунках. Крім того, прояв у партнерів потреб, які в дитинстві не задовольнялися, є причиною порушень сімейних стосунків. Доросла людина обирає партнера, з яким їй легше відтворити ситуацію, що не була вирішена в дитинстві, повернутися до своїх проблем і конфліктів. Але відтворення непрограних, невирішених ситуацій, на жаль, не вирішує їх (Чирков В.И., Диси Э.Л., 1999).

Теорія прив'язаності, що виникла на перехресті психоаналізу й етологічного підходу і в якій центральне місце займають ранні стосунки дитини з близькими дорослими (батьками), особливо з матір'ю, наголошує на тому, що від якості прив'язаності до батьків залежить розвиток емоційних можливостей дитини, від яких, своєю чергою, залежать успіхи дитини в спілкуванні, будь-якій міжособистісній взаємодії, і сімейній теж (Смирнова Е.О., Радева Р., 1999).

Психологи, що працюють у галузі транзакційного аналізу, теж вважають, що вибір партнера, форми стосунків з ним, особливості взаємодії визначаються життєвим сценарієм, що формується в ранньому дитинстві під впливом батьків (Берн Э., 1996). Цей психологічний імпульс з великою силою штовхає людину вперед і дуже часто незалежно від її опору або вільного вибору.

У наш час спостерігається помітне і всезагальне послаблення нормативного імперативу, що вимагає у певному віці обов'язково брати шлюб, будь-що зберігати його, народжувати дітей, обмежувати інтимні стосунки поза шлюбом і розподіляти ролі на специфічно чоловічі й специфічно жіночі. Іншими словами, сила суспільної думки, згідно з якою люди "повинні" наслідувати жорстко визначені зразки сімейного життя, суттєво ослабла. Люди дедалі частіше замислюються над тим, що саме вони є творцями власного життя і саме від них залежить, яким буде їхній шлюб. Але, незважаючи на зміни, що сталися нині в шлюбно-сімейних стосунках, шлюб, безумовно, є найпопулярнішим і таким, що найчастіше обирається, способом життя.

Мотиви взяття шлюбу можуть бути різними, але, як вважають дослідники, вони є несвідомими. Виділяються такі мотиви шлюбно-сімейних стосунків: кохання, духовна близькість, сексуальна привабливість партнера, наслідування норм оточення,

бажання безпеки, матеріальний розрахунок, страх залишитися самотнім, прагнення легалізувати інтимні стосунки, прагнення помститися попередньому партнерові, вимушений шлюб, експериментальний шлюб, прагнення отримати безкоштовне побутове обслуговування, бажання позбавитися батьківського дому тощо (Шнейдер Л.Б., 2000).

Мабуть, прийняття рішення про одруження визначається сукупністю шлюбних мотивів, але один з них стає провідним. Таким мотивом Л.Б.Шнейдер вважає кохання [Шнейдер Л.Б., 2000].

У наш час нерідко трапляються ситуації, коли людина робить свій вибір, розраховуючи на те, що партнер врятує її від матеріального або душевного неспокою, вирішить її проблеми, а кохання — це не найголовніше. Згідно з дослідженнями американських психологів (С. Стернберг, З. Рубін та ін.), такі стосунки від початку приречені, вони не задовольнятимуть жодного партнера, тому що саме кохання сприяє створенню оптимального, довготривалого союзу.

Кожна людина відчуває потребу кохати і бути коханою, обирати свою “половинку” і бути обраною нею. На думку представників гуманістичної психології, задоволення потреби в коханні, у прихильності — важлива умова психічного здоров'я й особистісного зростання. Незадоволення цієї потреби призводить до різних психологічних проблем. Багатомірність, багатозначність, глибина й сила впливу кохання як складного почуття, його якість є настільки специфічними, що можуть визначати долю людини, розвивати або руйнувати її особистість.

Під коханням розуміють позицію, діяльність, настанову, стосунки, орієнтацію, але передусім це почуття, насичене різними емоційними переживаннями, яке супроводжується готовністю зробити все можливе для благополуччя коханої людини (Фромм Э., 1998).

Потреба у шлюбно-сімейних стосунках є однією із смислотворних потреб особистості, похідною від потреби в коханні. Задоволення потреби в коханні часто приводить до прийняття рішення про спільне життя.

Такої самої думки дотримується М.М.Обозов: “Подружні стосунки виникають в результаті офіційної реєстрації стосунків

кохання... Це підтверджує сучасна статистика мотивів взяття шлюбу” (1990, с.168).

Досвід психологічної роботи з молодими людьми показує, що сучасна молодь зорієнтована переважно на шлюб саме з коханою людиною (мотив кохання є провідним), але виявляється і проблема: називаючи це слово в якості мотиву шлюбу, молоді люди вкладають у нього різні значення. Нерідко вони помиляються, вважаючи, що відчують кохання. Завдяки стереотипу необхідності шаленого кохання їм подобається вважати, що вони відчують саме це почуття, хоч те, що вони справді переживають, часто є сильним сексуальним потягом, страхом залишитися насамоті або жадобою до самоствердження (Шихи Г. Возрастные кризисы. СПб, 1999, с.83—133).

Спираючись на дані, отримані нашими попередниками у вивченні шлюбно-сімейних стосунків, і намагаючись пов'язати їх з різними тлумаченнями кохання, виділеними нами (кохання як сексуальний потяг; кохання як потреба бути коханим; кохання як здатність кохати), можна дійти висновку про те, що домінування сексуального потягу, ототожнення його з коханням відбуваються з особистостями, які виростили в сім'ях з неблагополучними подружніми стосунками між батьками. Такі особистості не здатні створити стійку сім'ю, бо в них надто велика потреба у постійній зміні сексуальних “об'єктів”. Тому їхнє сімейне життя перетворюється на послідовну полігамію.

Однобічна потреба бути коханим і нездатність кохати самому є психічним захистом від почуттів завищеної тривожності, незадоволеності, які теж мають коріння в ранньому дитинстві. Ця егоцентрична потреба є по суті невротичною. Такі особистості будують шлюбно-сімейні стосунки, в яких більшість часу займаються з'ясуванням стосунків, а не самими ними.

Кохання як здатність кохати має найбільші шанси у створенні щасливого шлюбу, якщо поєднується із здатністю приймати кохання партнера, бо передбачає вірність у коханні і надійність у шлюбі (Шнейдер Л.Б., 2000).

Деякі дослідники шлюб на основі кохання називають тільки одним з видів шлюбів. За мотивами вступу у шлюб виділяються:

1. *Шлюб на основі кохання.* Здебільшого довготривалий, рівень задоволеності значно вищий, ніж в інших випадках.

2. *Шлюб на основі контрактної системи*, коли партнери чітко уявляють та усвідомлюють, чого чекають від шлюбу, і розраховують на матеріальну стабільність. У таких шлюбах емоційна прихильність може з часом зростати, може виникнути кохання. Міра свободи кожного з подружжя — максимальна, а особиста включеність — мінімальна. Проте, за дослідженням Д.Майерса, контракт закріплює стосунки, якщо вони є чисто формальними, а в шлюбних стосунках контракт скоріше підриває, ніж посилює почуття кохання (Майерс Д., 1997).

3. *Шлюб на основі нечесного контракту*, коли кожний з партнерів намагається мати користь тільки для себе і тим завдає шкоди іншому.

4. *Шлюб з примусом*, коли один з членів подружжя бере шлюб під тиском іншого або з жалю чи через складні життєві обставини. Відчуття свободи, яке є необхідним для шлюбу, тут виключається.

5. *Шлюб як ритуальне виконання соціально-нормативних настанов*. Мотивом взяття шлюбу тут є настанова, що в такому віці всі нормальні люди вже одружені, тому одруження сприймається як необхідність, аналогічно до вступу до школи, інституту тощо (Шнейдер Л.Б., 2000).

Наведені мотиваційні модифікації можуть бути усвідомленими, і тоді за умови, що люди є чесними самі з собою і їхні наміри серйозні, відповідальність за сімейне життя приймається в повному обсязі, є шанс, що шлюб, створений на таких засадах, можливо, стане успішним. Проблема виникає в ситуаціях роздвоєння мотивів: декларується одне (як правило, кохання), а реальним мотивом є інше — акторство, жалість, помста, страх самотності та ін.

Саме тому одним із основних завдань юнаків, на наш погляд, є звільнення від батьківських програм та матрімоніальних стереотипів, які блокують вільну активність особистості. Готовність кожного з партнерів працювати над собою, бути уважним до себе і “маркувати” свої стереотипні реакції, що йдуть не від власного ества, — необхідна умова розірвання цих “зачарованих кіл”. Тільки цим шляхом особистість може свідомо обрати партнера, форму стосунків з ним, творити взаємини, виходячи при цьому з власних уподобань.

11.3 . ОПТИМАЛЬНИЙ ВИБІР ШЛЮБНОГО ПАРТНЕРА — НЕОБХІДНА УМОВА ОСОБИСТІСНОГО ЩАСТЯ

У наш час у психологічній науці дедалі актуальнішим стає принцип активності суб'єкта стосовно свого життя — принцип авторства. Мабуть, це пов'язано з тим, що сучасна особистість стала більше прислуховуватися до самої себе і нарешті відчула свою сутнісну потребу бути вільною, вільною не тільки зовнішньо, а й внутрішньо.

Людину можна назвати автором свого життя, архітектором власної долі завдяки її здатності впливати на саму себе. Звісно, у людини немає спеціального пристрою для впливу на об'єктивні умови, що справляють на неї свою дію, який би вона могла повернути в положення “вимкнено” і жити далі як їй заманеться. “Свобода не є протилежною детермінізму, вона співвідноситься з конкретними даностями (які необхідно свідомо прийняти), тільки стосовно до них вона і визначається” (Леонтьєв Д.А., 2000).

Р.Харре, який розробляв теорію суб'єктності, вважає, що особистісний розвиток, самоактуалізація та самореалізація перетворюються з потенції на реальність завдяки свободі, бо вона (свобода) припускає можливість дистанціювання від тих власних принципів, на яких ґрунтувалася поведінка дотепер (Леонтьєв Д.А., 2000).

Авторство — це можливість діяти не так, як ти діяв учора, можливість подивитися на зовнішній світ і власне життя іншими очима, з інших позицій проінтерпретувати свій життєвий шлях. Бути автором означає бути творцем, бути творчим, тому основним принципом авторства у власному житті є творчість. На думку Т.М.Титаренко, творчість як основний принцип закликає до постійної готовності переглядати стару й розглядати нову інформацію крізь призму теперішнього моменту, щоразу творити своє майбутнє, змінюючи своє минуле. Коли життя сприймається як текст, як роман, що пишеться власноруч, який, до того ж, не є чимось завершеним, раз і назавжди застиглим, власне минуле не так авторитарно диктує, куди треба повернути, що саме вибрати (Титаренко Т.М., 2000).

Хто автор — зрозуміло. Це я. Що є творінням, романом — теж зрозуміло. Моє життя. Але чим я творю? Що є знаряддям, завдяки якому чисті аркуші паперу перетворюються на твір,

наповнений змістом і сенсом? Вибір. Численні вибори, які я здійснюю упродовж свого життя — від вибору, чи збрехати мені в даній ситуації або сказати правду, до вибору — якою я хочу бути, що є для мене сенсом життя.

Саме завдяки виборам спрямовується активність життєтворення. Значущий вибір визначає вектор життєздійснення особистості, що суттєво впливає на самореалізацію, на можливість людини стати тим, ким вона насправді є (Іванова Ю.В., 1996).

Вибір шлюбного партнера є одним із значущих виборів, що визначають напрям розвитку особистості. Саме завдяки тому, що вибір супутника життя — відповідальна справа у житті кожної людини, приділяється така велика увага його психологічному дослідженню.

Потреба у належності й любові є базовою, поза значущими стосунками особистість розвиватися не може. Тому здійснення оптимального вибору шлюбного партнера є умовою не тільки успішності інтимних міжособистісних стосунків, а й психологічного благополуччя та особистісного щастя. Крім того, що оптимальний вибір партнера тісно пов'язаний із свободою і творчістю, здійснення його виявляється неможливим без рефлексії усіх аспектів ситуації вибору, усвідомлення та прийняття на себе відповідальності за свій вибір. Усвідомлення — основа свободи. Рефлексія, чітке усвідомлення всіх аспектів ситуації вибору шлюбного партнера допомагає зробити його таким, що він відповідає “своїй внутрішній правді” (А. Роше). Там, де рефлексія не включена, оптимального вибору бути не може. Тому виявлення свідомих і несвідомих смислів кожної альтернативи — основне завдання у прийнятті рішення (Леонтьєв Д.А., 2000).

Прийняття на себе відповідальності за власне життя і власний вибір — одна з ознак дорослості, зрілості особистості. Важкість прийняття рішення полягає в тому, що вибір однієї альтернативи завжди означає відкидання іншої. Вибрати означає прийняти внутрішні зобов'язання стосовно ходу дії, відповідальність за рішення, яке, цілком вірогідно, є неправильним.

Серед багатьох визначень людини до суттєвих належать ті, які підкреслюють у ній особливості та достоїнства вільної істоти, суб'єкта, що творить світ навколо себе і себе у світі.

Справді вільним відчуває себе людина, котра має можливість свідомого вибору і здатна втілити бажане в реальність (Татенко В.А., 1996).

Саме вибираючи, людина творить свій життєвий шлях, “кує” своє щастя або нещастя. Кожний вибір — це крок на шляху до особистісного розвитку, самоздійснення. Не можна сказати, що, поступово роблячи ці кроки, людина колись досягне щастя. Щастя не є метою. Коли щастя перетворюється на мету, воно стає недосяжним. Відчуття щастя супроводжує або не супроводжує особистість у процесі здійснення виборів між ними. “Немає користі йти кудись, щоб помолитися, доки ваша хода сама не стане вашою молитвою” (Е. Вандерхілл). Щоб щастя супроводжувало, кожний з цих кроків, він повинний бути вільним (тобто йти від власного бажання), свідомим (всі аспекти ситуації повинні бути усвідомлені і обмірковані) і відповідальним (коли людина справді вибирає, а не перекладає рішення і відповідальність за нього на партнера, батьків, долю або Господа Бога). Тоді кожна помилка сприймається не як провал, а як досвід, причому досвід настільки цінний, що виникає відчуття вдячності самому собі за те, що її припустився; кожне досягнення — як власне досягнення, як премія, яка є справді заслуженою, а життя стає невід’ємним від отримання задоволення від усього, що ти робиш.

Звісно, кожна людина вкладає у поняття “щастя” щось своє, індивідуальне. Наукове визначення цього поняття — складне завдання. Слова, як і люди, завжди перебувають у русі. Намагання зафіксувати значення слів перетворює їх на мертві конструкції, клітини, які лише нагадують живі тканини, з яких вони витягнуті.

Спроба узагальнити всі думки з приводу щастя допомогла дослідникам дійти висновку, що щастя — це усвідомлення своєї задоволеності життям та частота й інтенсивність позитивних емоцій. Таким чином, виокремлюються два аспекти щастя: когнітивний (задоволеність і її різні сфери) та емоційний (частота й інтенсивність позитивних емоцій).

Дослідження показують, що шлюбно-сімейні стосунки становлять підґрунтя для відчуття людиною щастя: 1) одружені люди більш схильні отримувати задоволення від довготривалих тісних взаємин і менш схильні страждати на самоті, шлюб дає

кожному партнерові надійного товариша, коханця і друга; 2) шлюб слугує “буфером” у кризових ситуаціях, роль чоловіка чи дружини, батька чи матері, яка пропонується шлюбом, забезпечує додаткове джерело самоповаги (Майєрс Д., 1997).

Стійкі шлюбно-сімейні стосунки сприяють задоволенню потреби в моральному самопізнанні й пізнанні іншої людини, виступають важливим моментом у соціальному самовираженні. Саме сім'я забезпечує людині повний психолого-фізіологічний комфорт, виконує функції “емоційного захисту”. В сім'ї людина відчуває свою потребу і цінність, унікальність і неповторність. Розривання взаємин супроводжується відчуттям нещастя або навіть горя, воно подібне до переживання смерті близької людини, що може викликати довготривалу депресію.

Взаємини посилюють щастя, даючи радість, допомогу і можливість співпереживання, а все це, своєю чергою, приносить задоволення. Люди, яких ти кохаєш і які кохають тебе, однією своєю присутністю пом'якшують наслідки стресу, сприяють зростанню самооцінки, витісняють негативні емоції і надають допомогу в розв'язанні проблем (Аргайл М., 1990).

Звучить усе просто ідеально. Чому ж у реальному житті ми не часто бачимо щасливі обличчя подружжя? Однією з причин цього є неоптимальний вибір партнера. Якщо партнер був вибраний неправильно, важко уявити собі іншу сферу життєдіяльності, яка б настільки ж руйнувала життєву енергію особистості, як нещасливий шлюб. У такому разі партнер з теоретично найбільш значущого джерела позитивних емоцій перетворюється на найбільш значуще джерело страждань, стресів і негативу.

Оптимальний вибір партнера — необхідний крок до особистісного щастя. Але ж ідеальних людей немає, всі ми не стоїмо на місці, перебуваємо у процесі постійних особистісних змін, що викликає зміни у взаєминах. Чи доречно тоді використовувати словосполучення “оптимальний вибір”?

11.4. ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ЗДІЙСНЕННЯ ОПТИМАЛЬНОГО ВИБОРУ ШЛЮБНОГО ПАРТНЕРА

“Так, він і ображає мене і не довіряє мені, ми з ним зовсім різні люди. Але ж, можливо, він виправиться і стане іншим?”. Цю фразу взято із бесіди під час консультування дівчини 18 років, що збирається вийти заміж і демонструє поширену настанову молодих людей на можливе виправлення недоліків майбутнього шлюбного партнера, на його перевиховання. Віра в перевиховання партнера — не більш ніж самообман. Бажаного результату досягають дуже рідко. Особистісні зміни можливі тільки за умови особистого бажання партнера, а не когось іншого. Партнер має бути таким, аби його не доводилося “перевиховувати”, переробляти на свій смак, таким, щоб його можна було поважати, а поважаючи, приймати таким, який він є. Кожний проходить свій шлях особистісного розвитку. І шлюб у цьому ракурсі є сміливістю зрозуміти, прийняти напрям розвитку партнера й допомагати йому на цьому шляху.

Вивчаючи праці психологів про закономірності вибору, ми виділили кілька основних теорій. Жодна з них, на нашу думку, не може претендувати на вичерпність, хоч в кожній є раціональне зерно.

За *теорією обміну*, наприклад основним параметром, за яким люди вибирають партнерів, є *гомогенність*. Якщо обидва партнери володіють якимись подібними ознаками, то така пара є гомогенною. Гомогенність, крім соціально-демографічних характеристик, включає в себе більш широкий спектр параметрів: фізичну привабливість, фізичне і психічне здоров'я, соціальне походження, шлюбний статус тощо. Найбільшу кількість емпіричних підтверджень цього положення отримано стосовно такої характеристики, як фізична привабливість партнерів. Д.Майерс називає це “феноменом рівні” вважаючи, що люди схильні одружуватися з тими, хто є рівнею їм не тільки за інтелектуальним параметром, настановами, а й за фізичною привабливістю. Важливою є також подібність потреб і особистісних якостей партнерів (Майерс Д., 1997).

Протилежною теоріям гомогенності є *теорія компліментарності потреб*. Вона ґрунтується на принципі притягування протилежностей одна до одної. Це означає, що

владного чоловіка може приваблювати лагідна й покірлива жінка, а спокійного і м'якого — енергійна і пряма (Крайг Г., 2000).

Близькою до цієї теорії є *модель додатковості*. Згідно з нею, привабливою вважається ситуація, коли один партнер володіє чимось таким (якостями, рисами характеру, інтересами, вміннями), чого немає в іншого. Такий механізм привабливості спрацьовує за принципом компліментарності (Шнейдер Л.Б., 2000).

На думку психологів-еволюціоністів, чоловіки, вибираючи партнера, шукають красу і молодість, а жінки — владу й забезпеченість. Це пояснюється природним відбором, який діє нині з не меншою силою, ніж раніше. Саме завдяки природному відбору чоловіки схильні шукати в жінках якості плодючості, а жінки — якості, що забезпечать і захистять їх та їхніх нащадків (Майерс Д., 1997).

Обмеженість цих і подібних до них теорій виявляється в тому, що вони зазвичай розглядають процес вибору шлюбного партнера як одиничну дію. Наче людина вибирає партнера з усієї кількості осіб протилежної статі, яких вона сприймала, з якими їй доводилося взаємодіяти у своєму житті до цього моменту. В наш час дедалі більша увага приділяється тим концепціям, що представляють вибір партнера як тривалий у часі процес (“вибирання”), котрий у своєму розвитку проходить кілька послідовних стадій.

Згідно з *моделлю фільтрів*, вибір партнера є багатоетапним процесом. На першому етапі відбувається фільтрація за принципом гомогенності, на другому спрацьовує фільтр ціннісно-орієнтаційної єдності, симпатія виникає у разі збігу цінностей, поглядів, уявлень про світ. На третьому етапі фільтрація відбувається за потребо-мотиваційним принципом. Важливим для зближення і прийняття рішення про одруження є збіг базових потреб (Шнейдер Л.Б., 2000).

