

Л.І.ІВАНЦЕВ

**СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ЯК СУБ'ЄКТА
ЖИТТЄТВОРЧОСТІ**

Л.І.ІВАНЦЕВ

**СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ЯК СУБ'ЄКТА
ЖИТТЄТВОРЧОСТІ**

Монографія

Івано-Франківськ – 2007

УДК 153 24:37.015.324

ББК

I

*Рекомендовано до видання Вченою радою філософського факультету
Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника
(протокол № 8 від 1 червня 2006 року)*

Рецензенти:

Клименко В.В., доктор психологічних наук, професор (м. Київ)

Москалець В.П., доктор психологічних наук, професор (м.Івано-Франківськ)

Іванцев Л.І.

**Становлення майбутнього вчителя як суб'єкта життєтворчості:
Монографія.- Івано-Франківськ: Вид-во “Типовіт”, 2007. -**

ISBN 966-8098-44-4

У монографії розкрито психологічні особливості становлення майбутнього вчителя як суб'єкта життєтворчості, обґрунтовано модель його підготовки упродовж навчання у вищому навчальному закладі. Висвітлюються результати експериментального дослідження і рекомендації щодо шляхів упровадження запропонованих методичних прийомів у педагогічну практику.

Монографія адресується науковцям педагогічної та вікової психології, викладачам психології вищих навчальних закладів, слухачам інститутів післядипломної освіти, аспірантам і студентам психолого-педагогічних факультетів, а також широкому колу осіб, які цікавляться психолого-педагогічними питаннями управління розвитком особистості в системі закладів освіти.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	6
РОЗДІЛ ПЕРШИЙ	
ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ ТА ЖИТТЄТВОРЧІСТЬ	
ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА	
1.1. Концепція життєвого шляху особистості	7
1.2. Принципи і категорії дослідження життєвого шляху та життєтворення особистості.....	18
1.3. Життєві та психологічні ситуації: проблема вчинку	28
1.4. Категорії історичного, соціального та психологічного часу	40
1.5. Методи дослідження життєвого шляху та життєтворчості особистості.....	49
РОЗДІЛ ДРУГИЙ	
ПСИХОТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ	
ВЧИТЕЛІВ ЗДАТНОСТІ ДО ЖИТТЄТВОРЧОСТІ	
2.1. Особистість як суб'єкт життєтворення	64
2.2. Життєва програма та життєвий шлях особистості.....	70
2.3. Процес становлення життєвих планів та програм	77
2.4. Рефлексія майбутнім учителем власного способу життя	87
2.5. Три етапи і три стратегії життєдіяльності.....	94
2.6. Проблема константності-варіабельності життєвих планів особистості.....	98
2.7. Загальні та окремі техніки життєтворчості	102
2.8. Кризові ситуації у процесі життєтворення	111
2.9. Модель формування технологій життєтворчості у студентів	127

РОЗДІЛ ТРЕТІЙ

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ ОВОЛОДІННЯ МАЙБУТНІМИ ПЕДАГОГАМИ СТРАТЕГІЯМИ ЖИТТЄВОГО ПРОЕКТУВАННЯ

3.1.	Завдання та організація дослідження	133
3.2.	Рефлексія студентами внутрішніх і зовнішніх умов існування	137
3.3.	Рефлексія смисложиттєвих орієнтацій	150
3.4.	Рефлексія мотиваційних тенденцій.....	176
	<i>Висновки</i>	192

РОЗДІЛ ЧЕТВЕРТИЙ

ПРАКТИЧНА ЧАСТИНА

4.1.	Тест смисложиттєвих орієнтацій (Д.О.Леонтьєв)	197
4.2.	Мій життєвий проект (Л.В.Сохань)	201
4.3.	Футурологічний опитувальник (С.І.Яковенко)	202
4.4.	Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (Є.Ф.Бажин, Е.А.Голинкін, А.М.Еткінд)	206
4.5.	Опитувальник визначення впливу вищої освіти у становленні професійної ідентичності студентів (Л.Б.Шнейдер)	209
4.6.	Методика оцінювання особистісних прагнень Р.Еммонса (адаптація М.Л.-А.Чепи)	211
4.7.	Опитувальник самоставлення (Р.В.Пантелеев)	223
4.8.	Методика вивчення кар'єрних орієнтацій Е. Штейна (адаптація В.А.Чикер і В.Є.Винокурової)	233
4.9.	Опитувальник Р.Басса (модифікація В.Смейкала- М.Кучери)	240
	ЛІТЕРАТУРА	246

ПЕРЕДМОВА

Сьогодні стає дедалі очевиднішою теза про те, що особистість повинна стати активним творцем свого життя в умовах постійних змін, має бути озброєна ефективними технологіями життєтворчості і володіти досвідом передбачення нових тенденцій у розвитку суспільства загалом та конкретної особистості зокрема. Майбутнього вчителя це стосується у першу чергу, оскільки саме він, усвідомивши процес формування власної технології життєтворчості, буде мати можливість використання таких технологій у процес навчання та виховання молоді.

Теоретичною засадою такого ставлення до життя є положення психології про життєвий шлях особистості – галузі, яка виокремилась у самостійний напрямок психологічної науки у другій половині ХХ століття. Накопичений у психології упродовж зазначеного відтинку часу досвід вийшов за межі теоретичних моделей і дозволив перевести низку із них у площину практики, зокрема і практики педагогічної діяльності.

Водночас здійснений нами аналіз відповідної літератури засвідчив, що більшість публікацій вказаної проблематики присвячена розвитку окремих аспектів досліджуваної проблеми, що ускладнює створення цілісної картини процесу й механізмів життєздійснення особистості. Створення такої картини набуває особливого значення на етапі вузівської підготовки майбутнього вчителя як суб'єкта психолого-педагогічних впливів. Представлений у книзі матеріал є однією з перших, відтак і не позбавленої дискусійності, спроб наблизитися до бажаної мети, залишаючи при цьому широкий простір і для інших підходів.

РОЗДІЛ ПЕРШИЙ

ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ ТА ЖИТТЄТВОРЧІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Концепція життєвого шляху особистості

У психологічній літературі останнім часом слушно підкреслюється теза про те, що в умовах трансформації українського суспільства пріоритетними стають проблеми, пов'язані із пошуком форм і сфер самореалізації сутнісних сил індивідів, зорієнтованих на особистий вибір, особисту відповідальність за свою долю, життєвий шлях загалом. Сучасні ціннісні орієнтири все активніше засвоюються молодими людьми, незважаючи на те, що психологія патерналізму, споживацькі настрої, вияви соціальної апатії, схильність до досягнення успіху за допомогою соціально несхвалюваних методів – все це становить зворотний бік медалі нинішньої молодіжної свідомості, демонструє її суперечливість і амбівалентність [158]. Тому необхідність навчити, привертати увагу молодих людей до технік життєтворення стає актуальним завданням сьогодення.

У зв'язку з реформуванням системи вищої освіти з початку XXI ст. характерним є підвищена увага до особистості окремого студента, до цінності його індивідуального життя, до цінностей, які він сповідує, до його якостей як людини. Сучасні педагогічні ідеї дедалі більше спираються на ті теорії, ідеї і концепції, які висувають у центр уваги особистість студента з її життєвими потребами, інтересами, проблемами і драмами. Мета такого підвищеного інтересу до студента є намагання виховати його не просто як активного суб'єкта соціальної творчості, але зробити це, враховуючи його особистісну цінність, розглядаючи його передусім як свідому людину, творця свого власного життя, як людину, яка здатна до оволодіння мистецтвом життя, тобто до життєтворчості, саморозвитку, самоактуалізації і самореалізації, до самостійного розв'язання смисложиттєвих проблем.

Поняття життєвого шляху просте за своїм змістом, водночас воно є одним із найважливіших понять, яке дозволяє краще зрозуміти людину, її можливості і засоби впливу на неї. В широкому розумінні це поняття стосується всіх аспектів життя особистості і, на перший погляд, не потребує особливого тлумачення. Життєвий шлях особистості – це її індивідуальна історія, яка має свої межі, певні періоди, міру завершеності і вичерпаності. Життєві події і ситуації, що виникають, для кожної особистості складаються у певну послідовність, яка у своїх нових якостях утворює її життєвий шлях. Психологічний зміст процесу життя розкривається через сітку понять, що визначають певні стратегії особистості, які стосуються всього її життя, а також її здатність до самоактуалізації, самовиявлення і самореалізації.

На думку В.Г. Панка, поняття життєвого шляху можна визначити як послідовність подій та обставин індивідуального розвитку, які вирішальним чином впливають на формування особистості та зумовлюють її структуру і проблематику. Такий підхід найкраще задовольняє потреби психокорекційної роботи, для якої поняття події, обставини або ситуації є основним предметом аналізу і вибору адекватного впливу на клієнта. У цілому ж увага повинна звертатися на ті події, обставини, які стосуються всього життя, визначаються загальними цілями і є предметом не лише реальних подій, але й фантазій, диспозицій, життєвих намірів, ставлень тощо [153].

Зазначені поняття не можна розглядати виключно як зовнішні відносно особистості, адже остання в певних межах може здійснювати вибір і зовнішніх умов. Крім того, вона може певним чином створювати для себе зовнішні та внутрішні умови існування, в певних межах обираючи події, обставини, а також можливі ситуації. В такому разі події, умови та обставини, які впливають на особистість, визначаються не тільки зовнішніми і внутрішніми чинниками, але й тим, що складає предмет фантазій, мрій та взагалі того, що сьогодні позначається поняттям віртуального життя.

Очевидно, що умови і обставини значною мірою визначають можливість настання тих чи тих подій. Наприклад, наявність у дослідника певної теорії

сприяє народженню в нього нового бачення тих самих подій, стимулює його до пошуку нових фактів, допомагає знайти у відомих фактах щось нове, висвітити відомі події під новим кутом зору. Поняття життєвого шляху особистості і є саме таким, що має інтегруючий характер. Це поняття вимагає ставлення до себе не лише як до множини визначних подій, але й як до сукупності причин, принципів та обставин, які лежать в основі цих подій.

С.Л. Рубінштейн вважав, що всяка людина має свою історію, яка, у свою чергу, включена в історію людства, тобто у події, які виходять далеко за межі її особистісних подій і проблем [181]. Можна навіть сказати, що людина лише тоді є людиною, коли вона має свою історію. У ході цієї особистісної історії виявляються вузлові моменти й поворотні етапи життєвого шляху, коли прийняття того або іншого рішення визначає подальший шлях особистості. Таке розуміння поняття життєвого шляху містить в собі вказівки на те, що знаходиться за межами простої сукупності подій. Особливого значення поняття життєвого шляху набуває в тому випадку, коли постає завдання пошуку засобів, за допомогою яких відповідальність за свій життєвий шлях, за його "оптимізацію" могла б бути покладена на саму особистість. Останнє можна зробити тому, що поняття життєвих обставин дозволяє розглядати поняття життєвого шляху у значно ширшому контексті, включаючи в його обсяг ті зовнішні обставини, які особистість може вибирати або створювати, а також внутрішні обставини і взаємодію внутрішніх і зовнішніх умов існування.

Застосування прийому подієво-біографічного дослідження проблем життєвого шляху для виявлення глибших закономірностей у перебігу життєвих подій дає змогу встановити їх варіативність і неповторність, що певним чином нагадує підхід критичної теорії в соціології, яка ставить в центр уваги конкретну людину в конкретних умовах, наполягаючи на необхідності змін, потребі пошуку засобів, які здатні забезпечити зміни життєвого шляху людини на краще. Таким чином, поняття життєвого шляху є багатовимірним, що містить можливість існування багатьох тенденцій і ліній в межах одної біографії. В основі періодизації життєвого шляху лежить не лише лінійна

послідовність певних періодів, а й сукупність подій, які вимагають вивчення цієї періодичності шляхом поєднання їх історичного, соціального і психологічного аналізу. При цьому заздалегідь не можна вказати, які саме аспекти або обставини слід вважати найголовнішими в загальному плані для кожної конкретної людини.

У західній соціальній психології часто використовується більш вузьке поняття часу життя (life-time). Воно застосовується для визначення тривалості життя людини – від народження до смерті. Цей період забезпечує можливість співіснування поколінь, визначає тривалість їх соціалізації. Поруч із цим використовуються також такі рівноцінні поняття, як "віковий розвиток" (life-span) або "розвиток протягом життєвого шляху" (life-course), які позначають певні аспекти життєвого шляху. У радянській психології тривалий час широко використовувалось також більш звужене поняття особистісного життя, яке протиставлялося поняттю суспільного життя. Проте поняття життєвого шляху вимагає розгляду обох цих понять у їх взаємозалежності [104].

В соціальній психології використовується також поняття життєвого циклу, але й воно виявляється або занадто звуженим, або занадто загальним. Наприклад, у трудовому циклі розрізняють періоди підготовки, початку трудової діяльності, вершини професійних досягнень і вихід на пенсію. Ці періоди не є ізольованими, вони залежать від зв'язків з іншими людьми та інституціями, а також від соціального і психологічного часу. Характер останніх впливає як на зміст цих взаємодій, так і на спосіб взаємозв'язку між періодами. Життєвий цикл передбачає, що плин життя має певні ритми, етапи або віхи, які закономірно повторюються в поколіннях. Особистість засвоює нові соціально-психологічні ролі – сімейні, батьківські, трудові, які відповідають певним особистісним циклам, певний час виконує їх, а потім або втрачає останні, або опановує нові ролі.

Суспільна циклічність ролей відповідає зміні поколінь у суспільстві. Молодші спочатку вчаться у дорослих, згодом активно діють разом з ними, надалі починають самі навчати і соціалізувати наступне покоління. При цьому

наявність багатьох причинно-цільових ліній життєвого шляху, кожна з яких має свій початок і кінець, породжує феномен його багатовимірності. Ці лінії можуть бути навіть відносно незалежними одна від одної, але в загальному плані всі життєві події виявляються взаємопов'язаними, хоча характер цих зв'язків і їх вагомість можуть значною мірою варіювати і змінюватись. Із психологічним часом, в свою чергу, пов'язується біологічний і соціальний час.

Дійсно, одночасно з виконанням певної особистісної ролі людина розвивається в онтогенетичному аспекті як організм, виконуючи певну філогенетичну програму. Цією програмою визначається нормальна тривалість життя і послідовність змін вікових стадій – зачаття, народження, дозрівання, зрілості, старіння, старості і смерті. Натомість життєвий шлях особистості не зводиться тільки до розгортання цієї програми. Все це не дозволяє однозначно диференціювати біологічні і соціальні процеси. Для цілей дослідження життєвого шляху продуктивнішим виявляється прийом виділення зовнішніх і внутрішніх чинників.

На відміну від організму, який розвивається згідно з певною біологічною програмою, кожна людина має свою власну долю й історію, власні життєві цикли і ролі, адекватні цим цілям. Загалом дослідження особистісного розвитку можливе і в системі онтогенезу, і в системі життєвого циклу, і в системі життєвого шляху. При цьому життєвий шлях включає в себе життєвий цикл, а життєвий цикл – онтогенез. Ці лінії життя є і автономними, і взаємопов'язаними водночас. Однак головним при цьому слід вважати те, що доля та історія особистості, соціальні і циклічні ролі, які вона виконує, з одного боку, визначаються зовнішніми обставинами і причинами, а з другого боку, – внутрішніми обставинами, які людина створює сама, і за які вона несе особистісну відповідальність.

Іншими словами, особистість може поступово змінити в певних межах зовнішні умови свого існування, якщо зрозуміє, що остаточна історія її життя залежить від неї. Унікальність кожної особи, її намагання прожити своє життя щонайкраще вимагають від неї ставитись до свого життя в ролі головного

режисера, не покладаючи основної надії на те, що суспільство збагатиться такими змінами, які будуть найкращими для особистості у всіх відношеннях. В такому разі особистість змушена буде обмежитись використанням цих можливостей. Поняття життєвого шляху виявляється, таким чином, більш різноманітним і багатовимірним у порівнянні з усіма іншими спорідненими з ним поняттями, такими, зокрема, як життєвий цикл, онтогенез, час життя і віковий розвиток. Воно містить численні тенденції в межах однієї біографії. Лише завершення життя ставить останню крапку у визначенні життєвого шляху окремої особи. Жива людина має життєвий світ, який є відкритою системою, що має поруч із більш-менш визначеною лінією розвитку численні чернетки, гіпотези, варіації і навіть несподівані імпровізації, або, за І.С. Коном, "Життєвий шлях особистості – не лише природно-історичний процес, що повторюється, а й унікальна у своєму роді драма, кожна сцена якої – результат зчеплення безлічі індивідуально-неповторних характерів і обставин" [93].

Важливість поняття життєвого шляху полягає також у тому, що воно дозволяє цілісно і конкретно розглядати кожную особистість, яка має свою тему, свій сценарій життя, за яким вона намагається його будувати. Цей сценарій складається у відповідності до головних мотивів, прагнень, сподівань, мрій – усвідомлюваних або неусвідомлюваних, певних уявлень щодо перспектив життя, які зумовлюються досвідом і впливом середовища. Поняття життєвого шляху дозволяє до того ж здійснювати більш ґрунтовний аналіз соціально-психологічного буття людини, інтегрувати всі можливі підходи до особи у цілісну картину, яка дає змогу вивчати процес її становлення й існування.

Підсумовуючи наведене вище, можна констатувати, по-перше, що поняття життєвого шляху є інтегруючим, через те і більш змістовним насамперед тому, що воно дозволяє звернути головну увагу на факт здатності людини стати самостійною особистістю, на її здатність до самоактуалізації, на те, що тільки вона сама є творцем власної біографії, головним режисером своєї унікальної долі.

По-друге, це поняття вказує на залежність людини від її минулого, яке безпосередньо або опосередковано впливає на неї, а також від об'єктивних умов, у яких відбувається її життя. Це дає можливість врахувати той факт, що вплив минулого людини та умов її існування на її майбутнє має багатоаспектний, багатовимірний і багатоваріантний характер, оскільки людина відштовхуючись від минулого досвіду, будує свої сьогоденні плани, подальші перспективи і можливості їх досягнення.

По-третє, поняття життєвого шляху дозволяє розширити поняття умов існування людини за рахунок їх включення в більш широкий культурно-історичний контекст, в певну низку суспільно-історичних подій і ритмів, традицій, звичаїв і ритуалів, які стосуються етносу, генерації та держави, поєднуючи біографічне з історичним. Особистість не може розвиватись, не створюючи як своєї історії, так і історії свого часу. Створюючи себе, людина чинить вплив і на перебіг зовнішніх подій, і на власний час. Останній може бути для неї вагомим, навіть вирішальним.

Нарешті, поняття життєвого шляху можна розглядати у поєднанні із поняттям творчого шляху, який є шляхом постійної модифікації особистісного світу з метою творення людиною самого себе [44,110,177]. Творчий шлях відбувається неначе в паралельній площині і може здійснюватись як процес постійного піднесення до нових висот або раптом обриватися під час чергового сходження. Отже, поняття життєвого шляху здатне інтегрувати багато інших поглядів і підходів до розуміння закономірностей людського існування.

Розвиток психології шляхом розширення її контексту за рахунок аналізу соціально-культурного простору життєдіяльності особистості отримав додатковий імпульс і можливості насамперед на Заході, де починають розвиватись історичний і біографічний підходи до вивчення людської психології і закономірностей її функціонування у часі. Ініціатором цього напрямку виступила Шарлота Бюлер, яка здійснила спробу вийти за межі понять як повсякденних, так і занадто неконкретних, філософських. Виокремлення нею головних подій життя дозволило наблизитись до аналізу

психологічних засад вікової періодизації, простежити генетичний зв'язок між фазами життєвого циклу. За Ш. Бюлер, людина має природне прагнення до самоздійснення, яке можна визначити як підсумок всього життя, під час якого було реалізовано все, до чого прагнула людина, і яке визначається життєвими цілями та цінностями. Особистісне життя, його динаміка, яке не зводиться до механічної послідовності певних, випадкових подій, є низкою закономірних етапів, що мають свою логіку, і було визначено у понятті життєвого шляху, або особистісної історії.

Проте Ш. Бюлер залишила поза увагою зв'язок лінії подій зовнішніх і внутрішніх, які відбувалися паралельно. До того ж, дослідниця не зважила на те, що людина може розвиватись не тільки за біологічним типом, але й за психологічним, згідно з яким періоди найбільшого розвитку людини можуть не збігатися. Цю прогалину подолав П.Жане, який майже одночасно з Ш. Бюлер у праці "Психологічна еволюція особистості" почав розглядати людину в її реальних змінах під впливом часу і показав, що об'єктивна хронологія опосередковується соціальною значущістю подій. Таким чином був здійснений синтез біологічного, психологічного та історичного часу у цілісну систему координат. Життєвий шлях особистості почав розглядатись як послідовність вікових етапів її розвитку, етапів біографії [150].

Названі праці підготували ґрунт для подальшого дослідження проблеми психологічного часу, його біографічної різномасштабності, специфічного змісту, механізмів і закономірностей. К. Левін ввів поняття "психологічне поле в даний момент", яке включає, поруч із становищем особистості у даний момент, її уявлення про минуле і майбутнє, бажання, страхи, мрії, плани і надії, які, попри їх хронологічну несумісність, переживаються одночасно, певною мірою однаково визначаючи поведінку людини. Це призвело до введення Л. Франклом поняття "часової перспективи людини", як взаємозв'язку між минулим, теперішнім і майбутнім. За всієї важливості цього поняття питання зв'язку між подіями та їх послідовністю, а відтак і між різними часовими рівнями, залишилося відкритим.

Згадане питання привернуло увагу П. Фреса, який довів, що людина переживає одночасно кілька послідовностей, подій, які мають власний порядок та інтервали (низка подій родинного, професійного, політичного життя тощо). Згодом Ж. Піаже вказав на те, що від дитинства до старості тягнеться послідовний шлях взаємних переходів від центрації, тобто егоцентричного асимілювання реальності у грі, уяві, фантазіях незрілого віку, до децентрації, тобто об'єктивного підходу до пізнання навколишнього світу у більш зрілому віці. Розгортання власного "Я" назовні змінює зовнішню діяльність, людина втрачає спокій і байдужість до оточення, звертається до переструктуризації своїх значущих цінностей і мотивів.

Проекція внутрішнього світу на зовнішній об'єднує глибинне і поверхове, незмінне і мінливе. Зворотна ж проекція зовнішньої дійсності всередину також відзначається впливом внутрішніх чинників. Децентрація як можливість порозуміння шляхом прийняття точки зору іншої людини, не зраджуючи собі, залишаючись самим собою, є найвищим, за Ж. Піаже, рівнем розвитку людини [163].

У свою чергу, Е. Еріксон відзначав, що під час переходів від одного етапу життєвого шляху до наступного стають визначальними різні детермінанти саморозвитку особистості [220]. При цьому свідомість може відігравати самостійну адаптаційну роль пристосування особистості до зовнішнього середовища на основі певного діалогу з ним, якщо людина буде робити вибір між протилежними ставленнями до світу і до себе. З огляду на можливості таких визначальних виборів учений по-своєму виділяє певні етапи життєвого розвитку від народження до старості. З-поміж іншого він виокремлював кризи юнацького віку, які, на його погляд, пов'язані із можливістю рольової плутанини, негативної самоідентифікації, перенесення центру уваги від реального світу до віртуального, уявно-казкового, що породжує тенденцію до появи почуття ізоляції, до страху перед спілкуванням із представниками протилежної статі, а також до небажання і нездатності до спілкування із

представниками інших соціумів або інших вікових категорій, тяжіння до тих, хто демонструє в таких випадках взірці упевненості.

Наступний етап – молодість, що триває від 19 до 25 років. Він приблизно збігається із навчанням молодих людей у вищих навчальних закладах, тому його можна умовно назвати “студентський вік”. Цей етап характеризується спільністю чи ізольованістю соціальних контактів. Спільність реалізується у глибоких дружніх стосунках і в шлюбі. Справжня спільність завжди взаємна. Для людини, яка не знаходить свого власного "Я", встановлення справжніх соціальних контактів стає проблематичним, або ж контакти, що встановлюються, виявляються з часом нестійкими і поверховими. Така людина стає самотньою, зосередженою на своїх невирішених старих або нових проблемах [221].

Відсутність загально визнаної розвинутої теорії життєвого шляху і життєтворчості, наявність багатьох теорій, які стосуються різних аспектів відповідних проблем, виправдовує застосування різних точок зору на них, які в той же час виявляються тісно пов'язаними між собою, передбачають одна одну і залежать одна від одної. У цілому психологія життєдіяльності особистості розглядається з багатьох точок зору. Так, вона досліджується стосовно її стратегій [4], сценаріїв [28], життєвої перспективи [55], міжподієвої каузальності [45], особистісних конструктів [205], ціннісних орієнтацій особистості [139]), життєвих орієнтацій [208], а також стосовно смислу [206, 207]), життєтворчості [217] тощо.

С.Л. Рубінштейн, піддавши критиці певні положення Ш. Бюлер, вказував на те, що не тільки особистість залежить від життя, життя також залежить від особистості, а саме – періодизація життєвого шляху, події та умови існування. К.О. Абульханова-Славська детально дослідила періодизацію та структурування життя стосовно активності особистості, показала залежність життєвих шляхів різних особистостей від якості, способу та рівня організації їх життєдіяльності. Було також показано можливість поєднання динамічних характеристик життя і якісних характеристик життєдіяльності, тобто хід життя

та послідовність його подій представлено як розгортання особистісних психологічних характеристик суб'єкта, його здібностей спрямовувати та прискорювати настання життєвих подій [1, 2, 3].

Серед українських психологів низка дослідників розвивала подієво-біографічний підхід, а також тісно пов'язаний з ним вчинковий підхід та інші проблеми, що стосуються цих підходів. Останнім часом в Україні інтенсивно досліджуються проблеми життєтворчості. Тут можна назвати таких авторів, як Г.О. Балл [22,23,24], Є.І. Головаха [47,53,54,55], І.Г. Єрмаков [71], О.О. Кронік [103,104,105], Л.В. Сохань [188,189], Т.М. Титаренко [194,195], В.А. Роменець [176,178] та інші. Цікавим є й той факт, що одним із перших, хто цікавився в Україні проблемами, які стосуються життєвого шляху, був Г.С.Сковорода [185].

Загалом слід також визнати, що подієво-біографічний підхід співзвучний з розвитком українського суспільства шляхом його демократизації, в умовах якої від людини вимагається більше самостійності, яка певним чином сприяє самоактуалізації, вміння існувати в умовах свободи і відсутності патерналістської опіки.

1.2. Принципи і категорії дослідження життєвого шляху та життєтворення особистості

Категорія життєвого шляху особистості поруч із такими категоріями, як життєва ситуація, життєва проблема, психологічна ситуація, психологічна проблема, життєва криза, вчинок, проектування життєвого шляху та інші, складають певну систему – категоріальну структуру практичної та теоретичної психології, яка в багатьох відношеннях узгоджується насамперед з основними течіями у практичній психології [150]. Але при цьому вона також має значення засобу, за допомогою якого відбувається об'єднання різних шкіл практичної та теоретичної психології.

Так, психоаналіз робить наголос на реконструкції життєвого шляху особистості, намагаючись встановити зв'язок між негативними переживаннями дитинства та неврозами дорослої людини, хоча можливості використання при цьому категорії життєвого шляху далеко не вичерпуються цим підходом. Категорія життєвої ситуації використовується біхевіористичним підходом, який основну увагу приділяє не минулому, але теперішньому, пропонуючи певний аналіз поточних ситуацій та засоби вирішення проблеми людини в процесі психокорекції. У свою чергу гуманістична та когнітивна психологія орієнтуються на структуру цінностей людини, її життєві плани і перспективи.

В сучасній психології принцип активності вказує на те, що особистість розглядається як така, що ставить перед собою власні цілі і будує свою поведінку на основі власних можливостей [34,37, 49,73,155,192,193].

Система базових категорій і пояснювальних принципів у межах такого підходу залишається внутрішньо несуперечливою. Крім того, її можна упорядкувати шляхом більш детального розгляду основних системоутворюючих категорій і дослідження зв'язків між ними.

Особливе місце займають категорії долі та свободи, які розглядаються переважно як здатність до творення альтернатив вибору в єдності з відповідальстю і моральністю.

Категорія долі має кілька аспектів, її можна подати як синтез кількох змістових складових.

По-перше, як співвідношення задатків та здібностей людини, умов її існування та реальної поведінки за цих умов, усвідомлення нею своїх сильних і слабких сторін, її ставлення до своїх можливостей і до тієї поведінки, яка визначається власними здібностями, а також до можливостей збільшення своїх здібностей.

По-друге, доля може розглядатись як співвідношення випадкового і передбачуваного, як наслідок випадкових результатів на протипагу передбачуваним, а також як здатність людини до ризику з метою підвищення ймовірності випадкових переваг.

По-третє, у найбільш широкому розумінні, доля може розглядатись як ставлення особистості до свого життєвого шляху, що зумовлює необхідність розгляду понять індивідуальної і соціальної активності особистості, які характеризують те, як саме і наскільки особистість розкриває себе в процесі протистояння життєвим обставинам. Можна припустити, що між цими двома типами активності немає значних відмінностей. Натомість слід погодитись, що хоча будь-яка активність окремої людини і стає соціальною, оскільки відбувається в суспільстві, через суспільство і, зрештою, не тільки для себе, але й для суспільства, проте виявляється це не відразу, а поступово, тому є сенс в окремому розгляді соціальної та індивідуальної активності.

Долю людини визначають моменти вирішення найважливіших життєвих ситуацій і проблем, які відіграють протягом життєвого шляху роль "поворотних пунктів", або біфуркаційних точок, точок розгалуження. Ці моменти створюють нові подальші проблемні ситуації і нові умови для їх розв'язання. Проблема долі породжує, з одного боку, питання про співвідношення зумовленого, нормативного, передбачуваного а, з іншого боку, – власної активності людини, її здатності протистояти зумовленості, впливати на перебіг життєвих подій.

Поняття Долі змінювалось упродовж історії. Якщо у Стародавньому світі, принаймні в Європі, спочатку загальноприйнятою була ідея Фортуни, тобто

поняття Долі, яку майже не можна змінити, то потім ця ідея була переосмислена християнством, яке, з одного боку, запровадило поняття Божого Провидіння, а з іншого – встановило залежність долі у вигляді особистісної відповідальності за людську гріховність, визнавши, таким чином, за людиною можливості впливати на свою долю. Крім того, була визнана небесна сфера як чинник, що визначає майбутнє людини в масштабі цілого життя. Це стимулювало також пошук магічних засобів впливу на людську долю. Однак поступово в умовах Ренесансу визрівало таке поняття Фортуни, на яку людина може впливати. Наприклад, якщо існували негативні астрологічні прогнози, то, крім магічних дій, можна було дотримуватись обережності або вчасно мобілізувати свої власні сили. Дальший суспільно-історичний розвиток, перехід до капіталістичного суспільства зумовили зміну ставлення до поняття Долі-Фортуни. Фортуна стала образом, в якому свідомість часу втілювала відчуття віддалення від Абсолюту. У формі суб'єктивного переживання цей образ зафіксував, наскільки він сприяв появі відчуття фаталізму, реальне зростання відчуження людини від її суттєвих сил, яким супроводжувався перехід від феодалізму до капіталізму. З іншого боку, він вказував на можливість впливу на Долю, підкреслював нову творчу роль людини.