Найціннішою і найпродуктивнішою, на наш погляд, є *концепція фільтрів Б.Мурштейна “Стимул-Цінність-Роль”*, що ґрунтується на моделі фільтрів. Вибір партнера, на думку Б.Мурштейна, мотивований прагненням кожного партнера зробити найкраще з усіх можливих придбань. Позитивні й негативні якості іншої людини досліджуються у процесі розвитку стосунків з ним, коли різні фактори пропускаються крізь систему

фільтрів для визначення того, чи треба продовжувати ці стосунки. Таке дослідження відбувається на кожній із трьох стадій дошлюбного спілкування. І на кожній з цих стадій особистість вибирає. На першій, стимульній стадії, сприймаються фізичні, соціальні, психічні якості партнера, а також сприймаються і оцінюються ті власні якості, які можуть бути привабливими для іншої людини. Якщо на стимульній стадії між партнерами виникла аттракція, то стосунки вступають у стадію порівняння цінностей, на якій партнери знайомляться і узгоджують системи ціннісних орієнтацій один одного. Чи досягне пара в розвитку стосунків третьої, рольової стадії, що присвячена вивченню поведінки партнера і встановленню можливості досягнення з ним сумісності, залежить від згоди з приводу цінностей, що виникла між партнерами. В дошлюбних стосунках здатність партнера виконувати бажану роль частіше за все оцінюється не за реальною поведінкою, а з вербального вираження поглядів партнера на те, якими ці ролі повинні бути (Крайг Г., 2000).

Серед факторів впливу на подружню згоду особливе значення має збіг сімейних, життєвих, культурних, естетичних, моральних цінностей подружжя. Відомо, що одним з найважливіших факторів стабільності і благополуччя шлюбу є психологічна сумісність, одним з рівнів якої є ціннісна сумісність, тобто схожість ціннісних орієнтацій.

Стабільними є тільки ті союзи, в яких шлюбні партнери подібні за світобаченням, тому що для подружжя дуже важливо бути одностайними. Багатьма емпіричними дослідженнями доведено, що у сумісних парах спостерігається ціннісно-орієнтаційна єдність чоловіків і жінок.

Наступним, не менш важливим рівнем психологічної сумісності є *рольова сумісність*, передумовою якої є узгодженість шлюбно-сімейних настанов. Настанова, за Д.Н.Узнадзе, — це готовність, схильність суб'єкта до сприйняття майбутніх подій і дій у визначеному напрямку (Словарь практического психолога, 1997). Узгодженість шлюбно-сімейних настанов є показником згуртованості сімейної групи і пов'язана з характером стосунків в сім'ї, неузгодженість — призводить до конфліктності, напруженості у взаєминах між подружжям, що, в свою чергу, зумовлює дестабілізацію шлюбу.

Крім подібності й узгодженості ціннісних орієнтацій та шлюбно-сімейних настанов, важливим у сімейному житті є збіг уявлень про жіночність і мужність, про рольову поведінку кожної статі. Кожний має свій образ-еталон чоловіка, батька, жінки, матері. Саме з уявлень про жіночність та мужність, про те, наскільки вони близькі до традиційних стереотипів фемінності та маскулітності чи до андрогінності (поєднання чоловічих і традиційно жіночих якостей), залежить уявлення про розподіл ролей у сім'ї та особливості взаємодії (Обозов Н.Н., 1990).

За дослідженнями американських учених, людей звичайно приваблюють потенційні партнери, чия зовнішність і поведінка відповідають типовим маскулітним та фемінним зразкам, але більш задовільні, щасливі стосунки складаються з андрогінними партнерами (Майєрс Д., 1997).

Узагальнення викладеного вище дають підстави для висновку, що гармонійні шлюбні стосунки обов'язково поєднують у собі когнітивний (подібність структури свідомості, світобачення та світорозуміння) й емоційно-пристрасний (наявність кохання) аспекти міжособистісної близькості. І оптимальний вибір шлюбного партнера можливий тільки при врахуванні обох цих факторів.

Особистісне щастя — це відчуття самореалізованості у всіх сферах власної життєдіяльності: професійній, сімейній тощо. Хочемо ми чи ні, але реальність життя кожного з нас створюється саме нами. І саме від нас, від нашої свідомої готовності працювати над собою, над своїми стосунками залежить те, наскільки вони будуть щасливими. Робота над собою, постійний саморозвиток — це не тяжка праця, а радісне наближення до самого себе.

Розділ 12. ВИБІР ПЕРЕД ЛИЦЕМ ДОЛІ

*Душа людини, дух людини та її
плоть становлять одне тасмниче
ціле.*

Митрополит Антоній Сурозький.

Тема тасмничих взаємозв'язків ідеальної й матеріальної реальності завжди привертала увагу психологів. Особливо відчувається її загадковість у ситуаціях протистояння поривів духу і потреб “фізичного носія”. Тому не випадковою є потреба пошуку творчих практик психотерапевтичної взаємодії, особливо в життєвих ситуаціях “бути чи не бути”. Нижче пропонуємо орієнтовну *модель групової взаємопідтримки*. В її основу покладено досвід групової роботи з онкологічними хворими, що переживали стани надмірної психосоматичної нерівноважності. “Подорожуючи” в часі-просторі різних типів груп підтримки, що працюють за принципом “рівний рівному”, ми відчули тему життєвого вибору в ситуації психосоматичних перешкод саме в контексті “поля боротьби волі з долею”, а тему групової взаємопідтримки — в контексті “зустрічі — події”. В основі наших роздумів — узагальнення емпіричного дослідницького матеріалу.

12.1. “НА ПОЛІ БОРТЬБИ ВОЛІ З ДОЛЕЮ”. ЗАПРОШЕННЯ ДО ДІАЛОГУ

“Долю не можна обійти або підманути, але в ній треба шукати вищого і світлого... В боротьбі з долею є велика надія, але й велика небезпека... Трагічним духом віс на полі боротьби з долею... прийнявши трагічний погляд... можна боротись тільки під ударом незалежної від людини благодаті”, — писав Дмитро Чижевський.

Життєвий вибір — вельми інтимний, суто особистісний процес. Це певна точка, яка фокусує в собі горизонтально-вертикальний рух смислових цінностей у просторо-часовому континуумі особистості. За особистісними виборами часто приховується інтуїтивне відчуття своєї долі. Може, ця обставина і зумовлює те, що вибори бувають ситуативними й надситуативними. Що мається на увазі?

Фактично, як стверджують психологи, визначення особистістю своєї позиції щодо життєвого самовизначення здійснюється у двох принципово різних ракурсах — у плані повсякденності і у сфері трансцендентності. Цим філософським поняттям на рівні емпіричних психологічних досліджень відповідають поняття “ситуативності” і “надситуативності” (Б.Зейгарник, О.Асмолов, Б.Братусь, В.Петровський та ін.). Це можна проілюструвати на прикладі вибору професійності, якому присвячено цікаве дослідження Наталії Татенко (див. розд. 13).

Як явище буденного ситуативного порядку вибір професії має характер адаптації та пристосування і обмежується саме вибором найбільш прийнятних сфер діяльності. У ракурсі ж надситуативності, трансцендентності вибір професії виступає як рішення, що реалізує та визначає основні смисложиттєві орієнтації особистості, — вибір Шляху, в якому значну роль відіграють соціальні й ідеологічні характеристики професійності, той рівень і ті можливості, які визначають позицію даної професії у світі Людей. Все, на що спрямована традиційна психологія професійності, стосується ситуативного повсякденного плану. Саме цим планом вичерпується і зміст професійної консультації. Але саме у тій сфері, яка залишається за межами профконсультаційної свідомості, як свідчить психотерапевтична реальність, концентрується все найбільш проблематичне й невизначене у структурі професійної успішності. І це яскраво доведено Н.Татенко (див. розд. 13). До речі, на це звертав увагу свого часу і З.Фрейд.

О.М.Леонтьєву належить думка про те, *що вивчити особистість означає зрозуміти, що, заради чого і як використовує людина з фонду вродженого і здобутого нею.* Таким чином, саме трансцендентний смисложиттєвий план визначає якість життєвого шляху, його рівень, його усвідомленість та його сукупну успішність, що значною мірою визначає якість життя особистості. План буденний, традиційний, той, у якому і виходячи з якого здійснюється ситуаційний вибір, має бути підпорядкований цьому головному надситуаційному планові. Таким чином, психологічна підтримка в ситуації життєвого вибору, особливо в умовах психосоматичної кризи, має бути пов’язана з проявами передусім трансцендентних орієнтацій особистості — тобто “заради чого” і “як”.

З життєвого досвіду відомо, що коли знаєш, заради чого, то можеш подолати майже будь-які випробування. Особливо яскраво цей феномен виявляється в ситуаціях, коли особистісний вибір здійснюється в умовах психосоматичних перешкод, так званої психосоматичної недостатності чи захворювання.

Для того щоб уявити, що відбувається з людиною, яка переживає страждання у зв'язку з психосоматичними розладами, розглянемо *модель функціонування особистості в режимі практичного здоров'я*. На рис.1а мовою графічної метафори (Томаш Гергей) вельми умовно подано різні простори нашого життєвого світу: соціальний, природний, окультурений, біологічний, психологічний. Всі ці площини, в яких ми творимо своє буття, породжуються, “генеруються” так званим *психосоматичним ядром* особистості, яке виступає енергетичним генератором нашого життєвого простору. Схоже на те, що психосоматичне ядро створене на основі генетичної та соціальної спадковості (мається на увазі буденна соціальна спадковість та “колективне несвідоме” К.Юнга). Нейроімунноендокринна регуляція (НІЕР) є тим вузлом, центром, який на матеріальному рівні пов'язує психіку і сому. Згорнутий сувій, в якому збережена психологічна тканина, прописані настанови, когнітивні та емоційні стани, наші “тексти долі”, обережно обіймаються фізичним носієм — тканинами НІЕР (Томаш Гергей).

Коли ми здорові, ми майже гармонійно втілюємо себе в нашому універсумі, який живе і взаємодіє з життєвими світами інших людей. Якщо ми в гармонії із собою і зі світом, то почуваємося практично здоровими, динамічними та щасливими. Що це означає для нас? Що це за стан?

Здоров'я — це безумовне відчуття благополуччя: людина почуває себе комфортно без будь-яких вимог. Здоров'я — це передусім відчуття свободи, спонтанності, присутності в теперішньому часі: дух здатний відповідати вимогам ситуації. Здоров'я — це відчуття простору, в якому для людини є свобода існування і безумовного вираження себе. Здоров'я — це свобода людини в даний момент, здатність її приймати ефективні рішення, здійснювати успішні вибори, реалізовувати смисли свого життя.

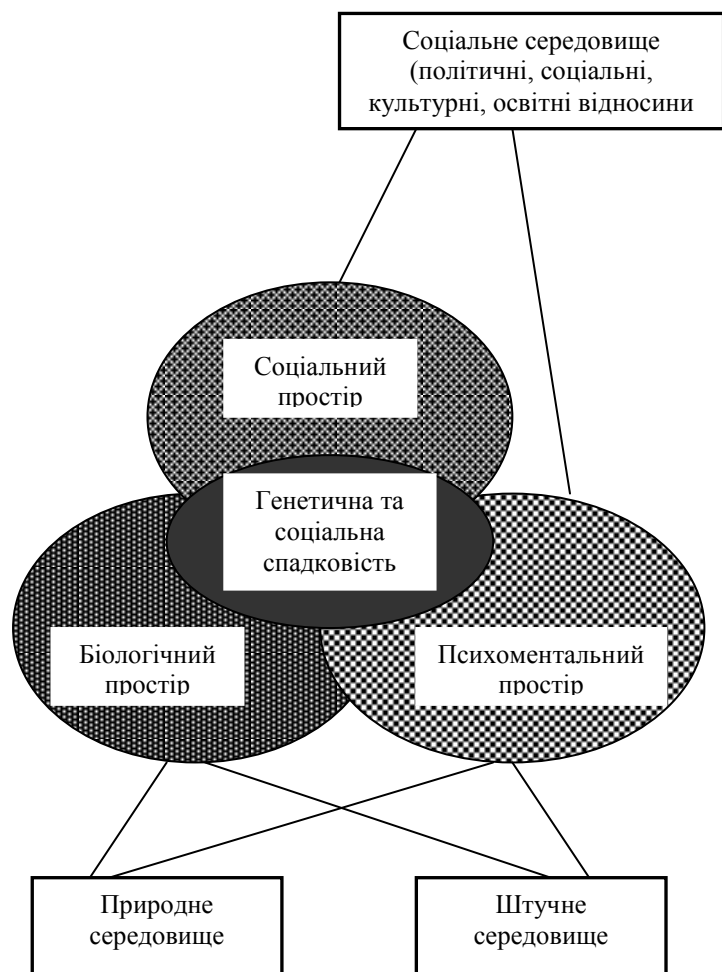


Рис. 1. Простори життєвого світу особистості

За Ганеманом, людина є інструментом духу, що призначений для спеціальної мети. Хвороба виникає на шляху можливості організму досягти цієї мети (Шанкаран Р., 1997, с. 17).

Цілком зрозуміло, що практично здорова людина втілює себе у просторі-часі завдяки життєвій енергії психосоматичного ядра й енергообміну із середовищем, сукупністю соціального та урбано-екологічного простору. Коли людина здорова, вона виступає в достатньо гармонійній єдності своєї плоті, духу та навколишнього середовища. Ми знаємо, що життя потребує постійної турботи на всіх рівнях. Ці рівні, своєю чергою, потребують забезпечення енергетичного, психологічного, інформаційного, матеріального. За здорового стану життєвий світ людини достатньо збалансований.

Що переживає людина у стані психосоматичного страждання? Що відбувається з нашим життєвим світом, коли ми переживаємо тяжку хворобу, коли наша психосоматична система стає надмірно неврівноваженою, коли ми відчуваємо раптом, що ми смертні і смерть як реальний персонаж входить у наше життя? Які безпосередні дані свідомості людини? Як патологія дає нам змогу усвідомити, що є як норма, так і тяжке захворювання, де стани й переживання надто загострені, може допомогти нам розібратися у психосоматичній недостатності, стані передхвороби.

Хвороба — це насамперед нестача синхронності та інтеграції, це життя, обмежене у свободі. Замість розширеного Я, відкритості, креативності, хвора людина потрапляє в пастку. Лібідо здає свої позиції, і це посилює страждання та самотність. Тяжка хвороба часто капсулює людину, розриває її людські зв'язки, звужує хронотоп життєвого світу до крапки. Світ людини ніби згортається. Часто цей стан супроводжується гострим переживанням — почуттям лімінальності (межі, порогу, кінця). Здається, все втрачає сенс, тому що не залежить від твого вибору, твоєї волі, твого бажання. Цей стан паралізує особистість. Уся психосоматична система стає надміру розбалансованою, надто тендітною, підривається розуміння свого призначення, почуття ідентичності, почуття свого Я. Ще одним важливим психологічним наслідком переживання психосоматичної кризи є відчуття ізольованості від людей, які не мають подібного досвіду,

переживання своєї іншості (“інакшості”), існування в зоні відчуження.

Які ще стани породжує захворювання? Емоційну напругу, тривогу, відчай, гнів, страх перед майбутнім, неможливість керувати ситуацією, хаос найрізноманітніших почуттів. Треба зазначити, що хвора людина найчастіше перебуває сам на сам зі своїм стражданням. Це, говорячи словами М.Мамардашвілі, “зона надвищого напруження, крик, якого не можна стримати”.

Ситуація життєвого потрясіння, зумовленого тяжким захворюванням, часто являє собою, перефразовуючи М.Чижевського, трагічний духовний простір, на якому розгортається *боротьба волі людини з її долею*. Про це свідчать постійні запитання “чому?”, “за що мені така доля?”, “що буде зі мною далі?”. В ситуації тяжкого переживання “стиснутої свободи волі” (“нема чим дихати”) здається, що на тканині свідомого проявляються знаки, письмена несвідомого про долю, від якої ніяких захистів немає (“и от судеб защиты нет”). Особливо високою нотою звучить тема вибору: “бути чи не бути”, “жити чи не жити”, “якщо жити, то як і заради чого”...

Психосоматичне страждання — це саме запрошення до діалогу з собою та світом, з долею, яка свідомо чи несвідомо присутня в архітектоніці переживання людини. Досвід показує, що саме трагізм життєвих випробувань відкриває можливість рівноправного діалогу людини зі своєю Долею, істинного вільного вибору від “да буде Воля Твоя, не моя” до мужності взяти на себе трагічну реальність. Саме вибір стає тим смисловим центром, який фокусує “на полі боротьби волі з долею” всі сміложиттєві питання особистості.

Відомо, що тема долі як одного із смислотворних конструктів картини світу людини трапляється у міфологічних, релігійних, філософських та етичних системах. Емпіричний матеріал, бесіди із хворими показують, що справді концепт долі належить до активно діючих таємничих основ життя, становить ядро індивідуальної свідомості, є одним з важливих елементів суб’єктивної картини світу особистості. Це поняття — міфологема відображує ідею детермінації як несвободи. Проте зв’язок долі з людиною і сам характер цього зв’язку дуже складні. Ця обставина вносить сутнісні зміни у традиційно жорстко детерміністичну картину ситуації зустрічі людини з долею.

Здається, що іноді людина залежить від долі. Але існує і протилежне — залежність долі від людини, її свідомо-активного або підсвідомо-пасивного вибору долі.

З життєвого досвіду і літератури відомо про такі *головні буденно-особистісні позиції щодо Долі*, як: 1) підкорення долі, мудре прийняття всіх її визначень; 2) гордо-стоїчне протистояння долі, позиція людської гідності перед лицем неминучого (стоїки, екзистенціалісти); 3) героїчний опір Року, можливо, і виклик йому; 4) гра з Долею, коли людина сама коригує свою долю і, зробивши вибір, готова до ризику (наприклад, цікавими є роздуми на цю тему Ю.Гундертайло).

Доля може сприйматися як певний проекційний простір людського життя, в якому воно усвідомлюється, оцінюється. Так, на думку К.Юнга, *“Я здатне терпіти, здатне прийняти правду, здатне справитися зі світом і долею. Наше Я здатне устояти у плині життя, у плині часу”*. Але дуже важливо, з цього погляду, *утвердитися у власній долі і мати мужність прийняти реальність життя*.

Один з парадоксальних великих уроків долі полягає в тому, що людина приречена, тобто має жити не за долею, а за своєю вільною волею (що є даром Бога людині), яка повинна спрямовуватися певною незалежною системою цінностей. *Свобода є хрест людини і її Голгофа*.

Жити тільки “за долею”, зауважує В.Топоров, — це відмова від свободи волі; жити тільки за принципом свободи волі, без огляду на долю, означає вибір егоцентричний, що ізолює людину від світу, від широкої сфери невиявленого, несвідомого. Легких шляхів за тяжких умов, як і стандартних рішень у максимально складних і небезпечних ситуаціях (а тільки такі і виникають в контексті людини і долі), не буває. Мудрість вказаного парадоксу саме в означенні небезпеки, яка підстерігає людину, в підготовці людини до неї через пробудження особистої ініціативи, нагадування про свободу людини і роль людської активності.

Доля має справжній смисл тільки у зв’язку з проблемою свободи, а остання, як відомо, знаходить свою повноту лише в контексті “основного слова “Я-ТИ”, яке, за Бубером, можна сказати “тільки всім своїм еством”. *“Доля і свобода заручені одна з одною. Тільки той зустрічається з долею, хто досяг свободи. В*

тому, що я знайшов діяння, яке шукало мене, в цьому пориві моєї свободи розкривається мені таїна; але і те, що я можу здійснити діяння так, як я задумав, у самій протидії теж розкривається мені таїна. Хто забуває всяку причинну зумовленість і з глибини своєї приймає рішення, тому, свобідному, як відбиття його свободи, дивиться доля в очі.. Це не кінець його, а його здійснення; свобода і доля багатозначно обіймають одна одну, і з цієї значущості виглядає доля — дивиться сама милість” (Бубер М. — Я-ТІ).

Кажуть, що долю треба заслужити і бути гідним її. Але для цього слід увійти у простір свободи, звільнитися від тої гнітної причинної доконечності, яка є ніби неминучою тінню свободи. Дуже часто причинна необхідність виключає зустріч людини з цим простором свободи, отже, з долею. Може це і є таїна зв'язку долі і свободи, долі і необхідності? Може цю таїну людина і може прозріти тільки в діалозі з долею?

Досвід вчить, що зустріч з долею — це завжди прорив у певний стан, в спасіння, яке людина знаходить тим вірніше й аутентичніше, чим страшнішою була небезпека. Вагомим компонентом цього стану спасіння (і це дуже важливо для вирішення долі) виступає зусилля всіх вольових душевних рухів. Вони саме і зосереджують долю у відповідальному вчинку, який є моментом єдності тимчасового і вічного. Воістину, трагічним духом віє на полі боротьби волі з долею...

Психосоматичне потрясіння — це криза екзистенції, одна із найдраматичніших криз у житті людини. “Я” повинно не тільки визнати той факт, що існує у світі, який живе за своїми законами, але й прийняти неминуче. *Основна тема в цій кризі — явище страждання та смерті*: душевна мука, туга, біль, страх, розгубленість, гнів тощо. Але “чем ночь темней, тем ярче звезды; чем горше скорбь, тем ближе Бог”.

Як це не дивно, а саме на дні страждання приховане спасіння (скорбота — це перехід від темряви, нецтва до світла; дух збирає свій врожай). Це дуже тонкий і важливий момент. Людина нічого не може зробити, від неї нічого начебто не залежить. Їй так здається. І це справді так. Але саме тут приховується парадокс — людина не здатна змінити минуле, але вона може стати господарем теперішнього, може так спробувати побудувати, організувати своє сьогоденне життя, щоб стати його

творцем і вийти на творчий діалог зі своєю Долею. *Саме тут точка опори для особистісного вибору. Саме тут точка вибору. Саме тут можливість стати Людиною Доли.* Саме тут і простір для психологічної підтримки страдника в процесі подолання, перетворення його страждання на діяльність пошуку нових життєвих смислів.

Можливості спасіння приховані саме в точці відчаю, тому що, йдучи за С.Киркегором, тільки відчай, жах розвивають у людини її вищі сили. Саме на дні відчаю знаходиться надія. Наша мова має ці смислові речі: відчай, надія, сподівання, сповідь, діяння; у російській мові — отчаяние, чаять, надеяться, но деять — *через відчай, надію, спонукати до дії-вчинку.* Це нагадує інтуїції великого Будди, який вчив, що *немає нічого неможливого тоді, коли серце зосереджене в одній точці.* Або М. Бердяєва, який на своєму власному драматичному досвіді усвідомив, що для того щоб умови життя не роздавили, *потрібна духовна зосередженість.*

Відомо, що вийти із стану смислової та семантичної неупорядкованості й хаосу можна або 1) зниженням рівня організації життєвого світу особистості, і тоді життя здійснюється в неупорядкованому середовищі (життя на ренту), або 2) створенням нового життєвого світу, і в такому разі він повинен бути світом більш високого рівня складності й порядку, оскільки будується на ґрунті набутого нового досвіду особистості і тих нових смислів, які цей досвід містить у собі.

Тобто саме в точці біфуркації (роздоріжжя, роздвоєння) у свідомому—несвідомому особистості є достатньо широкий вибір : вона може піти шляхом рентності (життя на подаяння) чи адаптації або вступити на шлях самореалізації, зробити крок до майбутнього.

По суті принцип, що лежить в основі трансформації стану неупорядкованості і хаосу у стан упорядкованої активності для пошуку нових смислів, подібний до переходу системи на більш високий рівень, як у теорії, запропонованій лауреатом Нобелівської премії І.Пригожиним. Чим складніша структура, тим більше енергії потрібно для підтримки її складності: цей енергетичний потік робить систему надто нестабільною, схильною до внутрішніх коливань та раптових змін. Коли ці коливання або збурення досягають критичної величини, вони

посилюються за рахунок численних зв'язків системи и можуть переводити систему у новий стан, більш упорядкований і когерентний. Цей новий стан виявляється як раптове зрушення.

Людина, психосоматичний стан якої можна охарактеризувати як “на межі”, разом з тим є ніби високодинамічною системою, якій доступно набагато більше інформації, ніж звично пропускають наші фільтри. У цей критичний момент замість того щоб у відчаї, паніці ухилятися від численних збудників, які є складовими стану, ми можемо спробувати упорядкувати їх сприймання і перейти на наступну сходинку пізнання: дати зміст і форму почуттям, переживанням і крізь їх завісу прорватися до відгуку життєво важливих голосів, тем, які спонукають до переходу на більш високий модус існування.

Тактика психологічної допомоги за таких ситуацій і полягає в тому, щоб ініціювати *пошук сенсу життя не всупереч, а через інтеграцію досвіду переживань*, використовуючи його цінність і унікальність для усвідомлення та переосмислення вартості і мети людського життя, розуміння великої цінності страждання, а також призначення людини у світі. І це можливо, тому що природою в людині закладено прагнення до зниження ентропії в самій собі, прагнення до саморозвитку, потреба особистості творити себе та своє життя, здатність вибирати свої шляхи, долати перешкоди і, нарешті, так звана *сила життя*.

По суті після кожного перелому життя склад подальших сприймань і досвіду вже не той, що був до того. На думку О.Ухтомського, цей “склад сприймання”, який так раптом змінюється, очевидно, зумовлений і фізіологічно, людина тільки може констатувати, що з певного моменту для неї все у світі змінилося. Весь досвід став іншим.

Навіть якщо психосоматичні вади і супроводжуються стійкою багаторічною астеною, то все одно *будь-який дефект — це завжди і виток сили*. Водночас з дефектом даються психологічні тенденції протилежного напрямку, даються компенсаторні можливості для його подолання. Отже, саме вони і можуть виступити рушійними силами в протистоянні будь-якій обмеженості, в процесі творення нових смислів тендітним Я, яке здатне на прорив за свої межі — до трансцендентного. Досвід психотерапевтичної реальності підтверджує, що тільки активне

самопізнання, повернення до своєї істинної особистості, до свого задуму дає зцілення (Виготський Л., Адлер А., Юнг К. та ін.).

Безумовно, психофізіологічні дисфункції, які були чи з'явилися внаслідок захворювання, є достатньо реальною проблемою. Однак те, як складатиметься доля цих психофізіологічних дефектів, значною мірою залежить від того, який сенс ці дефекти, ураження мають в життєдіяльності людини, в її смисловій сфері, серед її мотивів. Підтримка можлива і необхідна лише тоді, коли вона адекватно введена в смислову сферу особистості, коли вона зорієнтована на її психічне здоров'я. Людина, яка усвідомлює, відчуває сенс свого життя, здатна подолати або прийняти всілякі психосоматичні обмеження, навчитися жити з ними.

Існують вагомі дані про високі компенсаторні можливості, наприклад, нашого мозку як єдиної функціональної системи, і ці дані стосуються як пластичності окремих нервових тканин і процесів, так і мозку в цілому. У працях з нейропсихології школи О.Р.Лурії показано, як гнучко змінюються зв'язки між різними функціональними системами мозку, як збережені структури поступово беруть на себе функції ураження. Проте це можливо тільки тоді, коли людина постає перед доконечністю вирішувати якісь життєві завдання, тобто повинна фактично знаходити шляхи і форми компенсації дефекту і бути активною в його подоланні.

Практично той самий принцип діє в організації функціонування нервових клітин і тканин. Досить сильні ураження можуть бути відновленими, але за обов'язкових умов — постійного і поступового залучення суб'єкта в активну діяльність. Поза цим включенням уражена тканина має тенденцію до атрофії. Якщо ж смисложиттєві установки особистості, її головні відносини зі світом первісно проблематичні або порушені травматичним (зокрема, дитячим) досвідом, то функціональні ураження можуть несвідомо підтримуватися і закріплюватися як засіб дефектного викривленого соціального самовизначення (інвалідизації, рентності).

У цьому контексті цікавою є думка О.Ухтомського. Будучи переконаним, що людина не може і не повинна жити за принципом “найменшого опору”, тому що це суперечить природному устрою нервово-психічної діяльності, вчений своїми фізіологічними дослідженнями показав, як “вищі поверхи”

центральної нервової системи зупиняють, гальмують конфлікт з нижчими центрами, вступають з ними у вельми тяжку боротьбу, потаємно сперечаючись з тенденцією до спокою та омертвіння. “Вищі поверхи” є найбільші зірки, такі, що найкраще орієнтують нас у хронотопі органи (1988, с.172).

Цілком правдоподібним під цим кутом зору уявляється погляд деяких учених саме на *психічний процес як на рушійну силу самоорганізації* в цілому. Це означає, що організуюча активність живої системи — це психічна активність, і всі взаємини живої системи з навколишнім середовищем мають передусім психічний характер. Оскільки самоорганізація психічна, остільки процеси захворювання і зцілення значною мірою є психічними. Через те що психічна активність є багаторівневою системою з багатьма рівнями процесів, більшість яких відбувається у сфері несвідомого, ми не завжди усвідомлюємо, як ми входимо у хворобу й виходимо з неї.

Існує думка, що всі порушення в організмі мають психосоматичну природу, тому що вони маніфестують постійну взаємодію розуму і тіла при своєму зародженні, розвитку та лікуванні (Бейтсон, А.Маслоу, К.Саймонтон та ін.). Можна припустити, що в деяких ситуаціях на рівні “психосоматичного кордону” ми маємо момент вибору для особистості “бути чи не бути” та “як і заради чого бути”.

Відомі випадки, коли людина сама, самостійно долала складність ситуації, зумовленої психосоматичною недостатністю, тяжкою хворобою чи психосоматичною кризою. Проте це буває не так часто. В умовах психосоматичних труднощів людина зазнає так багато втрат, особливо енергетичних, що їй дуже важко оволодіти собою й ситуацією, адже стоїть складне енергоємне завдання — будувати життєвий простір в якісно нових, нерідко дуже обтяжливих умовах, мобілізувати внутрішні ресурси, які ще треба віднайти у своїй душі, для трансформації себе та свого світу. Слід зазначити, що важка хвороба вимагає повної перебудови життєвого простору. Ці вимоги надзвичайні — треба постійно долати труднощі у просторі-часі, якими б вони не були.

Саме тут безцінною і необхідною є підтримка групи (інформаційна, емоційна, енергетична), підтримка, що допомагає пройти *шлях крізь хаос переживань до поступового їх усвідомлення та впорядкування*. Таку підтримку може надавати

родина, але часто рідні перебувають у розпачі й самі потребують психологічної підтримки. У такому разі виняткову роль може відіграти не просто група, а особливого типу допомога — підтримка, що здійснюється за принципом “рівній рівному”.

12.2. КРОКИ ДАЄ ГОСПОДЬ, ШЛЯХ МИ ОБИРАЄМО САМІ. МОДЕЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗАЄМОПІДТРИМКИ В СИТУАЦІЇ ЖИТТЄВОЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Людина — це шлях.

Антуан де Сент Екзюпері

*Невидимий зв'язок поєднує людей,
причетних до одного й того ж
самого переживання...І якщо нам
пощастило вирватися із своєї клітки,
ми починаємо відчувати духовну
близькість з іншими, відкриваємо
собі шлях до співчуття та
співпереживання.*

І.Ялом

Досвід психотерапевтичної роботи з людьми дав змогу Ірвіну Ялому зробити ці глибокі спостереження. На його очах люди, які зіткнулися в житті з кризовими ситуаціями і майже втратили надію, спілкуючись один з одним, підтримуючи один одного, ставали здатними повернутися до життя, знову відкриваючи його для себе. Цілюща сила людської єдності притягує людей один до одного. Тож не дивно, що люди, які мають подібні проблеми, об'єднуються, аби спільними зусиллями, підтримуючи один одного, долаючи життєві потрясіння, знаходити сили і мужність приймати рішення та робити вибори, що спрямовані на оволодіння силою життя.

Взаємопідтримка “рівними рівних” — це особливо організоване спілкування, у процесі якого створюються оптимальні умови для саморозкриття і взаєморозуміння людей, які об'єднані спільним досвідом переживань. Підтримка “рівними рівних” — це спілкування, в якому відкривається унікальна можливість пережити силу людської участі в долі подібних до тебе; спілкування, в якому вас Чують і Розуміють (може тому, що тільки співчутливий розум може зрозуміти, що лежить по той

б'ік слів, станів та переживань), тут допомагають подолати почуття страху, ізолюваності, знаходити нові орієнтири в житті, ставати більш упевненими в протистоянні відчаю. Таке спілкування стає не тільки джерелом підтримки, а й витокком сили та розвитку.

Група підтримки — це таке буття, яке організується певним чином, і тоді щось значуще трапляється. Це стає можливим завдяки організації особливого психотерапевтичного простору, на створення якого і націлена група взаємопідтримки “рівний рівному”. *Психотерапевтичний простір є середовищем, яке дає змогу людині експериментувати, творити нові напрямки у своєму розвитку, перетворювати себе та конструювати нову якість життя в режимі лімінальності.* Таке безпечне середовище забезпечує безпосередньо психологічний та соціальний простір його учасників. Воно допомагає людині зустріти себе на різних рівнях її функціонування і включатися у процес оволодіння ситуацією для творення нового життєвого світу (генерувати нові починання, основи для складових її життєвого світу). Таким чином, психотерапевтичний простір дає інформаційно-енергетичну підтримку та належний контроль. Він може складатися спонтанно, але запланований психологом, тобто людиною, яка організовує, підтримує і керує ним.

Основний смисловий центр (нерв) психотерапевтичного простору — ідея Зустрічі. Ця ідея стає надзавданням підтримуючої поведінки групи. Зустріч — це така подія, коли люди, які знали або не знали один одного, раптом на якійсь глибині зустрічаються і залишаються разом. Тоді ми говоримо: **“Зустріч відбулася”**. Мартін Бубер, який відчував витонченість і прозорість події — зустрічі, писав, що *“справжнє (автентичне) наповнене сьогодні є тільки тоді, коли відбувається присутність, зустріч, взаємини”*, **“ВСЯКЕ СПРАВЖНЄ ЖИТТЯ Є ЗУСТРІЧ”**.

Часто для того, щоб це усвідомити, потрібно пережити **ніщо** в умовах **ніщо та ніколи**. У таких екзистенційних станах відбуваються зустрічі — іноді нищівні, а іноді цілющі відкриття (одкровення), зустрічі з новим несподіваним Я, по-новому пережитим, побаченим ТИ, відбуваються зустрічі з новими смислами та значеннями... *Зустрічі завжди несуть нове знання.* А будь-яке нове знання, як відомо, робить людину вільною і

допомагає їй оволодівати собою та світом. Інколи нове життя розпочинається саме з нових зустрічей, дивовижних зв'язків, що спрямовують нас новим шляхом. *Зустріч*, як влучно зауважив О.Ф. Бондаренко, є начебто *символом ініціації*, яка вводить людину в інші, досі невідомі, простори буття ().

Завдання групи — намагатися здійснити ці зустрічі на глибині, там, де вони стають подією, яка може змінити, перетворити людину та її життя. Група має рухатися назустріч події кризь зустріч. Тільки подія, за М.Бахтіним, допомагає усвідомити життя (що дуже важливо, коли його не відчуваєш). Але усвідомлення життя як події можливе тільки через власну активність, через авторський вчинок, тому що лише вчинок створює тебе як людину.

Група може організувати такий психотерапевтичний простір, у якому ці *зустрічі-події* можливі, де є умови для того, щоб зібрати всі душевні внутрішні сили, викликати їх до життя для мобілізації ресурсів, віднайти нові засоби протистояння, внести зміни в умови життя — внутрішнього і зовнішнього, відкрити нові смисли, тобто осмілюватися, дозволити собі бути автором свого тексту долі.

Атмосфера свободи і захищеності, яку створює група, допомагає людині розкритися, шукати нові шляхи взаємодії зі світом, з іншими людьми, з собою. Дуже важливо, аби в процесі групового спілкування створювалися умови для *“мовного, символічного опрацювання внутрішнього душевного досвіду — його “означування”, тобто перебудування хаосу суб’єктивності в символічний порядок, мовний семантичний космос” (Ж. Лакан)*.

У процесі озвучення та означення внутрішнього досвіду здійснюється новий спосіб розуміння себе, свого місця у світі і таким чином трансформується, змінюється переживання минулої ситуації, формується готовність почати жити якісно по-новому, створюються установки на перетворення свого життя.

Психотерапевтичний простір, який генерується групою, допомагає *“зустріти янгола надії в хаосі відчаю та безумства”*. У цьому просторі будується реальність, яка робить світ надійнішим для життя, тому є можливість шукати *шлях* (іноді перед лицем смерті, але заради життя та надії), на якому здійснюються цілющі зміни, ті зміни, які є насамперед змінами внутрішніми.

Східна мудрість з давніх часів вважала, що тільки Шлях внутрішньо усвідомлений і наповнений може дати відчуття істинної свободи. Цей шлях передбачає, що особистість буде себе не за “цієї ж хвилини” потребами та інтересами сьогодення, а за взірцем недосяжного ідеалу, мрії. І тому, на думку В.Топорова, має сенс говорити не тільки про те, що майбутнє “вибудовує” особистість, але і про те, що особистість посильно “вибудовує” майбутнє, з яким їй доведеться зустрітися. Тобто не тільки доля визначає поведінку особистості, а й поведінка особистості програмує відповідну їй долю.

Якими є *прояви психотерапевтичного простору*? На що спрямовує група свої зусилля, на що вона впливає?

Для оптимальної організації змістовної роботи групи використовується орієнтовна *модель*, що складається з чотирьох елементів, які є векторами психотерапевтичного простору. У фокусі уваги групи перебувають: особистість (зустріч із самим собою на новому рівні); спілкування (зустріч Я-ТИ, із співбесідником, установка на обличчя Іншого); психосоматична мобілізація (зустріч зі своєю душею — тілом); діяльність (зустріч з новими смислами, новими формами активності).

На що спрямовані зусилля групи? На активізацію процесу самопізнання та самоприйняття (1); на відкриття нових комунікаційних каналів, освоєння спілкування на якісно новому рівні, на модифікування типів взаємодії (2); на мобілізацію внутрішніх ресурсів для протистояння хворобливості (3); на процес пошуку нових шляхів самореалізації особистості (4).

Треба зазначити, що коли ми говоримо про освоєння спілкування на якісно новому рівні, то маємо на увазі таку живу співбесіду, про яку нагадував В.Зінченко у своїй статті, присвяченій О.Ухтомському, тобто співбесіду, в ході якої вуха кожного відкриті для всіх інших і в якій щось важливе для кожного здійснюється. Спілкування в групі — це не тільки дресура комунікативної компетентності, а насамперед засіб індивідуалізації. “Це зосереджена співбесіда із зустрінутим обличчям та обличчями, коли вони читаються до глибини і тому мають відповіді на свої діла, які для них самих ще не зрозумілі, а тільки ще носяться у досвідомому і готуються відкритися” (Зинченко В.П., 2000, с. 79—97). “Співбесіда”, за О.Ухтомським,

означає прорив до Іншого, подолання свого Я і відкрити можливість екстеріоризації головної життєвої мети.

Як цілі досягаються? Це здійснюється у процесі групової роботи:

- з *образом Я*, самооцінкою, самовідношенням, самоприйняттям (щоб піднятися над собою, треба себе знати; позитивне ставлення до себе — основа психологічного виживання);

- *через саморозкриття, активне слухання та освоєння інших комунікаційних каналів, через прорив до усвідомлення того, що людина за своєю природою є буття для іншого і “бути означає спілкуватися” (М.Бахтін);*

- *через усвідомлення взаємозв'язку тіла й душі (психосоматичної єдності), через засвоєння знання про зв'язки соми з психікою, інстанцією Я, через відкриття нових способів і стратегій у протистоянні захворюванню; чим більше ми пізнаємо своє захворювання, тим краще опановуємо ситуацію, тим більше звільняємо енергії для подолання хвороби;*

- *через пошук та породження нових смислів і мотивів життєдіяльності, через перебудову сфер діяльності, коли ми для себе визначаємо головне і другорядне, через усвідомлення мужності бути автором свого життя, бути людиною Долі.*

Все це, врешті-решт, веде до реінтеграції особистості на якісно новому рівні (особистість здійснює перехід на новий виток своєї долі, прорив до якісно нових можливостей буття). І тепер стає можливим будування нового світу.

Група в такому її баченні охоплює основні аспекти світопереживання і таким чином укорінюється в свідомості особистості як *внутрішній образ*, який залишається джерелом підтримки навіть тоді, коли учасник групи перебуває за її межами (“Іноді здавалося, що не витримаю, здамся, але тут же думка: “вони так вірять мені, так надіються!” Коли наші бажання, наші думки об'єднані разом, як же це допомагає!.—К.Б.).

Треба зазначити, що народжений у психотерапевтичному просторі новий життєвий початок, новий світ може мобілізувати, викликати до життя психосоматичні ресурси і породжувати нові смисли життя навіть за важкого психосоматичного дисбалансу.

Психологічна підтримка, особливо в умовах психосоматичної кризи, у форматі групового спілкування — це

спільне переживання страждань, пошук шляхів їх подолання, пошук смислів, які допомагають ці страждання пережити, подолати, пройти не “над”, не “під”, а “крізь” нього. Це досвід, якого набувають усі учасники — і ті, хто страждає, і ті, хто підтримує, допомагаючи пройти крізь страждання.

Група підтримки — це ще і служіння один одному. У такій взаємодії, за словами Ф. Василюка, “*відбувається духовна сублімація скорботи, її входження до “невмирущого і вічного” та її перетворення на “вічний і невмирущий сум”*”. “*Сумом у вишині помічено (позначено) зорю мою*”. Так, сумом... але “у вишин”», але — “зорю”...” (1996, с. 143).юю

Таким чином, у процесі групової взаємодії за принципом “рівний рівному” створюються умови для відновлення позитивного “образу Я” (Зустріч зі своїм Я); для відновлення соціальної позиції суб’єкта (Зустріч з другим Ти, із співбесідником); для усвідомлення психосоматичної цілісності та мобілізації психосоматичних ресурсів (Зустріч зі своїм Тілом-Душею); для пошуку нових форм активності (Зустріч з новими шляхами самореалізації). В основі моделі — ідея створення психотерапевтичного простору, який виступає середовищем, що забезпечує зустрічі, і, відповідно, різного якісного рангу вибори — ситуативні й надситуативні (трансцендентні).

12.3. ГРУПА ВЗАЄМОПІДТРИМКИ “РІВНІ РІВНИМ”. СТРУКТУРНІ ЕЛЕМЕНТИ

У соціокультурному просторі нашого народу з давніх часів існувала *традиція духовної та психологічної підтримки* в широкому розумінні цього поняття. Група підтримки, що працює за принципом “*рівний рівному*” — це допомога особливого типу. У чому ж полягає її сутність?

Численні дослідження свідчать, що логіка самоздійснення у різних видах життєдіяльності (різних формах активності) у згорнутому вигляді присутня в особливих умовах міжособистісної взаємодії і виявляється за інтенсивного спілкування в умовах як індивідуальної, так і групової психотерапії. Концентрована, насичена взаємодія потребує включення найбільш значущих, глибоко внутрішньоособистісних інтенцій, станів, які віддзеркалюють головні стратегії особистості (головні пружини особистісної долі, сценарні матриці).

Інтенсивна інтеракція в парі, як відомо, породжує феномен трансферу (переносу). Але це стає можливим тільки тоді, коли йдеться про вельми глибинні когнітивні та емоційні стосунки. У буденній консультаційній практиці цього досягти не просто. І тому традиційна консультація має, скажімо так, вельми поверховий характер, бо в ній не задіяні сутнісні особистісні характеристики. Під час профконсультації, приміром, з'ясовується, що особливості пам'яті, мислення, уваги є передусім відображенням глибинних особистісних процесів, а саме — домінуючих настанов, тенденцій, цінностей, ставлень, особливо до себе, до інших, до світу, тобто є віддзеркаленням суб'єктивної картини світу. Тому, мабуть, оптимальніше у психологічній практиці переходити на більш глибокий рівень, на ті внутрішні глибинні прояви в їх емоційній та когнітивній поведінці, які висвітлюють суттєві знання про себе.

Поведінкові патерни, стратегії поведінки, які на зовнішньому рівні реалізують внутрішні структури, максимально виявляються у спеціальних умовах групової взаємодії. В центрі такої взаємодії стає діалог, а ще ліпше — груповий полілог, який дає “тут і тепер” зворотний зв'язок. У товаристві навіть слухаємо ми інакше, тому що в груповому спілкуванні спрацьовує ефект дзеркала.