Надалі концепція Долі ставала фактично все більш залежною від бажань людини в міру розвитку суспільної практики, оволодіння силами природи, суспільства і своєї власної природи. Лише останнім часом виявилось, що надання людині можливості вибирати серед великої кількості варіантів подальшого особистісного розвитку переважно приводить до втечі від відповідальності за вибір того чи іншого варіанта, до "втечі від свободи", за висловом Е. Фрома. Багато людей бажають більшої визначеності, ніж та, яка з'являється у них, коли вони стають вільними [208].

Кінець епохи Просвітництва і Модерну, коли намагались будувати суспільство і життя людини на раціональних засадах, серед іншого означало, що Доля вже не розглядається як така, чим можна маніпулювати. В процесі свого розвитку людина, як вважають постмодерністи, дійшла висновку, що

існують певні теоретичні сфери, якими вона ще не оволоділа і, очевидно, не зможе оволодіти тому, що вони стосуються динамічних знань, які змінюються все швидше і швидше внаслідок зіткнення зростаючої кількості культур, організацій, осіб і їх поглядів, а також їх мотивів. За цих умов основною характеристикою життєвих обставин стає їх невизначеність, а від людини життя вимагає постійного прийняття все нових і нових рішень у динамічних умовах, що постійно складаються по-новому. За такої ситуації зростає потреба в постійній корекції життєвих планів.

Невизначеність є причиною того, що, з одного боку, скорочується можливість чинити тиск на людину, позбавляючи її свободи, а з іншого боку, більшість людей нездатна до таких викликів долі, намагаючись штучно спростити ситуацію, "втекти від свободи" тощо. В умовах зростання всесвітньої загальної кризи стає загальним правило, прояв якого можна було спостерігати і в минулі кризові періоди, а саме – в період кризи зростає роль тієї визначеності і організованості, яка забезпечується спрощуваними дійсними псевдотеоретичними утвореннями (саме ця спрощеність забезпечує їх здатність відносно задовольнити певні потреби в умовах кризи) або такими, що викликають рішучість у поведінці, як інстинкти, міфи, прадавні вірування, магія, а також намагання створити певні теоретичні або політичні авторитети тощо. Суспільство в умовах кризи, згідно з однією тенденцією, неначебто відкидається назад, згідно з другою – в ньому визріває нова парадигма.

Категорія Долі породжує ще одне поняття, яке дозволяє розглянути у відповідності до побудованого людиною образу "Я" послідовність подій її життя, що розгортаються у певну лінію, яку Л. Уманець пропонує називати життєвим сюжетом [203]. Розгляд таких сюжетних ліній дає можливість синтетично застосувати результати, набуті у різних галузях психології і психотерапії, до дослідження проблем життєвого шляху особистості. Життєвий сюжет – це певна схема, яка лише приблизно зображує типові лінії розгортання внутрішнього розвитку і функціонування особистості. Серед таких сюжетів можна назвати найважливіші: сюжет особистісного самоствердження, сюжет

самореалізації і самоактуалізації, а також сюжет любові, сюжет виживання, сюжети особистісних стосунків тощо.

Сюжет самоствердження – форма стереотипної поведінки, яка схвалюється сучасним суспільством, що явно або неявно формулює бажані зразки поведінки і обов'язки своїх членів. У процесі розвитку цього сюжету людина адаптується до соціального середовища. Значною мірою самоствердження відбувається шляхом ототожнення себе з іншими людьми, і засвоєнням відповідних норм, масок, зразків поведінки і форм діяльності. І якщо на початку життя такими зразками є представники близького оточення, то з часом на роль зразків починає претендувати більш віддалене оточення і навіть уявне.

Не менш важливий сюжет самореалізації пов'язаний з потребою особистості в реалізації своїх здібностей, можливостей, прагнень і побажань, мрій і фантазій. Без цієї реалізації неможливо досягти відчуття щастя і повноти людського буття. Бажання бути собою, досягти своїх цілей, пізнати себе, знайти особистісний життєвий шлях є основними потребами людини. Адже глибинна сутність людини, як підкреслював К. Роджерс [174,175], полягає в тому, що вона є суспільною, розумною та реалістичною істотою, яка постійно зростає.

Значна кількість проблем упродовж життєвого шляху постає у зв'язку із сюжетом любові. Любов здатна поєднувати людей, допомагаючи людині позбутися відчуття самотності, даючи відчуття щастя і повноти своєї реалізації. Хоч цей сюжет можна розглядати як один із засобів самореалізації, проте при цьому існує можливість надання першорядних значень підсвідомим відчуттям, які, будучи неусвідомлюваними, невідрефлексованими, можуть спотворити реальність, порушуючи етичні норми і стосунки. Цей сюжет є також основним стосовно утворення механізмів психологічного захисту. Підґрунтям любові до себе, до світу і до інших є батьківська любов, а всякі розлади у взаєминах з батьками є основою подальших розладів, оскільки породжують такі відхилення від глибинної, безкорисливої любові, як власницька любов або любов за обов'язком.

Крім того, перебування в центрі уваги окремої конкретної особистості в умовах конкретної реальності, розгляд її досвіду і можливостей, станів і потреб, а також можливостей її подальшого внутрішнього зростання висуває на перше місце проблему дослідження процесу самовизначення особистості, включення її в ті чи інші структури суспільного життя, усвідомлення нею певних реальних меж, у яких їй доводиться існувати. Процес виявлення і усвідомлення цих меж породжує, у свою чергу, проблему свободи, яка у широкому світоглядному плані є найважливішим аспектом самовизначення.

Категорія свободи почала активно і широко обговорюватись у психології після оприлюднення класичної книги Е. Фрома "Втеча від свободи", яка вийшла на початку 40-х років, а найбільший інтерес вона привернула до себе лише у вісімдесятих роках минулого століття. Надалі проблема психологічних основ самодетермінації привернула увагу в 90-х роках ХХ ст. Однак першими постулатами у цій діяльності можна вважати ідеї християнства про те, що людина має свободу волі, обираючи свій шлях, наприклад, шлях гріха або шлях спасіння, незважаючи на залежність від зовнішніх чинників. В ХІХ столітті Ф. Ніцше поставив проблему виходу за межі того, що дало прорив у сферу можливого, протиставив негативному поняттю "свободи від" позитивне поняття "свобода для" [142]. Потім психологізація проблеми відбулася у творах філософів-екзистенціалістів. Свобода постала як тяжкий тягар, що породжує порожнечу в душі.

Зрештою, проблема свободи набула, серед іншого, характеру протистояння двох позицій, які визначаються як "жорсткий" і "м'який" детермінізм. Представниками першого є З. Фрейд, який розглядав долю людини як цілком визначену минулим, а також Б. Скінер, який вважав можливим здійснення тотального контролю за поведінкою людини шляхом реалізації спеціальної системи стимулів. П.В. Симонов також вважав, що свобода поведінки є ілюзією, яка виникає внаслідок того, що усвідомлюються не всі детермінанти, що на нас впливають. Сьогодні найбільш поширеною є точка зору, яка припускає, що в певних межах особистість може бути незалежною від

життєвих ситуацій. Визнається певна здатність зробити свою поведінку залежною від проектів майбутнього.

Така точка зору означає, що "жорсткий" детермінізм, тобто інтерпретація свободи як усвідомленої необхідності, абсолютизує гносеологічний аспект і нехтує праксеологічним, що в процесі діяльності особистості їй необхідно звертати увагу не тільки на певні обмеження, але й на варіанти можливого розвитку подій. Пізнана необхідність не трактується вже як внутрішній обов'язок. Першорядними стають цінності і норми, які відбивають внутрішні вимоги особистості, за допомогою яких вона себе стверджує, а не ті, що забезпечують інтеріоризацію зовнішніх соціальних вимог.

Свободу дії не можна ототожнювати із "свободою вибору", оскільки вибір – це тільки момент свободи. Свобода – це також свобода творення варіантів вибору. Так само у процесі вирішення моральних проблем, коли постає необхідність у моральному виборі, останній найчастіше відбувається шляхом утворення нових смислових відношень, які радикально перетворюють всю картину в цілому. Крім того, в культурологічному плані навіть ціннісні і духовні спектри різних культур витають сьогодні в одному культурному просторі, в одному мисленні і одній свідомості, вимагаючи від людини не однозначного вибору, а постійного духовного збагачення, взаємних переходів, глибинної дискусії, інтегративного мислення.

Слід розрізняти також психологічну свободу, як стан або якість особи, які можна об'єктивно простежити, і суб'єктивне відчуття свободи. Отже, слід намагатись розвивати психологічне відчуття свободи, як зазначає Г.О. Балл, в комплексі з відповідальністю і моральністю [24]. Особистість, яка є вільною і відповідальною, стає стійкою до дисгармоній та викривлень у свідомості і поведінці, наближаючись до самоактуалізованої особистості А. Маслоу [131,132], або до діяльної особистості К. Роджерса [173]. На жаль, в цій галузі бракує емпіричних досліджень, а поодинокі спостереження не виходять за межі інтуїтивних вражень.

Для конкретизації змісту поняття свободи необхідно також виділити два аспекти. По-перше, той, що звернутий до суспільства, і стосується тієї свободи, яку воно надає особистості. По-друге, треба виділити той аспект свободи, якою особистість здатна оволодіти і якою вона сьогодні оволодіти повною мірою не може. Свобода в загальному смислі – це сукупність внутрішніх і зовнішніх умов, які сприяють усуненню перешкод і гармонійному розгортанню різноманітних можливостей особистості.

Індивідуально-психологічні складові особистісної свободи виділяються у відповідності до таких аспектів: а) найважливіші напрямки активності, б) основні компоненти структури особистості, в) соціально-психологічні складові. С.Л. Рубінштейн виділив такі три аспекти свободи: свобода як самовизначення; свобода як поведінка в суспільному житті; свобода (в спінозовському смислі) як контроль свідомості над стихією власних потягів і бажань. Поняття "свободи", що описує переживання контролю за своєю поведінкою, наближається до поняття "самодетермінації", що застосовується для пояснення на психологічному рівні механізмів свободи. Останнє слід відрізнити від понять "саморегуляції" або "самоконтролю", які визначаються тим, що людина самостійно стежить за дотриманням певних зовнішніх норм і впливів, будучи контролером своєї поведінки, але не будучи її автором [180].

Позитивна свобода, "свобода для", вважається, починаючи з Е. Фрома, головною умовою зростання людини, коли вона розглядає своє середовище як таке, що формує поведінку на основі раціоналізму, для якої характерними є спонтанність, цілісність, креативність, любов до життя, а також невизначеність і амбівалентність. Останнє означає здатність відмовитись від свободи разом із тягарем проблем, які вона породжує. Зауважується, що бути вільним означає не тільки діяти на основі розуму, але й мати можливість діяти саме таким чином або відмовитись від цього. Отже, людина навіть змушена вибирати свободу, і в цьому відношенні вона вже має бути вільною і розумною. Еріх Фром вважає [208], що свобода – це не стан, а процес звільнення під час прийняття рішень, тобто об'єм цього поняття є змінний. Крім того, у ході прийняття рішень

людині постійно треба робити той чи інший вибір, наслідки якого неоднозначні. Вона повинна при цьому усвідомлювати: які наслідки будуть позитивними, які негативними; як треба діяти в ситуації, яка веде до мети; власні неусвідомлювані бажання; реальні можливості, що має ситуація; наслідки кожного із рішень; крім того, необхідність діяти, незважаючи на негативні наслідки. Отже, процесом звільнення може бути весь процес виховання, якщо він супроводжується вирішенням подібних проблем.

Останні зауваження стосуються того, як треба вести внутрішній діалог. Вони виглядають так, як би це були поради внутрішньому опонентові, який допомагає проаналізувати поточну ситуацію, сприяють набуттю навичок, які забезпечують відчуття того, що в даній ситуації зроблено все, що можливо. Застосування поняття внутрішнього діалогу є одним із засобів, за допомогою якого можна більш упевнено простежити зв'язок між відчуттям свободи і відповідальністю. Останнє поняття навіть за своєю природою діалогічне. Воно дозволяє звернути увагу на те, що йдеться про контроль з власного боку, а не з боку зовнішнього співрозмовника. В той же час внутрішній опонент може і повинен виконувати роль певних зовнішніх сил, щоб діалог був успішним, а відчуття свободи було небезпідставним, реальним, адекватним, таким, що враховує зовнішні умови і обставини.

Свобода людини, як вважає В. Франкл [206], можлива навіть за умов об'єктивних обмежень. В цьому випадку свобода полягає в тому, що людина може обирати певні життєві позиції, визначивши своє ставлення до спадковості як до початкового матеріалу; до зовнішніх обставин, опосередковуючи їх вплив своїм свідомим ставленням до них; до власних потягів і нахилів, якщо матиме можливість гальмувати їх.

У цілому поняття самоусвідомлення тісно пов'язане із самовизначенням. Адже людина може свідомо відмовлятися від типових реакцій на зовнішні стимули, натомість здійснюючи свідомий вибір своїх реакцій. Однак чим менше розвинуто в неї самоусвідомлення, тим більше вона залежна від типових реакцій, зовнішніх чинників, умовних рефлексів, підсвідомих звичок, тим

менший діапазон її вибору, тим менше вона вільна. Розрізняють три рівні самовизначення: інтраіндивідний, на якому виникає прагматичне самовизначення, виявляються егоїстичні мотиви життєтворчості; інтеріндивідний, якому відповідають соціально групові аспекти самовизначення; метаіндивідний рівень, на якому визначається професійне і громадське самовизначення, усвідомлення себе в суспільстві. Досягнення гармонії всіх трьох рівнів варте того, щоб бути метою як виховання і навчання для сфери освіти, так і для особистісного усвідомлення [80,81].

Щодо структури особистості з точки зору індивідуально-психологічних характеристик особистісної свободи, то в ній можна виділити два аспекти, наявні в структурі будь-якої особистості. По-перше, це мотиваційний аспект, який включає в свою сферу цінності, смисли і цілі. По-друге, – інструментальний, до складу якого входять засоби реалізації цієї спрямованості: фізичні, емоційні і вольові якості, стиль поведінки, здібності, знання, способи дії, нарешті, стратегія поведінки. Головна особливість вільної особистості полягає у свідомому застосуванні нею власних інструментальних властивостей для реалізації своєї спрямованості, а також у подоланні тих із них, які цій реалізації заважають [102,117].

1.3. Життєві та психологічні ситуації: проблема вчинку

Поняття психологічної проблеми, що постає перед особистістю, В.Г. Панок пропонує розглядати як початкову категорію практичної психології, яка може виконувати системоутворюючу функцію [153]. Психологічна проблема, як одна із складових життєвої проблеми, є станом невизначеності, що виникає в процесі життєдіяльності особистості між намірами, мотивами, уявленнями і цілями поведінки, з одного боку, та об'єктивними і суб'єктивними умовами їх реалізації, – з іншого. Вона виникає внаслідок протиріччя між очікуваними результатами поведінки і реальними результатами дій людини, на відміну від різноманітних життєвих проблем.

Поняття психологічної проблеми вимагає для глибшого пояснення додаткового введення поняття життєвих перешкод, які постійно постають перед

особистістю, спричинюючи виникнення відповідних мотиваційних комплексів. У складі цих комплексів можна виділити проблеми матеріального забезпечення, проблеми на роботі, в сім'ї, міжособистісні проблеми та проблеми, що мають морально-ціннісну спрямованість і стосуються понять добра, зла, чесності, справедливості тощо. За винятком останніх, більшість із них може бути вирішена або внаслідок застосування матеріальних ресурсів, або праці, уваги і різнобічної зовнішньої допомоги. Натомість психологічна проблема вимагає насамперед допомоги психологічної та внутрішніх зусиль, отже, і врахування інших вищезгаданих психологічних категорій.

Із поняттям психологічної проблеми тісно пов'язана і категорія життєвої ситуації особистості. Вона визначається сукупністю обставин життєдіяльності, природних і соціальних чинників, усвідомлюваних та неусвідомлюваних особистістю обставин своєї життєдіяльності, які визначають психологічну ситуацію, впливають на поведінку людини, її стан і внутрішній світ, спонукають та опосередковують її активність, зумовлюють зміст та напрями її розвитку, сприяють виникненню та розв'язанню проблем, у тому числі і психологічних.

Серед ситуацій можна виділити типові і такі, що формують динамічну поведінку, приводять до змін у психологічній структурі особистості. Крім того, Л.С. Виготський звертається також до поняття соціальної ситуації розвитку як особливого поєднання і внутрішніх процесів розвитку, і зовнішніх умов, що є типовими для кожного вікового етапу [50]. Поняття "життєва ситуація" є більш широким, ніж "соціальна ситуація", оскільки воно включає не лише соціальні чинники, але й біологічні, психологічні й духовні, які складають єдину систему і впливають одні на одних.

Типові ситуації можуть здійснювати негативний вплив на психічний розвиток особи, внаслідок якого діти можуть ставати непристосованими до життя або мати помилковий стиль життя. Так, А. Адлер виокремив несприятливі ситуації дитинства, до яких відносив:

- недосконалість органів, яка може зменшити впевненість у своїх силах;

- розбещеність дитини, яка може викликати в неї бажання шукати обхідні шляхи для подолання тиранії, серед яких такі, як демонстрація слабкості, жорстокості тощо;

- нехтування дитиною, що веде до недооцінки нею своїх сил та перебільшення складності життєвих завдань.

Важливо, що серед біологічних, соціальних та психологічних чинників можна виділяти, по-перше, внутрішні чинники, які здатні вплинути на ці характеристики, оскільки людина має стійку потребу вийти за межі зовнішніх обставин, щоб виявити свої сутнісні сили. Тому життєва ситуація визначається або об'єктивними умовам життєдіяльності, або суб'єктивним соціально-психологічними та психологічними характеристиками особистості. По-друге, це зовнішні, які визначають такі важливі характеристики, як час, послідовність і спосіб реалізації життєвих подій та вчинків.

Існує кілька спроб класифікації ситуацій і їхньої структури шляхом виявлення їх типологізації. Так, Д. Магнуссон запропонував такі рівні визначення ситуацій:

1. Стимули – окремі об'єкти, події, явища.
2. Епізоди – значущі для особистості події, що мають причини і наслідки.
3. Ситуації – фізичні, часові та психологічні параметри, детерміновані зовнішніми умовами, сприйняття й інтерпретація яких надає значущості стимулам і епізодам.
4. Оточення – узагальнююче поняття, що характеризує різні типи ситуацій.
5. Довкілля – сукупність фізичних та соціальних змінних навколишнього світу [120].

До цього списку можна додати ще певні філогенетичні програми, які впливають на онтогенез людини, визначаючи неминучу послідовність у зміні основних стадій життя, певних життєвих циклів.

Життєві події, як і конкретні вчинки, є тими елементарними утвореннями, з яких складається життєвий шлях. Вони наступають внаслідок складної

взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників, серед яких зовнішні значною мірою визначають такі важливі характеристики, як час, послідовність і спосіб реалізації життєвих подій і вчинків. Внутрішні чинники, в свою чергу, також здатні вплинути на ці характеристики. Періодизація життєвого шляху значною мірою залежить від біологічної, психологічної і соціальної активності суб'єкта, від його власної ролі у знаходженні свого місця в житті. До того ж, у людини є стійка потреба вийти за межі зовнішніх обставин, щоб виявити свої сутнісні сили, реалізуватися якомога повніше, остаточно і досконало. Тому вчинок більше, ніж життєва подія, може стати джерелом варіантів подальшого розвитку людини, відображаючи можливості людини і її здатність до самореалізації.

У літературі існують спроби встановити типологію психологічних проблем, але визнати їх остаточною заважає те, що рівні їх усвідомлення бувають різними і для психологів, і для окремих осіб. Справа тут не тільки в тому, що для більшості людей сам факт визнання себе або інших такими, які мають психологічні проблеми, ще не став поширеним.

При цьому часто психологічні проблеми, які пересічна людина могла б вважати такими, що вимагають вирішення, можуть розглядатися нею як неактуальні. Особистість може вважати, що їх вирішення є для неї занадто великою розкішшю. Можна виділити два кола сучасних проблем:

- проблеми спілкування та міжособистісних взаємин, міжособистісного розуміння, адекватного сприйняття іншої людини, розуміння цілей та намірів іншого співрозмовника;

- проблеми саморозвитку та самоідентифікації, які породжуються необхідністю особистісної рефлексії та самореалізації, потребою розібратися у власних потенціях, здібностях та бажаннях, необхідністю побудови власного адекватного образу "Я", відповідно до якого особистість могла б правильно планувати свою активність.

Крім того, слід зважити на те, що:

- Психологічні проблеми можуть бути кризовими, критичними, значущими та малозначущими в залежності від ситуації, яка склалася на життєвому шляху. Критичними Ф. Василюк називає негативні ситуації, які вказують на неможливість реалізації внутрішніх потреб, прагнень та цінностей [45].

- Вони можуть відноситись до різних сфер діяльності (сімейні, професійні, особисті, проблеми здоров'я, навчання, дозвілля, політичної діяльності тощо).

- Психологічні ситуації мають різний рівень усвідомленості: від неусвідомлюваних, що виявляються на емоційному рівні, через частково усвідомлювані, до цілком усвідомлюваних, що можуть бути сформульованими вербально. Сюди слід додати ситуації, які усвідомлюються неправильно, наприклад, внаслідок застосування захисних механізмів.

- У процесі переживання людина може також віднайти смисл і нові перспективи життя або не віднайти їх і впасти у відчай, апатію чи застосувати той або інший механізм захисту. Це дає можливість розглядати позитивні і негативні психологічні ситуації.

- Ситуації також можна розрізняти за їх конкретним змістом, за тими проблемами, які найчастіше постають перед людиною в процесі життя. З цієї точки зору можна виділити передусім такі ситуації, як проблема життєвої перспективи або проблема сенсу життя, яка в екзистенційному плані усвідомлюється людиною як найголовніша.

- Можна вказати на низку особистісних проблем, пов'язаних із самоствердженням, самореалізацією, самоідентифікацією, самовиявленням і самовизначенням, а також проблем, що постають у процесі взаємодії з іншими людьми, це міжособистісні ситуації, про які йшлося вище.

У реальному житті всі ці ситуації та проблеми, які вони породжують, взаємопереплетені та взаємопов'язані, можуть по-різному усвідомлюватись людиною. Наприклад, міжособистісні проблеми можуть поглиблювати особистісні і навпаки. Психологічні ситуації є відображенням реальної життєвої

ситуації у смисловій сфері людини і можуть розрізнятися за рівнем усвідомленості проблем, що лежать у їх основі, за ставленням до них людини та за тим впливом, який вони здійснюють на її особистісний розвиток.

Долаючи життєвий шлях від дитинства до старості, людина постійно шукає його адекватну траєкторію. Вона змушена це робити, навіть якщо вважає, що не робить цього, що життя йде саме по собі, без проблем. Але навіть в цьому випадку людина час від часу має нагоду, яка виникає в певні моменти життя, змінити його траєкторію, вибрати інший варіант розвитку, змінити своє ставлення до життя тощо. Такі специфічні ситуації обов'язково постають навіть тоді, коли життя здається безпроблемним і влаштованим. Людина раптом може відчувати необхідність зрозуміти, для чого вона живе, чого їй не вистачає, чого їй набридло те, про що раніше вона мріяла, що їй заважає бути повністю щасливою. Адже без криз не буває розвитку.

Тому час від часу під загрозою руйнування опиняються життєвий задум і життєвий сценарій, руйнується світобудова, виникає потреба переосмислення всього життя, ідеалів, смислів, цінностей, зміни звичок і середовища. В житті людини бувають також ситуації, "коли в ході подій, що охоплюють найважливіші життєві періоди людини, її воля виявляється безсилою" [207], тобто критична ситуація виникає внаслідок комплексу внутрішніх і зовнішніх причин. В усіх цих випадках виникає необхідність пошуку прихованих резервів часу, волі, здатності прийняти певне нове рішення, знайти те, що саме треба оновити в житті, розпочати все спочатку. Наявність життєвого замислу, а тим більше життєвого сценарію, допомагає людині зробити правильний вибір.

Життєвою кризою називають більш-менш тривалий період, протягом якого змінюється особистість, спосіб детермінації процесів розвитку, життєвий задум, траєкторія життєвого шляху, тобто сценарій життя. В загальному плані можна виділити три ступені кризи: поверхову, середньої ваги і глибинну. Поверхова криза виявляється у зростанні неспокою, тривоги, напруженості, розгубленості, очікуванню нещастя, роздратування, незадоволеності собою, що провокує байдужість до всього, апатію і, як наслідок, зниження

працездатності. Криза середньої ваги проявляється тоді, коли людина відчуває безсилля перед подіями, що відбуваються, втрачаючи можливість контролювати їх. Для цього стану характерні спалахи гніву і каяття, підвищена дратівливість, зростання зусиль, необхідних для виконання звичайних справ, відчуття втоми, суму, песимізму, погіршення контактів, звуження кола спілкування, зростання відчуженості. Можливі порушення сну, зменшення апетиту, агресивні реакції, підвищення схильності до вживання наркотичних речовин.

Нарешті, глибинна криза супроводжується почуттям відчаю і безнадії, неповноцінності, нікчемності, непотрібності, розчарування у всьому, апатією і агресивністю. Втрачається гнучкість, спонтанність у виявленні своїх почуттів, здатність до креативності. Зникають відтінки, все стає чорно-білим, небезпечним, хаотичним, несталим. Звичайна логіка, яка вимагає врахування всіх можливих обставин і деталей, починає не спрацьовувати і людина стає упередженою, потребує спрощеної картини світу. Людина ізолюється, самозаглиблюється, втрачаючи соціальні контакти. Оточення розцінюється як нереальне, несправжнє, як таке, що не має смислу. Внаслідок подібного ставлення до себе і світу людина опиняється у світі ілюзій і починає знаходити джерело своєї впевненості в міфах, вбачаючи вихід у переході до нереального світу, який їй здається більш логічним тому, що в ньому легше навести свій порядок. Жити сьогоднішнім стає практично неможливо. Таким чином, симптомами кризового стану є зниження адаптованості поведінки, падіння рівня самосприймання, примітивізація саморегуляції.

Причинами кризи можуть бути як зовнішні фактори (війна, аварія, репресії, стихійні лиха, соціальні катаклізми, насилля, смерть родича або розлука тощо), так і внутрішні, які відбуваються у вигляді "раптової" переоцінки цінностей, настання неможливості жити за старим сценарієм або керуватись старим життєвим задумом. Дія зовнішніх причин може бути дуже сильною і негативною, не залишаючи людині можливостей для зміни ситуацій, в яких вона опиняється. Незважаючи на це внутрішні причини є найбільш

важливими, оскільки за одних і тих же несприятливих зовнішніх умов, люди з різним досвідом і загартованістю, з різним загальним настроєм здатні до різного переживання кризового стану.

Можна вказати на парадоксальну закономірність, яка особливо прикметна для сьогодення. З одного боку, чим більш екстремальні зовнішні умови, в яких опиняється людина, тобто чим більш ворожим стає довкілля, тим вірогідніше, що їй для виходу з кризи залишаються можливості тільки внутрішніх резервів. Але, з іншого боку, в умовах, які на перший погляд далекі від екстремальних, ці резерви, її внутрішні потенції, якщо вони не реалізуються людиною достатньою мірою, якщо в них немає потреби, можуть ставати джерелом кризи, що приводить до необхідності допомоги ззовні. З точки зору психології такі внутрішні проблеми не менш цікаві, ніж психологічні проблеми, які переживає людина під час подолання явно негативних кризових ситуацій, які виникають внаслідок, насамперед, зовнішніх причин.

Загалом соціальні ситуації можуть як надавати сил, надихати на творчість, піднімати настрій, так і, навпаки, пригнічувати, дратувати, збуджувати. При цьому у схожих ситуаціях люди поведуть себе на диво однаково, хоча й адекватно до певних типових реакцій, які залежать від їх індивідуальних особливостей, точніше, когнітивних та емоційних структур, що задають певну схему інтерпретацій наших ставлень до себе, до інших та до оточення. Цю схему Н. Пезешкіан позначив як "концепція" [156].

Концепція стимулює особистість до використання певної детальної і стандартизованої схеми, додаючи дослідженням проблем психології ситуацій тієї чіткості, якої часто не вистачає; дає можливість розглянути базові концепції, що спостерігаються у різноманітних ситуаціях, в яких людина діє в незмінному стилі, а також типові форми поведінки, якими людина користується в типових випадках. Ці концепції використовуються тоді, коли необхідна термінова реакція і немає достатньо часу більш прискіпливо придивитись до ситуації, проаналізувати її. У процесі життєтворчості такі ситуації миттєві і супроводжуються подальшим обмірковуванням проблем у більш спокійних

умовах, але рішення, які приймаються в цей час, можуть мати довготривалі наслідки.

Дотримання низки певних схем поведінки дає деякі можливості для вибору серед можливих реакцій. Застосування цього поняття дає змогу звернути увагу на певний набір концепцій у людини, які утворюють неначе програму концепцій, за якими будується або сценарій поведінки у більш складних обставинах, або певний стиль загальної поведінки. Серед таких "стабільних" ситуацій можна виділити соціальні – основоположні ситуації, зафіксовані у традиціях, міфах, певних ритуалах і колективних формах життя.

Життєва ситуація, включаючи в себе як зовнішні, об'єктивні умови життєдіяльності особистості, так і внутрішні, суб'єктивні, характеризується переважно своєю здатністю до змін внаслідок впливу цих умов та результатів процесу їх взаємодії. Таким чином виникає безліч життєвих ситуацій, які не мають жорстко окреслених меж і потребують гнучкого реагування в залежності від конкретних життєвих обставин. Це дає підстави поділяти їх на "усталені" та на "проблемні життєві ситуації" [112]. Можна погодитись із авторами (Левикін І.Т. та ін.), незважаючи на те, що їх праця присвячена конкретному і вузькому історичному періоду, що і в загальному випадку усталені, сформовані, упорядковані життєві ситуації характерні для такого періоду в житті людини, коли вона діє в межах упорядкованих, відомих їй обставин. Натомість, для "проблемних життєвих ситуацій" характерною є поява нових умов, які, порушуючи усталені норми, вимагають від неї прийняття життєво важливих рішень і виборів як щодо можливих стратегій діяльності, так і стосовно можливих засобів їх досягнення, а загострення проблемної ситуації веде навіть до конфліктної.