Оскільки в групі ми виходимо на індивідуальні глибини, на поведінкові патерни і стратегії, то можемо за допомогою сили групи, її мудрості коригувати бажані плани й особистісні соціальні можливості, гармонізувати їх за рахунок самопізнання та самовиховання через утворення зв'язків у процесі групової психокорекції.

У чому ж перевага саме такої форми допомоги, як групи підтримки “рівні рівним”? У тому, що вона дає змогу:

- **Бути серед рівних.** В атмосфері соціального нерозуміння особливо цінуєш, коли відчуваєш себе рівним серед рівних у вільному спілкуванні. В групі людина має можливість отримати емоційну підтримку, побачити своє відображення в очах інших людей (віддзеркалити свій світ в очах іншого світу), які дуже добре розуміють сутність її переживань. Можливість “вдивлятися” в цілу галерею “живих дзеркал” є однією з основних переваг групи, адже цього не можна досягти людині ніякими іншими способами.

- **Зустрітися з надією.** (“Конец тогда, когда надежды нет, с надеждой можно выстрадать сто лет”). Люди, які знайшли в собі сили жити в ситуації психосоматичного дисбалансу (захворювання) і відкрили для себе цінність творчого життя, можна стати символом надії для інших. Вони — доказ того, що жити не тільки можна, але і треба.

- **Подолати почуття самотності.** Група допомагає подолати відчуття самотності, замикання на собі і своїх проблемах. Спілкуючись з рівними собі, людина відкриває, що вона не сама, що її проблеми не унікальні, що й інші переживають подібні почуття, стикаються з подібними труднощами. Для багатьох людей це відкриття саме по собі вже чинить благотворний вплив, заспокоює, викликає почуття впевненості, стає *могутнім психотерапевтичним фактором*.

- **Навчитися підтримувати.** У групі людина має можливість відчути на собі силу співпереживання, підтримки, участі у долі таких, як вона, має можливість сама надавати підтримку іншим, що робить сильнішою її саму. Все це формує новий, відкритий підтримуючий стиль взаємин з людьми.

- **Виразити свої переживання.** У групі рівних собі людині простіше розкритися, поділитися глибокими переживаннями, оскільки в колі поряд люди, які самі пережили подібне, тому вони схильні до співпереживання та розуміння, здатні почути, мають спільну мову. В групі рівних говорять зрозумілою для всіх мовою почуттів, мовою переживань. Розкриваючи та обговорюючи власні негативні стани, людина звільняється від них, відчуваючи полегшення. Відкриваючись іншим, людина тим самим відкривається й для себе, починає краще розуміти себе, повніше приймає себе та свої переживання.

- **Обмінятися досвідом та інформацією.** У групі рівних собі люди обмінюються досвідом подолання існуючих труднощів, навчаються нових стратегій і способів трансформування їх у досвід, який “вчить” (за аналогією “біда навчає”). Крім того, атмосфера прийняття та підтримки дає змогу кожному спробувати поводитися не так, як зазвичай, спробувати себе в новій якості, освоїти нові моделі поведінки, навчитися по-новому ставитися до себе й оточення. Група ніби відображає суспільство в мініатюрі: в процесі роботи групи, так само як і в реальному житті, можуть виникати різні життєві

сюжети і труднощі, виявлятися різні проблеми учасників. Все це стає предметом для обговорення, матеріалом, на якому учасники навчаються.

У групі відкривається можливість навчитися занурювати розрізнені енергії в одну спільну свідомість, виконуючи одночасно одну роботу. При цьому є також можливість не тільки навчитися працювати спільно, але, що важливо, вчитися розділяти погляди та відкриття один одного. Досвід показує, що рівень групової свідомості визначається рівнем індивідуальних досягнень (надбань) членів групи.

Основна мета групи підтримки в тому, щоб допомогти кожному її учасникові подолати ситуацію власного захворювання, вийти на якісно новий рівень життя, де досвід травматичних переживань переосмислюється і стає джерелом сили, самопідтримки та підтримки рівних собі, джерелом внутрішніх змін, коли людина перестає сприймати себе як жертву трагічних обставин, а стає автором своєї долі, людиною, що здатна вибирати свій шлях, навіть у ситуації хвороби. Така загальна мета може конкретизуватися у низці різноманітних завдань, залежано від ситуації та можливостей кожної конкретної групи.

Починаючи роботу групи, ведучий обговорює з учасниками цілі та завдання, які можуть стояти перед групою, та, визначивши індивідуальні потреби учасників, сприяє узгодженню загальногрупових та індивідуальних цілей. Основні питання, на які спрямовані пошуки: ***Що я повинен знати? Що мені слід робити? На що я можу сподіватися?***

Таке спілкування передбачає створення психотерапевтичного простору, в якому і здійснюється процес реінтеграції особистості.

Психотерапевтичний простір створюється за допомогою етичного й естетичного структурування середовища, в якому зустрічається і працює група підтримки. Етичні й естетичні елементи — це необхідні моменти екологічно чистого психотерапевтичного поля. В групі етико-естетична організація простору виступає одним із складових психотерапевтичного поля, символізуючи ідею підтримуючої поведінки (рис. 2).

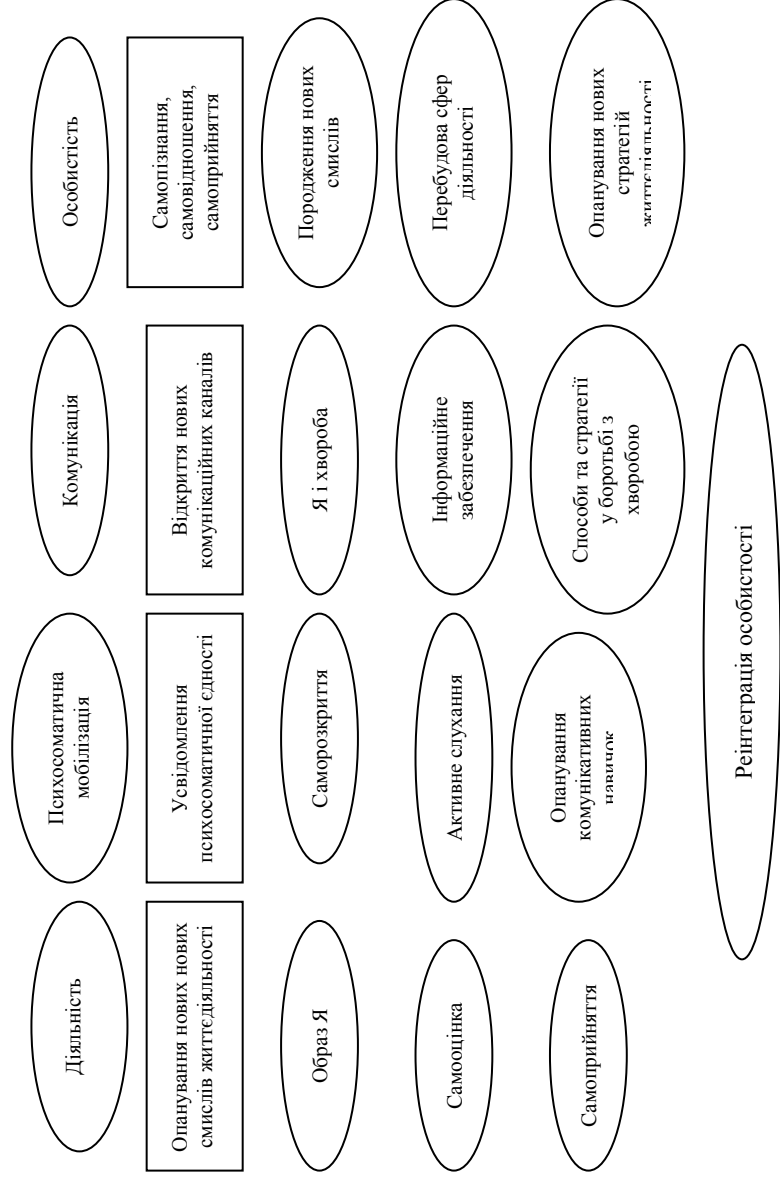


Рис. 2. Психотерапевтичний простір (компоненти прояву)

Естетика психотерапевтичного простору передбачає використання на заняттях групи таких прийомів, як розміщення стільців у формі кола, музичне оформлення у вигляді заставок на перервах, світле приміщення тощо. Дуже важливо, аби група зустрічалася в естетично оформленому приміщенні.

Геометрія простору — коло. Ідея форми — *всередині кола відтворюється ритм життя.* Коло задає ідею, збирає учасників в якості системи дзеркал, допомагає побачити, найбільш ефективно пережити значущі стани. Коло — символ потоку душевного життя, замкненого на собі. Коло — це солярний знак. Як символ вічного життя коло відоме всім східним слав'янам — хоровод, корогод, каравод, городок, круг, гуляння, танок і т. ін.

Це одне з веселищ, яке характеризується єднанням різного роду танців з мімічним мистецтвом, драмою, віршами та музикою. Основна фігура — по колу, звідки назва — коло, круг. Але сюди включається багато різних дій і драматичних сцен, які зображують різні моменти повсякденного життя. Хо́да по колу здійснюється в напрямку руху сонця. Магічне коло, його захисна функція, наприклад, — це окреслення пухлини вугіллям.

Коло на рівні підсвідомості використовується як “ключ” для введення в символіку та ритуал взаємодіючих зустрічей. Мета ритуальних знань — перетворення, трансформація. На думку Мірче Еліаде, “... людина, яка розуміє символ, не тільки відкриває себе об'єктивному світові, але може з успіхом подолати рівень окремої особистості і досягнути розуміння всесвіту... Завдяки символу індивідуальний досвід пробуджується і перетворюється в духовний акт”.

Ще одним символом, який допомагає створювати психотерапевтичне поле і доповнює, а точніше, розширює семантику кола, є *мандала*. Це санскритське слово означає коло, систему, цілісність, єдність, центр. У широкому розумінні мандала — це весь простір, що оточує нас, містить у собі самосутнісну космічну структуру, яка поширює різні види енергій: спокій, тяжіння, ріст, руйнування. Організуючий принцип всесвіту, мінералу, живого організму, людини, облаштування внутрішнього світу і світу зовнішніх проявів — у підґрунті всіх

цих явищ лежить мандала. Коло — основа мандали. Створення мандали — це особлива дисципліна.

З концепцією мандали ми зустрічаємося у творах К.Юнга. Він відкрив, що мандала — це і основна структурна схема у західній алхімічній традиції і терапевтичний, інтегруючий засіб, який використовували у своїх творах його пацієнти в процесі пошуку особистісної індивідуальності. В “Таїні золотої квітки” (The Sekret of the Colden Flower) К.Г. Юнг та сходознавець К.Вільгельм аналізують терапевтичні особливості мандали, зіставляючи їх з ритуальними, коли її використання в медитації приводить до містичного екстазу. В обох випадках метою зостається більш високий рівень інтеграції, хоч у традиції Сходу мандала — переважно засіб концентрації розуму, засіб подолання власних звичних кордонів.

Мандала як терапевтичний засіб веде до того самого результату, адже проєктуючи власний ментальний комплекс на площину мандали, пацієнт очищує свій розум і звільнює себе від різних ментальних наслань. Тому мандала створюється з величезною увагою і глибокою концентрацією. Вона символізує різні рівні свідомості особистості, а також енергію, яка об’єднує і зцілює.

Мандала як терапевтичний засіб використовується на зустрічах в якості одного з жанрів арттерапії, групової арттерапії, а також як один з ефективних засобів медитації.

Завдання індивідуальної мандали — створити у людини почуття гармонії, яке на зовнішньому рівні розкривається з величезною самовідданістю, а на внутрішньому — емпірично усвідомлюється, що людина — лише частка Всесвіту.

Мета групової мандали — досягти цього через пов’язану роботу окремих особистостей, які діють як одне ціле. Життя за законами мандали — це процес, завдяки якому полюси особистісних і суспільних інтересів об’єднуються, створюючи міцний союз.

Наскільки окрема особистість починає усвідомлювати себе унікальним відображенням сил та енергій природної єдності, настільки вона і діятиме як посередник, що усвідомлює центр, який реалізує випромінюючі енергії. Її притягальна сила створює групу і допомагає всім триматися разом в якості усвідомлюючих центрів, з властивою кожному з них неповторною роллю і

здатністю до подальшого перетворення. І тоді *завдяки тому, що кожен знайшов себе і визнав рівними серед рівних, серед тих, хто становить групу, починає діяти сила групової мандали.*

Етика простору. Групові норми (етичний кодекс). Етична сторона середовища формується у процесі обговорення групових норм і правил спілкування, які б допомагали досягненню групових цілей. Для прикладу назвемо норми, характерні для більшості груп: *щирість та відкритість; “тут і тепер”; принцип “Я-висловлювання”; активність; рівноправність; добровільність; конфіденційність; позиція “уникнення порад”; позиція “уникнення оцінних суджень”*

Група — це середовище, де людина отримує зворотний зв'язок про свою поведінку. Тут важливо пам'ятати, що слово може бути цілительним і руйнівним. Зворотний зв'язок, прояви свого ставлення чи публічність поглядів покликані нести підтримку, віру в душевну силу людини — висловлювання свого ставлення чи думки має бути надихаючим. Це дуже важливо відчувати емоційно, на рівні серця.

12.4. ЕТАПИ РОБОТИ ГРУПИ (“СТУПЕНІ СХОДЖЕННЯ”)

*И снова жизнь душе повелевает
Себя перебороть, переродиться,
Не может кончиться работа
жизни... Так в путь — и все отдай
за обновенье!*

Г.Гессе

У роботі груп підтримки можна виділити кілька етапів, кожний з яких має свої специфічні завдання: *етап знайомства* (“приручення” та зустріч, створення психотерапевтичного простору); *основний етап роботи групи* (тренінг взаємодіє за програмою, яку розробила група на основі індивідуальних запитів); *завершальний*. Методи роботи групи можуть сприяти самоорганізації життєвого досвіду особистості, давати їй змогу оволодівати тонкими засобами, використовуючи які, особистість здатна буде у своєму життєздійсненні долати “муки матерії”.

Знайомство. “Приручення”. Зустріч. Починається все з етапу знайомства. Перша зустріч може бути вирішальною як для

групи в цілому, так і для кожної людини зокрема. І це дуже важливо, адже основна ідея групи підтримки полягає в тому, щоб *зустріч* була *глибинною* і стала для людини *подією*, яка змінює щось у її житті.

Таким чином, заняття починається зі знайомства — першого кроку на шляху до зближення людей у групі, створення атмосфери відкритості, невимушеності, зацікавленості, доброзичливості. Що є важливим на цьому етапі роботи групи?

Бажано дати кожному можливість *обрати те ім'я*, яке найбільше до вподоби, щоб учасники зверталися один до одного так, як їм хочеться. *Треба дати можливість кожному чути звук свого імені*. Бажано також, щоб учасники групи відразу запам'ятали імена один одного. Для цього існують різні ігрові методи, наприклад, вправа “Снігова куля” та ін. Ці вправи завжди викликають багато позитивних емоцій, сприяють налагодженню невербальних контактів. Їх можна проводити на початку кожного заняття для того, щоб підготувати групу до продуктивної роботи. При цьому учасники можуть змінювати своє ім'я. Цікаво також, називаючи своє ім'я, додавати щоразу ще одне — два слова про себе, на кшталт “Моя мрія”, “Моя найкраща риса характеру”, “Предмет моєї гордості”, “Мої інтереси” тощо.

Зауважимо, що учасники таких ігор не торкаються негативних тем, наприклад, “Мій недолік” та ін. Поряд з іменами учасників *звучать тільки позитивні характеристики*. Це дає змогу вчитися думати про себе в позитивній тональності.

Перший етап роботи групи включає не тільки *знайомство* учасників між собою, але й *обговорення планів* подальшої діяльності, того, куди, заради чого і як рухатиметься група далі. При цьому важливо, щоб кожний з учасників сказав, з якими сподіваннями, очікуваннями він прийшов сюди, важливо виявити та узгодити індивідуальні цілі, щоб далі група могла рухатися в єдиному напрямку.

Важливо також обговорити *основні принципи* роботи групи, які можуть допомогти в досягненні поставленої мети. Бажано стимулювати учасників до того, щоб вони самі пропонували необхідні *групові норми*. Ведучий може лише доповнити те, про що не буде згадано. Така дискусія допомагає кожному відчутти особисту відповідальність за групу.

Перед ведучим на цьому етапі постає завдання так побудувати першу зустріч, щоб учасники відразу занурилися в атмосферу взаємопідтримки, без зайвих слів відчули на собі її цілющий вплив. Ми не в змозі словом негайно вилікувати людину, але ми можемо словом так її підтримати, розрадити, що вона повірить у себе, в свої власні сили, а це — головне у протистоянні хворобливості. Крім того, ми можемо разом багато чому навчитися, наприклад, регулювати свій емоційний стан, свої думки, часто тривожні й невеселі, будувати стосунки з оточенням, зокрема з рідними й лікарями, відкривати для себе нові життєві сили, нові бажання, прагнення, нову якість життя.

Починаючи працювати з людьми, у яких є психосоматичні проблеми різного рівня тяжкості, треба усвідомлювати, що досвід захворювання — це життєве випробування, про яке важливо говорити, ділитися з тими людьми, які хочуть і можуть це зрозуміти. Тому бажано вже на першому занятті дати змогу членам групи розповісти про свій досвід “зустрічі” з хворобою, адже цей досвід є великою цінністю і для особистості, і для її слухачів.

Етапу знайомства слід приділити всю першу зустріч. Для того щоб почати шлях у майбутнє, треба ще раз доторкнутися до минулого, подивитись на нього так, щоб запам’ятати його. Чому? Тому що майбутнє є особливим; воно “не відмовляється” від минулого, але пам’ятає його і знову, коли потрібно, звертається до нього.

Розповіді про себе — це можливість створити свій текст, свою історію, свій міф. За видатним знавцем міфу О.Ф.Лосевим, “міф є буття особистісне, є образ буття особистісного, особистісна форма, обличчя особистості”. І далі він стверджує: “Чи можна ці висновки зрозуміти в тому сенсі, що кожна особистість міфічна? Обов’язково треба так розуміти. Кожна жива особистість є так чи інакше міф”. Аналізуючи взаємовідносини категорії міфу і особистості, О.Ф.Лосев стверджує, що “міф є субстанціональне, але енергійне самоствердження особистості. Це ствердження (особистості) в її виразних функціях... Міф є розмалювання особистості, картинне випромінювання особистості, обличчя. образ особистості” (1991; 74,94).

Після того як учасники поділяться своїми історіями, розглянуть минуле, група постане перед вибором майбутнього шляху (“Що робити далі?”). Це момент, коли кожний з учасників групи має можливість обрати настанову на створення нових перспектив життя в умовах складної психосоматичної ситуації. Найкраще, коли кожен учасник в кінці першої зустрічі відчує: що він не сам, не один; що він не є жертвою; що його життя — це діалог не тільки з долею, а і з волею до життя; що завжди можна щось зробити, навіть у скрутній ситуації; що в нього є досвід, який може стати опорою; що позиція, яку він обере, змінить як його життя, так і життя його рідних, він може стати для них джерелом духу й сили.

Тема наступної зустрічі може сформуватись із розповідей самих учасників, з тих проблем, які їх найбільше хвилюють. Розв’язанню найбільш актуальних проблем і будуть присвячені наступні заняття групи. Це і буде основний, робочий етап її розвитку.

Основний (робочий) етап роботи групи присвячується досягненню тих цілей, які група поставила перед собою. Скільки часу він займатиме — залежить від умов роботи та від рішення самої групи. Над якими темами, проблемами працюватимуть учасники групи, також залежить від них самих. Проте, як показує досвід, існують теми, які найчастіше стають предметом обговорення, а саме:

- обговорення досвіду переживань, пов’язаних із захворюванням;
- обговорення теми взаємозв’язку психіки і тіла, пошук стратегій протистояння хворобі;
- освоєння різноманітних прийомів емоційної саморегуляції;
- вироблення позитивного мислення та конструктивного підходу до розв’язання життєвих проблем;
- закріплення позитивної самооцінки, самосприйняття, підвищення впевненості у своїх силах;
- вироблення нових стратегій спілкування з рідними та встановлення партнерських стосунків з лікарями;
- обговорення табуованості теми смерті у нашому житті;

□ *підвищення життєвої активності та освоєння нових шляхів смислової саморегуляції.*

У груповій роботі можуть бути використані *різноманітні методи*: групові дискусії, обговорення, психогімнастичні вправи, елементи *арт-терапії* та *танцювальної терапії* (малювання й танець як способи самопізнання та самовираження), *релаксація*, *візуалізація* (використання цілющої сили нашої уяви), *рольові ігри* (прогривання в ролях проблемних ситуацій для того, щоб на практиці віднайти способи їх вирішення), *створення групових та індивідуальних мандал*, домашні завдання (*метод Л.Шестова “діалогове проживання чужого слова”*), ведення *щоденників*, підготовка *самозвітів* та ін. Для досягнення своїх цілей група може обирати найулюбленіші методи роботи та залучати фахівців, які б допомагали в їх реалізації.

Завершальний етап роботи групи настає тоді, коли цілей її роботи досягнуто. На цьому етапі важливо озирнутися, окинути поглядом увесь пройдений шлях. Важливо, щоб кожний учасник сказав, що йому дала робота в групі, чим група йому допомогла. Для цього можна скористатися відомими вправами. Так, наприклад, виконується вправа “Погляд назад”.

В е д у ч и й : *“Сідайте зручніше, закрийте очі і спробуйте згадати все, що відбувалося з вами в групі, починаючи з теперішньої миті і завершуючи першою зустріччю. Намагайтеся відновити в пам'яті найбільш яскраві моменти. Що вам запам'яталося найбільше, що було найважливішим для Вас? Побудемо кілька хвилин наодинці зі своїми спогадами, а потім відкриємо очі і обміняємося враженнями”*.

Обмінюючись враженнями, учасники згадують найважливі для них моменти, підводять підсумки, роблять для себе певні висновки: що нового внесла група в їхнє життя, що вони відкрили для себе. Дуже важливо, щоб усе, що вони взяли для себе із занять у групі, залишилося з ними й надалі.

Дуже ефективною в цьому плані є вправа “Лист на згадку”.

В е д у ч и й : *“Кожен з вас, відвідуючи групу, відкрив для себе щось нове: в собі, в інших людях, у житті. Завершуючи роботу в групі, подумайте, що б ви хотіли побажати собі?”*. Ведучий роздає учасникам конверти з листівками (придбані заздалегідь) і пропонує кожному написати для себе лист з

побажаннями. Через два місяці ведучий відправляє листи адресатам.

Досвід показує, що такі листи можуть справляти дуже сильний ефект. Враження, які з часом починають стиратися з пам'яті, знову оживають, згадується все те приємне, що дала група, і це стає додатковим джерелом підтримки. Крім того, це досить проста вправа для роботи з часом-простором.

Важливо також дати змогу учасникам обмінятися між собою думками, почуттями, побажаннями. Для завершення заняття можна також здійснити вправу "Побажання".

Ведучий: *"Наше останнє заняття мені хотілося завершити по-особливому. Станьмо у коло і через одного, починаючи від мене, зробимо два кроки вперед. Це буде наше внутрішнє коло, учасники якого сидітимуть на стільцях. Візьмімо стільці й сядьмо в коло. Інші учасники — зовнішнє коло — стануть за спинками стільців кожного з учасників внутрішнього кола. Ті, хто сидить на стільцях, зараз закриють очі й подумают про те, що б вони хотіли почути зараз для себе, з якими словами, побажаннями ви хотіли б, щоб до вас звернулися? Які важливі для вас слова ви хотіли б почути? Не обов'язково від когось із учасників нашої групи, але взагалі від будь-кого. А тепер скажіть ці слова на вухо тому, хто стоїть у вас за спинкою стільця. Тепер кожен учасник зовнішнього кола почне рухатись за годинниковою стрілкою й говорити слова, які він почув, кожному, хто сидить, починаючи з того учасника, за яким він стояв". Після того, як усі обійдуть одне коло, ведучий пропонує учасникам внутрішнього і зовнішнього кола помінятися місцями і повторити все спочатку.*

Ця вправа створює атмосферу єднання, підтримки, надає впевненості, оскільки зазвичай усі бажають собі чогось приємного, оптимістичного.

Найкращим свідченням подолання критичної ситуації у власному житті є здатність використати свій досвід подолання кризи для допомоги іншим людям, які переживають аналогічну ситуацію. Як у Емерсона, який писав, що *"є лише одна честь — честь прийти на допомогу; є лише одна сила — сила надати допомогу."*

Обравши шлях допомоги іншим, таким самим, як вони, учасники групового досвіду, можуть продовжити свою діяльність

у новій якості — як волонтери (госпітального руху чи молодіжного в соціальній службі, наприклад).

“Здійснить себе! Зуміти жити далі! — Оця мета жене нас без упину. — Не озирнутися, не зупинитись, — а буття так само неприступне. Та над юдоллю тліну і мерзоти здійсмається у страдницькому здвизі, вивільняючись, врешті, із полону, Безсмертний Дух і розправляє крила!” (Г.Гессе.).

Говорять, що найкраще з того, що може зробити психолог для людини, яка страждає, — це створити умови, які б допомогли знайти особистий шлях до Храму.

Розділ 13. ПСИХОЛОГІЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИБОРУ

13.1. СВІДОМІ І НЕСВІДОМІ ПЕРЕДУМОВИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИБОРУ

Професійну активність можна розглядати як спеціальний діагностичний інструмент для визначення особистістю ступеня задіяності й активності функціонування всіх її обдарувань (щось типу камертона у визначенні готовності музичного інструменту до гри). Максимальну позитивну позначку на такому інструменті особистість сприймає як стан радості, що не суперечить внутрішньому спокою. Вона відчуває внутрішню насагу до творчості, бажання виявити себе в ній. Надалі ми цей рівень називатимемо суб'єктивною ефективністю особистості. Різні проміжні варіанти професійної активності особистості аж до її повної байдужості до того, чим заробляти на життя, свідчать про якесь порушення її функціонування.

Розглядаючи особистість як живу психологічну організацію зі стабільними базисними обдаруваннями, які можуть розвинути частково, піддаючись численним мінливостям та відхиленням, розвиватися стрімко й інтенсивно або ж не розвиватися зовсім, перебуваючи у стані згорнутої потенційності, можна припустити, що професійний вибір буде для особистості суб'єктивно важливою життєвою віхою. Чому? Не замислюючись у своїй буденності про причину своїх перемог та поразок, людина цілком нормально прагнучиме уникати розчарувань і шукати позитивності. Те, що для неї є позитивністю, вимірюється тільки в контексті її досвіду. Інколи це творче натхнення, поява нових сил і задумів, а інколи — пом'якшення страху, відчуття безпеки, що зменшує невпевненість людини в собі.

Насправді кожна людина все про себе знає своїм внутрішнім знанням. Вона відчуває повноту або збитковість власного життя. Справа лише в тому — допускає людина ці знання у свою свідомість чи ні.

Деякі люди мають звичку жити з глибини. Вони так звикли з дитинства. Пощастило. Дехто відкриває себе протягом життя, прикладаючи до цього зусилля. А дехто стоїть перед вибором: чи варто ризикувати? Може, справді краще синиця у руці, ніж журавель у небі? Немає ніяких гарантій, що пошуки

кращого дадуть результат, але ж і те, що є, можна втратити! Та й визначення того, до чого слід прагнути, немає. Є лише штрихи, непевні контури, передчуття... Ж.П.Сартр сказав про це словами свого героя в романі “Нудота”, який прислухаючись до знайомої мелодії раптом зрозумів себе: “Я навіть не чую її — я чую звуки, вібрацію повітря, яке дає їй виявитися. Вона не існує — в ній немає нічого зайвого, зайве — решті відносно неї. Вона Є... Я теж хотів Бути. Власне нічого іншого я не хотів — ось вона, розгадка мого життя. Я віднаходжу одну-єдину мету: вигнати із себе існування, позбавити кожну секунду від жирних відкладень, вижати її, висушити, самому очиститися, щоб випустити нарешті чіткий і певний звук” (Сартр Ж.П., 2001, с.173). Це не стосується професії. Це стосується особистості. Щоб переконатися в тому, що будь-яка особистість прагне до чистоти звучання, ми досліджували професійний вибір молодих лікарів, які проходили фахову спеціалізацію в інтернатурі після здобуття вищої медичної освіти.

Професія медика, на нашу думку, психологічно багата, включає у себе всю палітру людських сподівань, намірів, надій, рішень. Звертаючись до медичної діяльності, ми віднайшли кілька ракурсів для її аналізу: лікар очима пацієнтів і їх очікування; медицина як сфера дослідження універсуму очима лікаря; пацієнти як засіб дослідження універсуму; медицина як засіб самореалізації та самоствердження; пацієнти як засіб самоствердження. Справедливим у зв'язку з цим є судження про те, що запит породжує пропозиції, а для кожного товару є свій покупець.

Що таке медицина і лікар для пересічного громадянина? С.Цвейг, наприклад, досліджуючи професію лікаря в історичному вимірі, дійшов висновку, що здавна люди ставилися до лікаря як до посередника між хворобою і Богом. Можна сказати, що ореол всемогутності Бога падає на лікаря, і до нього звернені найпотемніші очікування хворого. Тому у своєму стражданні людина несвідомо хоче отримати від лікаря щось більше за простий сухий медичний припис. Їй потрібні розуміння, співчуття, безумовне прийняття долі, яка привела до хвороби. Тобто у хворого є запит на особистісно зумовлений підхід до його хвороби. Він очікує, щоб зважили на його душу (Цвейг С., 1992, с.18—25).

У цьому є велика мудрість. Адже людина, як будь-яка істота, за своєю природою є цілісною і гармонійною. Фізичне віддзеркалює психічне і навпаки. Справжнє видужання завжди йде ізсередини. Навіть коли в тілі сталися зміни, завжди є можливість для примирення душі з цим фактом, пошуків нових перспектив для їх подальшого співжиття. І, врешті-решт, саме душа вирішує, чи варто їй миритися зі своїм тілом. Тому можна припустити, якої наукової, практичної та душевної ерудиції потребує хворий від лікаря. І він має сенс, бо лікар і хворий на деякий час стають співучасниками, членами однієї команди у боротьбі з хворобою. Мабуть, треба дуже любити свою справу, аби приректи себе на спілкування зі стражданням та болем.

Чому ми обираємо бути кимось, робити щось? Що спонукає нас робити саме такий вибір? Як наш професійний вибір пов'язаний із нашим життям взагалі? Чому дехто з нас у середині життя кардинально змінює свої професійні інтереси? Як наш професійний вибір пов'язаний з нашим самопочуттям, бажанням прискорити заслужений відпочинок або байдужістю до нього незалежно від віку? Т.М. Титаренко вважає, що, вибираючи траєкторію життєвого шляху, свою справу, близьких людей, людина щоразу по-новому організовує час свого життя. Роблячи конструктивний чи деструктивний вибір, вгадуючи чи помиляючись, вона змінює якість сьогодення і прогнозує майбутнє, задає нові ціннісні обрії.

“Людина на своєму місці” — ці слова, мов остаточна печатка, що підтверджує дійсність документа. Будь-яке інше місце буде для неї чужим.

Узагальнення існуючого практичного досвіду й теоретичного матеріалу дало змогу поставити питання про суб'єктивну ефективність особистості як складової життєвих смислів, серед яких рівнозначним з іншими є реалізація себе у професійній сфері, що супроводжується суб'єктивним відчуттям легкості, енергійності та потенційності, якому не перешкоджає звичайна фізична втома. А.Маслоу досліджував самоактуалізацію особистості. Згодом він описав пікові переживання, які обов'язково супроводжують самоактуалізацію: “Під час пікових переживань індивід, як правило, відчуває себе на вершині своїх сил, максимально використовує всі свої здібності. Він відчуває себе більш розумною, більш сприйнятливою, більш дотепною,

більш сильною або більш приємною людиною, ніж зазвичай. Він перебуває у своїй найкращій формі. Це не тільки суб'єктивне переживання, оскільки таким він уявляється і сторонньому спостерігачеві” (Маслоу А., 1997, с.142).

Слід звернути увагу на те, що досліджувана нами суб'єктивна ефективність особистості є не винятковим станом для неї, а константним, стабільним і протягнутим у часі. З плином часу особистість продовжує підтримувати його, він для неї лишається незмінним. Суб'єктивна ефективність незалежна від соціального впливу (захоплення, підтримки, байдужості, критики). Її ми досліджували виключно у професійній сфері, зокрема медичній. А.Маслоу дає перелік сфер життя, “ де наслідки естетичного, творчого, любовного, містичного та інших пікових переживань свідомо приймаються, як належить, художниками і викладачами мистецтв, теоретиками релігії та філософії, люблячим подружжям, матерями, терапевтами і багатьма іншими. Всі вони на нього розраховують” (Маслоу А., 1997, с.138). Стан суб'єктивної ефективності в нашому розумінні єдино можливий для особистості, вона не перебирає варіантами і не підноситься в ньому. Вона в ньому перебуває.

Близьким нам є зміст психологічного благополуччя Carol D. Ruff і N. Dradburn. Так, перший автор наводить його структуру, яка включає у себе шість ключових вимірів: автономію, вплив навколишнього середовища, особистісне зростання, приємні стосунки з іншими, мету в житті та самоприйняття. Другий автор розглядає його з огляду на позитивні й негативні переживання, кожне з яких формує психологічне благополуччя як незалежну змінну (Ruff C.D., Keyese L.M., 1995, с.719—727).

А. Бандура з позицій персоналогії розглядає поняття самоефективності особистості, що визначається як упевненість людини в тому, що вона може здійснити деякі конкретні дії, тоді як припущення про результат стосується того, що вона думає про можливі наслідки своєї діяльності. Самоефективність виникає, збільшується або зменшується залежно від дії одного з чотирьох факторів або їх комбінації: досвіду безпосередньої діяльності, побіжного досвіду, думки суспільства, фізичного та емоціонального стану людини. Інформація про самого себе і про зовнішній світ, одержана із перелічених джерел, обробляється свідомістю і разом зі згадками про минулий досвід впливає на

уявлення про самоефективність. Крім того, самоефективність перебуває під впливом внутрішніх стандартів поведінки.

Екзистенціальна психологія вважає здорову і повноцінну особистість результатом напруженої внутрішньої роботи, спрямованої на виявлення несвідомої основи існування та його механізмів. Екзистенціалісти вважають самотність особистості базовою і підкреслюють неможливість уникнути відповідальності за своє Я, незважаючи на те, робить вона свій вибір чи ні. Тому страхові, тривози та свободі особистості відводиться значне місце.

Подібно до тривоги, почуття провини може позначитися на стані особистості як позитивно, так і негативно. За певних обставин воно може сприяти здоровому розумінню оточення, сприйняттю його таким, яким воно є, поліпшенню стосунків з людьми і творчому використанню своїх здібностей. Якщо ми відмовляємося визнати онтологічну вину, вона набуває хворобливих рис. Онтологічна вина, як і невротична тривога, викликає непродуктивні або невротичні симптоми.

Повертаючись до *суб'єктивної ефективності* особистості, можна визначити її як стан, пов'язаний з проходженням особистістю такого етапу зрілості, який можна було б назвати *сутнісною ініціацією*. Існують деякі показники, за якими людина усвідомлює зміни, які переживає. Вона відчуває поступове вивільнення від тих критеріальних взірців, за якими міряла правильність або хибність власних виборів, вчинків тощо. Вони для неї впродовж попереднього періоду життя були опорою її позитивного або негативного ставлення до себе. Саме за цими взірцями вона планувала свої домагання, хвалила себе за відповідність їм та засуджувала за розбіжність із ними. Передсутнє існування — існування виконавця, “хорошої дівчинки чи хлопчика”. Достатньо зрозуміле та безпечне у межах причинно-наслідкової системи координат, де критерії напрямку та руху життя особистості винесені за межі самої особистості. До них вона адресує і відповідальність за власний успіх. Сутнісна ініціація спричинює глобальну зміну у внутрішньому світі особистості. Зовнішні критерії успішності змінюються на внутрішні, а зовнішні формалізуються особистістю як одні з можливих напрямків розвитку власного життя. Отже, відкриття внутрішньої свободи, усвідомлення своїх прав на неї є головними характеристиками сутнісної ініціації особистості. Ініціація у

перекладі з англійської означає прийняття в групу (групу ініційованих відкриттям та усвідомленням власної сутності). Слово взяте з антропології.

Сутність відповідає реальній природі кожної особистості і є її згорнутим потенціалом з різноманітними можливостями творчо втілюватися в реальності. Прийняття себе такою вивільняє особистість для визначення причетності або непричетності до тієї чи іншої соціальної спільноти, а також до тих правил, якими вона керується в житті. Людина, що проходить (незавершена дія) сутнісну ініціацію, має можливість усвідомлювати себе на різних рівнях свого функціонування і гармонізувати себе стосовно актуальної мети. Вона усвідомлює свої потенції та обмеження, тому її вибір власної активності завжди органічний їй самій. Це важливий момент, оскільки, якщо одна активність, що дає особистості відчуття творчості, глибини і легкості, розвивається за рахунок іншої, суб'єктивно значущої, проте нерозвиненої з якоїсь причини, в контексті нашої теми таку особистість у її творчій сфері не можна назвати суб'єктивно ефективною. Вона є компенсаційною. Така творчість допомагає виживати, але не жити у повному розумінні цього слова.

Як особистість може зорієнтуватися у тому, що для неї є компенсацією? Для відповіді на це запитання їй необхідна щира уважність до внутрішніх переживань: успіх, перемога на тлі компенсації завжди несуть у собі присмак гіркоти. Особистість повинна мати високі домагання до чистоти звучання позитивного переживання, щоб віднайти причину гіркоти й усунути її (можливо, разом з діяльністю, що не відповідає сутності).

Якщо сутнісна ініціація пройшла успішно, то найбурхливіша радість неймовірно поєднується із внутрішнім спокоєм, і разом це створює внутрішню гармонію, яку особистість сприймає як звичайне щастя.

Суб'єктивна ефективність особистості можлива там, де особистість уважна до свого внутрішнього світу, відкрита йому правдиво і глибоко, а тому може адекватно оцінювати свої потреби і творчі прояви.

Отже, головною психологічною детермінантою професійного вибору має бути відкритість та усвідомленість особистістю своїх індивідуальних потенцій та компенсацій, до яких вона вдається. Компенсація завжди пов'язана з необхідністю

вижити. Ця позиція нестійка. За нею криються реальні, живі, стиснуті сум, крик, біль, жах, провина, образа, гнів та їх різноманітні комбінації. Страх займає у цьому переліку особливе місце. Чому? Візьмімо образу чи провину. Ми можемо, наприклад, відчувати образу і все ж таки діяти в ситуації. Сама дія може не принести нам задоволення, тобто якість нашого життя буде нижчою в цей момент, але ми не зупиняємося. Страх блокує дію особистості так, що їй навіть на думку не спадає зазирнути: а що за ним? Вона собі тихесенько обминає його, як безповітряний простір, де життя немає. Принаймні для неї немає. Задля інтересу і за своєю волею особистість туди не піде — спрацьовує психологічний захист: краще погано жити, але жити.

Безумовним є те, що страх — це афективно заряджений резервуар негативної енергії. Він притягує до себе як магніт і здорову — позитивну енергію, спрямовану на оберігання ураженого страхом місця від повторного травмування. Енергія втрачається марно. В результаті людина “працює” на свою боязкість, поступово втрачаючи цінність творчих ресурсів суб’єктивної ефективності. Якщо особистість не замислюється над причинами душевного дискомфорту, а ситуативно переборює його, то виходить такий собі сурогат страху та задоволеності, що врешті-решт дає відчуття втоми, розгубленості, байдужості до привабливостей світу.

Суб’єктивно ефективна особистість — це особистість, що віднайшла гармонію та примирення між усіма своїми частинами, вивільнила запружений енергетичний самопотенціал до творчих втілень у всіх важливих сферах життя, в тому числі у професійних виборах.

Отже, суб’єктивна ефективність особистості під час здійснення нею своїх професійних виборів можлива лише на тлі свідомого особистісного зростання за умов її відкритості, відвертості і непорушності.

У своїй роботі ми дослідили усвідомлювані й неусвідомлювані причини професійного вибору фахової спеціалізації молодих лікарів в момент їх вступу до інтернатури. Серед усвідомлюваних виборів, виявлених під час анкетування, можна виділити такі:

- сімейні традиції, наслідування професії старших членів родини;

- власний дитячий позитивний досвід довірчого спілкування з лікарем, який надавав допомогу;
- бажання самостійності, прагнення до сепарації з батьками;
- зачарування перед красою людського вчинку;
- необхідність негайно бачити результат своєї діяльності, що дають такі спеціальності, як хірургія, акушерство, стоматологія;
- переживання власної цінності у спілкуванні з лікарем в дитинстві;
- ореол доброчинності, що лежить на працівниках медицини, бажання бути у їх рядах.
- Серед неусвідомлюваних мотивів вибору, виявлених способом психологічного малюнка, найбільш типовими були:
 - незадоволення своїм життям, надія на те, що воно зміниться на краще;
 - побоювання наслідків власних помилок та невпевненість у своїй стійкості перед можливими спокусами;
 - страх самотності, страх загубити рідних, бажання продовжити їх життя, використовуючи свої професійні вміння, відповідальність за це;
 - страх власної смерті, боротьба за життя;
 - страх втратити людську гідність у переборенні внутрішніх та зовнішніх перешкод;
 - передчуття, що професія допоможе зрозуміти власні обмеження, які сприймаються як душевний біль;
 - бажання займатися просвітництвом разом із лікуванням або замість нього;
 - ставлення до себе як до частини універсуму;
 - гнів як безсилля перед смертю — тим, що неможливо відмінити;
 - пошуки своєї відповідності обраній діяльності.

Зупинимося докладніше на процедурі виявлення та аналізі результатів неусвідомлених мотивів вибору фахової спеціалізації. Це зацікавило нас тому, що такий підхід дає змогу відокремитись від соціальної зумовленості своїх думок, виборів, учинків. Він оголює істину, дає шанс і напрямок для змін.

Серед використаних нами методів був психологічний малюнок. Головні переваги його ми бачимо в тому, що він є безоцінковим для піддослідного, тобто створює психологічний захист. Він не передбачає жодних обмежень, крім часу. Робота проводиться в умовах повної тиші.

Заглиблюючись у процес малювання, людина стає все більш цілісною, менш розділеною сама з собою. Зупиняється маячня думок, настає тиша. Повна зосередженість на процесі перетворення форми і кольору. У цьому стані уваги та заглибленості людина має можливість наблизитись до глибоких знань. Розумом цей процес неосяжний, оскільки мова його лежить в іншому вимірі.

Справжній матеріал у цьому процесі — внутрішній світ. Дія, що виносить внутрішнє у зовнішній світ, очищує його від напруження. Зображення відкриває можливість для самовилікування. У самому процесі зображення і в кінцевому продукті стає наочним і зрозумілим внутрішній світ людини. Таким чином може бути опрацьований матеріал із несвідомого.

Тож психологічний малюнок ми провели з інтернами неврологами, терапевтами та інфекціоністами. Готуючись до психологічного малюнка, ми мали на меті активізувати уявлення інтернів про психологічні аспекти їхньої майбутньої діяльності і через глибинне контактування з власним переживанням-ставленням визначити свою позицію щодо свого професійного вибору.