Значною мірою спосіб поведінки у всіх цих випадках залежить від базових концепцій людини, які в неї сформувались протягом життя, але спосіб поведінки залежить також від більш гнучких її характеристик, особливо тоді, коли ситуація не вимагає швидкої реакції, залишаючи час на роздуми. Стабільні концепції в цих випадках – не найкращий вихід, хоч людина може

реагувати у відповідності до них, але ця реакція "поверхова", непродумана, автоматична. У випадках більш невизначеної ситуації однозначного розв'язку може не бути взагалі. За цих умов різні типи і способи поведінки та реагування зумовлюють здатність людини до мислення, до рефлексії, розуміння того, що відмова від мислення, намагання спертися на готові рішення – не кращий вихід.

Але не тільки психологічна проблема, що постає перед особистістю, і яка є головним моментом для практичного психолога, що досліджує проблеми її життєвого шляху, може грати роль системоутворюючої функції. Відомий український психолог В.А. Роменець, вважаючи провідним принципом загальної психології принцип детермінізму, запропонував на роль категорії вчинку вчинковий підхід, який розглядається ним як вихід за межі належного, як протиставлення себе своїм життєвим обставинам.

Людська доля розгортається як в особистісному, так і в колективному та суспільнісному вимірах. Однак часто можна спостерігати, що як індивідуальна, так і суспільна доля відбувається не згідно з певною логікою обставин або інтересів, а згідно з певним діалогом, який ведуть особистість або суспільство між собою, згідно законів драми, яку переживає суспільство або особистість.

Складність особистісного життя і суспільних процесів радше зумовлює розгортання життєвого шляху особистості або розвитку суспільства в контексті "виклик - відповідь", а не в контексті раціонального розгортання, дотримання заздалегідь складеного плану, якого, як виявляється, не можна остаточно встановити і дотримуватись без постійного внесення суттєвих коректив. Поведінка особистості значною мірою виявляється спровокованою життєвими ситуаціями і кризами. При цьому реакція на них залежить від ставлення до них особистості, від її потенціалу і стану. З одного боку, це можна пояснити складністю тих обставин, в яких знаходиться особистість або суспільство. З іншого боку, це пов'язано із тим фактом, що обставини і ситуації, в яких опиняється особистість, впливають насамперед не на її розум, а на чуттєву, емоційну і моральну сфери, визначаючи її поведінку здебільшого з цих позицій.

Отже, поведінка визначається передусім внутрішніми і зовнішніми обставинами, що склалися, а не раціональними причинами. До того ж, проблемні ситуації, в які потрапляє особистість і які могли б становити основу для певної продуманої поведінки, не завжди виявляються більш важливими, ніж певні виклики долі або певні можливості, які випадково супроводжують особистість впродовж її життєвого шляху і які мають часто лише символічний характер.

Таким чином, особистість відповідає швидше на суб'єктивний зміст отриманого виклику долі, ніж на ті об'єктивні проблеми, які цей виклик відображає. В термінах викликів долі це означає, що реакція особистості на них визначається насамперед тим символічним контекстом, який притаманний культурному середовищу, в якому живе людина, і тими відчуттями справедливості, самоповаги, гордості, морального та історичного обов'язку, задовольнити які людина намагається в першу чергу. Іншими словами, визначаючи життєву поведінку людини, треба брати до уваги насамперед культурне середовище в найширшому розумінні, а не тільки міркування, які стосуються економічних і соціальних причин.

Життєва поведінка, таким чином, визначається низкою вчинків, які здійснює особистість у відповідь на низку викликів долі, тобто на низку можливостей, які можна використати, якщо їх усвідомити, всього того необхідного, що не можна уникнути. Звідси вчинок є способом особистісного існування, відповідаючи взаєминам між особистістю і світом. Це дає підстави для того, щоб використати дане поняття згідно з тенденцією, що існує в науці взагалі і в психології зокрема, пошуку певного центру, з якого все починається і до чого все приходить, що пояснює сутність психічного, його природу, поєднуючи "глибинне" і "вершинне".

На цю роль претендували поняття душі, духу, свідомості, індивідуальності, особистості тощо. Останнім часом до таких понять намагались віднести поняття вчинку. Така пропозиція, якщо не є найбільш вдалою, то має принаймні таку ж вагу, як і інші. Вчинок являє природну єдність

внутрішнього і зовнішнього, тілесного і духовного, біологічного й соціального, індивідуального й суспільного, свідомого і несвідомого, морального і психічного. У вчинку відбувається перехід від свободи "від" до свободи "для", від свободи як усвідомленої необхідності, до свободи вибору і до свободи як можливості нескінченного буття. Вчинок, як підкреслюють В.О. Татенко та Т.М. Титаренко, є "живим осередком", який цілком вбирає в себе всі суттєві сторони психічного у його вищих визначеннях, і поза ним нічого не залишається [192,197].

Свого часу С.Л. Рубінштейн зазначав, що людина включається в буття своїми діями, які її перетворюють. Процес життя – це низка "вибухових реакцій" у відповідь на ситуацію, на наявну даність. Людина, реалізуючи себе, "вибухає" черговою дією, яка породжує наступну ситуацію і наступний "вибух". Уточнюючи погляди С.Л. Рубінштейна, В.А. Роменець віддає перевагу поняттю вчинку, який завжди є наслідком попереднього етапу життєвого або творчого шляху і основою для формування наступного. Фінал кожного вчинку є дебютом наступного. Кожний вчинок, розв'язуючи проблеми одного рівня, виводить на інші проблеми на другому рівні. Як розгортав логічну спіраль пошуку осередків психічного В.А. Роменець, психіка впродовж тисячолітніх спроб розкрити таємницю душі тлумачиться або як засіб пристосування організму до середовища, тобто в позитивістському дусі, хай навіть це називається по-науковому "адаптацією", або з урахуванням духовного сенсу людського існування, самодостатнім характером психіки, її творчої потенції і гуманістичністю спрямування сутності існування духу.

Життєвий і творчий шлях В.А.Роменець розглядає як серію значущих вчинків, як цілепокладання для досягнення певної мети за допомогою вчинкового механізму. Це дозволило йому стверджувати, що розмаїття пов'язаних між собою єдиною життєвою метою вчинків може розглядатись як один вчинок, який безперервно підлягає розв'язанню і, по суті, визначає життєвий шлях людини. Життєвий шлях може, таким чином, розглядатись як всеохоплюючий вчинок. Крім того, як щойно вказувалось, вчинок з точки зору

теорії систем, виконує роль елементарного процесу або явища, розвиваючи який можна поступово отримати всю систему відповідної науки, тобто є системоутворюючим поняттям. Усвідомлення такої ролі вчинку не позбавляє необхідності конкретизації відповіді на запитання типу: "Чому не всі люди здатні до вчинку?", "Що треба зробити, щоб людина стала здатною до вчинку?" тощо [177,178].

1.4. Категорії історичного, соціального та психологічного часу

Для аналізу і програмування життєвого шляху особистості необхідне уважніше дослідження зовнішньо-соціальних умов існування людини. Одним із понять, які використовуються при цьому, є поняття історичного часу, в якому живе людина і який накладає певні межі як на розвиток суспільства в цілому, так і на можливості розвитку кожної людини, на умови її існування зокрема. Так, згідно з різноманітними культурологічними та історіософічними концепціями, умови життя в історичному плані можуть відрізнятися в зв'язку з тим, що суспільство, або етнос, який його створює, може знаходитись на різних етапах свого довготривалого розвитку, серед яких виділяються періоди виникнення, підйому, спокійного розвитку і стагнації. Наприклад, згідно з концепцією Л. Гумільова [61], українці і росіяни, якщо за початок брати період Київської Русі, є молодими націями. Проте залежність їх історії від інших культур і країн робить такі висновки нечіткими і не придатними для висновків, які стосуються окремої людини.

Більш слушними в цьому плані є зауваження, які стосуються того, що, з одного боку, ми всі включені в процеси, які об'єднують людство, створюють єдиний культурно-економічний простір його існування, ведуть до утворення єдиної всесвітньої культури і цивілізації. З іншого боку, характерною для такої культури вважається можливість розвитку специфічних рис кожної особистості і всіх тих організаційних форм, на які вона здатна, зокрема – розквіт націй або окремих територій, що мають свої особливості. Інакше кажучи, разом із

інтеграцією суспільств сьогодні подекуди можна спостерігати детерміновану певними спільними чинниками диференціацію на все більш дрібні складові та все нові типи об'єднань цих складових.

Це визначає сучасні тенденції розвитку суспільства, тенденції до його постійної зміни і перебудови, що висуває занадто складні вимоги до людського існування. Отже, людина, з одного боку, стає все більше залежною від оточення, а з іншого, – це вимагає від неї і надає їй можливості до саморозвитку і самоактуалізації. Або, іншими словами, найбільш важливі обмеження, що є одночасно засобом для розширення можливостей людини, стосуються глобальних процесів – технологічних, науково-технічних, соціально-трансформаційних. Сьогодні не можна стати господарем своєї долі, якщо не встановити її залежності від них. Тому людина, яка намагається програмувати свій життєвий шлях, повинна знати, які саме соціально-трансформаційні, науково-технічні і технологічні процеси відбуваються як навколо неї, так і у глобальному масштабі.

По-перше, слід відзначити, що із взаємопов'язаності світу випливає: будь-яка подія може бути остаточно пояснена лише тоді, коли до уваги буде взято всі обставини – з глобальними включно. Те ж саме значення мають гасла екологічного мислення. Основний їх сенс полягає в тому, що людська діяльність, навіть в матеріальному плані, набуває глобальних наслідків і вимагає уважного розгляду з урахуванням можливих впливів і взаємозв'язків в усіх відношеннях і з усіма іншими процесами.

По-друге, людина повинна постійно пристосовуватись до швидких змін. Наприклад, сьогодні не можна гарантувати, що освіта, яку людина отримає, забезпечить їй високий освітній рівень на все життя. Якщо вона не хоче відстати від подій, вона змушена все життя вчитись. За цих умов вища школа даючи фахову підготовку, разом з тим повинна вчити молодь насамперед мистецтву навчання і самонавчання. При цьому постійно зникають одні робочі місця і виникають інші, що вимагає готовності до працевлаштування на робочих місцях із більш високими вимогами до кваліфікації.

По-третє, пріоритетний розвиток отримують ті сфери діяльності, в яких найбільшою мірою використовуються інформаційні технології, з якими можна пов'язати автоматизацію не тільки на виробництві, автоматизацію інтелектуальної праці, що веде до скорочення обсягу одноманітної нетворчої праці (хоч подекуди й існує необхідність у нових видах нетворчої праці). Та частина людей, яку не задовольняє проста праця, праця без творчих вимог, без пошуку нового, має усвідомити, що в найближчому майбутньому інформація остаточно і повсюдно стане таким же ресурсом, як капітал, робоча сила тощо. Причому під інформаційним ресурсом слід розуміти здатність до засвоєння і примноження знань.

Таким чином, творчі люди повинні себе готувати до життя, в якому вони будуть весь час вчитися, шукати знання і творити їх. Вважається, що вони не можуть при цьому сподіватися на досвід старшого покоління, який може виявитись застарілим. Проте не варто забувати, що досвід, набутий старшим поколінням, може виконувати функцію джерела мудрості, узагальнюючого знання, без якого не можна обходитись творчій частині суспільства. Отже, прірву між поколіннями не можна вважати остаточною і неминучою, якщо не докладати до цього спеціальних зусиль, спираючись, наприклад, на політичні міркування.

Більш предметно в певних відношеннях історичний час допомагає розкрити поняття соціального часу. Соціально-історичний час – це і час суспільства, і час держави, і час покоління із своєю низкою важливих подій, які не можуть не впливати на індивідуальну біографію. Соціальний час постійно змінюється і змінюється швидше в порівнянні з історичним часом. Він відбиває ті реалії, які визначаються історичним часом на даний момент і в даних аспектах. Соціальний час розпадається на ті події, які стають зовнішніми умовами людського існування. В свою чергу, ці події вимагають від кожної людини певної активності.

Таким чином, застосування понять історичний час і соціальний час стає необхідним тому, що творче ставлення до власного життя потребує виходу за

межі буденності, адаптації швидше до майбутнього, ніж до теперішнього. Розширення часової орієнтації властиво саме людині, на відміну від тварини, яка орієнтується в часі тільки з біологічної необхідності задоволення поточних потреб. Інтервали часу, які розглядає людина, можуть виходити навіть за межі власного життя. Намагання заглянути в майбутнє, щоб правильно спланувати свої дії для виконання віднесених до майбутнього цілей, вимагають від людини кращої орієнтації і в минулому, і в теперішньому, розширення погляду на світ, усвідомлення не тільки свого особистісного життя і буття, але й часу історичного і соціального, які стосуються суспільства в цілому.

Нарешті, слід розглянути категорію психологічного часу. Психологи, які досліджують суб'єктний час, вказують на те, що його суб'єктність зумовлена належністю часу суб'єктові. Саме це означає його психологічність, а не те, що його можна тлумачити суб'єктивно. Психологічність часу доцільно враховувати протягом всього життя людини і всієї її діяльності. З-поміж іншого, слід взяти до уваги один із суттєвих аспектів – здатність людини до часової регуляції, яка стосується як діяльності в цілому, так і окремих етапів, моментів, проміжків.

Здатність до регуляції свого часу означає визначення життя як єдиного цілого, самостійне визначення його періодів, моментів, дій і їх смислової ієрархії. Це не можна зробити без урахування цілісного динамічного процесу, яким є життєвий шлях, і який для більшості людей вимагає розширення часових меж, втілення себе в чомусь вічному, суспільно значущому. Розвиток особистості означає не просте зростання її можливостей, але й розширення її особистісного часу, тобто того часу, який вона використовує для розв'язання своїх внутрішніх проблем, що означає зростання її самоактуалізації і самовиявлення шляхом саморегуляції часу.

Проблема психології часу, часу життя, яке складається із подій, вивчається ще як проблема події, оскільки подія є вузловим моментом життєвого шляху. До того ж, наявність подій і поняття теперішнього часу визначають одне одного. Лише наявність події робить час помітним, таким, що може бути сприйнятим і може переживатися не тільки як теперішній, але й як

минулий або майбутній. С.Л. Рубінштейн вважав, що психологічний час не є викривленим відображенням об'єктивного часу, він постає як власний час психічних процесів, оскільки та його тривалість, яка існує у свідомості (а не фізична тривалість), впливає на перебіг психологічних процесів, зміст і характеристики уваги і пам'яті, соціальну перцепцію тощо. При цьому в свідомості людини можуть бути представленими інтервали часу, які виходять далеко за межі поточних ситуацій, навіть за межі власного життя [181].

Теперішній час не існує з точки зору ньютонівської фізики, а точніше, з субстанціональної точки зору, яка розглядає час як певну абсолютну сутність, тобто такою, що не має ніяких зв'язків із матеріальними системами. Існує лише, як вважав ще Аристотель, момент, безрозмірна точка, яка відділяє "те, чого вже нема", від "того, чого ще нема". В давнину існувала також думка про те, що теперішній час – це певний квант, неподільний інтервал часу.

Теперішній час переживається психологічно саме як певний проміжок, у зв'язку з чим існує кілька версій для визначення психологічного часу в тому розумінні, що це час, який переживається людиною. Уявлення про специфічні часові відношення різних рівнів цілком відповідають реляційному підходу, відповідно до якого тривалість, послідовність і напрямок подій, які відбуваються в різних процесах, залежать від змісту цих процесів. Реляційний підхід розглядає час як вторинну сутність, що походить від структури взаємодії між матеріальними системами.

Подієва концепція психологічного часу ставить тривалість теперішнього в залежність від подій, які мають різну довготривалість і різний зміст. У цьому випадку теперішній час завжди віднесено до певного стану або події, довготривалість яких та контекст, в якому вони відбуваються, і визначають розміри теперішнього часу. Іншими словами, події, які відбуваються в теперішньому часі, вже почались, але ще не скінчились. Ця концепція певним чином пояснює і той факт, що насиченість теперішнього часу подіями здатна змінити його психологічну тривалість. Збільшення кількості подій, що переживаються, збільшує водночас і тривалість психологічного часу. Цей

підхід має на меті оволодіння часом життя шляхом насичення його подіями, дослідження можливостей суб'єктивної зміни течії часу, можливостей його ущільнення або розтягування, прискорення або гальмування.

Разом з тим, отримані експериментальні дослідження виявили протиріччя цієї концепції. По-перше, було виявлено феномен переживання подій, початок і кінець яких належать хронологічному минулому або майбутньому, тобто подій, які не переживаються одночасно з хронологічним часом. По-друге, з'ясувалось, що насиченість теперішнього часу подіями неоднаково переживається в період коротких і тривалих часових інтервалів. Наприклад, насичені подіями хвилини переживаються довше від інших. Але тривалий часовий проміжок, насичений подіями, переживається швидше, ніж той, що вільний від подій і переживань. Про це писав ще на рубежі XIX-XX століть У. Джеймс: "Час, що заповнений різноманітними і цікавими враженнями, здається швидкоплинним, але минаючи, залишається в пам'яті як дещо довготривале. Натомість, час, який вільний від вражень, здається довгим, але минаючи, починає здаватися нетривалим" [цит. за 106].

Наведені феномени пояснюються в каузально-цільовій концепції психологічного часу, створеній українськими вченими Є.І. Головахою та О.О. Кроніком на початку 80-х років минулого століття. Теоретичними підвалинами даного підходу є філософські і культурологічні уявлення про зв'язок між причинними і часовими відношеннями, реляційний підхід до проблеми часу в цілому, згідно з яким тривалість, послідовність, напрям та інші властивості часу походять від структури певного процесу і відношень між подіями, що відбуваються в ньому. Єдність причинних і часових відношень означає, що та подія відбувається першою, яка є причиною другої події, а друга подія – то наслідок першої. Сприйняття часової упорядкованості подій і в фізиці, і в культурі виникає на базі їх причинного зв'язку [105,106].

Таким чином, ключове положення каузально-цільової концепції психологічного часу полягає в тому, що психологічний час формується на основі переживання особистістю визначальних зв'язків між основними подіями

її життя. Ці зв'язки характеризуються напрямом (причинні – із минулого у теперішнє, цільові – із теперішнього в майбутнє), знаком (додатним, якщо вони сприяють настанню події, або від'ємним, якщо заважають), тривалістю, суб'єктивною ймовірністю (яка характеризує ступінь впевненості в тому, що дана подія настає як наслідок попередньої), причетністю до минулого, теперішнього або майбутнього.

Специфіка визначення людського життя на основі каузально-цільової концепції полягає в тому, що поруч із детермінацією минулим, тобто причинною зумовленістю наступних подій попередніми, існує також детермінація майбутнім, тобто цілями і результатами життєдіяльності, які плануються. Аналізуючи зв'язки між подіями життя, ми застосовуємо у відповідності до цього два типи висловлювань – із сполучниками "тому що" або "для того, щоб".

Такі висловлювання є основою для аналізу психологічного часу особистості за спеціально розробленою авторами концепції "каузометричною" методикою, яка дозволяє здійснювати діагностику суб'єктивної картини життєвого шляху, визначати найбільш значущі події життя людини, ступінь адекватності їх свідомості, взаємозв'язок основних сфер життєдіяльності, специфіку уявлень особистості стосовно її минулого, теперішнього і майбутнього.

Згідно з цією концепцією зміст минулого визначається сукупністю реалізованих зв'язків, які поєднують події минулого; зміст теперішнього часу визначається актуалізованими зв'язками із минулим і майбутнім; нарешті, психологічне майбутнє визначається потенційними зв'язками, реалізація яких ще не почалась. Психологічний теперішній час в цьому випадку визначається не "квантом", а актуальними зв'язками; для подій минулого значущими є реалізовані зв'язки; а для подій майбутнього – потенційні. Це дає також підстави для того, щоб визначити психологічний час як не просто переживання, а як форму переживання людиною структури причинних і цільових відносин між подіями життєвого шляху.

Згадані експериментально одержані особливості переживання розтягування і ущільнення часу за цією концепцією пояснюються тим, що, наприклад, збільшення актуальних зв'язків робить переживання часу більш напруженим, а збільшення реалізованих і потенційних – більш розтягнутим. Точніше, час, що заповнений різноманітними і цікавими враженнями, здається швидкоплинним тому, що швидка зміна подій не вимагає очікування, час не вимагає свого переживання. Але минаючи, такий час залишається в пам'яті як щось довготривале тільки тоді, коли зв'язки між подіями залишаються актуалізованими, коли є потреба про щось згадати.

Якщо час заповнений подіями випадковими, хай навіть різноманітними і певною мірою цікавими, але такими, що не мають актуалізованих зв'язків з минулим або майбутнім, тобто згадати, може, і є про що, але нема причин для спогадів, то такий час так само переживається як швидкоплинний, але в пам'яті залишається як нетривалий. Подія, щоб бути значущою, повинна мати якомога більше причинних і цільових зв'язків, і, навпаки, збільшення кількості таких зв'язків, тобто розширення контексту події, пошук і встановлення її причин і можливих наслідків, робить подію значущою.

Звідси враження від життя, насиченого різноманітними, але безсистемними переживаннями, як життя, яке швидко проходить і нічого по собі не залишає. Так само час, який вільний від вражень, здається довгим тому, що змушує прислухатися до свого плину (можна припустити, що такі переживання підштовхують до збільшення "подійовості" життя), а коли це не дає наслідків, тобто не залишає по собі актуалізованих зв'язків, то такий час минаючи, починає здаватися нетривалим, адже пам'ять не отримує в ньому ніяких орієнтирів.

Дослідження в межах каузально-цільової концепції породжують надії на те, що усвідомлення важливості актуалізації зв'язків між подіями минулого, теперішнього і майбутнього здатне допомогти як окремій людині, так і системі вищої освіти підійти до проблеми планування і структурування життєвого

шляху з більш змістовних позицій, навчитись керувати своїм часом так, щоб забезпечити підвищення якості життєтворчості і творчу самореалізацію.

Іншими словами, висновок, який можна зробити з цієї теорії полягає в тому, що для того, щоб час життя не здавався в майбутньому прогаяним, а в теперішньому протікав напружено і змістовно, необхідно актуалізувати зв'язки між подіями минулого, теперішнього і майбутнього, знайти їх причини і цілі. Адже, як підкреслюють Є.І. Головаха і О.О. Кронік, зовсім не ілюзорними є для одних людей переживання загублених, викреслених з життя років і уявлення про життя довге, але таке, що швидко минає, водночас є й такі люди, про яких можна сказати, що їх життя вміщує в собі декілька інших [53,54].

Все це, з одного боку, конкретизує спроби надати плануванню життєвого шляху певної осмисленості, а з іншого, – залишає багато запитань, а саме: яким чином це можна зробити, як привчити людину не жити марно, а брати участь лише у подіях, які можна виправдати і які можуть позитивно вплинути на майбутнє. Адже особа має тільки дві можливості – або вибирати події, значущі стосовно майбутнього і минулого, або самій робити їх такими. Все це породжує запитання про те, що саме заважає людині поводити себе у відповідності з ідеями цього підходу, які на інтуїтивному рівні для багатьох виглядають цілком зрозумілими. Потреба відповіді на ці запитання породжує необхідність різноаспектного дослідження вказаної проблеми.

1.5. Методи дослідження життєвого шляху та життєтворчості особистості

Складність теоретико-методологічного аналізу проблем життєтворення та побудова на цій основі експериментальної моделі процесу набуття досвіду у власному життєтворенні визначається складністю психологічного дослідження особистості, яка не тільки є багатогранною і багатоаспектною за своєю сутністю, вона, крім того, на відміну від багатьох інших феноменів, входить у світ одночасно і як об'єкт, і як суб'єкт. Унікальність особистості полягає в тому, що вона є неповторною і, з одного боку, носієм свідомості, мислення і почування, суб'єктом, який сам себе співвідносить із собою і з усіма іншими та світом, а з іншого боку, цей суб'єкт існує реально, тобто є в той же час і об'єктом. Відповідно до цього підходи до дослідження особистості умовно можна розділити на об'єктивні і суб'єктивні. Останнім часом виділяють ще й інтерсуб'єктивний, тобто діалогічний підхід.

За об'єктивним підходом особистість розглядається щодо її зовнішньо-об'єктивних аспектів. Такий підхід дозволяє створювати системно-структурні багатовимірні моделі особистості і на їх основі процес тестування з використанням при цьому математичних методів, наприклад, кореляційно-факторного і регресивного аналізу. Проте результати застосування даних методів стосуються особистісних характеристик, насамперед усталених або таких, що повільно змінюються. Вони не дозволяють розглядати особистість як таку, що діє, думає і розвивається, а тому сьогодні не можуть повністю задовольняти потреби теорії і практики. Розгляд рівнів, факторів, аспектів та їх сукупностей безпосередньо не дозволяє досліджувати особистість, здатну до змін, розвитку і вдосконалення.

Недоліком об'єктивних методів є те, що для характеристики особистості використовується певним чином спрощена інформація, наприклад, відповіді на тестові запитання, об'єктивні дані про поведінку людини у буденному житті, навіть певні результати застосування методів вимірювання людської поведінки. Всі вони відбивають суб'єктивне ставлення дослідника до явищ, що ним вивчаються, вимагаючи від особистості пристосування до певних вимог, які

виникають при цьому. Водночас, поведінка особистості, її суб'єктність, її внутрішнє ставлення до процедури дослідження, як правило, не є предметом дослідження. Наприклад, відповіді на запитання стають залежними від характеристик методів дослідження. Вони часто вибираються особистістю з обмеженого кола запропонованих відповідей. Іноді вона намагається вгадати, що саме від неї бажають почути дослідники.

Як зазначив Х. Томе [200], тести і опитувальники ігнорують особистість як істоту, що здатна до критики і мислення. Вона чинить опір поняттям і поглядам на світ, які їй нав'язуються дослідником, якщо вони їй не зрозумілі, або якщо вона з ними не згідна. В той же час діагностика особистості за результатами наявних тестів і опитувальників означає "наклеювання ярликів", що подекуди має негативні наслідки для неї. Отже, діагностика поведінки особистості без звернення до її внутрішнього світу, до її мотивів і смислів, цілей і цінностей є недостатньою і однобічною. З іншого боку, всі ці характеристики теоретично допускають використання об'єктивного підходу. Представники Боннської школи на чолі з професором Х.Томе є прихильниками гуманістичної орієнтації, оскільки намагаються реалізувати свої світоглядні уявлення на всіх рівнях наукової діяльності, починаючи з методів дослідження. Вони вважають, що номотетичні методи дослідження нівелюють особистісне, в той час як ідеографічні методи дозволяють наповнювати набуті узагальнення індивідуальним змістом. З цією метою вони користуються головним чином психобіографічним методом в межах теорії особистості, в якому поєднуються ці два підходи.

Основним методом дослідження при цьому є напівструктуроване інтерв'ю, яке доповнює біографічна розповідь. Наслідком прагнення утвердити безоцінковий підхід до дослідження особистості, навіть на рівні результату, є те, що вони не розглядають психотерапевтичні цілі як першорядні, ставляться до досліджуваних як до партнерів по дослідженню, а не як до пацієнтів. Такі самообмеження не заважають їм дійти нетрадиційних висновків, що конкретно-історичні умови буття суттєво визначають спосіб переживання і вирішення

життєвих проблем, а також про те, що велике значення має безпередумовна активність особистості, яка здатна, використовуючи завжди наявні параметри свободи, певні варіативні можливості, вирватись у безмежний простір свободи.

Тут доречно згадати також про теорію особистості, що базується на біографічному підході. Вона враховує, по-перше, те, що особистість перебуває у постійній взаємодії із навколишнім середовищем, передусім, соціальним. По-друге, поведінка особистості залежить, передусім, від того, як вона сприймає дійсність, як вона її тлумачить, а не від самої об'єктивної ситуації, особливості сприйняття якої визначаються значною мірою його основними намірами, домінуючими значущостями і цінностями. Нарешті, пристосування до нової ситуації визначається балансом когнітивної і мотиваційної систем. Основними поняттями при цьому є життєвий світ особистості, когнітивна репрезентація світу і особистості, тематичне структурування світу особистістю і, нарешті, техніки життя – способи реагування на життєві проблеми.

Категорія життєвого світу особистості розкривається через поняття "суб'єктивного життєвого простору". Це поняття має підстави бути включеним до загальної системи категорій, необхідних для побудови теорії життєвого шляху особистості. Зробити це дозволяє також основне поняття теорії – когнітивні репрезентації, під якими в теорії Х. Томе розуміють результат особливої активності особистості, яка намагається тлумачити життєві ситуації під впливом своїх життєвих "тем", потреб, мотивів і своїх реактивних тенденцій. Вони виступають у формі певних образів, уявлень, схем, тобто організованих структур знань про світ і про себе, переконань, очікувань, сценаріїв і планів [200]. Поняття "теми" продовжує традиції К. Левіна, його учня Г. Мюррея і є тотожним поняттю "центрального життєвого наміру" Ш.Бюлер, домінуючих інтересів Р. Хевігхерста, або поняттям цінності і значущості. При цьому Х. Томе підкреслює, наскільки суттєво історичні події визначають домінування тих або інших тем, виступаючи при цьому проти прямолінійної детермінації певних тем в залежності від віку, називаючи, наприклад, міфом "кризу середини життя" тощо.

Отже, експериментальне дослідження внутрішньої, духовної організації особистості вимагає розробки нових методів. Існує певна диспропорція між тією увагою, яка надається психічній дезадаптації, порушенням поведінки тощо, і увагою, яка надається процесам соціалізації і внутрішньої організації у психічному і духовному вимірах у більш регулярних "нормальних" випадках. Феномен внутрішнього світу, мотивів, смислів тощо не можна досліджувати тільки за допомогою узагальнених, усереднювальних об'єктивних методів, що виявляють стабільні і притаманні всім характеристики людей, втрачаючи можливість розгляду унікальних і неповторних характеристик окремої особистості.

Реалізація суб'єктного підходу має на меті не зовнішні стабільні характеристики, що відповідають певному набору об'єктивних характеристик у просторі діагностичних показників, а погляд на особистість "із середини", з боку суб'єкта, який є носієм певної картини світу, що утворює певний мікрокосм індивідуальних значень і смислів. Це дає можливість акцентувати увагу на її активності і творчих імпульсах. Таким чином, поведінка особистості розглядається як така, що залежить не тільки від зовнішніх умов існування, але є внутрішньо детермінованою, тобто особистість стає володарем власної долі, активним творцем свого життєвого шляху.