Після попередньої розмови про те, де бачать себе інтерни після закінчення інтернатури — у поліклінічному відділенні чи в клініці, які переваги та недоліки перед іншими спеціальностями вони визнають в обраній ними спеціалізації, ми пропонували їм незвичне на перший погляд завдання: прислухатися до своїх переживань з приводу майбутньої професії, наповнених психологічним змістом, і висловити їх через кольори та форми на папері, приймаючи все, що спадає на думку, не думаючи про мистецтво під час роботи: хай малюють почуття, а розум дивується.

Із засобів малювання було запропоновано різнокольорову крейду і фарби. Після того як, згідно із суб'єктивними відчуттями, роботу було закінчено, її треба було назвати. Під час малювання слід було звертати увагу на свій емоційний стан, помічаючи його

можливу мінливість. Закінчивши роботу, інтерни повинні були відповісти собі на запитання “що нового я дізнався про себе?”. Заключним етапом роботи було обговорення.

Рекомендувалося звертати увагу на свій емоційний відгук на роботи інших. Так, дивлячись на представлену кимось роботу, слід було прислухатись до власних переживань і поділитися ними з автором. Це давало змогу авторові встановити зворотний зв'язок, чи доніс малюнок зміст його переживань. Ті, хто давав цей відгук, вправлялися у самопізнанні, адже йшлося про те, що вразило в малюнку іншого.

Ця робота, на нашу думку, могла допомогти інтернам відійти від існуючих шаблонних уявлень про їхню майбутню роботу і відкрити нове бачення свого професійного вибору.

Така несподівана робота виявилася для піддослідних цікавою, дала змогу заглибитися в себе, що знайшло свій відгук під час обговорення.

За силою заглиблення у свої переживання, що виявилось в емоційній насиченості малюнка, ми розділили малюнки на сюжетні, сюжетно-символічні, символічні та емоційні.

Так, сюжетні малюнки за темою “Моя майбутня професія” передають формальні атрибути майбутньої професійної діяльності. В них майже відсутнє суб'єктивне ставлення. Вони передають загальноприйняті уявлення про медицину. Їх автори наче підтверджують свою згоду приєднатися до них: медицина приносить користь і в кожній професії є те, над чим можна поглузувати. Причиною такого ставлення може бути небажання або неможливість доторкнутися до справжніх переживань, психологічний захист завойованого в групі статусу, недовіра. Ми не аналізували причин захисту, а тільки констатували, чим він є. Наприклад, малюнок “На прийомі”.

У *сюжетно-символічній серії* атрибутика професійної діяльності представлена у якомусь маленькому сюжеті, доповнюється окремим символічним підтекстом, який ставав зрозумілим під час усного виступу автора малюнка. Як і в попередній, у цій серії констатуємо емоційну бідність. Вона цікава величезною потенційністю для аналітичної роботи.

Ось кілька прикладів малюнків: “Головне, щоб близькі тобі люди були з тобою якомога довше”. Можна припустити, що автор пов'язує зі своєю спеціальністю можливість якось вплинути

на такі зрозумілі кожному речі, як радість жити поряд із близькими людьми, застерегтись від самотності, відтягнути смерть. Інший малюнок “Робота — це життя, це боротьба у собі. Буде все добре, якщо я поборю і прорвуся, навіть якщо тяжко”. Можливо, майбутня професія якось віддзеркалює внутрішнє протиріччя автора та неусвідомлювану боротьбу у собі. Або диптих лікаря-невропатолога з назвою у вигляді білого вірша: 1. Чому плаче твоє серце? / Воно у мене в долонях. / І навіть якщо ти не відчуваєш / Тепла моїх рук, я знаю, / Коли зустрінуться наші душі, / Тобі стане легше. // Нехай всі кажуть, що нічого нового про себе не дізналися, / Але за цей час я зрозуміла, що мої малюнки — це дійсно шлях у підсвідоме. / Я малюю біль, біль моїх пацієнтів, / Я прагну допомогти їм будь-яким шляхом, / Але, можливо, мені самій потрібен лікар, / Щоб вилікувати мою розколоту душу. Можна припустити, що в цьому випадку вибір діяльності опосередковано пов’язаний з прагненням допомогти собі.

Серія символічних малюнків характеризується багатозначністю елементів, які ми бачимо. Сакральність, магія, езотеричність — так її можна охарактеризувати. Можна припустити, що автори малюнків ставляться до себе як до носіїв цих знань. У представлених малюнках звучали мотиви цілісності всього у природі, залежності між тілесно-духовно-душевно-космічними реаліями, володіння таємним знанням про те, що все у світі підкоряється одним і тим же законам. А бути собою — найвища мудрість як для природи в цілому, так і для людини як її частини. Прикладом із цієї серії можуть бути малюнки “Вікно”, “Моя робота терапевта”. Першою назвою малюнка “Дерево” була “Боротьба світла та пільми, знань і забобонів”. Автор бачить своє покликання у просвітництві, у тому, щоб нести знання людям. Він — майбутній терапевт, що матиме справу з хронічними захворюваннями, які можуть видозмінюватися з плином часу. Хворому слід роз’яснити його хворобу, переконати в тому, що для нього буде краще.

Диптих із цієї ж серії “Сприйняття світу” і “Нескінченність” несе ідею єдності людини і Космосу. Людина підкоряється загальнокосмічним законам. Ця ідея важлива для збереження та відновлення здоров’я, оскільки рух проти природних сил неминуче приводить до хвороби.

Емоційна серія. Малюнки передають цілісне почуття до обраної спеціалізації, і це відрізняє їх від усіх малюнків інших серій. Людина переживає своє ставлення, тобто пропускає його крізь себе, привласнює собі. Реагуючи таким чином, вона забуває про свої знання, поінформованість про щось. Вона йде від себе. Такі малюнки більшою мірою, ніж інші, передають суб'єктивність автора, і це найцікавіше. Такою виявилася робота “Радість”. Її автор — лікар-інфекціоніст. У підготовчій бесіді йшлося про допомогу СНІД-інфікованим, тему смерті, того, чи доречно обговорювати це з хворими, говорилося про внутрішні резерви, які допомагають лікареві бути сильним і надійним для хворого. Щодо свого малюнка молодий лікар говорила, що з намальованими квітами співзвучний настрій, який вона відчуває, йдучи в палату до своїх хворих. До речі, така внутрішня піднесеність, гармонійність повторюються щодня.

Малюнки “Відпочинок” і “Щось агресивне” відбивають інший настрій. Авторка першого подавала свою роботу зі словами: “Хочеться залишити все і втекти сюди!” Можна тільки уявити її втому, розчарування від майбутньої діяльності. Відверте неприйняття сьогодення вселяє надію, що внутрішній пошук приведе молодого лікаря до себе. Природа на малюнку закликає зглянутись на людську природу.

Друга піддослідна малювала з великою динамікою й емоційним виплеском. Вона першою закінчила роботу, заспокоїлася, посміхнулася. Із її малюнка стало зрозумілим, що психологічний аспект лікувальної роботи з інфікованими для неї є складним, навіть нестерпним. Робити приписи, не вдаючись в подробиці особистої історії хворого, набагато легше. Із психотерапії відомо, що страх нерідко лікується через вияв агресії. Чого боїться молодий лікар? Можливо, власного безсилля у боротьбі за чуже життя, розуміння сьогоденної мізерності в собі того спасительного ресурсу, що дається зв'язком із Поза межним. І все це, концентруючись, виявляється в агресії. Це шанс молодому лікареві опрацювати її і стати сильнішою.

З малюнка “Життя” із того, як його авторка представляла процес роботи, стало зрозумілим, що її руку рухали почуття: “Спочатку прийшло відчуття руху — захотілося намалювати річку, бурхливу, всю у білій піні. Потім забажалось тепла — намалювала вогнище. Думаючи про свою майбутню роботу

терапевта, відчула поклик до чогось вічного — намалювала гори”. Знайшлося там місце і складнощам, і оптимізму, і запитанням до себе. Ось така динаміка. Автор реалістично ставиться до професії, а спирається на покликання до справи та вміння ставити собі запитання.

Моя майбутня спеціальність... Якою я до неї приходжу? Що я в собі несу, щоб бути у ній вправним? Що я можу дати тим, хто чекає на мою допомогу? Чи готова я впустити у себе чужий біль, винести його і відповісти допомогою? Які маю ресурси самовиживання? Де можу черпати сили? Яку роль у моєму житті відіграє думка багатьох і чи можу я протистояти їй? Чи вистачить у мене сил, аби пройти свою дорогу, нехай із втратами і без гарантій, тільки з вірою у те, що дійду? У що я зараз вірю і хотіла б вірити? Такі й, можливо, інші запитання про особистісну зрілість щодо вибору своєї професії і свою відповідність їй ставили молоді лікарі, які щойно зробили свій вибір фахової спеціалізації.

Хто такий лікар? У буденному розумінні це чарівник, який позбавляє болю тіло, вивільняє його із дискомфорту, а тому дає полегшення душі. Прагнення вилікувати хворого, а не лише послабити запальний процес, не може не зачіпати духовного і психологічного відновлення особистості, адже нерідко хвороба — це прояв душевної травми, дефіцит духовної сили у боротьбі з прикростями життя.

Хто може допомогти хворому? Професіонал, обізнаний як у медичній, так і в психологічній сферах, а останньою володіє не на рівні знань підручника, а на рівні власного досвіду.

Проведена робота показала, що вибір молодого лікаря та його внутрішня впевненість стикаються з широкою палітрою внутрішніх переживань, які суб'єктивно звучать як обмеження. У процесі дослідження ми виявили дивування, страх душевного болю, агресію, романтизм, гумор, емоційне відмежовування, спокій, гармонію, радість. Отже, велика палітра переживань стоїть за сухим стандартним “Хочу допомагати людям”.

Відомо, що в талановитих письменників головний герой твору нерідко уособлює в собі ті риси, які письменник шанує, до яких, можливо, прагне у власному житті. Саморефлексія з олівцем та фарбами в руці відкрила молодим лікарям прошарок їхньої душі, який відповідає за реальний, справжній вибір їхньої

майбутньої спеціальності і того, якою на сьогоднішній день є їхня суб'єктивна ефективність у ній.

Можна впевнено сказати, що відчуття сили, радості, гармонії, переконаності, доброго гумору свідчать про душевну збалансованість. Душевний біль, страх, агресія — нелегкий тягар для душі, і, якщо він мотивує професійний вибір, можна передбачити його наслідки: незадоволення своїм життям, роботою, звинувачення існуючої політичної системи, прискіпливості начальства, недоброзичливості колег, себе, нарешті, в компромісах із совістю. Скількох помилок слід припуститися, аби зрозуміти себе?

Пошук може закінчитися самовизначенням у професійній сфері, усвідомленням сильних сторін, які прагнуть до реалізації і своїх обмежень. Впевнена самовизначена особистість, безумовно, позитивно впливає на інших. Вона притягує до себе своєю цілісністю та оптимізмом. Це позитивно позначається на видужуванні хворих, оскільки найкраща медична рекомендація буде зустрінута з увагою і впроваджена, якщо йде від здорової людини.

Можна вважати пошук невдалим, якщо він спрямований тільки на пристосування або, точніше, на виживання. Така людина стає заручником власного сценарію, у якому є режисером і головним виконавцем, несвідомо розподіляючи ролі між пацієнтами, колегами, родичами та знайомими. Страждають хворі. Спеціаліст рахує час до пенсії.

Як цьому запобігти? Дуже важливо бути чесним із собою стосовно як своїх позитивних, сильних сторін, так і негативних рис та обмежень. Це дає змогу робити правильні висновки й подальші розвивальні вибори. Р. Мей з цього приводу писав, що величезним благом для людини є розуміння того, що в неї, як і у всіх інших людей, є негативні риси, що демонічний потенціал вносить свій вклад у потенціал і добра, і зла і що людина не може ні відректися від нього, ні жити без нього. Так само корисним є і розуміння людиною того, що більшість її досягнень пов'язана саме з конфліктами, які породжені цими демонічними імпульсами. Саме тут народжується переживання того, що життя є єдністю добра і зла, що не існує такої речі, як чисте добро. І якби зло було неможливим, не було б і добра. Життя полягає в досягненні добра не осторонь від зла, а всупереч йому (Мей Р.,

2001, с.319). Для того щоб обирати “всупереч”, потрібні свідоме бажання людини віднайти справжню себе у численних нашаруваннях досвіду і внутрішня згода з тим, що справжня радість і творчість, навіть у буденній повсякденності, а не те що у професійній сфері, варті того.

Отже, за результатами виконаної роботи можна зробити такі висновки:

- сутнісна ініціація є етапом розвитку особистості, на якому можливе усвідомлення потенційності та природних обмежень;
- суб’єктивна ефективність є константним станом для особистості, яка займається своєю справою, не залежить від фізичної втоми, дає енергію, радість, творчу насагу;
- суб’єктивно ефективною може бути особистість, яка звільнилася від компенсацій у своїй професійній самореалізації;
- компенсаційне функціонування пов’язане з негативними переживаннями особистості, які нею не усвідомлюються; воно забирає сили, дає відчуття втоми, роздратування, невдоволення собою, відчаю;
- були виявлені усвідомлювані та неусвідомлювані причини професійного вибору молодих лікарів;
- неусвідомлювані причини виборів були встановлені завдяки спеціально розробленій методиці;
- одержані результати неусвідомлюваних виборів за критерієм небайдужості або емоційного привласнення майбутньої професії було поділено на чотири групи;
- завдяки дослідженню виявлено, що більшість молодих лікарів емоційно не задіяні у своїй майбутній діяльності, незважаючи на шість років постійного практикування в лікувальних закладах упродовж навчання, тобто в них немає переживань стосовно майбутньої професії; можна припустити, що професійна підготовка лікаря передбачає самовідмежування від своїх емоцій;
- три чверті задіяних у дослідженні інтернів своє професійне майбутнє уявляють формалізовано або символічно;
- третина була здатна усвідомити і виявити своє емоційне ставлення до професії;
- аналіз неусвідомлюваних чинників показав, що 80% із них пов’язані із екзистенційним страхом смерті, самотності,

невпевненості в собі, прагненням стійкості перед випробуванням, негативною самооцінкою; 20% асимілювалися з певними філософськими теоріями, були емоційно відмежовані;

- відкриття неусвідомлених причин професійних виборів суттєво доповнює усвідомлені, ставить особистість перед вибором особистісного зростання або зміни професійної діяльності;

- усвідомлювані чинники професійного вибору ґрунтуються на соціально схвалюваних варіантах поведінки;

- поєднання позитивних неусвідомлюваних та усвідомлюваних чинників може свідчити про те, що має місце сутнісна ініційованість і можлива суб'єктивна ефективність у діяльності;

- підхід, який ми розробили, збагачує можливості особистості робити свій правильний професійний вибір, вказує на необхідність проходження нею сутнісної ініціації у пошуках суб'єктивної ефективності.

13.2. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У ПРОФЕСІЙНОМУ ВИБОРІ.

Досвід нашої роботи показує, що багато молодих лікарів проходячи інтернатуру, лише приблизно уявляють себе лікарем обраного медичного профілю. Найчастіше вони керуються одним або двома аргументами, що роблять майбутню спеціальність привабливою для них. Через один, десять і більше років багато хто повертається до знайомого діалогу із собою, в якому осмислюються здобутки і задуми, вже реалізоване й досі потенційне, “можу і “мушу””.

Обговорюючи з інтернами всіх спеціальностей труднощі, які вони передбачають у своїй практичній діяльності, ми дійшли висновку, що невпевненість вони пов'язують із невмінням спілкуватися з хворими, колегами та середнім медперсоналом. Саме ці сфери дають найбільше конфліктів, нерідко змушують міняти професію. У попередньому дослідженні ми вже пересвідчилися, що “вростання” студентства в медичну професію пов'язане з деяким самовідчуженням молоді від своїх переживань. Це дає змогу адаптуватися до медичної реальності, пов'язаної з ризиком, стражданнями, втратами тощо. Але такий стан

“холодного розуму” перешкоджає молодому спеціалісту бути чутливим і конгруентним тим соціально-рольовим вимогам, які постають перед ним у професійній буденності. Страждають хворі, лікар відчуває невдоволеність собою, своїм професійним вибором.

Крім спостереження за молодими лікарями, ми ретельно вивчали причини професійного успіху досвідчених лікарів. Після багатьох зустрічей з ними та бесід з їхніми пацієнтами ми встановили, що всі вони володіли психологічними здібностями, які виявлялися у вмінні налагоджувати контакт із хворим і створювати такі стосунки, у яких хвороба завжди залишалася у позиції “третій зайвий”, тобто стосунки співпраці за яких лікар і хворий є колегами у боротьбі з недугою. Це феноменальна здатність лікаря побіжно заохочувати хворого боротися за власне життя. У хворого при цьому не лишається сумнівів щодо самостійності його вибору боротися за життя.

Ми назвали цих лікарів лікарями-психологами і порівнювали їх з лікарями-ремісниками. Останні були майстрами “золоті руки”: вони ставили безпомилковий діагноз, були чудовими хірургами, знали новітні фармакологічні засоби лікування. Єдине, чого вони не могли, — гарантувати одужання, оскільки не заломлювали свої здібності на психологічну своєрідність хворого. Серед засобів їхнього впливу на хворобу не було душі хворого. Недарма вислів “блискучо проведена операція” для професіоналів зовсім не одне й те саме, що “хворий буде жити”. Для них хвороба — це об’єкт, і з ним вони взаємодіють. Насправді ж лікують хворого, враховуючи силу його прагнення до життя.

Чому існує така розбіжність? Ми ставили собі запитання: де, за яких обставин переживання лікаря стають на заваді зростанню його професіоналізму? Коли він мусить заборонити собі співпереживання хворому, щоб вони не змусили його залишити медицину? Виявилось, що вже на студентській лаві, на етапі занять з патанатомії. Щоб пережити це, треба у своїй свідомості відділити психологічний зміст небіжчика від його тіла, на якому студенти визначають причину смерті хворого. Свідомість двадцятилітніх набуває професійної трансформації. Багато хто легко робить це, дехто — важко, хтось, нюхаючи нашатирний спирт, ховається за спинами товаришів.

Цей і багато подібних прикладів упродовж навчання змушують майбутнього лікаря встановлювати для себе правила стосовно того, що він може зачіпати своїми переживаннями, а що ні, ретельно дотримуючи дистанції своєї емоційної недоторканості. Можливості у кожного індивідуальні. Навряд чи вдасться дослідити це спеціально, але, згідно з нашим дослідженням неусвідомлюваних виборів професії, можна припустити, що за блокуванням співпереживання стоять власні нез'ясовані питання життя і смерті, самотності, відповідальності, провини, покинутості і втрати.

З власного досвіду можна зрозуміти, прийняти і підтримати іншого тільки в межах того, що пройшов сам: пережив, усвідомив, прийняв як свою реальність. Тому лікар, який не тільки лікує, а й виліковує, діє душа в душу з хворим, живе з відкритою свідомістю, не закривається від страждань, що супроводжують його професійний шлях. Він відводить для них час, переживає їх, стверджуючись у собі й своєму упокоренні правді життя.

Для самовизначення у вимірі “я для професії — професія для мене” у роботі з інтернами ми використали психодраматичну ділову гру. Вона дає змогу працювати з групою, наочно показує людині, необізнаній із психотерапевтичною практикою, що почуття й переживання є радше підґрунтям людських виборів і вчинків. Таку гру ми провели з педіатрами.

Вибір педіатрії був зумовлений тим, що ця спеціальність передбачає багато психологічних ролей: лікар, дитина, її батьки, медична сестра, колеги, головний лікар. Вона ставить жорсткі вимоги до психологічної компетентності спеціаліста. Л.А.Лепіхова пише, що соціально-психологічна компетенція — це спеціальна здатність відчувати ситуації, людей, розуміти психологію їхньої поведінки, вміти налагоджувати взаємини, а через них — розуміння і спільні справи. Вона є виявом високоадаптивної пристосувальної поведінки, яка сприяє конструктивному, гнучкому керуванню обставинами з метою досягнення значущих результатів. Провідними, базовими психологічними властивостями соціально-психологічної компетентності, вважає Лепіхова, є розвинені соціальна перцепція, соціальний інтелект та особистісна гнучкість, які в

своєму поєднанні породжують таку рису характеру, як дипломатичність.

Коротко опишемо психологічний зміст кожної ролі. Так, пацієнтом лікаря є хвора дитина, яка поводить себе відповідно до свого стану, забуваючи, що має бути хорошою і слухняною. Хвора дитина перебуває у полоні емоцій, викликаних хворобою, — дратівливості, неконтактності, чутливості до образи, впертості.

Батьки, схвильовані станом дитини, нерідко самі потребують психологічної допомоги. Вони переживають свою безпорадність у тому, аби чимось допомогти дитині, а в разі деякої медичної обізнаності — страх за можливі наслідки розвитку хвороби, недовіру до медперсоналу, лікування.

Колеги посідають не останнє місце у думках молодого спеціаліста. Він уявляє себе в новому колективі, готується до прискіпливого ставлення, ще і ще раз уточнює для себе свої сильні й слабкі сторони. У нього зовсім немає досвіду спілкування у статусі лікаря, тобто рівного з тими, хто ще в інтернатурі є для нього вчителями, які несуть відповідальність за наслідки спроб його лікування. Йде іспит на професійну підготовленість, інтуїцію, впевненість у своїх знаннях, здатність відстоювати свої думки, відкритість до критики. Що допомагає швидше адаптуватися? Внутрішня відкритість та готовність до процесу творення себе як професіонала, здатність до саморефлексії, самоаналізу та ризику покладатися на власні висновки, зіставляти їх зі своїм минулим досвідом.

Середній медперсонал займає особливе місце в картині майбутньої діяльності молодого лікаря. На сьогодні заробітна платня молодого лікаря відповідає зарплаті санітарки. Це не може не впливати на їхні стосунки. Для молодого лікаря поліклінічного відділення неабиякі психологічні випробування пов'язані з досвідченою медсестрою, яка, можливо, на практиці пережила все, що молодий лікар знає лише з теорії. Така медсестра є психологічно компетентною: вона знає, коли треба пожаліти хворого, коли підбадьорити, а коли бути суворішою і безапеляційною. Вона бере на себе відповідальність за свої слова. Така впевнена поведінка помічниці ставить під загрозу авторитет лікаря, який не помічає психологічних нюансів за браком досвіду.

Щоб усвідомити свої позиції щодо пацієнтів, колег та середнього персоналу, недостатньо самих тільки уявлень. Вибір

стратегій поведінки у кожній нестандартній ситуації базується на знаннях та досвіді. Якщо їх немає, то допомагає саморефлексування і зворотний зв'язок, що і передбачала гра “На прийомі у педіатра”.

Рефлексія (від лат. — вигин, відображення) — це осмислення людиною власних дій та їх законів, діяльність самопізнання, що розкриває специфіку духовного світу людини; психологічний самоаналіз, роздуми людини (часом надмірні, хворобливо загострені) над власним душевним станом.

У грі взяла участь група з 20 педіатрів, що навчалися в інтернатурі. Після обговорення теми майбутньої діяльності і пропозиції провести гру, яка дасть змогу визначити готовність до практичної діяльності, з боку учасників зустрічі були одиничні вислови стосовно того, що, мовляв, це гра, тобто дитяча забава, то чи може вона допомогти в реальній ситуації. У відповідь можна запропонувати можливість здобути новий досвід. Це зацікавлює.

У прикладі, який ми взяли для аналізу, було чотири ролі: лікаря, дитини, її мами чи тата й медсестри. Після розподілу ролей можна використати кілька стратегій обрання сценарію: дати учасникам основні настанови щодо їх сценарію, вибрати когось на роль режисера, не давати жодних настанов, провокуючи спонтанне рішення. Ми опишемо варіант з готовим сценарієм.

Ігрова ситуація максимально наближена до реальності: лікар не має практичного досвіду, має великий обсяг теоретичних знань, його мова переобтяжена спеціальними термінами. Сам він прагне виглядати трохи соліднішим і дорослішим, ніж є насправді.

Мати (батько) відповідають уявленню про пересічних батьків: читають пресу, стежать за рекламою новітніх ліків, знають з дитинства про нешкідливість нетрадиційних методів лікування, з недовірою ставляться до молодості спеціаліста, все піддають сумніву, часом більше переймаються своїми батьківськими амбіціями, аніж подробицями лікування.

Дитина в діалозі особистостей, що прагнуть до самовияву своїх соціальних ролей, відчуває себе зайвою і відповідно поводить себе: капризує, не йде на контакт з лікарем, вимагає від матері залишити кабінет щонайшвидше, шукаючи собі заняття, займається пустощами, перебиває діалоги дорослих запитаннями до матері.

Медсестра — людина досвідчена, має свій погляд на традиційне лікування, широко пропагує народну, в її розумінні, нешкідливу медицину. Бажаючи допомогти дитині, постійно втручається в діалоги лікар — мати, мати — дитина: дає прості поради, заспокоює, пояснює те, що хотів сказати лікар, виявляє свою готовність підтримувати маму і надалі.

Перед початком гри учасники і глядачі отримують настанову бути відкритими до своїх переживань, які виникатимуть у них протягом гри. Було створено уявний кабінет, лікар і медсестра зайняли свої місця, мама з дитиною, постукавши, увійшла до кабінету.

Після закінчення психодраматичної ділової гри учасники залишилися на своїх місцях, розмістившись обличчям до аудиторії. Обговорення йшло окремо з учасниками і глядачами. Спершу були поставлені питання до глядачів. Їх було десять, стосувалися вони переживань, що виникли впродовж гри. Розіграна ситуація прийому знайшла емоційний відгук в інтернів і виявилася типовою. Всі відчули невпевненість і розгубленість лікаря.

Мати піклувалася про дитину і нізачо не хотіла, щоб лікування зашкодило їй. Цим пояснювалися її ініціатива й лідерство у веденні прийому. Відчувши симпатію до нетрадиційної медицини, яку рекомендувала медсестра, мати переклонила свою увагу на неї, а лікаря попросила виписати їй лікарняний листок.

Дитина, дівчинка років п'яти, капризувала. Глядачі були однакові в тому, що мати піклується про неї, але в ситуації, яка розігрувалася, дитині бракувало уваги. Їй було нецікаво, вона нудилася, намагалася привернути до себе мамину увагу, вивести її з кабінету.

Лікар діяв професійно правильно, послідовно пройшов усі етапи встановлення діагнозу та призначення лікування. Але мама не виявила бажання дотримуватись його рекомендацій. Чому? Одні вважали, що лікар мав більше налякати маму можливими ускладненнями хвороби її дитини. Інші заперечували це і бачили вихід у дипломатичному підході лікаря до поєднання традиційного і нетрадиційного лікування, до якого схилилася мати. Протидія і наполягання лікаря врешті відвернули від нього симпатію пацієнтки. Не вдалося йому завоювати і довіру

дівчинки, він не знайшов підходу до неї. Щодо медсестри лікар поводить себе чемно й стримано, хоча практично вона керувала прийомом, оскільки вчасно зрозуміла потреби і страхи матері, стан дитини.

Отже, типова ділова ситуація, що чекає будь-якого молодого лікаря, викликала живий емоційний відгук спостерігачів. Кожний із них відрефлексував її по-своєму і дав зворотний зв'язок на те, які переживання викликали дії виконавців.

Потім кожен з виконавців поділився своїми переживаннями з приводу дій партнера по грі. Зупинимось лише на деяких фрагментах. Так, усі зауважили, що ситуація гри була сприйнята як реальна, оскільки викликала яскраві почуття. Виконавиці ролей мами й дівчинки поділилися своїми переживаннями щодо ставлення до них лікаря та медсестри. Це були озвучені психологічні потреби пацієнтів, яких за браком досвіду не побачив лікар і які задовольнила досвідчена медсестра. У такому діалозі рефлексіями, коли кожен говорив про свої переживання у відповідь на дію партнера, був набутий неоціненний досвід, який можна назвати “Моя поведінка очима іншого”.

Така форма психологічної роботи, якою виявилася психодраматична ділова гра, дає змогу молодому фахівцеві, якому природно бракує досвіду, побачити себе в реальній ситуації майбутньої професії на рівні своїх переживань. Як свідчить наше дослідження, особливо важливим є усвідомлення своїх негативних переживань. Якщо молодий лікар свідомо говорить собі “Я боюся пацієнтів” або “Я ненавиджу цю санітарку за те, що вона весь час ігнорує мою потребу в чистому інструменті, принижуючи мене”, це дає йому шанс опанувати свій страх, ненависть, приниження. Піднявшись над своїми негативними переживаннями, молодий лікар набуває особистісної зрілості, яка вкрай потрібна для його хворих.

Психодраматична ділова гра надає чудову можливість працювати в навчальній групі. Можливості глибокої корекційної роботи в ній обмежені, щоправда, для деякого буває достатньо самого усвідомлення якоїсь своєї негативної риси. Гра дає поштовх до самоусвідомлення. Далі людина сама вирішує, що їй робити зі своїми відкриттями: йти з медицини чи працювати над

своїм особистісним зростанням. Якщо вона вибирає останнє, то перед нею відкривається індивідуальна робота з психотерапевтом.

Моменти, пов'язані з установленням психологічного контакту з пацієнтами та медперсоналом, є, безумовно, складними для молодого спеціаліста. На жаль, цього не вчать студентів-медиків, а здоров'я хворого від цього залежить. Не всі хворі мають сильну мотивацію до боротьби з хворобою, у деякого настають втома, розчарування, тобто їм потрібна підтримка. Не медикаментозна, а особистісна, за якою стоять безкорислива доброзичливість та випереджальне співпереживання — здатність інтуїтивно відчувати, що для людини є важливим, а що — підтримкою у самій собі. Такий досвід набувається роками за умови, що людина має схильність до нього і бажання розвивати його. Протягом психодраматичної ділової гри інтерни на власному досвіді відкривають для себе значущість психологічної сфери для кінцевого результату лікування, ставлять перед собою це як проблему, бачать перспективу свого особистісного зростання.

Наш досвід надання психологічної допомоги в ситуаціях професійного вибору показує, що у клієнта, який звертається по допомогу, є одна базова проблема, котра варіацією проходить через усі значні життєві події особистості. Це тема безпеки, пошуки щастя через задоволення, бажання подолати почуття невідповідності чи неповноцінності у їх різноманітних проявах тощо. Ми вважаємо позитивною динаміку роботи, коли клієнт усвідомлює, де він сьогодні перебуває, і напрямок, у якому йому слід рухатися, аби змінити своє життя на краще.

Як молоді лікарі захищаються у типово психологічній проблемній ситуації? Вони несвідомо звертаються по допомогу до того, в чому почуваються найбільш упевнено — до професійно-інформаційного тиску на пацієнта, відмежовуючись при цьому від нього і його проблеми. Внаслідок цього порушується головний принцип лікування — “душа в душу”, який полегшує страждання тіла.

Від чого захищається молодий лікар? Від власної психологічної некомпетентності, яка несе в собі почуття невпевненості, невідповідності займаній посаді, страх помилки, нездатність відмовити й захистити свої психологічні кордони.

Психологічна компетентність у професійній діяльності передбачає вміння особи усвідомлювати свій об'єктивний і суб'єктивний досвід окремо і опрацьовувати перший, працюючи над другим. Для цього потрібна певна особистісна зрілість, яка передбачає усвідомлене рефлексування власних переживань з приводу об'єктивної ситуації і вміння її аналізувати. Це дає змогу відокремити своє від чужого, а щодо свого — розібратися, що можна і варто змінити, а з чим краще змиритися. Можливо, інколи варто поміняти об'єктивну ситуацію (навіть професію) на іншу.

Зрештою, йдеться про мудрість, а для неї в кожного свій час: можна товаришувати з нею змалку, а можна не дійти до неї і до старості. Тому людина, яка рухається вперед згідно зі своїми життєвими планами і стикається з проблемами внутрішнього й зовнішнього характеру (які також у певний час стають внутрішніми), потребує психологічної допомоги.

Наведемо приклади проблемних ситуацій, які молоді лікарі прагнули вирішити в індивідуальній терапії:

1. Лікар-терапевт, яка зразу після закінчення інтернатури завідує амбулаторним відділенням у приміській лікарні за місцем проживання, скаржиться на побоювання з приводу сильного гніву, який відчуває до неслухняних співробітників або хворих, що дошкуляють їй недовірою відносно її розпоряджень та призначень. Лікаря турбують наслідки її одиничних зривів, коли гнів виринає назовні, керує її вчинками, перестає бути її таємницею.

2. Лікар-стоматолог відчуває тривогу перед кожним наступним робочим днем. Особливо посилюється ця тривога у вихідні перед понеділком — порушуються сон, апетит, стосунки з близькою людиною, відчувається суцільна слабкість, яка перешкоджає виконанню будь-якої роботи.

3. Лікар-педіатр (гематологія) розгублюється перед ліжком дитини, забуває свої попередні призначення, дозування, назви ліків, поряд присутні завідувач відділення або мама дитини. В інших ситуаціях такі проблеми не виникають.

Очевидно, заявлені проблеми стоять на шляху суб'єктивної ефективності у професійній сфері, примушують особу сумніватися у своїй адекватності, ображатися на інших, хто начебто спеціально спровокував ситуацію неуспішності, що викликає страх, тривогу, відчуття провини тощо.

У своїй роботі ми спиралися на знання про полярність кожного емоційного стану (радість — сум, страх — сміливість), а також про можливість трансформації негативних станів через суб'єктивно обрані в індивідуально доречні. Так, страх можна переживати як страх, як гнів до об'єкта, що викликав страх, а також як сон — відпочинок, в результаті якого відбувається ретрансляція позитивної енергії у місці, де була заподіяна шкода. Тому головними принципами, яких ми дотримувалися, надаючи психологічну допомогу молодим лікарям, були створення атмосфери захищеності, безумовного прийняття, щирості, незасудження, поваги до індивідуального темпу та специфіки роботи клієнта.

Це просте і водночас складне завдання для психолога. Просте, бо сторонньому спостерігачеві видніше те, що важко збагнути з місця переживання. Важке, оскільки образ себе формується у людини змалку, стає ніби власним тілом, підкріплюється значними авторитетами, а власний досвід нерідко формується у рамках обмежень фальшивого (запозиченого від інших) образу себе. Тому, звертаючись по допомогу, людина занадто впевнена в тому, якою вона є (нещасливою, нерозумною, некмітливою і т.ін.). Цей фальшивий образ нагадує кам'яний мур, який надійно захищає людину саму від себе реальної, справжньої. Тому відкритість — це той шанс або ниточка, яка дається людині для того, щоб проникнути крізь цей мур фальшивих переконань до справжньої себе.

Цікаво, що відкритість в індивідуальній терапевтичній роботі за власну ефективність у житті може бути принаймні трьох рівнів.

Перший рівень — відкритість тому, що сьогодні є правдою відносно того фрагмента життя, який розглядається під час зустрічі з психологом. Відкриття є очевидними і мають багато рівнів свого прояву, але суб'єктивно для клієнта продовжують стосуватися лише фрагмента його життя, який зараз дошкуляє і став темою зустрічі. На інші сторони свого життя ці відкриття поки що не поширюються.

Другий рівень відкритості виникає тоді, коли клієнт знаходить повторення попереднього фрагмента в інших сторонах свого життя. Відкриття і його усвідомлений вибір вчинити по-своєму, тобто вийти за рамки минулого, неусвідомлюваного

раніше стереотипу поведінки, приводить до індивідуальної психологічної гри з соціальним оточенням: “Будь пильним, не потрапляй у колишні пастки!”. Проходячи цей рівень, особистість поступово змінює ставлення до світу як до мисливця, який бажає вловити її у свої тенета. В цей момент людина починає розуміти, що існує певний зв’язок між її запитом-реагуванням на оточення і відповіддю, яка надходить. Щось на кшталт російської приказки “Как аукнется, так и откликнется”. Це дає їй змогу бути пильною до своїх запитів, до форми, у якій вони йдуть від неї до світу. На цьому етапі особистість працює над тим, що є причиною її сьогоdnішнього образу себе. Це рівень усвідомлення причин і запізнiлого емоційного реагування на них в ситуації психологічної підтримки. На цьому етапі внутрішньої відкритості людина веде раніше незакінчені монологи з важливими фігурами свого минулого, завершує свої емоційні гештальти.

Стійким результатом такого процесу є переживання внутрішньої погодженості з собою і світом. Від такого стану недалеко до гармонії і справжньої радості. В різних психологічних і духовних школах цей етап називається неоднаково. У християнстві — прощення, у психології — повне прийняття своєї історії.

Суб’єктивно цей період відчувається як “Я такий, яким є сьогодні. Я погоджуюсь з цим, але мене воно не влаштовує”. Це значна віха у терапевтичному процесі, оскільки навколишній світ ніби перевертається для суб’єкта з голови на ноги. Чому? Справа в тому, що власна психологічна мозаїка зайняла належне місце. Все стало більш-менш зрозумілим. Тому гармонійність є камертоном навколишнього світу. Іншими словами, світ приміряється по собі. Напевно, цей стан відомий тим, що внутрішня стабільність, стійкість, гармонійність роблять людину витривалішою, сильнішою стосовно будь-яких зовнішніх впливів. Спираючись на внутрішній порядок, вона може витримувати будь-який зовнішній хаос.

На третьому рівні відкритості особистість відчуває себе здатною на зовнішню відкритість, яка знаменує перехід внутрішнього зростання від “беру до даю, від влади до любові”. Суб’єктивно це звучить так: у мене є все, щоб почуватися затишно, комфортно, творчо, стійко. Всі, кому це потрібно, можуть пити з моєї криниці — вона невичерпна, як і сама

природа. Я знаю, що мені потрібно, як цього досягти, я знаю, яким я маю почуватись. Я вже можу відокремити головне від побіжного. Я знаю себе і той свій стан, за якого я продуктивна, творча, ефективна. І цей стан є для мене найвищою цінністю, оскільки дає відчуття творення справжнього життя.

Психологічна допомога людині, яка робить вибір професійної діяльності, полягає у тому, щоб допомогти їй пройти свою сутнісну ініціацію — відокремити зерно від половини, відкрити істинне джерело своєї сили, краси й радості. Для цього бажано пройти шлях від фрагментарної відкритості через внутрішню відкритість аж до зовнішньої відкритості, звільнитись від чужого у собі, поступово розвиваючи свою суб'єктивну ефективність на всіх суттєвих напрямках свого життя.

Яка стратегія роботи психотерапевта є ефективною при цьому? Хто той спеціаліст, що може допомогти людині зробити правильний для неї професійний вибір, пройти сутнісну ініціацію, знайти суб'єктивну ефективність, врешті-решт, бути задоволеною своїм життям?

У своїй роботі з клієнтом ми прагнули дотримуватися шести базових настанов психотерапевтові, які пропонує для психологічного супроводу автор PRH-аналізу А.Роше. Це глибинне розуміюче слухання, незасудження і співчуття, віра в іншу людину, повага до свободи іншої людини, тепло і навіть любов до неї, непідробність. Ці настанови повністю відповідають екзистенціальній психотерапії і екзистенційному аналізу. Зупинімося на деяких принципах психотерапевтичного процесу, які є суттєвими в нашій роботі з клієнтами.

Людина взаємодіє з реальністю, керуючись природженою тенденцією до розвитку своїх можливостей, що забезпечує їх ускладнення та збереження. При цьому людський організм відчуває задоволення стосовно тих стимулів або поведінкових актів, які ускладнюють і зберігають його Я як у безпосередньому сьогодні, так і в недалекому майбутньому. Проблеми у функціонуванні особистості пов'язані з потребою у позитивній оцінці себе з боку соціального оточення, що формує соціальну залежність і селективність позитивного образу себе. Заради збереження позитивної оцінки особистість починає фальсифікувати свої переживання і сприймати їх за критерієм цінності для оточення. Це приводить особистість до відчуження

від себе і втрати базових критеріїв регуляції поведінки. Виникає неконгруентність у поведінці, розгортаються процес захисту, дезорганізація функціонування.

У процесі терапії клієнт перебуває у неконгруентному стані. Психотерапевт є конгруентним стосовно клієнта, безумовно, позитивно оцінює останнього, емпатійно розуміє його внутрішню систему координат. Клієнт переживає, хоча б мінімально, безумовну позитивну оцінку і емпатійне розуміння його психотерапевтом. Дуже важливим є власний стан психотерапевта. Істинність допомагає правильно символізувати власний досвід у стосунках з клієнтом. Звичайно, це ідеальні умови, але чим більше вони виявлені, тим успішніше проходять психотерапія і реорганізація особистості клієнта.

Що свідчить про успішність терапії? Клієнт стає більш аутентичним, більш відкритим до свого досвіду, менше захищеним, він більш реалістичний, об'єктивний у сприйманні, ефективніше вирішує свої проблеми. Збільшується психологічна пристосованість клієнта, зменшується його вразливість, послаблюється напруженість усіх типів — фізіологічна, психологічна. Підвищується ступінь позитивної самооцінки. Клієнт сприймає місце оцінки і місце вибору локалізованими всередині самого себе, довіряє собі. Збільшується частка поведінки, яка може бути присвоєна як така, що належить Я, оточення сприймає поведінку клієнта як більш зрілу. Поведінка його стає більш креативною й адаптивною стосовно кожної нової ситуації чи проблеми і є більш повною експресією його власних намірів та оцінок. Увесь терапевтичний процес будується в руслі клієнт-центрованої психотерапії.

Повернімося до принципів, які ми прагнемо донести у психотерапії: свобода волі, свобода розвитку особистості, її унікальність, усвідомлення відповідальності людини за формування власного внутрішнього світу і вибір життєвого шляху. Важливим є постулат про необхідність особистісного зростання. Це означає, що кожна людина постійно стоїть перед потребою пізнання й реалізації всіх своїх відкритих здібностей. Зупинка саморозвитку, чим би вона не була викликана, породжує різні особистісні, зокрема психічні, порушення. Темп і ритм саморозвитку конкретної людини нерівномірні, тому, крім

рішення розвиватися, має бути прийняте рішення щодо упокорення перед процесом, що відбувається .

Ще один постулат, якого ми дотримуємося у своїй практичній роботі. Це згода з індивідуальною неповторністю особистості, що дає змогу уникнути жодних класифікацій і спричинює необхідність розвитку теорії кожної окремої особистості.

Ми бачимо ефективність психотерапевтичної допомоги в тому, що допомагаємо клієнтові усвідомити особливості функціонування його особистості через внутрішнє прийняття. Усвідомлення допомагає йому орієнтуватися у своєму внутрішньому світі, полегшує аналіз внутрішніх процесів, які раніше сприймалися ним як щось суцільне й незбагненне.

Тема смислу людського існування рано чи пізно постає у психотерапевтичному процесі. Щодо цього ми неминуче торкаємося індивідуальних цінностей клієнта. Йдучи в цьому напрямку, він проводить “інвентаризацію”, розділяючи власні цінності на істинні й фальшиві. Істинними цінностями для більшості людей є творчість, любов, свобода. Навіть страждання має для людини глибокий смисл. Безвихідні ситуації, які створюють можливість заглибитися у відчай, врешті-решт дають змогу людині віднайти свій ще не зовсім укорінений смисл, який дає надію на краще. Але це можна вистраждати тільки роботою власної душі. Через біль, іноді втрачаючи ґрунт під ногами. Фальшиві цінності розглядаються як необхідні для виживання у якомусь часовому періоді життя клієнта. Позитивним результатом такої роботи є здатність клієнта рухатися вперед з урахуванням усвідомленого. Ще цікавий аспект роботи зі смислами — можливість бачити широкий спектр потенційних смислів, які містить у собі будь-яка ситуація.