Разом з тим, концепція суб'єкта життєвого шляху дозволяє зняти проблему поєднання індивідуально-біографічного та соціально-типового підходу до дослідження особистості. Подолання обмеженості абстрактного соціально-типового підходу можливе шляхом врахування того, що психологія особистості може досліджуватись не тільки в ході проведення короткочасних спостережень її життєпроявів, але й у процесі дослідження всього життєвого шляху особистості, тобто процесу формування особистості, її розвитку, змін її життєдіяльності протягом всього життя.

Незважаючи на те, що більшість дослідників у своїх працях дотримується суб'єктного підходу, на думку Л.І. Анциферової, "в психології нема реальної цілісної особистості, живої людини" [11,12,13]. Натомість досліджуються її

певні функції, окремі процеси, а не те, як вона живе, як вона буде свій життєвий шлях, які в неї проблеми і як вона їх долає, як їй можна в цьому допомогти і взагалі, який у неї внутрішній світ, як працюють її внутрішні механізми, що забезпечують людині добробут, або, навпаки, деформують її життя, хоч сама людина цього не усвідомлює. Л.Я. Гозман якось зазначив, що "психологія завжди приділяла більше уваги не позитивним явищам, а негативним. Ми практично нічого не знаємо про особливості того життєвого шляху, який можна назвати конструктивною адаптацією: сполучення соціальних досягнень з високим рівнем психічного здоров'я, відсутністю невротизації, психогенних захворювань тощо" [52]. Отже, потрібний підхід до звичайної людини як автора свого життя, з'ясування причин її життєдіяльності.

Відомо, що більшість психічних процесів піддається регуляції і саморегуляції, це відкриває можливість пошуку і створення певних технік життєтворення, можливість самореалізації людини. Особистість може по-різному залежати від позитивних і негативних умов існування. Останні в широкому плані поділяють на внутрішні і зовнішні. Принцип детермінізму у психіці якраз і полягає у тому, що дії цих зовнішніх сил і умов виявляються неоднаково в залежності від особливостей їхнього відбиття у психіці особистості, яка розглядається як цілісна система внутрішніх умов.

Зовнішні і внутрішні умови життєдіяльності визначають ті межі, в яких відбувається життєтворчість будь-якої особистості – як звичайної, так і незвичайної.

До зовнішніх відносять передусім такі характеристики індивідуального розвитку, як програми філогенезу, що визначають онтогенез людини, послідовність у зміні основних стадій життя, упродовж яких особистість виконує сімейні, батьківські і професійні ролі, тобто життєві цикли від народження до старості, нормальну тривалість життя і певні його закономірності. До того ж, особистість зазнає впливу зовнішніх умов і тому, що, як і всяка інша жива істота, вона перебуває під впливом сонячної активності. Тут можна пригадати праці відомого українського вченого

А.Л. Чижевського, який дослідив впливи цієї активності на здоров'я і психологічні стани людини ще у 30-х роках ХХ століття [211]. На кількості техногенних аварій також позначається енергія Сонця, передусім тому, що впливає на операторів різних складних систем. Тому вплив техногенних "цивілізаційних" і природних чинників стає взаємозалежним. Отже, не можна беззастережно твердити про важливість техногенних чинників і меншовартість природних.

Вагомим є те, що між зовнішніми і внутрішніми біологічними ситуаціями, які визначають життєвий шлях особистості, не існує чіткої межі, бо особистість, маючи можливість обирати свій стиль і спосіб життя, здатна обмежувати при цьому негативні впливи зовнішнього і внутрішнього середовища. Вона навіть здатна певною мірою сповільнювати або прискорювати настання чергового життєвого циклу, насамперед у психологічному плані, що сприяє реалізації "даної від природи", якщо так можна сказати, тривалості життя, передусім її творчого етапу.

Водночас не можна стверджувати, що людина завжди, навіть за негативних зовнішніх умов, несе персональну відповідальність за створення сприятливих внутрішніх умов для своєї життєдіяльності. Слід визнати, що вона лише в певних межах, адаптуючись до зовнішніх умов, здатна планувати і формувати свій життєвий шлях та внутрішній світ, які зовнішні умови і обставини, а також внутрішні умови, що відповідають останнім, можуть впливати на неї навіть тоді, коли вона чинить їм опір. Особливо несприятливі для життєтворчості умови стають у випадку, коли людина відчуває дефіцит часу, ресурсів і активності, коли поточні справи, потребуючи граничної напруги всіх сил, не дають можливості зосередитись на цих процесах.

Складність проблеми спричинена не тільки несприятливими зовнішніми, але й внутрішніми психологічними умовами, певними вадами внутрішнього світу особистості, які ускладнюють і деформують її активність. Усвідомлення цих недоліків здатне забезпечити покращення можливостей людини в прогнозуванні і плануванні свого життєвого шляху, підказати викладачу-

наставнику або психологу можливості корекції цього внутрішнього світу. В той же час люди часто не усвідомлюють своїх недоліків, залишаючись задоволеними своїм життєвим шляхом, раніше прийнятими рішеннями, а також рішеннями, які стосуються їх майбутнього. В основі такої поведінки лежить небажання, яке спричинено браком часу і здібностей, нездатністю "тверезо", адекватно або творчо подивитись на своє життя. Усвідомивши свої вади, людина могла б ставати мудрішою, вільною від упереджень і неусвідомлюваних пристрастей, від випадкових уподобань, здатною до рефлексії свого внутрішнього світу, свідомою своїх можливостей щодо впливу на своє життя.

Наприкінці життя, коли пристрасті вщухають, люди починають відчувати бажання прожити своє життя знову, інакше. Це є трагедією, яку важко обминати більшості людей, і яку далеко не всі усвідомлюють і переживають. Очевидно, людина здатна використати певні захисні механізми, щоб зняти з себе тягар, а здатність до прогнозування нею власного життя приводить навіть до того, що можливість такої трагедії залишається поза увагою ще на тих попередніх стадіях, коли вона могла б бути уважно розглянута і врахована. Все це є наслідком того, що обдумування свого життя, формування та програмування його є настільки складним завданням, що більшість людей несвідомо відмовляється від його вирішення або спрощує його, отже, вимагає відповідної допомоги. В зв'язку із цим важливо вказати на причини, що породжують подібні недоліки, а також на ті допоміжні заходи, які стають бажаними у цих випадках.

Таким чином, слід розглядати внутрішні умови існування людини як об'єктивні. Вони мають не менше, а подекуди навіть більше значення у порівнянні із зовнішніми. З одного боку, вони можуть ставати причиною захисної поведінки людини, дозволяючи їй долати негативні зовнішні впливи. З іншого боку, якщо внутрішні умови існування стають занадто несприятливими, вони здатні ускладнити програмування і планування життєвого шляху особистістю, зменшити її активність і її опір негативним зовнішнім впливам і

чинникам. Насамперед не сприяє діяльності людини те, що вона відбувається в умовах необхідності вчасного вирішення поточних проблем, можливостей правильного призначення своїх обмежених сил і здібностей, а також здійснення контролю за всім цим стосовно власних мотивів і цілей.

Все це вимагає напруги уваги і всіх сил та можливостей людини, яка починає відчувати задоволення вже від виконання своїх простих обов'язків. Саме в таких умовах стають важливими впливи на людину з боку іншої, більш досвідченої людини, наприклад, для студентів з боку психолога або викладача-наставника, який може надати потрібну допомогу, вказати найкращий шлях для використання тих часто обмежених можливостей, які в ситуації, що склалася, має людина, перетворивши ці проблеми із об'єктивних на суб'єктивні.

Зовнішні впливи з боку досвідчених людей або цілеспрямовані впливи з боку системи освіти і виховання здатні не тільки допомогти у конкретних випадках, але й спонукати особистість до самостійного покращення внутрішніх умов існування, ефективного використання тих зовнішніх можливостей і ситуацій, які випадають на її долю, застосування необхідних зусиль, до правильного визначення своїх життєвих цілей, до довготривалого зосередження своєї уваги і волі на їх досягненні. Ця обставина набуває все більшого значення, оскільки відповідає соціальному замовленню, яке полягає у вихованні автономної особистості, що здатна самостійно і правильно приймати важливі рішення, які стосуються її життя, здатна до життя в умовах, що швидко змінюються.

На жаль, багато людей не усвідомлює своїх внутрішніх можливостей, вони навіть не можуть їх правильно оцінити. Тому часто, коли певні життєві можливості вже втрачено, а людина починає прозрівати (хоч і не можна впевнено казати, що вона при цьому не впадає в нову оману), їй хочеться розпочати життя спочатку, а неможливість цього робить її нещасливою. Разом з тим, за певних обставин людина залишається задоволеною власним життям, не підозрюючи своїх втрачених можливостей або не маючи здатності подивитись правді у вічі. Тоді вона може виглядати нещасливою або нерозумною в очах

свого оточення. Іншими словами, одна із трагедій людського буття, якої в багатьох випадках неможливо уникнути, полягає в тому, що людина лише у пізньому віці набуває досвіду, стає мудрішою, відповідальнішою і більш зрілою, звільняється від пристрастей і може пізнати свій внутрішній світ, усвідомити власну роль у побудові свого життя. Для неї час наповнюється більш інтенсивними переживаннями. На жаль, часто такий стан досягається у тому віці, коли вже запізно щось суттєво змінити у своєму житті. Ось чому стає актуальним завдання якомога раніше набути життєвого досвіду, поставитися до свого життя відповідально, піддати його рефлексії, навчитись правильно будувати свої життєві плани і правильно використовувати ті можливості, які надає життя на кожному кроці. Це завдання стає ще більш актуальним тому, що такий стан у цій сфері дозволяє сподіватись, що певні зусилля з боку педагогів-наставників та іншого оточення можуть суттєво покращити ситуацію. В свою чергу, актуальними видаються дослідження у цій сфері.

Загалом суб'єктний підхід стає можливим і повноцінним лише тоді, коли особистість не тільки має певний погляд на світ, певну картину світу, розвинуте відчуття свого місця у ньому, але й здатна до рефлексії відповідної активності, коли вона має розвинуту свідомість і пристрасть до самовдосконалення та самопізнання, коли вона може бути помічником дослідника. Не варто розглядати ці риси суб'єктного підходу як обмеження. Вони перетворюються у його позитивні аспекти, коли досліджуються видатні особистості або процеси досягнення особистістю певних корисних психологічних новоутворень. Тобто можна погодитись, що суб'єктний підхід слід застосувати не тільки до вивчення особистостей неординарних, які мають певні досягнення, високі моральні якості і благополучні характеристики у міжособистісній сфері, але й до вивчення людей, у яких рефлексія розвинута слабо. До таких людей насамперед слід віднести студентську молодь, яка лише поступово набуває життєвого досвіду. Крім того, застосування згаданого підходу надає змогу виділити певні стадії розвитку особистості.

У процесі реалізації цього принципу зростає роль інтерсуб'єктного підходу до вивчення особистості, оскільки першочергова увага приділяється аспекту розвитку особистості в процесі дослідження і внаслідок дослідження. Діалогічний або інтерсуб'єктний підхід є розвитком, продовженням суб'єктного. З одного боку, він дозволяє тому, хто вважає це необхідним, піддати рефлексії свій внутрішній світ, активно і творчо поставитись до побудови власного життя. Адекватна самооцінка і визначення свого місця в житті на її основі так само важливі, як і активна реалізація цієї позиції, що неможливо без постійної уваги до себе і широкого, всебічного зацікавлення своєю персоною, без потреби в самопізнанні, без здатності до сумнівів щодо своєї поведінки. З цієї причини саме здатність до ведення внутрішнього діалогу, здатність виховувати в собі внутрішнього опонента виявляється найважливішим вмінням, яке забезпечує готовність до самовиявлення і самовизначення.

З іншого боку, в діалогічному підході виникає потреба у тих, хто, навпаки, має слабку рефлексію, кому потрібна допомога. Адже будь-яка особистість, навіть така, що є далекою від послідовного мислення, все ж таки має певну, хай неусвідомлювану нею, "ідеологію", яку можна певним чином виявити, сформулювати замість неї, застосовуючи в процесі дослідження діалогічні стосунки. Далі, зробивши її предметом спільного дослідження, психолог може надати реальну допомогу людині. Метою діалогічного підходу є, таким чином, не бажання встановити стабільні риси структури людської свідомості, а, навпаки, виявити можливості змін у цій структурі, знайти засоби її вдосконалення і покращення, встановити можливості придбання корисних новоутворень. Таким чином, комплексний підхід, тобто такий, що розглядає об'єктивний, суб'єктивний і діалогічний підходи до проблем виховання як у дитячому, так і в більш зрілому віці на основі поняття життєвого шляху і ролі самовиявлення і засобів життєтворчості як категорій, за допомогою яких він досліджується, забезпечує виявлення найважливіших загальних педагогічних чинників і впливів, пропонує шляхи дослідження.

Вивчення проблем життєвого шляху та життєтворчості особистості відбувається в загальному руслі психологічних досліджень, метою яких є намагання відійти від позитивістського підходу, тобто більш уважно поставитись до окремої людини, досліджуючи її при цьому не тільки у особистісно-суб'єктних вимірах, але й виявити ті знання, які б могли практично допомогти відкоригувати її життєвий шлях, позитивно вплинути на неї, тим часом як позитивістській підхід у психологічних дослідженнях означає, що метою дослідження є виявлення можливих прихованих кількісних закономірностей, що стосуються певного масиву досліджуваних. Отже, таке дослідження повинне базуватись на проведенні масових експериментів, застосуванні кількісних методів і на відповідному опрацюванні статистичних даних. Не заперечуючи важливість такого підходу, слід підкреслити, що в психології використовується й інший підхід, який бере до уваги окрему особистість, визначає її унікальність, а не тільки те, що робить її схожою на інших людей. Така точка ґрунтується на тому, що не варто і не зручно користуватись загальними законами в конкретних випадках, коли значення набувають випадкові збіги обставин і ситуацій. Останнє має більше підстав для того, щоб претендувати на здатність відтворити точнішу картину дійсності, яка стосується окремої людини і яка визначається грою випадкових і не завжди визначених життєвих сил і чинників.

До позитивістського підходу тяжіє біхевіоральний, в центрі якого стоїть не особистість, а необхідність розв'язання лише певних конкретних психологічних проблем. Людина при цьому розглядається лише як продукт навколишнього середовища, у якої відсутні довготривалі цілі, довготривале внутрішнє життя.

Краще відповідає підходам розуміючої і критичної соціології психодинамічний напрям, який відбито в теоріях психоаналізу З. Фрейда, індивідуальної психології А. Адлера, аналітичної психології К. Юнга, транзакційного аналізу Е. Берна та інших, у яких особистість не тільки вивчається, але й піддається психотерапевтичним впливам і корекціям на

основі усвідомлення клієнтом своїх глибинних внутрішніх процесів і на оволодінні ними. Критика таких підходів спирається на те, що тлумачення сновидінь і вільних асоціацій, коли відбувається подолання опору клієнта, відбувається не усвідомлення неусвідомленого, а формування певного нового образу внутрішнього світу, в межах якого і здійснюється корекція. Багато дослідників також не погоджується з припущенням про жорстку залежність від негативних і деструктивних впливів ранніх періодів життя, що зменшує можливість впливів поточного досвіду людини.

Лише гуманістична психологія ставить у центр уваги конкретну особистість, але, на відміну від психоаналізу, основну увагу віддає її досвіду і можливостям, станам і потребам. Головним зряддям дослідника стає співпереживання і сприйняття внутрішнього світу людини з метою не тільки його вивчення, але й сприяння його внутрішньому зростанню, без першорядної уваги різним періодам минулого з їх негативно-деструктивними впливами. У працях лідерів гуманістичного підходу та інших, прихильників цього підходу, уявлення про людину полягають в тому, що вона розвивається, прагне самоактуалізації, їй притаманна свобода волі, вона має можливість приймати рішення і брати на себе відповідальність.

Поведінка окремої особистості в умовах конкретної реальності відбувається згідно із законами, які не мають середньостатистичного, імовірнісного характеру насамперед тому, що ця поведінка не становить певного випадку із множини типових зразків людської поведінки, оскільки дія відбувається кожного разу в унікальних умовах, що змінюються. Згідно з методами "розуміючої" соціології головна мета дослідження повинна полягати у виявленні певних конкретних систем людських цінностей, характеру взаємодій між ними, а не закономірностей, що можна виразити у відповідності до наукових категорій, моделей і експериментально-статистичних фактів на цій основі. Люди в своєму житті поводять себе не згідно з середньостатистичними науковими моделями, а керуються певними конкретними мотивами, які бувають ірраціональними й ілюзорними, але саме такі мотиви детально

визначають їх поведінку. Отже, поведінку окремої людини слід розглядати як текст, у якому треба виявити приховані конкретні імпліцитні значення, щоб правильно його розтлумачити і мати можливість дати відповідь.

Тоді як застосування статистичних методів і пошук універсальних закономірностей сприяє утворенню лише загальних уявлень про природу явища, методи "розуміючої" психології передбачають вивчення конкретної людської поведінки в умовах безпосереднього контакту з людьми та в умовах звичайних ситуацій. До того ж, ці методи дозволяють врахувати те, що людина будує поведінку відповідно до своєї картини світу, певної її моделі, яку вона повсякчас пристосовує до своїх мотивів і потреб. Вони передбачають виявлення прихованих цінностей і закономірностей у поведінці окремої людини, які, будучи виявленими і усвідомленими як особистістю, так і дослідником, можуть слугувати основою для подальшого їх усвідомлення, оцінювання і виправлення, тобто для корекції поведінки людини, а також робити процес дослідження цікавим не тільки для дослідника, але й для особистості.

У свою чергу, підхід критичної соціології і психології наголошує на необхідності змін у об'єктах, що досліджуються, на тому, що не слід відмовляти людині в допомозі, оскільки виявлення можливості таких позитивних змін в процесі дослідження є першорядною проблемою. При цьому актуальним стає положення про те, що хоч поведінка людини значною мірою залежить від умов, у яких вона живе, і від певних суспільних законів, але ці умови і закони можуть змінюватись або краще використовуватись людиною, якщо людина зрозуміє, в чому полягають помилки і вади, що стосуються її мислення, ілюзій, цінностей тощо, що вона може бути творцем кращих умов свого життя і життєвих планів. Згаданий підхід вимагає також від дослідника відмови від нейтрального підходу до об'єкта дослідження і чіткого з'ясування своїх ціннісних позицій. Цьому підходу найбільше відповідають методи подієво-біографічного підходу, який передбачає не тільки розширення культурно-історичного і соціально-

психологічного контекстів дослідження, але й схильність дослідника до тієї чи іншої ціннісної орієнтації.

Отже, зазначений підхід передбачає не байдужого спостерігача мотивів людської поведінки, а активне втручання у внутрішній світ людини, що вивчається. Окрім того, "нейтральне" ставлення до людини часто не буває і не сприймається нейтральним і позитивним, що заважає отриманню об'єктивної інформації в процесі дослідження. Дослідник змушений доводити свою неупередженість, своє позитивне ставлення до досліджуваного.

Таким чином, ціннісні орієнтації дослідника повинні бути науково обґрунтованими, певним чином загально визнаними, перевіреними часом, а не просто відповідати його вузьким особистим уподобанням. Поняття життєвого шляху особистості, таким чином, стосуючись минулого і майбутнього людини у її найважливіших проявах, дає можливість торкнутись її душі, її внутрішнього світу, стає важливим знаряддям у руках практичного психолога.

* * *

Доцільність застосування поняття життєвого шляху полягає у розширенні кола параметрів для дослідження як людської психіки, так і соціальних умов існування людини. Поняття подієво-психологічного підходу дозволяє розглядати життєвий шлях особистості в контексті всього суспільства – його минулого, яке впливає на умови існування і розвитку особи безпосередньо або опосередковано, його культури, умов, які створюються в суспільстві для розвитку особистості, а також пропонує розгляд можливих шляхів подальшого розвитку особи, її перспектив, планів, сподівань і можливих умов та засобів їх досягнення. Такий підхід дає змогу досліджувати можливості зміни біографії людини на краще, дозволяє виявити роль психічного життя. Все це забезпечує з'ясування і конструювання нових можливих практичних і корегуючих впливів і на психіку, і на соціальні умови.

Аналіз окремих чинників, аспектів, періодів життя ще не створює загальної моделі життєвого шляху особистості. Загальна модель вимагає додаткових пояснень, введення додаткових понять або нового осмислення уже

відомих у світлі більш загальної теорії. Програмування життєвого шляху повинно розглядатись не тільки як діяльність з реалізації відомих та заздалегідь відомих і цілком досяжних планів, але й як повністю незалежна і самостійна життєтворча діяльність в умовах невизначеності, тобто вона повинна розглядатись як творча діяльність, як складання і реалізація планів, зміст і методи здійснення яких ще не з'ясовані остаточно і здатні до постійного уточнення і корекції.

РОЗДІЛ ДРУГИЙ
ПСИХОТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ
ВЧИТЕЛІВ ЗДАТНОСТІ ДО ЖИТТЄТВОРЧОСТІ

2.1. Особистість як суб'єкт життєтворення

Рівень сформованості у студентів здатності до життєтворення на першому етапі дослідження, як зазначалось вище, оцінювався нами за допомогою опитування і обговорення різноманітних аспектів і обставин, що стосуються життєвого шляху студентів у цілому, зокрема технік життєтворчості, тобто побудови життєвих стратегій та планів, різних етапів цього процесу тощо. Обговорення відбувалось серед студентів п'яти груп Педагогічного інституту Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника протягом 2001 року. Загальна кількість студентів – 107 осіб.

Метою нашого дослідження є теоретико-методологічний аналіз проблем життєтворення та побудова на цій основі експериментальної моделі процесу набуття досвіду у власному життєтворенні студента – майбутнього вчителя. Проблеми життєтворення стають все важливішими тому, що особистість постає не тільки об'єктом власного життя, але й його суб'єктом. Вона здатна бути його автором, зробивши своє життя предметом своєї волі та свідомості. Саме така людина може найбільш ефективно функціонувати в умовах сучасного демократичного суспільства. Практика вимагає вказати, що потрібно зробити, щоб особистість стала суб'єктом свого життя, найкращим чином використовуючи можливості, які надаються їй життям, а також відзначити ті методи і прийоми, які можуть застосовуватись нею для проектування свого життєвого шляху найкращим чином.

На основі попереднього обговорення порушених проблем зі студентами було з'ясовано: на даному етапі свого життя вони вважають, що вже зробили свій перший доленосний висновок. Отже, першорядним для них став процес навчання, а процес побудови подальшого життєвого шляху відійшов на другий план. Тим часом в окремих питаннях студенти виявляють незадоволення своїм станом і вважають за необхідне докладати певних зусиль, щоб поліпшити його у майбутньому. Насамперед це стосується проблем, пов'язаних із необхідністю планування майбутнього сімейного життя, вибору місця роботи, визначення

себе на професійному рівні, участі у певних організаціях тощо. Студенти, намагаючись оцінити умови свого життя, найчастіше основну увагу звертають на процес навчання, а не на комфортність цих умов. Крім того, займатися далекосяжними прогнозами заважає їм брак вільного часу. Все це не дозволяє студентам звернути увагу на ті проблеми, які вже визріли у їхньому житті і які вимагають поступового усвідомлення і розв'язання. В той же час обговорення відповідних тем і проблем є для них бажаним. На основі бесід і опитувань можна зробити висновок, що в них існує мотивація до рефлексії життєвого шляху і методів життєтворення. Серед двох типів проблем, які стосуються або планування власного життєвого шляху, або ознайомлення із методами цього планування, першорядними для студентів переважно виявляються інші проблеми. Тому основну увагу слід приділити тим засобам, які дозволяють зробити людину суб'єктом власного життя, здатною до власного життєтворення.

Для цього слід розглянути передусім, крім поняття життєвого шляху, наступні дві групи понять. По-перше, це поняття життєвого проекту, життєвого плану, життєвої перспективи тощо, які підлягають свідомій побудові та постійній корекції. По-друге, це система життєвих цінностей, життєвих позицій або система життєвих орієнтацій, які підлягають усвідомленню, рефлексії, а за потребою – побудові та корекції.

Здається, що перша група понять є конкретнішою і придатнішою для з'ясування певних правил і методик, на основі яких можна побудувати оптимальні життєві проекти і плани. Цей процес можливий і виправданий лише тоді, коли особистість має оптимальну систему життєвих цінностей, тобто адекватно пристосована до життя. Інакше процес проектування власного життя стає непростим завданням, яке не можна легко розв'язати поза апробацією (передусім лише в уяві), а головне – без оцінювання варіантів стосовно тих життєвих цінностей і позицій, яких дотримується або могла б дотримуватись людина, а також без рефлексії, перевірки і корекції цієї системи цінностей.

Розглядаючи особистість як суб'єкт життя, слід враховувати, з одного боку, її ставлення до життя, цінності та смисли, а з іншого боку, – способи реалізації цих цінностей, тобто операційно-практичний аспект їх реалізації. Це стосується як понять першої групи, так і другої. Іншими словами, особистість повинна аналізувати, оцінювати і формувати як власні життєві орієнтації, так і власні більш конкретні життєві проекти. У зв'язку з цим можна зіслатись на думку К.О. Абульханової-Славської про доцільне виділення таких трьох аспектів, що стосуються структури життєвого шляху, як життєва позиція, життєва лінія та смисл життя [1]. Активність особистості, будучи реалізованою у часі, визначає лінію життя (тобто вона є похідною від активності). Лінія життя при цьому залежить від життєвої позиції, а також від того, як особистість визначає смисл свого життя. Поняття життєвої позиції пропонується вважати основною у сфері життєтворення, яку загалом визначає активність особистості, її самовизначення.

Життєва позиція – це узагальнюючий, вибраний особистістю спосіб реалізації життєвого шляху. Цей вибір відбувається на основі цінностей особистості, утворюючи певну вторинну детермінанту, що визначає всі основні життєпрояви. Таким чином, життєва позиція (а точніше, система життєвих позицій) визначає потенціал розвитку особистості, сукупність об'єктивних і суб'єктивних можливостей. На противагу цьому ми вважаємо за необхідне звернути основну увагу на процес становлення життєвої позиції (життєвої орієнтації), а також на її застосування в процесі її реалізації, тобто в процесі побудови, конструювання життєвого проекту, що вимагає врахування всієї системи цінностей людини.

Аналіз поняття життєвої перспективи, або життєвої стратегії, тобто сукупності життєвих планів і програм особистості, які вона будує на основі уявлень про себе, про своє минуле і майбутнє у відповідності зі своїми життєвими планами, цілями і прогнозами, вимагає, з одного боку, розгляду певних технік і методик життєтворення і програмування життєвого шляху, а, з

іншого боку, способів і методик, за допомогою яких поліпшується життєва орієнтація.

Це породжує спроби створити певні техніки життєтворчості, за допомогою яких можна було б шляхом психологічної корекції і тренування швидко і суттєво змінити себе і своє життя загалом, досягти максимальної ефективності і задоволеності в усіх сферах життя та діяльності. Однак, незважаючи на те, що в ряді випадків зусилля психотерапевтів у цьому напрямку виявляються результативними, не можна сподіватись, що їх результати відповідають вимогам всіх інших культур, можливих ситуацій і вікових груп, адже кожна особистість має свою неповторну життєву ситуацію, яка вимагає особистих вчинків для їх подолання. Знання про можливі техніки у цьому напрямку можуть виявитись корисними, але кожна особистість повинна виробляти свою стратегію життєтворчості. Людська активність у випадку досягнення людиною певного життєвого досвіду не повинна зупинятись також і перед самостійним знаходженням необхідних методів проектування життєвого шляху та відповідних стратегій життєтворення. Тому основним чинником у технологіях життєтворчості слід визнати здатність особистості до рефлексії не тільки свого життєвого шляху, але й методів і технік життєтворчості, за допомогою яких цей шлях визначається, проектується і реалізується.

Саме творення життєвих планів відповідно до життєвої стратегії, творення самих стратегій зумовило необхідність введення категорії життєтворчості, яка позначає, що творче, свідоме ставлення можливе не тільки до мистецтва або науки, але й до власного життя, до головних, вузлових питань, характерних для кожного етапу життєвого шляху особистості.

Щодо чинників, які, з одного боку, стосуються процесів життєвого проектування, а з іншого, – процесів, що відбуваються в царині цінностей та смислів, життєвих позицій та орієнтацій, у процесі їх аналізу та формування, доцільно виділити ті, які визначають психологічну та соціально-психологічну структуру особистості, тобто наступні два основних типи:

- по-перше, усталені чинники, що визначають стабільні характеристики людини, які склались протягом довготривалої дії певних причин. Структуру особистості стосовно цих чинників слід розглянути передусім в аспекті структури інтелектуальних, організаційних та комунікативних здібностей, її ціннісно-світоглядної структури та системи потреб;

- до другого типу слід віднести ті динамічні чинники, які здатні більш швидко змінюватись у процесі набуття життєвого досвіду та подолання життєвих ситуацій, власних міркувань та педагогічних впливів.

Доцільно звернути увагу на те, що умови існування особистості, про які йтиметься нижче, відображають не тільки реальні умови існування, реальні усталені або динамічні чинники, але й чинники, що є, по-суті, уявними, або віртуальними, які відображають те, як на основі реальних умов існування створюються умови, що мають характер символічний, уявний, "надуманий", конвенціональний, вихований суспільством, наприклад, за допомогою засобів масової інформації, міжнародних, національних або місцевих звичаїв та традицій. Якщо, наприклад, така віртуальна цінність (що визначає також і умови існування), як обрядовість, має усталений характер, то сучасна мода (навіть у найширшому сенсі, стосуючись одягу, вибору професії, виду розваг, роду занять тощо) має динамічний характер.

З огляду наявної у літературі множини понять можна констатувати, що, наприклад, поняття життєвого наміру припустимо віднести як до ціннісних понять, так і до тих, якими охоплюється поняття проектування. Таким чином, іноді важко окремо розмежувати аналіз поняття життєвого проекту та поняття життєвої орієнтації. Вони характеризуються взаємовпливом і вимагають спільного розгляду. Точніше, визначення своїх життєвих орієнтацій полегшує конструювання життєвого проекту і, навпаки, оцінити життєвий проект, переконати себе в тому, що він відповідає потребам особистості, що його слід виконувати, особистість не зможе без усвідомлення і корекції системи своїх життєвих орієнтацій. Можна при цьому зауважити, що реально відбувається постійне узгодження життєвого проекту і життєвих орієнтацій, що й викликає зміну життєвих намірів. Ми при цьому не торкаємось проблем, наприклад, того, що різні особи різною мірою корегують свої життєві плани і проекти, що частіше це відбувається не на теоретичному рівні, а на рівні повсякденних і навіть побутових поточних проблем і засобами повсякденного мислення

тощо. Ось чому доцільно розглядати життєве проектування і життєву орієнтацію у тісному взаємозв'язку.

Іншими словами, модель формування технік життєтворчості створюється для дослідження проблем, які виникають у процесі розвитку особистості студента, стосуючись його можливостей у плануванні свого життєвого шляху, а також для характеристики його способу життя, який сприяє цьому. Вона дозволяє експериментально дослідити особливості технік і методів життєтворчості сучасних студентів ВНЗ. У свою чергу процес оволодіння студентом цими техніками і методами, а також нові можливості для втручання викладача, психолога у згаданий процес відкривають нові аспекти особистісного зростання студента, а також його виховання. Така модель дає змогу всебічно і глибоко дослідити особистість студента та накреслити засоби впливу на нього шляхом проведення бесід, підготовки серії тестових запитань для з'ясування того, які саме заходи є найкращими для виховання молодшої людини, якою є найкраща корекція або допомога, котрої він потребує, щоб ставитись до свого життя більш свідомо і робити його більш ефективним. Розглянемо це питання предметніше.

2.2 Життєва програма та життєвий шлях особистості

Процес побудови життєвих планів і формулювання життєвих намірів відбувається в результаті зіткнення реальних можливостей із намаганнями реалізації цих очікувань і претензій. Відома українська дослідниця Л.В. Сохань запропонувала користуватись поняттям "життєва програма особистості" [188]. Це форма соціальної діяльності людини, в якій вона виступає як творець власного життя, коли робить свій вибір у вузлових точках розгалуження життєвого шляху. Питання про те, як їй допомогти у тому, щоб вона скористалася основними моментами свого життя, зробивши вибір найбільш адекватним щодо своїх здібностей, можливостей і умов існування, – все це вивчено ще недостатньо, і дослідження питань утворення життєвих цілей лишається актуальним. Необхідні певні вміння і бажання, щоб людина змогла поставитись свідомо до проектування свого життєвого шляху.

Життєвий проект, як відзначав І.Г. Єрмаков, – це і карта ціннісних орієнтацій особистості, і погляд у майбутнє, а також способи розв'язання життєвих проблем. Наявність такого проекту надає особистості ряд переваг. Адже у житті існує багато можливостей, які вона може краще використати

лише тоді, коли в неї є життєвий замисел, який втілюється у певному життєвому проєкті. Втілення відповідного задуму та проєкту в життя може відбуватися шляхом напруження (протягом короткого або довгого часу) всіх духовних і фізичних сил, внутрішньої зосередженості.

Саме тому стає актуальним навчити людину правильно проєктувати своє життя, користуватись тими чи іншими техніками життєтворення [71]. Інакше існує загроза, що особистість може не помітити ті варіанти, які їй пропонує життя. Загалом людина платить за набуття досвіду ціною випробувань, практичної перевірки своїх рішень, іноді гірких розчарувань, незворотно витрачаючи свій обмежений життєвий час.

Свідоме творення особистістю свого життя передбачає розробку нею власної життєвої стратегії, тобто моделі побудови свого життя згідно з особистісними цілями, зумовленими суспільними цілями і вимогами, а також можливостями реального здійснення цих цілей. Стратегія життя фіксує певну життєву позицію і визначає головну життєву лінію, проєкцію майбутнього життєвого шляху особистості. Реалізація такого плану супроводжується, по-перше, виявленням і подоланням існуючих суперечностей, конфліктів, обмежень.

По-друге, вона повинна передбачати певну готовність до несподіваних нових варіантів подальшого розвитку, "щасливих випадків", щоб їх вчасно помітити і скористатися ними.

По-третє, людина повинна враховувати, що вона може помилятися у своїх початкових планах, перед нею можуть поставати не тільки нові неочікувані можливості розвитку, але й нові нездоланні перепони, що вимагає від неї постійної корекції своїх планів, а відтак і оволодіння певними техніками життєтворення, адже значення проблеми, якій людина приділяє свою увагу, не завжди залишається для неї таким, як спочатку.

Все це, в свою чергу, передбачає високий рівень розумового розвитку, насамперед, розвиток вміння мислити узагальнено, залишаючись прив'язаним до конкретних умов існування, мудрості, здатності до аналізу і рефлексії тощо.

Необхідний розвиток у цьому напрямку може бути забезпечений не тільки підвищенням рівня освіченості у сфері філософії, культури, соціології, історії тощо, але й спеціальними зусиллями, які стосуються оволодіння стратегічним мисленням у сфері життєтворчості.

Людське життя з погляду суб'єктивних, активно-творчих засад виступає як проблема творчого життя особистості, її духовного світу, мети і сенсу життя. Навчитись мистецтва жити означає оволодіти вмінням будувати свій життєвий проект на основі не тільки врахування характеру часу, але й на основі самосвідомості і вміння його програмування. Процес життєтворчості може досягати своєї кульмінації у період, коли молода людина має можливість здійснювати той чи інший вирішальний вибір в основних сферах своєї діяльності і самореалізації. Саме у ці моменти найбільш виразно проявляються можливості молодої людини щодо реалізації творчого підходу до свого життя.

Іншими словами, можна виділити два типи життєвої стратегії: по-перше, пасивно-адаптивну, коли особистість є суб'єктом діяльності (праці, навчання, пізнання і спілкування), але не є суб'єктом реалізації всіх своїх внутрішніх і зовнішніх можливостей, побудови себе, коли життя в основному визначається оточенням (зовнішні і внутрішні обставини, умови, події та інші люди); по-друге, активну, коли основним принципом стає самовизначення на основі загальної світоглядної орієнтації, коли особистість бажає бути автором свого життя, брати участь у процесі його програмування з метою реалізувати свої життєві потреби у майбутньому.

При цьому життєві можливості, які значною мірою визначаються зовнішніми соціально-економічними, культурно-історичними і духовно-психологічними чинниками, все ж таки не детермінують майбутнє життя повністю і однозначно, допускаючи його зміни і варіативність подальшого розвитку. Життя допускає майже постійні зміни і свій подальший розвиток згідно з багатьма варіантами. У відповідних точках розгалуження життєвого шляху майже кожна людина здійснює вибір стосовно свого творчого ставлення до власного життя, бажання виявити себе у відповідності до своїх потенційних

можливостей, пристосувати життя до себе, а не тільки самому пристосуватись до нього.

Наявність життєвої стратегії і намагання дотримуватись її дозволяє особистості набути досвіду життєтворчості, який полягає не тільки в тому, що особистість навчається орієнтуватись у своєму внутрішньому світові, виявляє труднощі, які потрібно подолати на шляху здійснення життєвих планів, з'ясовує свої ресурси, нові бажання і можливі цілі, а також і в тому, що вона залежить від зовнішніх умов. Життєва стратегія допомагає усвідомити, що життєві плани потрібно час від часу змінювати, пристосовуючи їх до нових обставин, що виявляються в процесі життєтворення і життєдіяльності.

Разом з тим життєва стратегія не охоплює всі прояви життя. За межами запланованого відбувається гра випадкових або прогнозованих альтернативних обставин і подій, як вимагають для свого використання відповідних тактичних прийомів і методів. Однак, з іншого боку, наявність життєвої стратегії дозволяє докладати систематичні зусилля, потрібні для розвитку у професійному або соціальному аспектах, який можливий тільки тоді, коли людина має відповідні цілі і мотиви.

Вважається, що окремі етапи життєвого шляху відрізняються можливостями вибору у вузлових точках, тобто прийняттям особистістю рішень з головних, кардинальних проблем свого життя, серед яких основними є вибір навчального закладу, вибір професії, місця роботи, шляхів і темпів професійного просування, форм суспільно-політичної і культурної активності (в тому числі книжок, журналів, газет), кола спілкування (в тому числі друзів і товаришів), вибір форм використання вільного часу, самовизначення в сімейному плані тощо. З іншого боку, пропонується розглядати власний розвиток як процес, що вимагає прийняття аналогічних відповідних рішень у наступних видах діяльності: самоосвіта; самовиховання, тобто вдосконалення свого характеру, емоційної і моральної сфери; вибір галузі освіти і професії; вибір місця роботи; вибір групи друзів, товаришів, колег; участь у певних

організаціях; вибір пари до шлюбу і планування сім'ї; нарешті, вибір серйозних завдань на професійному рівні, а також засобів їх досягнення.

Всі ці рішення стають фактом людського життя та свідомості і впливають на подальше розгортання життєвого шляху особистості, її здатність робити правильний вибір у наступних вузлових точках. Проте не можна обмежитись розглядом тільки цих чинників. Адже існують ще й певні причини, які кожного разу роблять вибір вдалим або невдалим, певні стратегії, які ведуть або не ведуть до успіху у названих видах діяльності.

Слід звернути увагу й на те, що якщо поняття життєвого шляху не викликає заперечень щодо його застосування до аналізу вже реалізованого життя, то застосування цього поняття до майбутнього життя людини породжує необхідність розгляду процесів проектування (планування, програмування) її життєвого шляху. Але проектувати життя можливо лише в цілому, тобто у вигляді певної загальної моделі, а не у вигляді плану, розписаного з точністю до послідовності конкретних подій. При цьому, з одного боку, сьогодні стає розповсюдженою думка про те, що найкращим прогнозом стає в тому випадку, коли він стосується програмування майбутнього, а не є пасивним щодо можливостей його зміни у точках розгалуження життєвого шляху, у точках появи нових можливостей подальшого розвитку особистості тощо.

Передбачити такі моменти можливо завдяки уточненню моделі прогнозування, завдяки кращому розумінню життєвого процесу. Саме їх використання в процесі планування або програмування життя робить прогноз все більше співпадаючим із проектом майбутнього. Однак, з іншого боку, проект майбутнього окреслити важко, передусім тому, що в міру розвитку особистості, а також суспільства, в якому вона живе, в неї з'являються нові непередбачені ситуації, а також потреби, цілі і цінності, які стають для неї більш важливими, а це може змінити її початковий загальний життєвий план.

Отже, у процесі життєвого проектування повинно враховуватись те, що воно може бути лише вірогідним, попереднім, допустимим тощо. Але для людини все ж таки краще мати певний життєвий план, ніж не мати жодного.

Тоді, коли будуть виявлятися недоліки цього плану, його неповнота або зайва деталізація і категоричність, він може удосконалюватись і ставитись у відповідність із досягнутим рівнем розуміння життя. Наявність певного життєвого плану або проекту спрощує процес проектування, надаючи особистості ту перевагу, що вона може в процесі його оновлення відштовхуватись від існуючого, вдосконалюючи його.

Крім того, програмування життя, маючи динамічний характер, залежить від тих етапів і життєвих циклів, які особистість проходить упродовж життя, і які характеризуються різними рівнями її соціальної, психологічної та моральної зрілості. Досягнутий рівень розвитку на кожному з цих рівнів визначає характер цілеспрямованої діяльності, вибору життєвих цілей і засобів, корекцію життєвих планів і програм, які відбуваються щодо обраного життєвого кредо, життєвого призначення та життєвої перспективи, життєвого замислу.

У процесі програмування життя корисним може виявитись також поняття життєвої перспективи, яка відповідає потенційній можливості у розвитку особистості, можливим або неминучим змінам у майбутньому, а також поняття життєвих намірів, які виникають на основі життєвих перспектив. Розмиті і швидше емоційні, ніж конкретно-логічні, життєві наміри служать основою для пошуку життєвих перспектив, яких може бути декілька, тим часом як життєвий план можливий тільки один. Це поняття може бути корисним, наприклад, тоді, коли людина має життєві перспективи, які запропоновані їй середовищем, але, крім того, вона може мати ще й свої життєві наміри, які не збігаються з ними.

Особистість може також мати не зовсім усвідомлені наміри, які відповідають її прихованому потенціалу, які вона ще не усвідомила до кінця, але невгамовані, хоч і неусвідомлені. Почуття часом дають про себе знати, викликаючи невдоволення і навіть депресію. Отже, не слід виключати з аналізу й того тиску на особистість, який визначається вихованням, освітою, оточенням і засобами масової інформації.

Життєвий замисел майже завжди не є чимось остаточно встановленим і чітко вираженим. Він практично ніколи не тільки не відомий остаточно, але й

не усвідомлюється до кінця. Натомість людина може мати лише певні бажання або мотиви, які дозволяють їй певною мірою орієнтуватись в наданих можливих варіантах свого подальшого розвитку, особливо тоді, коли щось настає зненацька і людина до цього не готова. Крім того, молода людина має мрії, які передують більш конкретним життєвим планам і задумам. Тому життєві плани і сценарії повинні постійно уточнюватись і вдосконалюватись під впливом цих нечітких бажань і мотивів.

Ці бажання можуть виникати як внаслідок довготривалого виховання, так і спонтанно під впливом спілкування з найближчим оточенням, а також під впливом культурних традицій, літературних творів, а останнім часом в багатьох випадках слід брати до уваги впливи засобів масової інформації, які, до того ж, можуть бути неусвідомлюваними.

В реальному житті особистість повинна також приділяти увагу одночасно і регулярним обов'язкам та перешкодам, і різноманітним кризам, і проблемним ситуаціям, які становлять неминучий фон, на якому відбувається життя. Серед технік і прийомів життєтворчості слід виділити такі, що стосуються: по-перше, умов, які визначаються регулярними і довготерміновими життєвими перешкодами, для подолання яких людина повинна докладати зусилля, і регулярними обов'язками, які вона повинна виконувати, щоб пристосуватися до життя.

До таких життєвих перешкод слід також віднести різноманітні спокуси, серед яких варто виділити спокусу людини жити одним днем, не переймаючись довгостроковими цілями. По-друге, це випадкові або нерегулярні проблемні, ситуації, конфлікти і кризи, які іноді дуже загострюють становище людини і роблять необхідність свого розв'язання дуже бажаним для неї.

Таким чином, людина повинна впродовж життя докладати регулярних зусиль для того, щоб:

- виконувати певні регулярні обов'язки;
- долати всілякі перешкоди та несприятливі ситуації;

- не заспокоюватись на цьому, ставати над звичайним життям, над поточними справами і планувати своє подальше життя, докладаючи певних, частіше довготривалих, зусиль для виконання відповідних планів.

Отже, визначення і своїх життєвих перспектив, і життєвих намірів, і програмування життєвого шляху не є простою справою, яку можна швидко завершити раз і назавжди. Вони мають динамічний характер, по-перше, внаслідок складності питань, вирішення яких визріває поступово і є, по-суті, довготривалим процесом, а, по-друге, внаслідок постійної зміни обставин, зовнішніх і внутрішніх, впродовж усього життя. Таким чином, проектування життєвого шляху вимагає від особистості значних зусиль, уваги, обізнаності, досвідченості, певної мудрості і напруги фантазії.

Життєвий шлях особистості розгортається на основі її цілеспрямованої діяльності, а також тих життєвих умов, які її супроводжують. Інтегральним елементом життєтворчості людини є її життєва програма – цілісна модель життєвого шляху, яка відбиває основні життєві цілі та способи їх досягнення. Ця цілеспрямовуюча діяльність впливає на всі форми життєдіяльності особистості – і на її соціальну поведінку, і на перебіг її психічних процесів. Доведено, що чим більше особистість живе інтересами майбутнього, тим більшу увагу вона приділяє своїм психічним функціям, чим більші в неї вимоги до них, тим більш досконалими в неї виявляються механізми сприйняття, пам'яті і мислення.

2.3. Процес становлення життєвих планів та програм

Попереднє дослідження процесу побудови майбутніми вчителями життєвих програм і планів відбувалось шляхом опитування і бесід зі студентами п'яти груп першого і другого курсів Педагогічного інституту Прикарпатського національно університету. В загальному випадку, як свідчить попередній досвід такого опитування, відносно того, яким саме чином студенти будують свої життєві плани, було виявлено, що вони лише періодично

звертаються до проблем, які стосуються їх життєвих планів, а прийнятими рішеннями, навіть якщо вони недосконалі, часто керуються довгий час. Проте певні зрушення простежуються вже тоді, коли в студентському середовищі виникають невимушені розмови стосовно подальших життєвих планів. Інтерес до них загострюється, коли студентам доводиться приймати певні життєзначущі рішення на зразок того, як облаштувати своє майбутнє сімейне життя, створити належні побутові умови, вибрати майбутнє місце праці, накреслити творчі перспективи чи кар'єрне зростання тощо. У цьому випадку життєві плани можуть змінюватись.

Однак таке групове обговорення життєвих планів грає переважно роль "запалювального механізму". Незважаючи на те, що при цьому в одних випадках може відбутися нав'язування певних позицій, у багатьох інших молода людина остаточно рішення приймає самотійно, вважаючи що свої проблеми вона знає краще за інших. Чи приймається при цьому насправді самотійні рішення, чи при цьому молоді люди знаходяться під впливом інших стереотипів, нав'язаних їм раніше, – все це вимагає додаткового і більш детального дослідження.

Варто відзначити те, що, як зазначав С.Московічі, люди часто віддають перевагу пересічним і популярним ідеям, міфам і пліткам, а не виваженим і науково обґрунтованим думкам. Під впливом соціальних причин, відстоюючи свої інтереси, вони схиляються до певних ілюзій, недооцінюючи свої справжні знання про світ. Щодо колективного мислення, вплив якого на пересічну людину неминучий, не слід забувати, що в психології існує ставлення до нього, як до засобу, за допомогою якого здатність людини до мислення переважно зменшується, хоч, з іншого боку, в процесі спеціально організованого колективного обговорення проблем (прикладом може бути мозковий штурм, наукове обговорення проблеми або процес навчання) можливе також і її збільшення [138].

Крім того, на форми і засоби проектування власного життя впливає багато чинників. Можна піти шляхом їх переліку. Так, вважають, що

насамперед це темперамент людини. Відповідно є і спроби диференціювати людей на: "примарних" (від прима – перший), які живуть у теперішньому часі, постійно оновлюючись разом із ним, плануючи свої дії і вчинки для досягнення швидких результатів, і "секундарних" (від секунда - другий), які є людьми звичок, усталених норм. Останні змінюють свої життєві плани більш обґрунтовано.

Існує також поділ особистостей на: "обивателів", які найбільше залежать від минулого і мають усталену структуру настанов, що визначають хід його життя; "богемну" особистість, яка здатна до швидкої зміни в усьому, оскільки не має усталеного характеру і власних життєвих планів; "творчу" особистість, яка орієнтується не на випадкові або зовнішні перспективи, а на індивідуальні, що забезпечують суттєві зміни, які сприяють її розвиткові і самореалізації [150].

Існує також розподіл на чотири психологічні типи, що дозволяє дослідити ставлення різних людей до можливостей рефлексії життєвого шляху, отже, дозволяє також вказати на ті риси особистості, які дають змогу відкоригувати свою поведінку.

Перші – це "ті, хто відчуває". Вони основну увагу звертають на події, що можуть стати яскравими спогадами. Час для них циркулює.

Другий тип – "той, хто мислить". Для нього значущим є минуле, передусім історичне.

Третій тип – "той, хто сприймає". Це ті, котрі націлені на проблеми сьогодення, на подолання перешкод, що виникають.

Четвертий тип – "інтуїтивний", для якого основну цінність має майбутнє, яким він живе, прагнучи досягнути недосяжних обріїв.

Існує також можливість поділити людей на інтернальні та екстернальні типи. Перші роблять акцент на свободі життєвого вибору, а не фантазіях, активно впливаючи на обставини свого життя. Вони мають високі показники локус контролю "Я" та "Життя", тобто вважають себе спроможними контролювати зовнішні події, а не залежати від них. Екстернали, навпаки, схильні приписувати відповідальність за все, що з ними трапляється, зовнішнім

чинникам і силам, що перебувають за межами їх контролю. Така зовнішня орієнтація не допомагає в складних умовах, підштовхуючи людину до пасивності. Загалом, екстернальність характерна лише для початкового етапу формування особистості, на якому задаються ззовні життєві перспективи, зумовлені оточенням і обставинами життя. В кращому випадку у процесі розвитку особистості екстернальність перетворюється на інтернальність.

На початковому етапі лише розвинута особистість здатна до усвідомлення своєї ролі у життєтворенні. На наступному рівні розвитку особистість може усвідомити й те, що існують сили, вищі за неї, яким слід підкоритися. Особистість знову постає як екстернальна, коли доходить розуміння того, що незалежність від життєвих обставин не може бути безмежною, свавільною, безпідставною, безвідповідальною щодо зовнішнього світу. Якщо на першому етапі зміна екстернальності на інтернальність означає зростання своєї ролі і вимог до себе, то перехід від інтернальності до вищої екстернальності означає зрості вимоги до своєї історії і культури та свого унікального призначення в світі.

Існують також спроби виділити певні узагальнюючі типи життєвих стратегій на основі соціальної активності особистості. Серед них виділяються наступні три основні стратегії: рецептивна або придбавальна активність, із такими крайніми виявами, як споживчо-накопичувальна, паразитарна тощо; стратегія життєвого успіху, або мотиваційно-досягальна активність, яка розрахована на суспільне визнання; стратегія самореалізації, якій притаманна творча активність, намагання створити нові форми життя і активності незалежно від їх зовнішнього визнання чи невизнання.

В останніх двох випадках мотиви особистості виявляються більше альтруїстичними стосовно найближчого або віддаленого оточення.

Соціальна активність виявляється, таким чином, одним із аспектів життєвого шляху і процесу життєтворення, за допомогою якого можна подати певні характеристики життєвих стратегій. Але такий підхід не дозволяє чітко з'ясувати, як саме людина вибирає ту чи іншу стратегію життєтворення. Певну

ясність у цю проблему вносять міркування, які враховують те, що людина може марнувати свій час, а тому у життєвих прагненнях повинна керуватись намаганнями до повної самореалізації, тобто до повного використання своїх талантів, здібностей, можливостей і можливих бажань.

За А. Маслоу, люди, що самоактуалізуються, без жодного винятку займаються справою, яка виходить за межі їхніх "шкурних" інтересів, у щось поза собою. Якщо вони не присвячують своє життя певній справі, то швидко втрачають форму, напруженість і цілісність. Як вказував Ортега-і-Гассет, якщо я живу егоїстом, то я не просуваюся вперед і нікуди не приходжу, я обертаюсь на одному місці. Участь у зовнішніх справах, підпорядковує поведінку особистості зовнішній логіці, яка часто не збігається з її внутрішньою картиною світу і тому вимагає постійного удосконалення, часто змушує людину корегувати свій внутрішній світ зовнішнім, що робить внутрішній світ людини більш адекватним, залишає поведінку особистості діалогічною стосовно зовнішнього світу та інших людей.

У свою чергу В. Франкл [206], досліджуючи поведінку людини в умовах кризи, висунув твердження про те, що людина прагне надати сенс своєму життю. Він визначив такі три можливі. По-перше, це творчість, корисна для суспільства. По-друге, це можливість переживання різноманітних суспільних цінностей. По-третє, це визначення позицій свого життєвого шляху, ставлення до своєї долі, що також не можливо без застосування творчого підходу. Таким чином, творчість, творчий підхід до життя і творча праця, будучи важливими умовами людської діяльності, роблять життя насиченим і змістовним.

Для того, щоб таки з'ясувати, як відбувається вибір однієї із цих основних стратегій життєтворення, доцільно використати поняття життєвого світу особистості, застосування якого дає можливість уникнути непродуктивного протиставлення матеріального та ідеального, людини і суспільства, душі і тіла. Справа в тому, що особистість не тільки пристосовується до зовнішнього світу, але й подекуди успішно пристосовує його до себе, встановлюючи для цього певні стосунки з іншими людьми та організаціями, поліпшуючи своє

матеріальне становище і стан свого здоров'я, обираючи ті чи інші моральні принципи. Поняття внутрішнього життєвого світу особистості розглядалося і як основа об'єктивного пізнання, і як свідомість, внутрішня активність, що передує зовнішній, тобто допускає його інтеріоризацію і екстеріоризацію, і як специфічна надбудова буття, його найвища форма, і як соціокультурний феномен, у якому втілюються сутнісні сили, соціально-діяльнісна сутність особистості.

При цьому, не зважаючи на те, що як майбутнє, так і минуле людині достовірно не відомі, звернення до майбутнього або минулого в процесі життєвого планування, розширення часових і просторових меж допомагає особистості краще з'ясувати та виразити свої життєві наміри, особливо в тому випадку, коли вони нечіткі, розмиті. Залучення до кола своїх інтересів більшої кількості знань, фактів, аналогій, ідей тощо допомагає будувати більше варіантів життєвого плану, дозволяючи виразити те, що важко виразити звичайними засобами і звичайною мовою під час планування своїх дій, які забезпечують планування майбутнього. З цієї точки зору психоаналіз, що зосереджується на минулому, яке нібито повністю визначає майбутнє, може бути модернізованим так, щоб основна увага приділялась майбутньому. Слід зважити й на те, що визначення певних станів залежними від минулого здатне формувати ставлення до майбутнього, якщо основна увага буде приділена саме цьому формуванню.

Отже, розширення часових меж переживань людини здатне змінити її життєвий світ на краще, сприяючи можливостям у життєтворенні. Крім того, продуктивним для описування життєвого світу особистості, особливо в умовах довготривалої суспільної або внутрішньої кризи, виявляється застосування поняття міфу, який має невичерпний потенціал, оскільки пропонує оперувати чарівними предметами, допускаючи абсолютну досяжність цілей у внутрішньому життєвому світі. Можна погодитись, що застосування можливостей міфу здатне розширити оперування життєвими сутностями,

збагатити можливості проектування життєвого шляху, але це також не гарантує якості проектування.

Перші плани стосовно подальшого життя виникають під впливом батьківського виховання та в процесі ігрової діяльності. В юнацтві основні моменти сценарію життя стають більш визначеними, але при цьому слід розрізняти сценарій життя, який є втіленням життєвого задуму, і самим задумом, який, як щойно вказано, може бути неусвідомленим і нестійким. На жаль, життя надає значні переваги тим, хто має конкретні життєві плани. В той же час, якщо під впливом життєвого задуму життєвий сценарій може уточнюватись, сам задум, відповідаючи більш глибоким чинникам людського існування, може не змінюватись швидко. Тому молода людина, яка має хибний життєвий задум, під впливом випадкових причин може розпочати виконання сценарію, який в подальшому буде розцінено як незадовільний.

Слід при цьому вказати й на те, що більшість людей не здатна утриматись від того, щоб не закласти в проект свого життя невизначені або двозначні ідеї і плани. Багато людей навіть тих, хто теоретично погоджується, що ворожба, гадання, астрологія тощо не можуть бути науково обґрунтованими, користуються послугами ворожок, гадалок, астрологів або вірять "на всяк випадок" у всілякі забобони. Крім того, чимало людей допускає, щоб їхнє мислення частково не відповідало науковим вимогам, хоча б таким, як чіткість висловлювань, здатність висунутих тверджень, протистояти критичному аналізу і т. ін.

Особистість на попередньому етапі проектує свої життєві наміри і перспективи стосовно певних технік життєтворчості, які можуть мати різну міру конкретності і чіткості. До них можна віднести передчуття, а також мрії, очікування, надії і фантазії, які допомагають виходити за межі сьогодення, і здійснювати певну попередню роботу щодо побудови життєвої програми. Ці психологічні стани по-різному забезпечують таку роботу. Мрія – це наочний образ бажаного майбутнього; очікування – тривожить і підштовхує; передчуття – зменшує невизначеність, пророкує; надія – допомагає пережити негативні

стани сьогодення; нарешті, фантазія – допомагає знайти вихід із найскрутніших обставин, побудувати в уяві найбільш бажаний світ, який може слугувати зразком.

На цьому етапі особистість затримується, мабуть, найдовше, адже вийти з нього означає побудувати остаточний життєвий план. Названі психологічні утворення можуть знаходитись в уяві як завгодно довго, постійно удосконалюючись, дозволяючи проводити більш аналітичну роботу, яка необхідна для побудови життєвої програми.

В такому невизначеному, символічному, міфологізованому стані стають ймовірними випадкові впливи з боку середовища і засобів масової інформації, з боку мистецтва і літератури, які можуть бути як позитивними, так і негативними, забезпечуючи розмаїтість і непередбачуваність життєвих планів і життєвого шляху людини. Крім того, сучасне життя, що характеризується посиленням інтенсивності соціальних зв'язків і впливів, підштовхує людину під час прийняття рішень до встановлення тіснішого зв'язку з іншим людьми, з їх думками та ідеями. Це сприяє оживленню в її уяві внутрішнього діалогу, який стосується життєвих перспектив, і, доцільно тут нагадати, є інтеріоризованим зовнішнім діалогом.

Більшість людей схильна до того, щоб отримати допомогу від сторонньої людини – чи представника старшого покоління, просто досвідченої людини, чи ворожки чи психотерапевта. Особливо це стосується людей, які заплутались у своїх думках, мріях, планах і намірах, а також переживають певні негаразди і негативні моменти. Їм можна навіяти впевненість у майбутніх успіхах, засіяти в душі те саме зернятко, яке в майбутньому отримає саморозвиток. Можна припустити, що зацікавленість людини певною професією, життєвим планом, поява в неї певного наміру часом пояснюється збігом випадкових обставин, коли людина схилилась до навіювання, а не результатом довготривалих міркувань і порівнянь. Тому корисним буває знайомство молодого людини з особистостями, які можуть передавати шляхом навіювання своє позитивне ставлення до певних життєвих технік, своєї справи і професії.

Таким чином, особистість, прислухаючись до своїх передчуттів, мрій, очікувань, надій і фантазій, виходить таким чином за межі сьогодення і здійснює певну попередню роботу щодо побудови життєвої програми. При цьому, якщо життєві плани доводиться швидко змінювати через надходження нової інформації, то емоційно-мрійлива складова життєтворення може залишатись незмінною або підсилюватись, створюючи сприятливі умови для впливів (як позитивних, так і негативних) з боку оточення і засобів масової інформації, що здатні урізноманітити і зробити непередбачуваними життєві плани людини.

Здатності встановити чітку межу між, з одного боку, мрією, життєвим планом або наміром, а з іншого боку, тими обставинами, які чітко визначають можливості здійснення цих планів, заважає той факт, що людина починає розуміти, що майбутнє значною мірою залежить від неї самої, що воно визначається тими межами, які задає вона сама. Але це може приводити до того, що, маючи підвищену планку життєвих інтересів, людина не докладає зусиль для вдосконалення життєвих планів, не усвідомлює необхідність мати також і певні техніки життєтворення, без чого її плани стають менш здійсненними. За таких умов зусилля, які спрямовані на досягнення поставленої мети, можуть ставати недостатніми і марними. Не сприяє досягненню поставлених цілей і те, що подекуди вони випадкові і не володіють людиною цілком, не мобілізують її енергію на свою реалізацію.