Дійовим у нашій роботі виявився принцип, який ми назвали гомеопатичним. Як відомо, в гомеопатії подібне лікується подібним. Приміром, відчуваючи страх до чогось, сором або провину, клієнт стикається з ним під час психотерапевтичної сесії на рівні усвідомлення і на рівні переживання. Така помірна ін'єкція тим, що пеє життя і спотворює картину світу, поступово приводить до внутрішнього очищення, душевного оздоровлення, гармонізує стосунки людини зі світом.

Сутнісна ініціація відкриває для людини внутрішнє усвідомлення того, що губиться нею упродовж соціалізації. Це дає їй змогу постійно спостерігати, наскільки зовнішнє відповідає її унікальній внутрішній природі. Важливо допомогти їй відкрити її внутрішнє усвідомлення, звернути увагу на її справжні бажання, страхи, надії, фантазії. Варто навчити її прислухатися до себе, переживати своє справжнє Я.

Пошуки себе — це процес, який передбачає можливість змін, можливість почати все спочатку. Це розвиває мужність жити своє життя, яке того варте.

Отже, проведена робота дає підстави для таких висновків:

- більшість майбутніх лікарів страждає самовідчуженням, тому є неконгруентними у стосунках з пацієнтами, колегами, середнім медперсоналом;

- розроблено і проведено з інтернами психодраматичну ділову гру на виявлення та усвідомлення психологічних проблем у майбутній професії;

- сформульовано суттєві принципи та настанови для індивідуальної роботи психотерапевта з проблемами професійного вибору;

- виділено три рівні відкритості особистості у процесі

- психологічної реабілітації у зв'язку з проблемами

- професійного вибору;

- перелічено ознаки особистості, яка завершує свою психотерапію.

ЛІТЕРАТУРА

- Аббаньяно Н.* Мудрость жизни. – СПб., 1996.
- Абульханова К.А., Березина Т.Н.* Время личности и время жизни. – СПб, 2001.
- Августин Блаженный.* Творения: В 2-х т. – СПб; К., 1998. – Т.1. Об истинной религии. –
- Аверинцев С.С.* Софія – Логос. Слов. – К., 1999.
- Альгин А.П.* Грани экономического риска.– М., 1991.
- Альгин А.П.* Риск и его роль в общественной жизни. – М., 1989.
- Анцыферова Л.И.* Психология повседневности: жизненный мир личности и “техники” её бытия // Психол. журнал. – 1993. – №2. – С. 3–16.
- Аргайл М.* Психология счастья: Пер. с англ.– М., 1990.
- Аргуэлес Хосе, Аргуэлес Мириам.* Мандала. – М., 1993.
- Бахтин М.М.* Герой и позиция автора по отношению к герою в творчестве Достоевского // Психология личности: Тексты. – М., 1982.– С. 250–260.
- Бердяев Н.А.* Самопознание. Опыт философской автобиографии. – М., 1991.
- Берн Е.* Трансактный анализ в группе. – М., 1994.
- Берн Э.* Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ.– М.: Прогресс, 1996.
- Бинсвангер Л.* Бытие-в-мире. Избр. ст. – М.; К., 1999.
- Бішоп А., Картиловська С.Я., Супрун Н.В.* Учебний посібник для волонтерів госпітального руху та груп підтримки хворих на РМЗ. – К., 2000.
- Блатнер А.* Ролевая динамика: Всеобъемлющая теория психологии // Психодрама и современная психотерапия.– 2002.– №1.– С.32–39.

Бобнева М.И. Психологические проблемы социального развития личности // Социальная психология личности. – М., 1979.– С.35–45.

Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика. – К., 1997.

Бранский В.П. Теоретические основания социальной синергетики // Вопр. философии.– 2000.– №4. – С. 112–129.

Братченко С.Л. Диагностика личностно-развивающего потенциала. – Псков, 1997.

Бугаев С. Учитель и практика медитации. – Х., 1996.

Бурбо Лиз. Слушайте своё тело. – К., 2000.

Вандерхилл Э. Мистики XX века. – М., 1996.

Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций).– М., 1984.

Василюк Ф.Е. Психотехника выбора // Психология с человеческим лицом: Гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. – М., 1997. – С. 284–314.

Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Уч. пособие. – М., 2000.

Вебер М. Избранные произведения. – М., 1990.

Виндельбанд В. Дух и история: Пер. с нем. – М., 1995.

Вышеславцев Б.П. Этика преображенного Эроса. – М., 1994.

Габермас Ю. Структурні перетворення у сфері відкритості. – Л., 2000.

Гассин Э. А. Психология прощения // Вопр. психологии.– 1999.– № 4. – С. 93–104.

Гейл Ш. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста: Пер. с англ. – СПб., 1999.

Гергей Т., Карпиловская С.Я., Супрун Н.В. Психологическая поддержка в психосоматическом кризисе. – К., 2000.

Гессе Г. Игра в биссер. – М., 1969.

Голицын Г.А., Петров В.М. Гармония и алгебра живого. – М., 1990.

Головаха Е.И., Панина Н.В. Психология человеческого взаимопонимания. – К., 1989.

Горностай П.П. Диагностика и коррекция ролевых конфликтов // Журн. практ. психолога. – 1999.– № 1.– С. 44–51.

Горностай П.П. Ролевой конфликт и проблема выбора // Психологія на перетині тисячоліть.– К.: Гнозис, 1998. – Т.1. – С.319–326.

Гроф С. Путешествие в поисках себя. – М., 1994. – С.27–54.

Гулдинг М.М., Гулдинг Р.Л. Психотерапия нового решения. Теория и практика. – М., 1997.

Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка. – М.,1999 (1881). –Т.4.

Дженіс М., Кей Р., Бредлі Е. Европейське право у галузі прав людини: джерела і практика застосування:Пер. с англ. – К., 1997.

Дильс Р. Изменение убеждений с помощью НЛП. – М., 1999.

Доценко Е.Л. Психология манипуляции. – М.,1996.

Доценко Е.Л. Манипуляция: психологическое определение понятия // Психол. журнал. – 1993. – №4. – С.132–138.

Дроздов О.Ю. Скок М.А. Проблеми агресивної поведінки особистості: Навч. посібник. –Чернігів, 2000.

Душа армии. Русская военная эмиграция о морально-психологических основах российской вооруженной силы // Рос. Воен. сб. – Вып. 13. – М., 1997.

Естес К.П. Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях: Пер. с англ.– К., 2001.

Жданов И.А. Адаптация и прогнозирование деятельности. – Казань, 1991.

Задорожнюк И.Е., Зозулюк А.В. Феномен риска и его современные экономико-психологические интерпретации // Психол.журнал.– 1994. – Т. 15.– №2.– С.25–37.

Збірник інформаційних та методичних матеріалів щодо профілактики ВІЛ/СНІДу серед осіб, що вживають наркотики ін'єкційним шляхом / Упорядники: Л.І.Андрущак, І.М.Пінчук, Б.П.Лазоренко та ін.– К., 1999.

Зелинский А.Ф. Осознаваемое и неосознаваемое в преступном поведении. – Х., 1986.

Зинченко В.П. Алексей Алексеевич Ухтомский и психология // Вопр. психологии. – 2000. – № 4.– С. 79–97.

Иванова Ю.В. Рефлексия значимого выбора старшего школьника: Автореф. ... дис. канд. психол. наук. – Минск, 1996.

Ильин Е.П. Мотивы человека: теория и методы изучения.– К., 1998.

Ильин И.А. Аксиомы религиозного опыта. – М., 1993. – Т.1–2.

Интервью с А.Я. Варга // Влияние современной американской психологии на практическую психологию в России: Спец. приложение к Журн. практич. психолога. – М., 1998. – С. 53–64.

Калина Н.Ф. Юнгианский анализ личного мифа // Журн. практ. психолога. – 1997. – №3.– С.104–120.

Капра Ф. Уроки мудрости. – М., 1996.

Кассиль Г.Н. Наука о боли. – М., 1975.

Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама: Пер. с англ.– М.: Независ. фирма "Класс", 1993.

Кляйн М. Зависть и благодарность. Исследование бессознательных источников. – СПб., 1997.

Кожев А. Идея смерти в философии Гегеля: Пер. с франц. – М., 1998.

Кон И.И. Человеческие сексуальности на рубеже XXI века // Переработанный текст доклада на конференции в Санкт-Петербурге в январе 2001 г. (Internet).

Коротенко А. Аликина Н. Советская психиатрия – заблуждения и умысел. – К., 2002.

Крайг Г. Психология развития. – СПб., 2000.

Крафт-Ебинг Р. Начала уголовной психологии для врачей и юристов. – СПб., 1874.

Крейг Г. Психология развития. – СПб., 2000.

Кьеркегор С. Наслаждение и долг: Пер. с дат. – К., 1994.

Кьеркегор С. Страх и трепет. – М., 1993.

Кэмбелл Дж. Тысячеликий герой. – М.; К., 1997.

Лазоренко Б.П. Засоби допомоги при психотравматизації // Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М.Титаренко.–К.: Агропромвидав України, 1998.– С. 239–249.

Лазоренко Б.П. Психокорекція стресових станів // Віс. Харк. держ. ун-ту. – 1999. – № 439. –Х., 1999. – № 1–2.– С. 241–243. – Сер. Психологія, політологія. Особистість і трансформаційні процеси у суспільстві.

Лазоренко Б.П. Реабілітаційні центри для наркозалежних в Україні. Проблеми наркоманії, ВІЛ-інфекції та ХПСШ в Україні // Інформ. вісн.– 1999.– № 1. – С. 35–36.

Лактионов А.Н. Координаты индивидуального опыта. – Х., 1998.

Лебедев В.И. Человек в экстремальных условиях. – М., 1980.

Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено: Пер с нем. – М.: Изд. гр.”Прогресс”, “Универс”, 1994.

Леонтьев А.Д. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психол.журн. – 2000. – Т.21. – №1.– С.15–25.

- Леонтьев Д.А.* Психология смысла. – М., 1999.
- Личность: теории, эксперименты, упражнения. – СПб., 2001.
- Ловинджер Д.* Функционирование “Я” // Знание – сила. – 2001.–№ 2.– С.80–81.
- Лосев А.Ф.* Миф, число, сущность. – М., 1994.
- Лоуэн. А.* Биоэнергетика. – СПб., 1998.
- Лук А. Н.* Мышление и творчество. – М., 1976.
- Льюис К.С.* Любовь. Страдание. Надежда: Притчи. Трактаты. – М., 1992.
- Мадди С.Р.* Теории личности: сравнительный анализ : Пер. с англ.– СПб.:Речь, 2002.
- Майерс Д.* Социальная психология. – СПб., 1997.
- Мамардашвили М.К.* Необходимость себя. – М., 1996.
- Мамардашвили М.К.* Лекции о Прусте. – М., 1995.
- Мамардашвили М.К.* Необходимость себя. – М., 1996.
- Мамардашвили М.К.* Психологическая топология пути. – СПб, 1997.
- Маслоу А.* Дальние пределы человеческой психики. – СПб., 1997 .
- Маслоу А.* Новые рубежи человеческой природы. – М., 1999.
- Маслоу А.* Психология бытия: Пер. с англ.– М.; К., 1997.
- Менжулін В.І.* Трансформація психоаналітичної концепції міфу.– Дис. ... канд. психол. наук. – К., 1996.
- Менжуліна Л.* Міфоаналіз: вступ до “критики темного розуму”. – К., 1998.
- Мень Александр,* протоиерей. Отец Александр отвечает на вопросы. слушателей. – М., 1999.
- Мечитов А.И., Ребрик С.Б.* Восприятие риска // Психол. журн. – 1990. – Т.11.– №3.– С.87–95.

Морено Дж. Социометрия: Экспериментальный метод и наука об обществе: Пер. с англ.– М.: Акад. проект, 2001.

Морено Я. Психодрама: Пер. с англ.– М.: Апрель Пресс, Эксмо-Пресс, 2001.

Мороз Л.І. Особливості прояву ціннісних орієнтацій у міжстатевій поведінці молоді ранньоюнацького віку: Автореф. ... дис. канд. психол. наук. – К., 1993.

Муздыбаев К. Феноменология надежды (статья первая) // Психол. журнал.– 1999. – Т.29.– №3.– С. 18–27.

Мэй Р. Любовь и воля. – М.; К., 1997.

Мэй Р. Сила и невинность.– М., 2001.

Налимов В.В. Спонтанность сознания. Вероятная теория смыслов и смысловая архитектура личности. – М., 1989.

Новиков В.С., Чудаков А.Ю., Исаков В.Д. Острая гипотермия. – СПб., 1997.

Обозов Н.Н. Психология межличностных отношений. – К., 1990.

Опитування громадської думки щодо реалізації програми соціальної служби для молоді. Зменшення шкоди серед ін'єкційних споживачів наркотиків у м. Києві / Б.П.Лазоренко, В.А.Сановська, О.М. Добровольська та ін. // Проблеми наркоманії, ВІЛ-інфекції та ХПСШ в Україні. Інформ. бюл. № 2. – К., 1999.– С.21–23.

Осипова О.С. Методологическое обоснование социогенеза: классические подходы и инновации. – Гомель, 1997.

Папуш М. Психотехника экзистенциального выбора. – М., 2001.

Петрова Л.В. Фундаментальні проблеми методології права. Філософсько-правовий дискурс. – Х., 1998.

Петровский В. А. Психология неадаптивной активности. – М., 1992.

Пилягина Г.Я. Актуальные проблемы суицидологии в Украине и пути их решений // Журн. практ. врача.– 1998. –№ 6. – С. 2–6.

Польстер И., Польстер М. Интегрированная гештальттерапия: Контуры теории и практики. – М., 1999.

Понятие судьбы в контексте разных культур. – М., 1994.

Пригожин И., Стенгерс И. Порядок из хаоса.– М., 1986.

Психогимнастика в тренинге. – СПб., 1999.

Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. – М., 1997.

Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М. Титаренко.– К.: Агропромвидав України, 1998.

Психологія. З викладом основ психології релігії / За. ред. о. Юзефа Макселона: Пер. с пол. – Л., 1998.

Психодрама: вдохновение и техника / Под ред. П.Холмса, М.Карп: Пер. с англ. – М.: Независ. фирма “Класс”, 1997.

Пурік О.П. Особливості психологічної допомоги при ВІЛ/СНІД // Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М.Титаренко. –К., 1998.

Роджерс К.Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы. – М., 2000.

Роменець В.А. Історія психології епохи Відродження. – К., 1988.

Рубинштейн С.Л. Человек и мир // Проблемы общей психологии. – М., 1973. – С. 255–415.

Рудестам К. Групповая психотерапия. – М., 1993.

Рюмина Л.И. Игры и манипуляции в межличностном общении. — Ростов на Дону, 1997.

Самоукина Н.В. Экстремальная психология.– М., 2000.

Сартр Ж.–П. Стена. –М., 2001.

Сахнова Т.В. Основы судебно-психологической экспертизы по гражданским делам: Учеб. пособие. – М., 1997.

Сеченов И.М. Избранные философские и психологические произведения. – М., 1947.

Словарь практ. психолога / Сост. С.Ю. Головин. – Минск, 1997.

Смирнова Е.О., Радева Р. Развитие теории привязанности (по материалам работ П.Криттенден) // Вопр. психологии.–1999.– №1. – С. 105–116.

Социальная психология личности / Под. ред. М.И. Бобневой, Е.В. Шороховой.– М., 1979.

Соціальна реабілітація молоді з обмеженою дієздатністю / За ред. С.В.Толстоухової, І.М Пінчук.– К., 2000.

Сулицький В.В. Психологічні особливості засуджених суїцидентів // Архів психіатрії.– 1997. –№ 3–4. – С. 46–51.

Сулицький В.В. Психологія суїцидальної поведінки.– К., 2001.

Сурожский А., митр. Жизнь, болезнь, смерть. – М., 1995.

Татенко В.А. Психология в субъектном измерении. – К., 1996.

Тиллих П. Избранное: Теология культуры: Пер. с англ. – М., 1995.

Титаренко Т.М. Личностный выбор как механизм взрыва повседневности. / Г.И.Челпанов и современность: проблемы развития современной психологической науки: Сб. науч. тр.– М. – С.55–63.

Титаренко Т.М. Особистість – людина, що вибирає // Наук. студії із соціальної та політ. психології. Зб. ст. – К., 2000. – Вип. 3(6) – С. 42–48.

Титаренко Т.М. Я – знакомый и незнаваемый. – К., 1991.

Топоров В.Н. Судьба и случай // Понятие судьбы в контексте разных культур. – М., 1994. – С.39–75.

- Тэрнер В.* Символ и ритуал. – М., 1983.
- Унамуно де Мигель де.* О трагическом чувстве жизни. – К., 1996.
- Ухтомский А.А.* Письма. Пути в незнание. – М., 1973.
- Ухтомский А.А.* Избр. труды. – Л., 1978.
- Фрейд З.* Психоаналитические этюды. – Минск, 1997.
- Фрейд З.* Психология бессознательного. – М., 1990.
- Фридман Дж., Комбс Дж.* Конструирование иных реальностей. Истории и рассказы как терапия – М., 2001.
- Фромм Э.* Психоанализ и дзен-буддизм // Что такое дзен?: Пер. с англ. – Л., 1994. – С. 11–77.
- Фромм Э.* Психоанализ и религия. Искусство любить. Иметь или быть?: Пер. с англ. – К., 1998.
- Фромм Э.* Революция надежды. – СПб., 1999.
- Фуко. М.* Жизнь: опыт и наука // Вопр. Философии. – 1993.– №5.
- Хакен Г.* Синергетика. – М., 1980.
- Ханскарл. Л.* Кататимное переживание образов. – М., 1996.
- Харрис. Т.А.* Я благополучен, ты благополучен. – Новгород., 1993.
- Хорни К.* Ваши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза. – СПб., 1997.
- Хорні К.* Втеча від жіночності: В 3 т. – М., 1997. – Т1.
- Цівейг С.* Врачевание и психика.– М., 1992.
- Цуканова Е.В.* Психологические трудности межличностного общения. – К., 1985.
- Цукерман Г.А., Мастеров Б.М.* Психология саморазвития. – М., 1995.

Чирков В.И., Дисси Э.Л. Связи между здоровьем студентов и их жизненными стремлениями, восприятием родителей и учителей // *Вопр. психологии.* – 1999. – №3. – С. 48–57.

Чудова Н.В. Мифологическая составляющая образа “Я” // *Психол.журнал.* – 1999. – Т.20.– №5. – С. 45–50.

Шейнов В.П. Скрытое управление человеком. Психологическое манипулирование. – М.; Минск, 2001.

Шибутани Т. Социальная психология. – М., 1969. – С.33.

Шибутани Т. Социальная психология: Пер. с англ.– М.: Прогресс, 1969.

Шир Е. Суицидальное поведение у подростков // *Журнал невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова.* –1984. – Т.84. – Вып. 10. – С. 1556–1560.

Шмальгаузен И.И. Организм как целое в индивидуальном и историческом развитии. – М.; Л., 1942.

Шмальгаузен И.И. Пути и закономерности эволюционного процесса. – М.; Л., 1940.

Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. – М., 2000.

Шопенгауэр А. О ничтожестве и горестях жизни // *Избр. произведения.* – М., 1992. – С. 63–80.

Шопенгауэр А. Афоризмы житейской мудрости // *Свобода воли и нравственность.* – М., 1992. – С.260–420.

Шострем Э. Анти-Карнеги или Человек-манипулятор. – Минск, 1992.

Шур Э.-М. Наше преступное общество. Социальные и правовые источники преступности в Америке. – М., 1977.

Элиаде.М. Мифы, сновидения, мистерии. – М.; К., 1996.

Эрделевский А.М. Компенсация морального вреда в России и за рубежом. – М., 1997.

Юнг К. Психологические типы. – Минск, 1998.

Юнг К.Г. Воспоминания, сновидения, размышления. – М.; Л., 1998.

Юнг К.Г. Структура психики и процесс индивидуации. – М., 1996.

Юрьева Л.Н. Кризисные состояния. – Днепропетровск, 1998.

Якобсен Л., Смиidt-Нильсен К. Пережившие пытку – травма и реабилитация. – К., 1998.

Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. – СПб., 2000.

Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. – М., 1999.

Biddle, B.J., Twyman, J.P., Rankin, E.F. The concept of role conflict // Social studies series. – Stillwater (Okla), 1960.– N 11.

Blatner A. Postmodernism and psychotherapy goals // Individual Psychology. – Dec. 1997.– № 53(4). – P. 476–482.

Buss A.H., Briggs S.R. Drama and the Self in Social Interaction // Journal of Personality and Social Psychology. – 1984. – V.47. – N.6. – P. 1310–1324.

Gordon C. Development of evaluated role identities // Annual Review of Sociology. – 1976. – V.2. – P. 405–433.

Grosz E. Bodies and Knowledges: Feminism and the Crisis of Reason // Feminist epistemologies.– N.Y., 1993.

Habermas Y. Reason and the Rationalization of Society. – London, 1981.

Jung K.G. Mandala Bilder aus dem Unbewussten. – Dusseldorf, 1977.

Kipper D. A. The emergence of role playing as a form of psychotherapy // J. Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry. – 1996. – V.49. – N3. – P.99–120.

Mead G.H. Mind, self, and society from the standpoint of a social behaviorist. – Chicago, 1946.

Moorey G.S. Psychological Therapy for Patients with Cancer: A New Approach . – London, 1989.

Moreno J.L. Role theory and the emergence of the self // Group Psychotherapy. – 1962. – V.15. – P.114–117.

Pellicani L. Modernity and totalitarianism. // Telos, 1999. – № 112.

Personality, roles, and social behavior / Ed. by W.Ickes & E.S.Knowles. – N.Y., 1982.

Role Theory. Concepts and Research / Ed. by B.J.Biddle & E.J.Thomas. – N.Y., 1966.

Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological wellbeing revisited // Journal of personality and Social psychology. – 1995. – №69. – P.719–727.

Crossley L.M. Introducing narrative psychology. Self, trauma and the construction of meaning. – Buckingham; Philadelphia, 2000.