В той же час не слід рішуче відкидати ці нечіткі і безпідставні плани, якщо вони сприяють пошуку технік життєтворення, навіть просто повертають до цієї проблеми увагу людини. За умов крайньої невизначеності, несформованості чіткого образу, що грає роль керуючого, або відповідної звички до дотримання однієї цілі чи ідеї, стає дуже важливою здатність триматись довготривалих цілей. Це можна твердити навіть у тому випадку, коли ця ціль з'явилась внаслідок влучної поради батьків, присуду ворожки або астролога. В цьому випадку спрацьовує правило, що в умовах крайньої невизначеності краще мати будь-яку стратегію, ніж не мати ніякої. Важко

засуджувати людину, яка повірила ворожці, що правильно вгадала ті загаломнені слова, які клієнт може тлумачити так, як йому потрібно, і після цього вже ніколи не ворожить, щоб не псувати вигідний для себе прогноз, хоч у загальному випадку звичка повністю покладатись на іншу людину в найважливіших питаннях не може вважатись схвальною і позитивною. До того ж, результат ворожби може виявитись несприятливим для людини, впливаючи негативно на підсвідомість, погіршуючи її здатність до життєтворення, неправильно формуючи образ майбутнього. Намаганням зробити образи для наслідування більш чіткими слід виступати, тому що при цьому з'являється певна можливість зафіксувати свої наміри і піддати їх більш конкретному розгляду.

Проте не завжди такі утворення виконують позитивну і однозначну роль. Для сучасного історичного періоду характерними є настрої постмодернізму із його твердженнями про розпредмечування суспільства, що супроводжується зростанням ролі засобів масової комунікації і їх можливостей щодо маніпуляції свідомістю, симуляції реальної дійсності і заміні її віртуальною, а також театралізацією дійсності, яка супроводжується втіленням в уяву багатьох віртуальних образів, які починають бути більш вагомими в порівнянні навіть із тим, що раніше вважалось першорядним, – влада, гроші, політика тощо. При цьому в умовах загальної втрати багатьох орієнтирів відбувається заміщення старих ідеалів новими. Але невизначеність цих нових ідеалів зумовлює те, що старі ідеали часом замінюються менш цінними.

Розвиток у професійному або соціальному аспектах можливий тільки тоді, коли людина має відповідні цілі, що визначаються мотивами і чітко сформованими образами певних героїв, серед яких можна виділити ідеальний образ професіонала, а також образ людини, яка має авторитет або служить взірцем для наслідування в інших соціальних аспектах. Досвід бесід із студентами свідчить, що існує тенденція до збільшення ролі неадекватних міфів і образів у їхній свідомості. Наприклад, образ людини Заходу, яка неначебто тільки те й робить, що споживає, або образ менеджера, який веде найбільш привабливий спосіб життя – рішучий, динамічний, із моментальною

реакцією на всі проблеми, із бажанням і можливостями мати зразу все тощо. При цьому другорядними стають такі чинники, як необхідність важкої праці, постійної уваги до життєвих проблем, ризику і виняткового збігу обставин.

Ще у 80-х роках минулого століття тривожним вважався факт, що образи й ідеали, які були найбільш поширені у свідомості людей, були такими, що популярність професій і потреба в них утворювали графічно дві піраміди. Перша із них "стояла на голові", а друга лежала на широкій основі, тобто найбільш популярні професії (виробничого сектора) мали найменший престиж, а популярні у свідомості молоді і трудящих, найбільш престижні професії, такі, як артист, журналіст, менеджер, фінансист тощо, тоді мали найменшу кількість робочих місць і були практично недоступними для більшості з них.

Ситуація з того часу змінилась на краще, насамперед з'явилося багато нових, більш привабливих професій, передусім у зв'язку з поширенням комп'ютера. Виявилось, що досліджувані студенти здатні чинити певний спротив такому занадто "романтизованому" ставленню до свого майбутнього, вони також часто приділяють велику увагу комп'ютеру і його комунікативним можливостям, тобто тим новим активностям, які він надає, і які сьогодні мають певне відношення до згаданих вище "привабливих" професій, при цьому професія вчителя також стає більш привабливою. Отже, можна вважати, що в цьому аспекті стан у вказаній сфері дещо поліпшився.

2.4. Рефлексія майбутнім учителем власного способу життя

У своїх життєвих прагненнях особистість, якщо вона хоче використати своє життя найкращим чином, як вже вказувалося вище, повинна намагатися самореалізуватися, використати всі свої таланти, здібності, можливості і можливі бажання. Інакше вже прожите життя починає розцінюватись як невдале, що здатне отруїти його наступне протікання. Корисним під час пошуку ідеалу на попередній стадії програмування життя може виявитись усвідомлення двох способів існування, або рефлексії життя, за С.Л. Рубінштейном.

На думку вченого, можна виділити два способи існування людини. В одному випадку життя людини не виходить за межі її безпосередніх зв'язків з оточенням. Вона має справи тільки з тими окремими обставинами і життєвими, які стосуються її безпосередньо. За свідченнями дослідників, характер діяльності в межах невідрефлексованої моделі існування значною мірою визначається протиріччями, з одного боку, між вимогами і нормами професійної та соціальної діяльності, а з іншого, – можливостями особи, її здібностями і досвідом в соціальному та професійному плані. Особа, яка керується в своєму житті принципами такої моделі, послідовно проходить три стадії – адаптації, становлення і стагнації, або застою. Остання стадія настає для багатьох вже після кількох років праці, шлюбу тощо. Намагання відповідати професійним і соціальним вимогам роблять таку людину залежною від стереотипів, що спрощують, підштовхують її до універсалізації і канонізації свого минулого досвіду, до використання свого службового становища для утистки підлеглих у зв'язку з намаганнями повністю їх контролювати, оскільки так людина починає розуміти, що вона не викликає довіри з боку інших, тощо.

В іншому випадку існування людини виводить її за межі безпосередніх впливів. Людина розміщується над життям, виходячи з безпосередніх контактів з ним. Цей спосіб життя тісно пов'язаний із рефлексією життєвого шляху, із необхідністю встановлення смислів і цінностей життя. Це дає підстави більш чітко виділити два способи пристосування до життя, що відрізняються між собою: в основі першого лежить невідрефлексована модель поведінки, а в основі другого – відрефлексована з точки зору цінностей і смислів.

Водночас, для рефлексивної моделі суспільного і професійного розвитку характерною є здатність людини вийти за межі повсякденної практики, безпосереднього спілкування з оточенням. Це дає можливість такій людині стати господарем свого становища, творцем свого оточення, минулого і майбутнього, розглядати труднощі як виклик долі, як стимул, що вказує напрямок подальшого розвитку своєї особистості.

Усвідомлюваний, відрефлексований спосіб переживання життя час від часу припиняє безперервний плин процесу життя, робить його ритмічним з огляду на періодичну можливість побачити своє життя ззовні, створюючи умови і можливості для того, щоб відбувся певний вчинок, здатний привести до нових, глибинних і відповідальних перетворень у власному існуванні. Якщо ж рефлексія власного життя стає постійним, значущим аспектом загальної діяльності, то набувають вартості моральні переживання, зацікавлене і пристрасне ставлення до оточуючих, збільшення цінності життя іншої людини, яке стає співмірним із власним життям. Але це може надавати людині знов нагоду тимчасово "спроститись", відмовляючись від рефлексії власного життя, приділяючи всю увагу зовнішньому плину життя – подіям та іншим людям. Звідси з'являється можливість зміни одного стилю життя на інший.

Здатність до рефлексії своєї поведінки, здатність подивитись на себе з боку або очима іншої людини є однією із основних властивостей людини. Без рефлексії, без ставлення до себе як до іншого, без розміщення у собі іншого не змогла б виникнути мова, а разом з нею і знаково-символічне мислення окремої людини, які й забезпечують можливість виконувати певні життєві плани та наслідувати ідеали.

Характер діяльності людини, ставлення до праці, її активність, стиль життя стають різними в залежності від вибору способу існування і пристосування до життєвих умов. Це допомагає встановити чітку різницю між творчістю і застоєм, що не завжди вдається навіть тоді, коли сама людина або її оточення декларують приналежність її життя до творчого або застійного. Адже, з одного боку, людина повинна докладати зусиль для того, щоб досягти певного рівня особистих потреб, можливостей дозвілля і комфорту. З іншого, – творчий підхід до життя може виявитись поверховим, надуманим, несерйозним, відігравати роль механізму психологічного захисту. В цьому випадку людина, не маючи можливості досягти прожиткового мінімуму або певних успіхів у кар'єрі, намагається сховатись у діяльності, яка не має нічого спільного із зусиллями, необхідними для їх досягнення.

С.Л. Рубінштейн відзначав, що серед людей, які не просто проживають своє життя, але й творять, втілюючи себе в своїй праці, рідко зустрічаються такі, в кого залишаються "зайві" сили, хто вміє встановити гармонію між своїми набутками і особистісним життям.

Часто трапляється і так, що людина, яка досягає певного рівня задоволення власних потреб, починає відчувати незадоволення життям взагалі і розуміти, що творчість у житті – необхідний елемент, навіть передумова, її щастя. Проте раптово стати творчою людиною рідко вдається, тому багатьом доводиться лише імітувати творчість або намагатись зробити життя певною мірою більш творчим, щоб відчути хоча б присмак творчості, звертаючись до аматорства, до іншої професії, до мистецтва тощо. Тому різницю між творчим і застійним ставленням до життя слід розглядати більш уважно і ретельно.

На шляху використання таких двох моделей людської поведінки можливе проектування психологічних впливів, що трансформують модель невідрефлексованої поведінки у відрефлексовану. Така трансформація вимагає розгляду стадій підготовки, виявлення, усвідомлення, оцінки і переоцінки, а також впливів, здатних змінити структуру особи в мотиваційному, інтелектуальному, афективному аспектах, а також в аспекті поведінки, які б забезпечували зміни невідрефлексованої форми існування на відрефлексовану, або, іншими словами, зовнішню на внутрішню.

У зв'язку з цим слід також згадати і про більш вузький погляд на дану проблему, відповідно до якого мотиви і потреби людини можна розділити на егоїстичні, які стосуються добробуту особи, і альтруїстичні, які стосуються найближчого або віддаленого оточення. Егоїстичні мотиви визначають бажані умови праці і життєдіяльності, але останнім часом все більше підкреслюється значення в житті і діяльності людини альтруїстичних мотивів, які визначаються результатами поступових розмірковувань, що стосуються таких понять, як ідеальні мотиви, переконаність у важливості своєї діяльності тощо.

Альтруїстичні мотиви не є чимось зовсім новим в історії людства, тим, що лише тепер з'явилося у суспільстві, хоча слід відзначити, що

альтруїстичним мотивам дійсно приділяється все більше уваги у процесі розвитку суспільства. Тільки ті суспільства, які однаково добре турбувались і про підростаюче покоління, і про старше, забезпечуючи тим самим і передачу, і надбання нового досвіду та навичок, тільки такі суспільства розвивались найбільшою мірою.

Слід також звернути увагу на те, що за умов зростаючої складності світу, яка зумовлюється покращення умов комунікації, обміну людьми і товарами, а також більш інтенсивним зіткненням різних культур, релігій та ідеологій, крахом багатьох із них тощо, а також за умов швидких, непрогнозованих глобальних змін у всіх суспільних процесах, загострення ситуації в тій чи іншій частині планети або сфері людської діяльності спостерігається, з одного боку, все більш прагматичне ставлення до людини, необхідність відповідати вимогам ринкових відносин, а з іншого боку, активізується вимога до збереження людської особистості, її суверенності та цілісності, пріоритет зміщується в бік розкриття та розвитку, а також використання її здібностей як самоцілі суспільного прогресу. При цьому від людини вимагається, щоб основні зусилля у побудові її життя належали їй, щоб вона була творцем свого життя і щастя. Одним із аспектів мети і стратегії навчання і виховання є формування здатності до самостійного творчого здійснення свого життя в нових соціальних умовах.

Водночас значна частина наших громадян не готова жити в нових соціальних умовах, що визначаються процесами трансформації початку XXI століття. Наприклад, відповіді на запитання "Чого з переліченого Вам не вистачає?" на позицію "Уміння жити в нових умовах" відповіли "Так" майже половина, а ще третина опитуваних вважає, що їм важко відповісти на нього.

Отже, першорядною в процесі життєтворення стає здатність до правильного оцінювання існуючого життєвого плану, його корекції та удосконалення. Ця здатність може виявлятися лише у тієї особистості, яка намагається ставитися до життя творчо, хоче самоствердити і реалізувати себе, постійно розвивається і вдосконалюється, набуваючи нових життєтворчих можливостей. Така здатність пов'язана з відкриттям для себе неторованих

шляхів у житті, відходом від стереотипів, використанням тих засобів та соціальних можливостей, які тільки народжуються і ще не стали для всіх зрозумілими та загально визнаними. Починаючи з відомого давнього виразу "Пізнай самого себе", спостерігається певний прогрес у розвитку особистісних технологій. Л.С. Виготський, наприклад, зазначив, що, крім інструментів, винайдених людством упродовж своєї історії, призначених керувати зовнішніми об'єктами, існує також ціла низка знарядь, які люди використовують для власного контролю і розвитку. Серед них – мова, писемність, ритуали, моделі поведінки, системи наукових понять, засоби розвитку пам'яті і мислення, методи навчання, які посилюють природні процеси розвитку, тощо. Всі ці інструменти є наслідком багатовікових зусиль всього людства, вони забезпечують функціонування чотирьох типів технологій, що визначають практичний розум людини: технології виробництва, технології знакових систем, технології влади і, нарешті, технології самого себе; дають змогу особистості здійснювати певні дії над своїм тілом і душею, думками, поведінкою, способом життя, перетворюючи себе для досягнення щастя, чистоти, мудрості, досконалості чи безсмертя. Певні нові можливості у збереженні, обробці і передачі знань надає також такий новітній і складний прилад, як комп'ютер, який створює нове комунікативне середовище, що також здатне впливати на мотивацію і життєвий світ людини.

Однією із внутрішніх причин активності особистості є її потреба в самовиявленні, у пізнанні самої себе, тобто в побудові свого образу "Я", який відповідає глибинним потребам особистості, найбільш адекватно відбиває її ціннісне ядро. Без знання особистістю самої себе, тобто без самовиявлення, без знання того, чим і ким вона є, які в неї особистості, цілі, цінності, пріоритети, а також, з одного боку, недоліки і вади, з іншого, – переваги, здібності і потенційні можливості, не можна здійснити як процес життєвого проектування, так і процес життєтворчості в цілому, які передбачають діяльність в інтересах особистості.

Ще С.Л. Рубінштейн вказував, що людина є те, що вона хоче, те, що вона може, і те, чим вона є насправді. На думку К.О. Абульханової-Славської, до цього слід додати "те, що вона змушена робити", тобто які обов'язки накладає на неї життєва ситуація, найближче оточення, суспільство і час. Врахування цих характеристик образу "Я" дозволяє не тільки більш детально вирізнити його аспекти або складові, але й вказати на ті дії, які потрібно здійснити, щоб змінити образ "Я" на краще, на те, як його відкорегувати. Тільки після того, як особа (як правило, це відбувається ще в дитячому віці) виявить своє "Я", пізнає себе, її активність стає здатною привести до самореалізації, до побудови адекватних стосунків із зовнішнім світом, до свого самовираження.

Самовираження може виявлятися у різних формах – від явних до неявних. Чим слабшою є здатність особистості опонувати своєму внутрішньому "Я", чим слабша самооцінка, тим більш значущим для неї виявляється зовнішня виразність, а зміна останньої здатна внести суттєві корективи в самооцінку образу "Я" молодій людині. Якщо ж потребу в самовираженні було зневажено оточенням або зовсім придушено, то самовираження перетворюється в той чи інший комплекс нереалізованого "Я" – хворобливого себелюбства, неповноцінності або ж неадекватності самооцінки [139].

Труднощі самовиявлення можуть проявлятися в простіших випадках у невпевненій поведінці, сором'язливості або, навпаки, в навмисній грубості, а в більш складних – у ставленні до життя в цілому, до своєї справи, у нездатності чітко визначитись, поводити себе логічно. Людина не може оцінити себе, отримати задоволення від свого самовиявлення, не може бути впевненою. Наприклад, людина може виявитись не на своєму місці, зраджуючи себе, граючи роль, яку не може грати, не маючи можливості повністю виявити себе, що веде до зниження активності і роздвоєння особистості між глибинними відчуттями, які все одно певним чином проявляються і даються знаки, і актуалізованою роллю. Часом людина потрапляє в таке становище тому, що ставить перед собою занадто великі завдання, які нездатна вирішити, нехтуючи

тими реальними проблемами, розв'язання яких давало б їй змогу існувати, поступово поліпшуючи життєву ситуацію.

Отже, людина часто попадає в певні психологічні пастки, в яких її дії стають неадекватними реальній дійсності. Все це спричинює те, що у більшості студентів існують деякі вади образу "Я", які вимагають свого виявлення, усвідомлення і корекції, визначаючи значною мірою зміст тієї діяльності, яку ми пов'язуємо із поліпшенням процесів життєтворчості. Ось чому слід уважніше придивитись до процесу життєтворення студентів. Вже перші стадії обдумування життєвих намірів і перспектив, які спостерігаються тоді, коли впливи батьків або оточення однолітків послаблюються, відбуваються шляхом переживань і спогадів, побудови в уяві варіантів подальшого життя.

2.5. Три етапи і три стратегії життєдіяльності

Пристосування особистості до життєвих умов загалом не відбувається рівно і поступово. Пристосувавшись певним чином до життя, побудувавши свій життєвий світ і досягши певного рівня розвитку, особистість може поступово змінити уявлення про себе, а разом із тим і свої потреби та вимоги. Після цього вона починає знову пристосовуватись до життя відповідно до цих нових вимог і уявлень. Пристосування до життя, перебудова уявлень про себе і нове пристосування до нього утворюють певний елементарний цикл процесу життєдіяльності. Тобто, спочатку особистість пристосовується до суспільних потреб і відносин, потім особистість починає виокремлювати себе від них, змінювати своє уявлення про себе, і, нарешті, особистість знову пристосовується до життя з метою знайти своє місце в суспільстві у більш сприятливих умовах існування, яке б відповідало новим уявленням про себе.

Загальний процес пристосування відбувається в залежності від того, як особистість уявляє собі всі три етапи елементарного циклу і яку роль вона приділяє всьому циклу:

1. По-перше, особистість може дотримуватись такої стратегії, коли вона ставить собі за мету якомога швидше пристосуватися до життя, щоб не думати

після цього про нові можливості, які розкриються перед нею, а планує просто використовувати в подальшому вже досягнуті можливості для отримання "насолоди від життя", яка є результатом задоволення відповідних простих почуттів і простих життєвих потреб. У цьому випадку вона не планує проміжні цикли процесу життєдіяльності, а зразу накреслює собі таку мету, яку можна швидко і просто досягти. При цьому особистість може рано розпочати виконувати певні корисні суспільні функції і її не можна так просто засуджувати за це, особливо тоді, якщо вона дійсно не хоче або не здатна поставити перед собою більш складні цілі.

Крім того, життя сповнене насолоди, зі своєрідною "пасткою," з якої важко знайти вихід. Адже інша життєва стратегія в цьому випадку може виглядати як заклик відмовитись від насолоди життям. На жаль, сучасна індустрія розваг і відпочинку здатна цілком захопити пересічну особистість, не залишаючи їй вільного часу на те, щоб розпочати більш складний процес усвідомлення себе у світі з метою пошуку нового місця в ньому. Справа також і в тому, що існує багато важкої або одноманітної роботи (насамперед, це стосується розвинутих суспільств, але певною мірою й України), виконання якої неможливе без регулярного і активного відпочинку, а тому існує суспільна потреба в тому, щоб знімати негативні відчуття від такої роботи за допомогою не тільки достатнього рівня споживання, але й шляхом організації дозвілля за допомогою цієї індустрії.

Незважаючи на те, що час такого "легкого" життя здається насиченим і довгоплинним у процесі свого переживання, воно залишає після себе відчуття порожнечі, оскільки події такого життя виявляються не пов'язаними одна з одною. Проте усвідомлення цього часто настає лише після того, як таке життя вже пережито, однак, коли це усвідомлення настає занадто пізно або коли людина вирішує, що вона пропустила в своєму житті певні можливості, це усвідомлення доповнюється негативними відчуттями.

2. У кращому стані знаходяться ті, хто ставить за мету другу стратегію – досягти більш високого рівня пристосованості до життя, який пов'язаний із

більш складною діяльністю, і таким чином має передумовою виконання певного життєвого плану, навчання, переживання деяких негараздів заради того, щоб у майбутньому мати професію і працю, які здатні надавати насолоду і певне своєрідне осмислення життєвих подій. Таке ставлення до життя здатне організувати життєві події у більш надійний вузол. Але якщо основою такого ставлення до життя залишається отримання насолоди, хай навіть і на більш високому рівні і як наслідок важких попередніх зусиль, то повністю проблеми задоволеності цілим життям не щезають, і така стратегія життя виявляється подібною до вищезгаданої.

3. Третя стратегія може бути співставлена з усвідомленням того, що неможливо остаточно вирішити, якою вона мусить бути впродовж цілого життя, а тому процес життєтворення стає безперервним, тобто цикли процесу життєдіяльності повинні весь час змінювати один одного, тому не варто керуватись у своєму житті намаганням досягти стану, після якого можна розслабитись і розпочати лише "насолджуватись" тими чи іншими обставинами і можливостями досягнутого рівня пристосування до життя. Така стратегія вимагає припущення, що на новому етапі життєтворення нові види насолоди життям виникають внаслідок нових життєвих можливостей і нових здібностей, уявлення про які можуть бути невідомими заздалегідь. Наприклад, в юному віці буває важко уявити, що можлива насолода від самовідданої напруженої творчої праці, яка займає більшу частину часу, а також від виховання дітей, від виконання певних суспільних обов'язків тощо.

У цьому випадку можна спостерігати творче ставлення до життя, а також необхідність постійно робити вибір серед варіантів його розвитку, супроводжуючи цей вибір вчинками, про які мова йшла вище. Як пропонує Т.М. Титаренко, можна виділити також три етапи, що дозволяють застосувати вчинковий підхід, тобто звернути увагу на необхідність прийняття доленосного рішення. Вони подібні до вищезгаданих етапів пристосування до життя. Це етапи здійснення життєвого вибору, які, вимагаючи від людини певного вчинку, дозволяють їй розгорнути особистісні смисли і ціннісну систему,

вимагають нового структурування її зовнішнього і внутрішнього світу, які забезпечують вихід людини за межі повсякденності, відображають її активність у побудові власної долі [196].

На першому етапі людина перестає бути задоволена своїм повсякденним життям, в неї формується новий образ бажаного майбутнього. Людина в цьому випадку відходить від першої стратегії і починає бачити себе у майбутньому у нових ролях, вона самовизначається в межах свого нового ідеального "Я". Тим, що підштовхує її до відповідної діяльності, стає для неї цей новий ідеал, що формує мрію про нове життя у майбутньому. Ця мрія спочатку є яскравою, хоч і не дуже стійкою та ясною, але її роль полягає у тому, щоб протистояти "обридливім" будням, небажаному сьогоденню.

На другому етапі відбувається активне зіставлення "Я-ідеального" та "Я-реального". Людина прагне до нового життя у його нових формах, вона намагається відчутти його у можливих проявах, шукає шляхів реалізації своєї мети. Відбувається конкретизація образу майбутнього, а разом із тим і його активізація, корекція або згасання через непривабливість аспектів.

Нарешті, на третьому етапі відбувається остаточна конкретизація умов завершення вибору і трансформації "Я-реального" щодо до оновленого "Я-ідеального". Це визначає відкорегований життєвий замисел, що наповнюється конкретним змістом, реалізація якого визначає програму життєвого шляху. Даний процес супроводжується набуттям звичок і досвіду у виконанні обов'язків і систематичної праці, без яких неможливий прогрес у цій сфері.

На останніх двох етапах (етап зіставлення "Я-ідеального" та "Я-реального" і етап трансформації останнього у "Я-реальне") можлива друга і третя стратегії (стратегія досягнення більш високого рівня пристосованості до життя і більш творча стратегія безперервного життєтворення). Очевидно, що вибір між останніми здійснюється в залежності від характеру образу "Я-ідеального", від його глибини і відповідності творчим засадам і чинникам.

2.6. Проблема константності-варіабельності життєвих планів особистості

Життєва стратегія певним чином визначає також і тактики, тактичні прийоми і методи, за допомогою яких вирішуються поточні проблеми, даються відповіді на життєві обставини та події. Крім того, кожна людина знаходиться у вирі випадкових ситуацій і подій, перебіг яких майже не залежить від особистості, але водночас він диктує свою логіку і вимагає свідомого пристосування до себе. Кожна особистість по-своєму реагує на всі ці умови, встановлюючи певний стиль своєї життєвої поведінки. За стилем цієї поведінки, тобто залежно від того, за якою моделлю поведінки вона живе, які тактики в процесі проектування та здійснення життя вона використовує, особистість можна, як вже згадувалось, віднести до одного із трьох типів: стратег, який приділяє увагу плануванню життя в цілому, що неможливо без постановки і розв'язання певних узагальнюючих питань; тактик, для якого першорядним є розв'язання поточних, сьогоденних проблем, без намагання зазирнути у прийдешній день, який сьогодні ще ніяк не виявляє себе; ситуативіст, який вважає, що проблеми слід вирішувати тільки з їх появою і актуалізацією; така людина ще ближча до стратегії відмови від загального планування свого життя.

Особистість найчастіше віддає перевагу одному із цих тактичних прийомів, при нагоді використовуючи будь-який із них. Часто вибір однієї із названих тактик диктується загостренням зовнішніх умов, що швидко змінюються. Тому можливо виправдати людину, яка суттєво змінює свою стратегію, відповідно до загальної оцінки ситуацій, що складаються.

Експериментальні дослідження показали, що "стратегі", тобто люди із масштабними задумами, які вважають за необхідне регулярно осмислювати свою життєву перспективу, швидше знаходять своє призначення. Але це не значить, що в нових, більш динамічних умовах, їм не доведеться використовувати, наприклад, ситуативну тактику.

Стосовно життєвих цілей і вказаних трьох основних життєвих стратегій слід зазначити, що основною їх технічною характеристикою є їх коротко- або довготерміновість. Міра далекосяжності життєвих планів залежить від того, які цілі ставить перед собою особистість, яка їх значущість і складність. Саме ця міра визначає кожний тип життєтворчості.

У зв'язку з цим слід зазначити, що не всі завдання виховання можна виконати швидко, не всього можна досягти зразу. Все, що пов'язано зі зміною структури особистості, передусім вольової і мотиваційної сфери, із підвищенням культурного та морального рівня, найчастіше є результатом впливів довготривалих педагогічних зусиль, найближчого оточення, засобів масової комунікації тощо. Таким чином, усвідомлення свого життєвого призначення та життєвого кредо не належить до завдань, які конкретизуються і вирішуються миттєво. Проте відповідні довготермінові впливи і техніки слід включати у побудову інших більш конкретних технік, розглядаючи їх стосовно тих ідей, які в них закладено. Короткотермінові цілі, як правило, маючи регулярний характер, підпорядковуються довготермінові або ж, навпаки, виникають випадково і зникають в міру їх досягнення. Відсутність довготермінових і довготривалих або наявність нереалістичних цілей створює несприятливі умови для розвитку особистості. Такі умови не дозволяють робити правильний вибір серед можливостей, що надаються самим життям або новими умовами, які виникають після здійснення певних проміжних цілей. Крім того, це робить життя неупорядкованим, хаотичним, залежним від випадкових ситуацій, що веде до нераціонального використання можливостей і здібностей людини.

Навіть якщо особистість починає жити розміреним життям, розглядаючи певні короткострокові інтереси і цілі як значущі і довгострокові, задоволення їх без наявності складних довготермінових цілей поступово втрачає гостроту і актуальність. При цьому їй загрожує некритичне ставлення до всього того, що може дати такі короткочасні задоволення, які важко виправдати в довготерміновому плані (насамперед це важливо щодо марної витрати часу,

вживання наркотиків тощо). Людина перестає систематично піклуватись про своє інтелектуальне зростання, фізичний розвиток, кар'єру тощо. Лише довготермінові цілі певною мірою підпорядковують собі всі інші, по суті, другорядні короткотермінові цілі. Лише вони можуть допомогти людині усвідомити смисл свого існування, наповнити життя конкретним змістом.

На жаль, довготривалі цілі важко побудувати такими, щоб вони були повністю реальними. Особистість проходить на своєму життєвому шляху певні стадії, на кожній з яких вона набуває якогось рівня соціальної, психологічної і моральної зрілості та відповідного досвіду, що визначає характер цілеспрямовуючої діяльності особи, її життєві цілі, засоби і шляхи їх досягнення, корекцію її життєвих планів. На кожній стадії вона набуває нових якостей, в неї з'являються нові мотиви. Таким чином, неможливо спланувати заздалегідь цілі, зробити їх конкретними, точними, і далекосяжними.

Студент, молода людина, постаючи перед складністю життєвих проблем, перед непевненістю в тому, що вони знайдуть обов'язкове і однозначне вирішення у майбутньому, не маючи достатньо знань, щоб правильно врахувати можливості досягнення поставлених цілей, змушений спиратись на такі довготермінові життєві плани, які майже завжди є певною мірою нереальними, уявними. Часто молодій людині, якщо вона все ж таки хоче якось спланувати своє життя, доводиться користуватись невизначеними до кінця, розмитими цілями, які вона або просто не встигає зробити більш точними, усвідомити їх, або зупиняється на деяких цілях випадково, несвідомо, під тиском життєвих обставин. Переважно це певні відчуття, притаманні даній особистості із її неповторною спадковістю, або випадкові та спорадичні поради найближчого оточення, викладачів чи батьків. У багатьох випадках ці плани виникають під впливом кінофільмів і книжок, наприклад, розважальних, які зовсім не розраховані на те, щоб істотно впливати на життя людини.

Здебільшого довготермінові плани не є остаточними, вони весь час змінюються, переробляються, конкретизуються. Уточнення та збагачення планів може відбуватись шляхом наповнення їх все більш реальним змістом,

наближенням їх до життя і тих можливостей, які має в житті молода людина, шляхом більш уважного вивчення цих можливостей. Однак часто зміни нових життєвих планів відбуваються під впливом попередніх, які з'явилися першими, і визначають певний стійкий мотиваційний компонент. Вони важче піддаються критичному розгляду, і тому саме вони становлять для молодої людини певну загрозу появи стресу "зруйнованих надій" – одного із найнебезпечних, за Г. Сельє. При цьому, якщо молода людина встигла вже оцінити себе нездатною до подолання труднощів, наявність нездійснених цілей сприяє ще більшому закріпленню такого ставлення до себе. Ось чому молодій людині доцільно вчасно усвідомити такі нереальні плани і їх руйнацію. З іншого боку, не завжди заміна нереального плану реальним є кращою. В певних випадках, як вже відзначалось, наявність нереальних планів грає позитивну роль, відволікаючи увагу молодої людини від руйнівних впливів, проте не слід сподіватися, що це завжди вигідно для неї. Це залежить від їх конкретного змісту, від їх оцінювання стосовно перспектив, які вони породжують.

У процесі обговорення цих аспектів життєтворчості зі студентами на запитання, чи мають вони певну життєву мету, яка стосується всього життя, схвально відповідало більше третини досліджуваних. Інші вважали, що в них ще буде час уточнити свої життєві плани і наміри після того, як вони закінчать навчання. Водночас у багатьох випадках виявилось, що мета, яка стосувалась всього життя, полягала лише у виконанні певних "регулярних" життєвих дій, які стосувались побудови сімейного життя, кар'єрного зростання тощо. Важко при цьому було з'ясувати, чи в усіх випадках подібні життєві прагматичні плани можна вважати такими, що виводять за межі буденності і слугують справжнім дороговказом у майбутнє, чи дійсно вони не залишають місця для появи більш рішучих планів, які здатні змінити такий "відрегульований" плин життя. Все це вимагає більш детального дослідження порушеного питання з урахування проміжних стадій виникнення життєвих планів.

Особистість потребує також певних узагальнюючих знань, наприклад, філософських, які дехто навіть вважає найбільш ефективною технікою життєтворчості, адже в межах філософії традиційно постають питання основних життєвих смислів, критичного мислення, поняття свободи тощо. Проте програмування життєвого шляху особистості значною мірою визначається ще й тим, які технології мислення застосовує особистість для вирішення проблем, що виникають. Таким чином, людське життя може розглядатися стосовно різного рівня абстракції багатьох технік або методик, які використовуються для життєпобудови і для проживання. Ці методики стосуються насамперед духовно-моральної, емоційно-діяльній та мотиваційно-ціннісній сфер життєвого процесу, але мають різну міру усвідомлення на теоретичному рівні.

Однією з духовно-психологічних технік програмування життя на вищому рівні останнім часом застосовується поняття мудрості [158]. Мудрість як техніка проживання може означати пошук шляхів і способів, за допомогою яких людина уникає помилок, стає обачною щодо ілюзій. Але такого "негативного" визначення недостатньо для того, щоб бути ефективною технікою життєтворення, оскільки при цьому не вказується на те, що повинна робити людина, щоб бути мудрішою, насамперед, не вказується на потребу планування майбутнього, необхідність розгляду більш широкого кола питань тощо. Воно також не дає відповіді на питання, як діяти, щоб уникати помилок, отже, не описує мудрість як техніку.

Більше відповідає визначенню мудрості з погляду життєвої технології відоме з давнини побажання: "Пізнай самого себе". Але й воно також вимагає глибшого розкриття. Таке визначення пропонує звернути увагу і енергію на самопізнання, рефлексію своєї поведінки, на ставлення до себе як до складної істоти, вартої дослідження. Людині треба віднайти в собі те, що може бути для неї самої цікавим, її допитливість повинна спрямуватися на власний внутрішній світ. Розвиток цієї ідеї дозволяє звернути увагу на необхідність спостерігати свої думки і емоції, піддавати свою поведінку самокритиці. Людина повинна відчувати, що тільки ті думки і емоції мають вагу, які вона продумала, а не просто

скопіювала з "чужого голосу", що в іншому разі вона пливтиме за течією в невідомому напрямку.

Так, людина повинна любити себе, але їй також треба навчитися робити це, вона повинна поважати себе за певні набуті вміння і продуману поведінку, а не за рішучість, з якою вона може щось робити, не турбуючись про наслідки. Розвиток цієї ідеї, ідеї рефлексії свого життя і поведінки, базується на встановленні певного переліку того, що повинна робити людина, якої поведінки вона повинна навчатися. Не претендуючи на створення повного реєстру таких вмінь, навичок і знань, якими треба оволодіти, спробуємо визначити з нашої точки зору, найголовніші, які згадуються в літературі.

Насамперед можна погодитись з тим, що першою ознакою мудрості є доброзичливе ставлення до людей [158]. Вважається, що мудрий цінує усіх, тому що у кожному помічає хороше. Водночас більшість людей має певні вади, тому мудрість вимагає також позбутися ілюзій щодо людини. Люди бувають не тільки хорошими, дуже хорошими і великими. Вони бувають ще поганими і дуже поганими. Вважається також, що велич людини полягає у здатності подолати свої вади, що людині внутрішньо притамане прагнення до розвитку, вдосконалення, зростання. В цілому погоджуючись із цією думкою, не можна не звернути увагу на те, що конкретна людина часом потрапляє в таке становище, коли можливостей реалізувати ці потенції в неї вже немає.

Прагнення ставитися до людей доброзичливо важливе, як нам видається, тому, що при цьому будь-яка людина не виключається із середовища тих, з ким може вести розмови, обмінюючись думками та інформацією, сперечатись, шукаючи аргументи, намагаючись поставити себе на місце іншої людини. Не слід забувати при цьому, що саме на цьому шляху, на шляху інтериоризації в свою свідомість іншої людини як співрозмовника для породження і ведення внутрішнього діалогу, на думку багатьох дослідників, взагалі виникло людське мислення. Таким чином, особистість, ставлячись до інших людей доброзичливо, повинна виховувати в собі внутрішнього опонента для того, щоб разом із ним досліджувати можливі варіанти своєї подальшої поведінки. Цей опонент буде

грати тим більше можливих ролей, чим більший досвід має особистість у спілкуванні.

Ще однією ознакою мудрості є пошук особистістю сенсу свого життя, свого життєвого призначення. При цьому, як вважав А. Маслоу, людині необхідна не просто певна мета в житті. Вона повинна мати високу ціль, на яку тільки вона здатна. Життя без такої досяжної цілі стає спрощеним, і людина рано чи пізно відчуватиме його неповноцінність. Складність людського буття вимагає певних найбільш узагальнених правил поведінки щодо інших і себе, які виникають тільки при дотриманні певного життєвого курсу, що визначається узагальненими життєвими цілями, допомагаючи людині знаходити потрібні варіанти свого розвитку серед безлічі інших.

Наповнюючи свою свідомість думками та ідеями сьогодення, людина починає жити одним життям із усім людством, утворюючи всередині себе свій мікрокосм. Але разом із протиріччями світу суперечливим стає і внутрішній світ людини. Людина тільки тоді стане цікавою для самої себе, коли наповнить свій внутрішній світ думкам інших людей, творчо їх обміркує, додасть до них свої думки, доведе самій собі, що вони можуть бути цікавими і для інших. Тоді її внутрішній діалог буде не менш цікавим, ніж діалог з іншими людьми. Прагнення зрозуміти світ і зрозуміти себе стають однозначними, неподільними. В обох випадках людина починає шукати загальний прийом, за допомогою якого можна було б навести відносний порядок у думках, узгодити мозаїку вражень і відомостей, надати життю цілісності, щоб забезпечити можливість орієнтації у розмаїтому світі – зовнішньому і внутрішньому.

Відмова від пошуку смислу життя стає трагедією, якщо людина не намагається ставити високі цілі, ризикуючи перетворити своє життя на сіре і нецікаве. Прагнення зробити життя лише приємним, сповненим пригод і насолоди, здатне привести до того, що людина відкидає можливі стримуючі чинники. В крайніх випадках це означає, наприклад, допустимість кримінальної

діяльності, уживання наркотиків та знецінювання власного життя, яке можна бездумно розтрачувати і навіть закінчити передчасно з власного бажання.

Основна проблема, яка виникає на цьому шляху, полягає в тому, що її складність не гарантує швидкого знаходження відповіді. Можна взяти готову відповідь або надати студентові, але чи буде вона дійсно такою, що засвоєна і прийнята як керівництво до дії. СENS життя не можна в'яснити раз і назавжди, особливо в юнацькому віці. Принаймні всілякі твердження з цього приводу підлягають подальшому уточненню і пристосуванню до конкретних цілей, а також перевірці і узгодженню із смислом життя інших людей. В загальному випадку смисл життя є динамічним утворенням, тому не слід боятися, що питання, які залишаються без відповіді, будуть мучити людину все життя. Це не можна розцінювати як щось неприпустиме. Не слід при цьому забувати, що здатність довгий час жити з проблемою, не полишаючи її, весь час її обдумувати і шукати вихід є однією із тих основних рис людини, які відрізняють її від тварини, а розумну і творчу людину від нерозумної і нетворчої.

Відсутність рішення щодо смислу життя може стати трагедією тільки тоді, коли людина відмовляється від його пошуку, ігнорує високі цілі і живе не переобтяжуючи себе "довічними проблемами". Через це значно зменшується потенціал людини, а повсякденні турботи, хоч і в змозі приглушити невирішені проблеми, але можуть також зробити життя сірим і нецікавим, підштовхнути до надмірного вживання алкоголю або наркотичних речовин тощо. У цьому випадку людина може вирішити, що оскільки смисл життя встановити неможливо, то воно повинно бути не тільки наповненим лише приємними і різноманітними відчуттями та пригодами, але й взагалі не повинно мати стримуючих чинників у будь-якій активності, яка гарантує отримання насолоди. Таке розуміння життя може виправдовувати кримінальну діяльність. У гіршому ж випадку особистість може вирішити, що оскільки життя не має ніякого сенсу, то ним можна нехтувати або піти з нього, якщо виникне таке бажання.

Сенс життя кожна людина визначає для себе окремо, оскільки тільки вона має змогу перейти від загальних тверджень і планів до конкретних, які можна визначити і реалізувати в умовах її життя. Через те існує багато думок відносно відповіді на запитання, в чому полягає смисл життя. Від загальних тверджень типу "Я народився для добра і любові" кожна людина переходить до визначення конкретних цілей у своєму житті, уточнюючи їх в ході обставин, адже не завжди можна виконати намічене, хоча іноді доля сприяє швидкому здійсненню мрій. Ще одним прийомом техніки мудрості є дотримання моральних принципів і норм, насамперед у тих випадках, коли вони є простими і відомими. Наприклад, можна виділити основне "золоте" правило, на яке вказував Кант: "Не роби іншому нічого такого, щоб ти не хотів, щоб було зроблено тобі", або сучасною мовою: "Свобода моїх рук закінчується там, де починається ніс іншої людини". Можна ще згадати про віру у позитивне майбутнє, яка формує не тільки таке ставлення до нього, але й сприяє його приходу. Застосування цих принципів у вихованні можливе вже у вигляді простого ознайомлення з ними, а також вільного обговорення та використання.

Далі слід відзначити принцип сприйняття життя як вищого блага, наприклад, принцип А.Швейцера благоговіння перед життям, який допомагає звернути увагу людини на багатство світу, на його невичерпність, що може слугувати джерелом позитивних емоцій. Українській світоглядно-ціннісній культурі притаманий великий потенціал "світлого погляду на життя", закладений також у "філософії серця" Г.С. Сковороди.

Цей принцип аналогічний також заклику помічати радощі життя і не піддаватися такому негативному психологічному явищу, як нудьга. "Вселенська" нудьга є реакцією на знецінення людини і її відчуження, бездуховність, спрямованість масової свідомості в бік світу речей тощо. Якщо з "побутовою" нудьгою вміє боротися майже кожний, для цього досить відпочити, змінити діяльність, глянути на світ по-новому, принаймні звернути увагу на причини того, що відбувається з людиною, то нудьга в більш широкому плані може бути наслідком небажання жити, що виникає як

результат більш серйозних причин і вимагає зміни ставлення до життя, його глибинного аналізу і допомоги з боку психолога, рідних і близьких або хоча б сторонньої людини.

Серед технік життєтворчості найбільш цікавою видається категорія когнітивної репрезентації. Визначаючи ці репрезентації, тобто визначаючи цінніснонасанчені теми свого життя, – інтереси, цінності, обов'язки і надії – особистість прагне, насамперед вирішити численні проблеми повсякденності. Людина визначає дії, які можуть змінити і життєві ситуації, і її саму, і навіть напрям її власних думок. Ці інструментальні форми активності Х. Томе ще в 1951 році назвав "техніками" буття особистості. Смысл кожної техніки при цьому визначається тією темою, якій вона служить.

В результаті досліджень Х. Томе і його послідовники виділили кілька десятків "технік" життя. Частина з них утворює загальнопсихологічну систему пристосування, інші визначаються характером реакцій на специфічні ситуації, конкретизуючи і доповнюючи їх. Перша техніка, наприклад, включає продуктивні дії, орієнтовані на досягнення певних результатів, успіх, зміну практичної ситуації. Вона передбачає високий рівень саморегуляції, пошук інформації, інтенсивні роздуми, вплив на інших людей. Друга техніка ґрунтується на необхідності пристосування до інституційних вимог соціуму, без чого не можна уявити успішність першої техніки. Третя техніка вимагає пристосування до специфічних потреб і вимог інших людей, які визначаються історичним і соціальним часом. Четверта техніка передбачає встановлення і підтримку соціальних контактів. П'ята називається "акцептацією ситуації", тобто прийняття ситуації такою, якою вона насправді є, що не слід ототожнювати з пасивним підходом до ситуації.

До ситуативно-специфічної системи технік Х. Томе відносить такі техніки або реакції, як "скористатися шансом", "шукати соціальну підтримку", "чинити спротив", "приймати цілі і долю інших людей", "не втрачати надію", "корегувати свої очікування", "покладатися на інших людей, довіряти їм", "самостверджуватися", "виявляти агресію у формі дії або критики", "відкладати

задовільнення своїх потреб" тощо. Він також виділяє групу неадаптивних реакцій на труднощі: покірливість, пригніченість, депресія, уникнення складних ситуацій, придушення думок, що стосуються джерела труднощів, використання механізмів психологічного захисту тощо. Крім того, в працях його послідовників розглядаються техніки специфічних прошарків суспільства, наприклад, кримінального світу.

На жаль, Х. Томе не аналізував зародження і умови формування технік, він обмежується зауваженням, що дані техніки закріплюються в процесі виявлення їх ефективності. Так само дослідник оминув питання про ієрархію технік, які утворюють певні структури. Він, однак, виділив чотири узагальнених стилі життя, використавши дослідження тяжко хворих людей: а) орієнтований на досягнення; б) на внутрішні зміни; в) на покорі долі; г) стиль, для якого характерним є відчуття розчарування і гіркоти. Згадані техніки відіграють роль занадто узагальнених стратегій, щоб їх можна було рекомендувати як принагідних для вжитку в поточних ситуаціях, оскільки останні вимагають відповіді не тільки на запитання "Що треба зробити?", але й на запитання "Як це можна зробити?", тобто яким чином зробити людину мудрішою, людянішою тощо. З одного боку, ясно, що це може бути результатом виховання, поступового усвідомлення, але навіть у даному випадку слід визнати, що наслідком усвідомлення цих максим можуть бути певні більш конкретні тактичні прийоми. З іншого боку, треба звернути увагу на те, що люди різні, і тому одному досить нагадати або просто вказати на певне моральне правило, щоб він почав його виконувати, оскільки вже підготовлений до цього своїм попереднім життєвим досвідом, тоді як інший дійсно вимагає більшої уваги і педагогічних впливів. Отже, узагальнюючі техніки життєтворення мають передусім стратегічний характер і не завжди підходять для всіх студентів.

Щодо проблеми преходу від загальних тверджень до рецептурного рівня життєвих рецептів, втілених у побутових мовних твердженнях, слід зазначити, що процес при звичаєння до технік життєтворчості часто відбувається шляхом

автоматичного невідрефлексованого засвоєння певних життєвих норм і правил, які пропонуються суспільством і які воно доносить до молодої людини здебільшого в декларативному вигляді. Це породжує можливість формального засвоєння і дотримання, тим часом як рівень їх практичного застосування, по-перше, вимагає рецептурно-нормативного їх перевтілення залежно від ситуацій, що складаються. По-друге, розуміння того, якою повинна бути поведінка людини, не викликає автоматично відповідних необхідних змін у її поведінці, якщо ця поведінка потребує повсякденної напруги і протистояння особистим звичкам і загальному середовищу. Цей аспект процесу життєтворення вимагає також багато уваги, часу і вольових зусиль як з боку викладачів-наставників, так і з боку самої молодої людини – студента.

Натомість молода людина опиняється під впливом підсвідомих уявлень, навіюваних літературою, засобами масової комунікації, випадковими думками оточення, які подекуди виражаються у певних твердженнях, часто суперечливих. Можна твердити, що ця сфера майже не відрефлексована пересічним студентом. Щодо поділу характеристик, які стосуються життєтворення, на усталені, тобто стабільні, які мають передусім науково-теоретичне значення, і динамічні, що здатні швидко змінюватись, систему динамічних життєвих орієнтацій можна подати як систему певних життєвих принципів, які допускають свою конкретизацію у вигляді тверджень, положень, мовленнєвих висловлювань і усталених виразів. При цьому слід згадати вищезгадану думку С. Московічі [138], який вказував, що люди часто схильні перебільшувати значення популярних ідей і пліток, спотворюючи інформацію.

Таким чином, не можна погодитись із тим, що всі питання, які стосуються життєтворення, достатньо дослідити лише у межах філософії, що вони не повинні бути "опущеними" до рівня психологічних рецептів та рекомендацій, до літературних впливів, притч, прислів'їв, стандартизованих жатрів та інших побутових тверджень, які, торкаючись конкретних смислів, здатні зачіпати конкретну людину безпосередньо, на рівні її повсякденних інтересів та мови. Іншими словами, залишається актуальною необхідність у конкретних техніках

життєтворчості, які б не тільки інформували людину про її життєві цикли, основні функції, можливі зміни фізичного та духовного здоров'я у зв'язку із навчанням і тренуванням тощо, але також могли б навчати людину знаходити і творити власні стратегії життєтворчості, вчили мріяти, а також конструювати плани свого життя, конкретизуючи ці мрії, і могли б допомагати з'ясувати можливий смисл свого життя.

2.8. Кризові ситуації у процесі життєтворення

Кризові стани людини, що часто виникають внаслідок різноманітних причин і мають різний характер свого протікання, можуть по-різному впливати на неї і спонукати до вирішення проблем, які вони породжують, і навіть до сильних переживань, розгубленості, почуття безвихідності. У кризовому стані людина часто потребує психологічно-реабілітаційної допомоги з боку оточення, щоб вийти з нього з найменшими втратами. З іншого боку, кризові стани або просто несприятливі життєві обставини, які можуть привести до кризового стану, але ще не привели, може подолати сама людина, використовуючи їх як засіб самовдосконалення і пристосування до несприятливих умов існування.

Більше того, якщо життєвий шлях визначається так званими біфуркаційними точками, тобто точками свого розгалуження, то слід визнати, що здебільшого таке розгалуження утворюється внаслідок появи множини варіантів розв'язання проблем в умовах кризи, а життєвий шлях визначається тим, як саме особистість зуміє подолати ці кризові точки, яким шляхом вона спрямує своє життя надалі. Слід також зауважити, що певні періоди людського життя супроводжуються заздалегідь відомими кризами, хоча сьогодні вони загалом стають все більш розмаїтими і непрогнозованими.

Наявність у людини довготривалих цілей вимагає від неї постійної їх корекції та конкретизації, пристосування до поточних ситуацій, проектування проміжних короткотривалих цілей залежно від індивідуальних відмінностей у

сприйманні нею свого часу і в методах планування життєвого шляху. Часто людина демонструє деякий консерватизм у поведінці, йдучи шляхом найменшого супротиву, реагуючи на стандартні стимули за допомогою звичних кліше, але в багатьох інших соціальних ситуаціях людина змушена вибирати один з багатьох можливих варіантів поведінки.

При цьому кількість варіантів, а разом із тим і невизначеність ситуації збільшується, коли доводиться переходити від масштабу ситуативного переживання до біографічного масштабу розгляду подій. Крім того, справа ускладнюється ще й тому, що, вирішуючи свої поточні питання і обдумуючи життєвий шлях, більшість людей реагує не на реальні факти, а на своє уявлення про них, згідно з тією картиною, моделлю подій, яка будується в їх уяві, або навіть згідно з певними фантазіями, мріями, уподобаннями тощо. Іншими словами, розуміння ситуацій залежить від того, як людина хоче їх розуміти.

Тут можливі два варіанти: по-перше, це логічне відтворення смислу соціальної ситуації, яке неможливе без наявності "спільної мови", та спільного з іншими тезаурусу; по-друге, воно може бути психологічним, відповідати особистісним смисловим утворенням. Останнє настає в результаті особистісного осмислення ситуації, яке залежить і від уявлення людини про себе, і від неможливості оцінити ситуацію в цілому, і від того, що людина накладає на сприйняття реальних фактів свою особистість, оцінюючи їх за допомогою власної множини особистісних смислів, а також відповідно до образу майбутнього і особистісного смислу життя. Важливим є не тільки те, що творить людина, але й ті ситуації, в яких вона опиняється, їхній контекст і те, як вона його оцінює.

Отже, детальний розгляд можливих стратегій виходу із кризи та розуміння життєвої ситуації вимагає аналізу життєвих конфліктів, які можуть виникати внаслідок, по-перше, випадкових і різноманітних причин. По-друге, слід виділити низку таких заздалегідь відомих конфліктів, що стосуються поточних і регулярних життєвих ситуацій, які можна віднести до основних у житті людини і які також можуть породжувати кризові стани. Без подолання

цих конфліктів неможливо уявити подальший розвиток особистості. Конфлікти, що породжують ці кризи, які ми відносимо до основних, визначаються основними життєтворчими механізмами. Не претендуючи на повноту списку, можна вказати насамперед на такі конфлікти:

- між основним життєвим мотивом (цільовою системою) і соціальним середовищем, наприклад, коли нема можливості змінити спосіб життя, зробити його таким, щоб мати можливість задовольняти свої поточні і перспективні життєві або життєтворчі потреби і цілі;

- між системою діяльності і соціальним середовищем, наприклад, коли нема можливості виконувати вимоги суспільства, без чого неможливо планувати своє життя;

- між претензіями та очікуваннями і реальними можливостями, тобто між системою потреб і можливостями соціального середовища, наприклад, коли у суспільства нема можливості задовольнити основні очікування і потреби особистості, а також нові, що виникають у неї під час виконання життєвого плану;

- між претензіями та очікуваннями і характеристиками особистості, наприклад, коли особистість не може долати перешкоди та виконувати ті обов'язки, які накладає на неї суспільство або ситуація в умовах виконання планів і життєвих намірів, що сформульовані особистістю;

- конфлікт між необхідністю піддати своє життя та методи життєтворення рефлексії та бажання жити без проблем, не переобтяжуючи себе труднощами, які при цьому виникають.

Крім того, слід вказати на випадок конфлікту, наприклад, морального, коли здійснення певного вчинку в ім'я одної моральної норми веде до порушення іншої, яка також становить моральну цінність для даної людини. Це вимагає здійснювати вибір між цінностями, що стикаються, на користь однієї із них, користуючись таким внутрішнім моральним регулятором, як совість. Розв'язати подібні ситуації можливо лише шляхом творчого підходу, що вимагає самовдосконалення, пристосування до процесу життєтворчості. Інакше

особистість не має змоги подолати численні проблеми, які виникають. Вона може не усвідомлювати смисли, якими при цьому керується. Бажання усвідомити їх породжує необхідність піддати рефлексії свою поведінку, а це вимагає від неї нових турбот і напруги, на що не всяка людина погоджується.

Нарешті, можна вказати на стресогенні чинники, що заважають життєтворчим процесам, породжуючи відповідні конфлікти, зумовлені тією невизначеністю майбутнього, якою характеризується сьогодення. Ця невизначеність є наслідком відмови суспільства від патерналізму, від того, щоб хтось вирішував основні проблеми людини замість неї. Водночас скористатись новими ступенями свободи заважає те, що в інших умовах визначення майбутнього стає дуже складною справою, яка має багато варіантів свого вирішення. Невизначеність майбутнього, нездатність його спроектувати веде або до свідомого небажання задумуватись над своїм майбутнім, або до такого ставлення до життя, коли перевага віддається стратегії реагування тільки на конкретні життєві події, на події, що вимагають певної реакції. Отже, існує конфлікт між невизначеністю майбутнього, яке вимагає творчого ставлення до методів життєтворення і пошуку в умовах невизначеності, і різноманітні патерналістські "полезалежні" впливи з боку суспільства, які дозволяють думати про майбутнє у більш визначеному, але обмеженому аспекті.

Регулярні та інші нерегулярні кризові стани оцінюються людьми неоднаково. Якщо для однієї людини певна криза означає нестерпний стан, і в цьому випадку можна говорити про необхідність стратегії виходу з кризи, то для іншої криза є таким станом, до якого можна пристосуватись на тривалий час. Проте навіть таке пристосування до кризового стану також є певною стратегією.

Загалом криза – це не тільки страждання, це ще й можливість відкрити для себе нові перспективи, навчитись більш успішно долати наступні кризові стани. Опанування кризою може бути, з одного боку, цілком усвідомленим, вибраним згідно з вимогами, що породжує ситуація, а також згідно з характеристиками особистості, її досвідом та станом, в якому вона перебуває, а,

з іншого боку, неусвідомленим або усвідомленим частково (стосовно класичних механізмів типу раціоналізації, проєкції, придушення тощо). В обох випадках людина повинна усвідомлювати, що саме з нею відбувається, що саме вона повинна робити. Отже, важливим завданням у набутті студентом досвіду життєтворення повинно стати навчання найбільш раціонального та продуктивного ставлення до кризової ситуації, опанування кризового стану, а також набуття досвіду у застосуванні стратегій подолання кризи.

Поняття кризового стану людини та поняття опанування кризою дозволяють розглянути типові стратегії виходу із кризи, виділити найбільш типові усвідомлювані способи опанування ситуацією, які визначають відповідні стратегії життєтворення. При цьому стратегії опанування кризовою ситуацією визначаються ставленням до конфліктних ситуації та до основних життєвих конфліктів. Ось чому надалі ми не будемо робити чіткого розмежування таких понять, як ставлення до кризи або до конфлікту, стратегія виходу із кризи, стратегія розв'язання конфлікту, опанування кризовою ситуацією тощо. Ці поняття часто майже збігаються, і таке їх уживання не створює додаткових проблем. Крім того, слід звернути увагу на те, що людина, свідомо використовуючи можливості опанування кризою, може поступово переходити від одного типу опанування ситуацією до іншого, від однієї стратегії подолання конфлікту до іншої, поступово пристосовуючись до ситуації, використовуючи ту чи іншу потрібну стратегію її опанування.

Внутрішні труднощі, які виникають у людини в процесі осмислення негативної ситуації, вирішуються нею по-різному. Передусім треба вказати на адекватне та неадекватне ставлення до життєвих проблем і конфліктів та на відповідні життєві стратегії. Серед усіх можливих ставлень до конфлікту, стратегій їх подолання та опанування життєвою ситуацією можна виділити насамперед адекватні та неадекватні стратегії подолання конфлікту та ставлення до них, з існуванням яких не можна погодитись, хоч вони і використовуються.

Серед неадекватних стратегій насамперед вкажемо на стратегію невизнання конфлікту або ігноруюче ставлення до нього. Це пасивний спосіб опанування ситуацією шляхом уникання, відмови від боротьби, тобто ігнорування неприємних обставин, намагання перечекати їх, бездіяльність в певному відношенні тощо. Ігноруюче ставлення виникає тоді, коли людина не може реально оцінити наслідки того, що відбувається з нею і навколо неї, коли вона намагається не помічати всього цього, наприклад, конфлікти та непорозуміння з іншими тощо. В таких випадках вона не має достатньо енергії та сил, щоб подивитись правді у вічі, або дотримується звичної поведінки, яка є наслідком попередньої травми чи негативного досвіду. Хоч іноді цей спосіб виявляється ефективним, наприклад, коли він виправданий міркуваннями щодо реального стану справ, але в цілому він означає відмову від боротьби.

До стратегій ігноруючого ставлення до проблем і конфліктів можна віднести стратегію пристосування. Адже далеко не завжди відмова від намагань подолати кризовий стан виправдана. Слід вказати також на стратегію "порівняння, що йде донизу", коли людина порівнює свій стан із тими, хто перебуває в гіршому становищі. Можна згадати ще стратегію, коли людина заздалегідь готується до настання кризового стану, тому останній не настає зненацька, вона його сприймає як менш негативний, або програвання найгіршого сценарію, результатом чого може стати його непереконливість. Все це приводить до ігнорування кризи і є частинним випадком загальної стандартної стратегії ігноруючого ставлення до конфлікту, коли людина свідомо чи несвідомо навіть тривалий час недооцінює певні сімейні, виробничі, особистісні, доленосні тощо конфлікти, витісняючи із свідомості негативну інформацію, втрачаючи час, стаючи все більш залежною від проблеми. Оскільки уникання ситуації, що майже співпадає із ігноруванням кризи, є одним із механізмів опанування ситуацією, така поведінка часом може виявитись корисною, але тільки спочатку. Коли людина не помічає кризи, вона спочатку певною мірою самопрограмує майбутнє, але якщо причини кризи не залежать від її поведінки, то вона втрачатиме час, необхідний для справжнього

вирішення проблем, ухилятиметься від мобілізації потрібних сил. Ігноруюче ставлення особистості до основних і регулярних конфліктів, так само, як і до конфліктів, які можна віднести до випадкових і необов'язкових, визначає стратегії ухиляння від конфлікту, що проявляються у двох формах:

- у вигляді консерватизму (шляхом збереження певного досягнутого рівня розвитку або способу життя, незважаючи на можливі зміни в умовах існування у майбутньому);

- у вигляді активного уникання конфліктів (шляхом занурення у спокійну безконфліктну діяльність або у розваги) аж до самоізоляції (яка стає можливою внаслідок обмеження ділових (комунікативних) та інших контактів з іншими людьми).

Відповідно до перелічених вище основних конфліктів процесу життєтворення стратегія ухиляння означає, що особистість, наприклад, не помічає, що суспільство не здатне задовольнити цілі, які вона ставить перед ним і перед собою, або що вона не може виконувати ті обов'язки та ті ролі, які намагається грати в житті, що характеристики особистості не відповідають тим вимогам, які вона до себе ставить, або що суспільство не в змозі задовольнити для всіх ті, наприклад, споживчі вимоги до нього з боку особистості тощо.

У процесі активного уникання конфліктів спостерігаються також такі стратегії, як стратегія відволікання (дистракції), переключення уваги на щось інше з метою зняття напруги, зайвої тривоги, полегшення страждання; стратегія релаксації, тобто розслаблення, переключення уваги, зміни масштабів у оцінюванні значущості подій, потреба відпочинку від постійних переживань; протилежна описаній стратегія гострої емоційної реакції у відповідь на ускладнення з метою звільнитись від гострих переживань і перейти до їх більш раціонального розв'язання; стратегія перевизначення ситуацій, нове їх тлумачення, нове висвітлення проблем з метою зробити їх більш терпимими, не такими гострими; стратегія пошуку підтримки, передусім емоційної, звернення за допомогою до оточення, до досвіду інших людей тощо.

Ще однією неадекватною стратегією виходу із кризи або ставлення до життєвого конфлікту є перебільшувальне ставлення, яке є протилежним до ігноруючого. У цьому випадку людина панікує, звертає увагу на кожен деталь у зміні ситуації, тлумачить її як можливу причину погіршення стану, подальшого поглиблення страждань та збільшення неприємностей. Людина заздалегідь перебільшує загрозу або негативні наслідки в уяві, що так само неефективно, так само не сприяє мобілізації зусиль, сприяючи зростанню невіри в позитивний хід подій, зменшує віру у власні сили. Настанови, які при цьому виникають, також протилежні попереднім, тепер вони самопрограмують наступне погіршення ситуації. В такому випадку краще вірити в позитивний хід подій, що сприятиме поліпшенню ситуації.

Дорослі і особливо молодь через відсутність відповідного досвіду інколи перебільшують значення та вартість певних цілей або пристрастей, таких як любов, помста, готовність принести себе в жертву заради певної справи тощо, що може спричиняти не тільки панічні переживання, але й трагедії через неможливість їх вгамування чи задоволення або через необхідність позбутися цих цілей та пристрастей. Особливо небезпечний стан, коли людина, яка не має потрібного досвіду, внаслідок певної запрограмованості або самозапрограмованості перестає приймати самостійні рішення, повністю віддаючи себе бурхливому перебігу подій, відчуваючи приплив енергії та рішучості, а разом з тим певну зверхність над тими, хто вміє піддавати свою поведінку рефлексії та критиці і віддає перевагу такій поведінці, а відтак часто не може бути такою ж рішучою у здійсненні намірів.

До неадекватних слід віднести також і демонстративне ставлення, яке можна вважати окремим різновидом перебільшувального ставлення, адже при цьому власний стан вважається найгіршим у порівнянні з іншими. Людина, правильно оцінюючи хід подій, вимагає від оточення зайвої уваги до своїх проблем, всілякої допомоги. Власні клопоти певною мірою перекладаються на інших, та, перекладаючи відповідальність на інших, людина зменшує можливість появи варіантів виходу з кризи. Демонстративне ставлення нагадує

також ігноруюче, адже при цьому особа не намагається розв'язати свої проблеми по-справжньому.

Волюнтаристське ставлення до кризової ситуації, яке також є неадекватним, визначається тим, що людина заперечує дійсність, не бажає, наприклад, рахуватися зі своїми фізичними, економічними та інтелектуальними можливостями, не хоче змінювати напрямок раніше прийнятого плану життя, вважаючи, що її бажання та відчуття все ж таки зможуть достатньою мірою запрограмувати майбутнє. Людина, правильно аналізуючи ситуацію, перебільшує значення віри у позитивне вирішення проблем. Така людина заперечує очевидне і стає в певному відношенні негнучкою, ставиться з презирством до життєвих негараздів та перешкод, вважаючи їх засобом для зміцнення волі і життєздатності, проявом сили духу, виснажуючи при цьому останні сили. Якщо ж це стосується інших людей, відношень із ними, що сприяє висуванню невиправданих вимог до них.

Волюнтаристське ставлення до кризи слід відрізнити від такої свідомої поведінки, для якої властивою є непокора перед тим, що сталося, або тим, що повинно статися, на противагу вимозі жити сьогоднішнім. Характерним при цьому є сприймання реальності такою, якою вона є насправді, а не такою, яка бажана для людини, щоб виконати її плани. Більш свідомо поведінка так само вимагає від ситуацій бути такими, якими вони потрібні людині для виконання її планів. Різниця тут у тому, що у випадку волюнтаристського ставлення людина не звертає увагу на ситуації, а у випадку свідомого планування майбутнього вона намагається врахувати їх найкращим чином, тобто знайти підхід до них, зрозуміти їх настільки, щоб мати можливість впливати на них, зробити їх такими, щоб вони дійсно стали іншими.

Нездатність подолати життєві кризи та конфлікти часом приводить до стратегії маніпулювання об'єктами, які турбують, в потрібному напрямку, тобто поверхового пристосування їх до себе. Цю стратегію слід віднести до стратегій самообману, самовиправдання, коли людина часто ставить завдання приховувати смисл. У цьому полягає механізм психологічного захисту, який

вперше був описаний у роботах З.Фрейда. Механізм психологічного захисту застосовується людським "Я" для боротьби з негативними переживаннями, нестерпними і болючими думками або тоді, коли людина не готова до поведінки, яка диктується смыслом ситуації. Вирішуючи завдання щодо приховування смыслу, людина створює необхідне їй уявлення про себе, про свій внутрішній світ, уникає дисонансу, відкидаючи несприятливу та непотрібну інформацію або викривлюючи її в необхідному для себе напрямку, заперечує, не помічає або забуває її тощо.

В усіх цих випадках механізми психологічного захисту приводять до негативних ефектів у розвитку особистості, викривлення картини світу, утворення хибної захисної системи, дезадаптації, замкненості. Всі вони звужують можливості особистісного зростання. Дослідження механізмів захисту стає важливим не тільки для того, щоб допомогти людині у вирішенні її поточних життєвих проблем, але проектувати свій життєвий шлях, опановуючи конфліктні ситуації, що складаються.

Крім того, серед визнаних багатьма людьми прийомів виходу із кризи є звернення до ворожіння, хіромантії, астрології тощо, тобто до всіх тих засобів, які вносять певну визначеність в ситуацію невизначеності. Невизначеність, як уже вказувалось, є однією з негативних рис кризової ситуації, в якій людина, втрачаючи надію, починає шукати її з боку сторонніх. Таке зменшення невизначеності певною мірою можна розцінити як позитивне, якщо у людини з'являється деяка впевненість, але якщо людина починає ставитись до таких передбачень більш серйозно, ніж це можна виправдати, постійно і детально звіряючи свої дії з навіюваними сценаріями розвитку подій, то вона потрапляє в залежність, яку не можна визнати позитивною, оскільки при цьому не розглядає всі ймовірні варіанти розвитку подій, втрачаючи волю і здатність правильно оцінювати наявні можливості.

До неадекватно-деструктивних прийомів і стратегій виходу із кризи, які можливі у цьому випадку, слід віднести також вживання алкоголю і наркотиків. Така поведінка сприяє зміні сприймання, придушення небажаних смыслів,

заперечення їх існування, відкидання бажань, що виникають, та болючих переживань як неможливих та нереальних, а головне те, що молода людина, яка може ще навіть не має негативного досвіду, привчається до існування у "безпроблемному" світі як найбільш бажаному. У таких випадках людина потрапляє в залежність або від наркотичної речовини, або від своїх намірів і переконань, втрачаючи здатність контролювати свої дії, відриваючись від реального життя. Вона не вирішує, а лише посилює свої проблеми або зовсім не помічає їх, втрачаючи можливість вийти із кризи самостійно. В гірше становище попадають люди, для яких характерним є поступова відмова від любові і поваги до себе, боротьби за кращу долю, від піклування про своє здоров'я, намагань отримувати задоволеність від складних і проблемних переживань тощо. Водночас вживання наркотичних речовин приводить до того, що проблеми стають неминучими або ще більше загострюються.

Ще однією із деструктивних стратегій є девіантна поведінка, або прийняття на себе кримінальних ролей, відмова від виконання норм суспільства. Злочинець вважає себе особою, що стоїть над ним, що має право диктувати суспільству свої закони і вимоги, не рахуючись із тим, що про це думають інші люди, яких він не вважає собі рівними. В цьому випадку стає майже неможливим відвертий діалог між особою і суспільством, стають майже неможливими і впливи суспільства на таку особу. Слід відзначити, що деструктивні прийоми не є чимось зовсім незнайомим для більшості людей. Вони часто користуються ними у скрутних становищах. Крім того, вони часто піддаються ілюзіям та міфам, зловживають стереотипами та марновір'ям, встановлюють у свідомості певні моральні та логічні перепони, застосовують подвійні стандарти тощо. Лише їхній розум, вихованість, вірність традиціям і нормальні стосунки із найближчим середовищем дозволяють їм долати ті пастки, які можливі на цьому шляху.

Нарешті, слід вказати на загрозу суїцидних намірів, які можливі через відмову від боротьби за кращу долю. Одним із найбільш кризових переживань є очікування смерті, а також намагання наблизити її, тобто суїцидні наміри. Ця

криза стосується не тільки тяжко хворих. Думки про смерть виникають рано чи пізно у кожної людини, оскільки вона є неминучою для всіх. У кращому випадку смерть настає внаслідок очікуваних причин, в гіршому – приходить зненацька, і людина не встигає підготуватись до неї.

Взагалі в умовах розмаїття і невичерпності життя людина прагне до творчого самовиявлення, до виконання свого життєвого призначення, отримання можливих кінцевих результатів, виконання певних цілей і мрій, які б допомогли їй пережити обмеженість свого існування у часі і творчості. У зв'язку з цим висувалось припущення про існування повного циклу життя (ортобіоз за І.І.Мечниковим), який вичерпує можливості життя окремої людини, робить прихід смерті природним, даючи змогу відчутти органічну потребу в небутті, зробити очікування смерті безболісним і не трагічним, але зробити так, щоб життя здавалось вичерпаним, рідко кому вдається.

Натомість навіть у молодому або зрілому віці може усвідомлюватися конечність існування, супроводжуючись негативними переживаннями і породжуючи відповідну кризу. Студент, як молода людина, зрідка звертає на це увагу, але життя час від часу вимагає від нього висловити своє ставлення і до цієї проблеми. Можливість цієї кризи можна використати для того, щоб звернути увагу молодої людини на відповідні проблеми, тобто на конечність існування, необхідність використати обмежений час життя більш інтенсивно, раціонально, результативно. Таким чином, наближення зрілого або похилого віку не буде сприйматися молодою людиною як трагедія. В іншому випадку молода людина тяжіє до песимістичного ставлення до життя і не вважає за необхідне обмежувати себе у насолоді від простіших життєпроявів, серед яких знаходиться також насолода від смерті, яка дозволяє скинути тягар життєвих проблем, постати над іншими, виділившись в своїх очах рішучістю, та проявити презирство до оточення, якщо виникло таке бажання. В ще гіршому випадку людина перестає цінити не тільки своє життя, але й життя інших людей.

Уникнути цієї кризи можна не шляхом її ігнорування, а шляхом інтенсифікації життя в соціальному та історичному часі. Крім того, існує

декілька моделей символічного безсмертя, тобто виходу за біологічне життя, наприклад, продовження себе в своїх дітях, а також в результатах професійної, культурної або наукової діяльності. Для людей творчих і тих, хто намагається бути творцем свого життя, останній його період може виявитись навіть більш змістовним, ніж попередні, а не виглядати просто періодом очікування кінця. Відчуття себе вічним і позбутися страху небуття дозволяє релігія, яка вважає, що подолати кризу можна шляхом усвідомлення відповідної картини світу, яка окреслює перспективу вічного існування душі. Тому слід визнати, що думки, які стосуються життя і смерті, мають великий педагогічний потенціал, здатні заставити молоду людину задуматись над своїм життєвим шляхом, підштовхнути до його рефлексії і до пошуку технології життєтворення. Отже, усвідомлення сутності цих моделей дає змогу привчити студента більше цінувати той життєвий час, який він часто витрачає марно, зробити потребу в рефлексії свого життєвого шляху більш інтенсивною.

Незважаючи на те, що наслідком вищезгаданих конфліктів може бути поява у особистості намірів піддати свій життєвий шлях рефлексії, знайти засоби і способи, за допомогою яких можна долати перешкоди, щоб здійснювати планування своїх зусиль і свого життя, щоб надати йому правильний напрямок, визнання конфліктів або стратегія цілеспрямованого їх виявлення не гарантує того, що особистість дотримується цілком адекватної стратегії. Ось чому слід також виділити стратегії опанування ситуаціями шляхом відмови від боротьби і стратегію пристосування до них без відмови від боротьби.

Стратегія опанування ситуацією шляхом уникання, відмови від боротьби спостерігається при визнанні проблеми такою, що не може бути вирішена. Така стратегія здатна зменшувати життєві сили особистості. Вона породжує почуття безпорадності, обмежує різноманітність соціальних контактів, приводить до відмови від певних видів діяльності.

Друга стратегія, стратегія пристосування до ситуації і до вимог життя, виникає, коли особистість не відмовляється повністю від боротьби. Для неї

характерним є розуміння того, що життєві ситуації змінюються, а також намагання змінити свою поведінку, спосіб життя і свою особистість, щоб задовольнити ці нові вимоги життя. Пристосування до вимог життя може бути активним і пасивним.

Пасивне пристосування полягає в тому, що особистість під тиском життєвих умов та обставин підкоряється своїй долі і передає контроль за своїм життям зовнішнім інстанціям та інституціям. Однак таке пристосування не варто оцінювати лише негативно. Мабуть, треба визнати, що певні обставини є нездоланими, одже немає сенсу витратити сили на боротьбу з ними, навіть якщо таку боротьбу вважати теоретично допустимою.

Передусім це стосується дрібних цілей, зокрема тих, що насамперед стосуються інших людей. А в певних випадках занадто прискіплива, послідовна, беззастережна і рішуча боротьба "за справедливість" є характеристикою психічно хворої, виснаженої, хворобливої людини або такої, що пережила певну трагедію, отримала травму тощо. До пасивних слід віднести також і адаптивно-самообмежувальну стратегію, коли людина намагається виконувати тільки ту діяльність, яку вона здатна виконувати в умовах, що склалися, до якої вона вже була пристосована у минулий період життя. При цьому не витрачаються сили на те, щоб набути нового досвіду.

У свою чергу активно-когнітивне опанування означає з'ясування причин ускладнень і можливих виправдань того, що відбувається. В цьому випадку змінюється спосіб інтерпретації подій. Нарешті, активно-вчинковий спосіб опанування ситуацією означає негайне прийняття рішення і здійснення певного вчинку, за допомогою якого полегшується кризовий стан. За такого розвитку ситуації взаємозв'язок людини із середовищем змінюється аналогічно до її дій. В цих двох випадках можна говорити про майже адекватні стратегії життєтворення залежно від того, чи є адекватною стосовно загальних цілей життя інтерпретація того, що відбувається, чи враховують вчинки людини її далекосяжні цілі тощо. Про можливі помилки у цьому напрямку було сказано вище.

Якщо аналіз неадекватних стратегій дозволяє досягнути досвід минулих поколінь, навчитися того, як позбутися неправильних стратегій, то розгляд адекватних стратегій дозволяє будувати такі стратегії більш безпосередньо. При застосуванні адекватних стратегій особистість дотримується продуктивного і адекватного ставлення до регулярних конфліктів і, як правило, дотримується стратегії подолання конфлікту. В цьому випадку особистість намагається розширити межі можливих життєвих ситуацій коштом змін у своєму оточенні, пошуку нових виявів життя, нових діяльностей, нових можливостей у використанні своїх зусиль. Це стратегія прямої дії або дій, що мають на меті підготовку до застосування вказаної стратегії, тобто з'ясування відповідних можливостей, збір інформації щодо таких можливостей тощо.

До адекватних слід віднести стратегію активного пристосування, коли людина здатна змінити ставлення до своєї діяльності і навіть прийняти нові способи діяльності, які можна пристосувати до вимог життєдіяльності. Така стратегія супроводжується пошуком підтримки, передусім емоційної, звернення за допомогою до оточення, до досвіду інших людей.

Нарешті, серед адекватних стратегій визнання конфлікту можна вказати на продуктивне ставлення, яке означає, що людина здатна адекватно, терпляче і тверезо сприймати себе і в часи успіхів та радощів, і в часи невдач, негараздів, невдоволення та страждань. Вона розуміє неминучість суперечливого або навіть негативно-хворобливого стану речей, неможливість швидкого знаходження простого виходу, натомість усвідомлює необхідність пошуку нових конструктивних методів розв'язання проблем та життєвих стратегій, нових можливостей, навичок і знань, необхідність заміни стилю і способу життя, відходу від стереотипів. Не завжди їй це вдається, багато чого залежить від рівня її розвитку і досвідченості. Однак така людина рідше втрачає надії, бо має можливість зрозуміти, що життя може змінитись, особливо тоді, коли час не гасється марно, коли не опускаються руки у пошуках виходу із скрутного становища, коли розум підказує варіанти такого виходу.

Така людина здатна застосовувати цілий спектр стратегій самоопанування своїми почуттями, а відтак і ситуацією. Не можна також не помітити, що попередні стратегії визначались тим, що певній частковій стратегії надавалося виняткового і перебільшеного значення, тим часом як ситуація і стан людини загалом не є сталими і часто вимагають зміни стратегій, пошуку найкращих серед них. Так людина зрозуміє ту міру, яка визначає необхідність зміни стратегій, або, навпаки, дотримання однієї стратегії тривалий час.

Крім того, існують адекватні прийоми життєтворення, які не визначають повністю життєву стратегію, але можуть вплинути на її формування. Прикладом такого адекватного прийому є "позитивне тлумачення", коли людина знаходить щось позитивне в кризовому стані або можливості для розвитку у конфліктних ситуаціях. Далі, вкажемо на психотерапевтичний прийом "прийняття ролі людини, що вміє виходити з кризи", або прийом "відходу", який полягає в тому, що людині пропонується відмовитись від тих ролей, які вводять її в кризовий стан, наприклад, від зовні привабливих пропозицій, на виконання яких людина ще не має сил або здібностей.

Необхідно також вказати на більш важливу для людини здатність до самостійного подолання кризових станів і ситуацій, а також тих умов, які сприяють їх виникненню, що дозволяє говорити про стратегію самореабілітації. До цього слід додати уміння уникати негативних умов існування, тобто самовиховання здатності до їх розпізнавання і запобігання, а також перетворення та подолання, якщо вони неминучі. Як визначає Т.М. Титаренко, самореалізація – це самодопомога у якомога продуктивнішому подоланні внутрішніх і зовнішніх перешкод, у виході зі скрутного становища, у здатності до повернення на тимчасово викривлену або навіть втрачену траєкторію життєвого шляху [196].

Усвідомлення необхідності такої реабілітаційної самодопомоги сприяє самостійному пошуку нових можливостей саморозвитку, самовдосконалення та самоздійснення, полегшуючи розробку індивідуальних стратегій подолання або

пристосування до проблемних ситуацій. Швидкій і ефективній адаптації до життєвої ситуації сприяє так зване опанування ситуацією, якій відповідає індивідуальний спосіб взаємодії з нею згідно з її характеристиками, тобто її власною логікою, а також із її значущістю для особистості та можливостями особистості у випадку даної ситуації.

2.9. Модель формування технологій життєтворчості у студентів

Підсумовуючи сказане, можна стверджувати, що технології проектування життєвого шляху, тобто технології життєтворення, визначаються методами та стратегіями, які дозволяють оволодіти необхідними вміннями та засобами життєвого проектування. Відповідні механізми життєвого проектування виникають внаслідок здатності до рефлексії власного життя суб'єкта, яка настає, коли особистість як носій активності бажає підійти до свого життя свідомо, прагнучи досягнення успіху у житті, розглядаючи успіх за шкалою певної системи цінностей. З цієї точки зору основну увагу слід звернути на взаємопов'язані теоретичні положення, розгляд яких передбачається під час дослідження процесу життєтворчості. Отже, психолого-педагогічні механізми життєвого проектування можна подати як сукупність наступних окремих пунктів:

а) осмислення людиною свого призначення, що передбачає:

- усвідомлення і оцінювання власних прагнень до самореалізації насамперед в аспекті самовизначення, що стосується проблеми включення у структури суспільства, а разом з тим і проблеми свободи, а також самовираження і самоствердження;

- пізнання самого себе, формування та вдосконалення образу свого "Я";

- формування особистісної картини світу, усвідомлення свого актуального життєвого середовища, його правильне емоційно-когнітивне відображення;

б) вироблення та усвідомлення людиною життєвої концепції і життєвого кредо як тієї сили, що значною мірою визначає більш конкретні цілі у житті;

в) свідомий вибір життєвих цілей і оформлення їх у життєву програму як систему довготермінових життєвих цілей, у життєвий план як систему цілей і засобів їх досягнення у певній часовій перспективі, що передбачає:

- проектування життєвої програми та життєвого сценарію відповідно до життєвого замислу;

- визначення життєвих пріоритетів, цілей і цінностей, з'ясування того, що ж насправді людина хоче отримати від життя;

г) наявність необхідних умов для самореалізації сутнісних сил;

д) рівень соціальної і психологічної зрілості, виховання в собі здатності правильно реагувати на можливі життєві ситуації і проблеми, правильно їх оцінювати і корегувати;

е) адекватне ставлення до свого життя і до самого себе, осмислення своєї життєвої перспективи, розвиток здатності передбачати хід подій, стратегічний підхід до життя. Можна також додати формування альтернативних моделей поведінки, здатності більш конкретно планувати своє життя і здійснювати визначений життєвий план тощо. З огляду на це важливим є розвиток здатності до рефлексії, без застосування якої неможливе творче ставлення до свого життя.

Названі положення тісно взаємопов'язані. Вони визначають одне одного, впливають одне на одне, залежать між собою, в чому не важко переконатись, якщо більш уважно їх розглянути. Їх виділення доцільне тільки тому, що це допомагає кожного разу по-новому подивитись на справу (див. таблицю 1).

Модель формування технології життятворення

Краще узгодити ці чинники між собою або, швидше, подібні чинники, дозволяє підхід, який передбачає розгляд процесу поступового усвідомлення аспектів і засобів життєтворення та при звичаєння до них під час їх реалізації. У результаті сукупність таких чинників постає як система, тобто як схема, або модель, яка відповідає певній їх послідовності (пунктів схеми) в процесі їх поступового усвідомлення (рефлексії) особистістю. При цьому можна з'ясувати, як саме і в якій послідовності ці чинники впливають один на одного, визначаючи мотиваційні, реалізаційні та реабілітаційні здібності особистості, що стосуються життєтворення. Отже, модель утворює наступна послідовність чинників:

1. Усвідомлення та оцінювання усталених і ситуативних умов існування – реальних та ідеально-віртуальних, тобто таких, що визначаються справжніми інтересами людини або її бажаннями, які мають характер інтересів, що виникають під впливом суспільства.

2. Усвідомлення та виявлення ціннісної системи, зокрема:

2а. Усвідомлення та виявлення життєвих пріоритетів, цілей, цінностей, ідеалів та життєвої орієнтації, з'ясування того, що ж насправді людина хоче отримати від життя, на основі чого вибирається життєва стратегія; пізнання самого себе, формування та вдосконалення образу свого "Я".

2б. Усвідомлення загального ціннісно-світоглядного аспекту, який базується на ціннісній системі, що передбачає:

- формування особистісної картини світу, усвідомлення свого актуального життєвого середовища, його правильне емоційно-когнітивне відображення;

- усвідомлення свого життєвого призначення та формулювання свого життєвого кредо як тієї сили, що значною мірою визначає більш конкретні цілі у житті.

2в. Усвідомлення і реалізація системи конкретних особистісних мотивів, потреб та інтересів, тобто суб'єктивних очікувань і претензій людини, безпосередніх стимулів її діяльності, що часто відбувається на основі ціннісної

системи; це передбачає усвідомлення і оцінювання власних прагнень до самореалізації, насамперед в аспекті самовизначення, що стосується проблеми включення у структури суспільства, а разом з тим і проблеми свободи, а також самовираження і самоствердження.

3. Усвідомлення та реалізація процесу зіткнення претензій та очікувань із реальними можливостями, а також із вольовими та іншими характеристиками особистості.

4. Побудова життєвих планів і намірів, що включає в себе осмислення життєвої перспективи особистості, розвиток здатності передбачати хід подій, стратегічний підхід до життя, формування альтернативних моделей поведінки, а також здатності більш конкретно планувати своє життя і здійснювати життєвий план. Нарешті, це передбачає проектування власної життєвої програми та життєвого сценарію відповідно до життєвого замислу.

5. Процес реалізації планів та намірів, який передбачає виховання в собі здатності реагувати на можливі життєві обов'язки, ситуації і проблеми, правильно оцінюючи і корегуючи їх у відповідності до з'ясованих умов існування і системи цінностей.

РОЗДІЛ ТРЕТІЙ

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ ОВОЛОДІННЯ МАЙБУТНІМИ ПЕДАГОГАМИ СТРАТЕГІЯМИ ЖИТТЄВОГО ПРОЕКТУВАННЯ

3.1. Завдання та організація дослідження

Мета нашого дослідження полягала в теоретико-методологічному аналізі проблем життєтворення та побудові на цій основі експериментальної моделі процесу набуття досвіду у власному життєтворенні студента. Використані нами методи дослідження, які сприяли досягненню цієї мети, визначались можливостями об'єктних, суб'єктних та інтерсуб'єктних (діалогічних) підходів. По-перше, ми застосовували звичайні тести і подальше статистичне опрацювання результатів тестування. По-друге, у дослідженні

використовувався метод біографічного інтерв'ю, тобто тестування спеціального типу, побудоване на основі базового інтерв'ю В.О. Ядова [183], необхідність якого зумовлювалася невизначеністю смислової сфери та неможливістю від самого початку вказати на всі причинно-наслідкові фактори, що стосуються набуття студентами досвіду у методах життєтворення.

Нарешті, в процесі нашого дослідження проводилась і психокорекція та виховна робота. Вона не просто стає можливою під час тестування, інтерв'ювання та ґрунтовного обговорення проблем, теми яких визначались процесом дослідження і які вписувались в парадигму гуманістичної психології. Психокорекційні впливи склали суттєву частину того діалогу, в ході якого можна було повернути на свою сторону студента, щоб отримати правдиву інформацію з його боку. В зв'язку з цим постала проблема застосування діалогічного методу та його планування. Діалог зі студентом базувався на взаєморозумінні, спільному аналізі ситуацій, відкритості внутрішніх світів, взаємоповазі і взаємодопомозі.

Відзначимо, що психологічні впливи з боку майбутнього вчителя на учнів стають можливими внаслідок того, що це входить у коло його майбутніх професійних обов'язків, обов'язки учителя, який повинен не тільки викладати свій предмет, але й виховувати учнів. Надання їм психокорекційної допомоги є зручною нагодою, тому студенти – майбутні вчителі – повинні набувати досвіду в цьому відношенні. Призвичаєння їх до такого діалогу сприяє цьому.

У процесі дослідження життєтворчості студентів ми намагалися з'ясувати, як зробити успішним привертання уваги досліджуваного до рефлексії життєвого шляху та з'ясування умов, які сприяють цьому. Під час біографічного інтерв'ювання ми намагались отримати від студента відповіді на запитання, які не вважали за можливе і необхідне остаточно і чітко сформулювати, не сподівались отримати чіткі відповіді на них, намагались виявити в процесі такого діалогу чинники, наявність яких не можна було заздалегідь передбачити: як у студентів відбувається формування здатності до життєтворення, які зрушення тут можливі внаслідок природного процесу

розвитку, поступового дорослішання, а також внаслідок цілеспрямованих психокорегуючих впливів, які ставали неминучими в сприятливих для цього умовах інтерв'ювання.

З цією метою застосовувалась запропонована нами модель формування та появи у студентів здатності до життєтворення, згідно з якою досліджувалась послідовність позицій стосовно названої моделі, насамперед усвідомлення і виникнення цінностей та інтересів студентів, а також їх життєві цілі і можливості їх здійснення, ставлення до майбутнього і до можливих змін у житті, їх готовність до розв'язання проблем, які виникатимуть упродовж наступного життя.

Дослідження проводилось на базі Педагогічного інституту Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника. В процесі дослідження, застосовуючи тести і опитувальники, інтерв'ювання і обговорення проблем, що виникали при цьому, ми намагались на першому етапі встановити, спираючись на зміст розробленої моделі, наскільки обґрунтовано студенти конструюють свої життєві стратегії. На цьому етапі у 2001 році досліджувались дві групи студентів (41 та 44 особи).

По-друге, з метою встановити мінливість цих характеристик досліджувались їх зміни, які відбулися протягом року внаслідок впливу таких природних факторів, як дорослішання, поступове набуття життєвого досвіду та підвищення культурного і освітнього рівня в процесі навчання. Для цього результати дослідження першої групи студентів (41 особа) 2001 року порівнювались із результатами такого ж дослідження у 2002 році.

По-третє, досліджувались зміни цих характеристик внаслідок формування у студентів здатності до життєтворчості. В процесі цього формування вони спонукалися до рефлексії життєвого шляху і методів життєтворення, піддавалися цілеспрямованим психокорегуючим впливам, які здійснювались шляхом обговорення результатів тестування та інтерв'ювання, а також у процесі цілеспрямованих педагогічних діалогів. У ході такого діалогічного обговорення ставала можливою і необхідною не тільки психокорекція та

виховні впливи, але й навчання методам психокорекції самого студента – майбутнього вчителя. Для виявлення цього ефекту друга група з 44 студентів, у яких спочатку в процесі дослідження у 2001 році формувалась технологія життєтворення, що полягала в усвідомленні стадій конструювання життєвих стратегій та набуття життєтворчих можливостей згідно з запропонованою моделлю, досліджувалась у 2002 році з метою виявити зміни в оволодінні можливостями життєтворення.

Дослідження обох груп студентів у 2001 році відбувалось відповідно до моделі процесу конструювання ними стратегій і методів життєтворчості. Було встановлено, що для частини студентів з цих груп прилюдне обговорення проблем життєвого шляху є настільки важливим явищем, що сприяє поживленню їхнього внутрішнього діалогу, а також сприяє їхньому виходу за межі повсякденності, побудові життєвої програми, особливо її перших етапів, на яких студент знаходиться переважно у невизначеному, міфологізованому стані, вимагаючи додаткової інформації, підтримки і подальшого обговорення.

В іншій частині студентів із першої групи бажання піддати своє життя і методи життєтворення рефлексії спочатку не виникає. Вони вважають, що вже зробили свій основний вибір і не мають часу відволікати свою увагу від навчання, від тих планів, що вже виконуються. Але більшість із них, висловлюючи спочатку навіть певне небажання щодо втручання психолога у цю сферу, в подальшому не чинить спротив обговоренню відповідних проблем, виявляє зростаючий активний інтерес до усвідомлення свого життєвого середовища та його можливостей.

Отже, спочатку всі студенти досліджувались за допомогою застосування розроблених нами опитувальників, метою яких було встановити, як змінюються їхні характеристики протягом року внаслідок природних причин, таких, як дорослішання та набуття життєвого досвіду, насамперед у процесі навчання. Ми також намагались з'ясувати, чи пам'ятають студенти ті проблеми, які було піднято в процесі інтерв'ювання, чи піддають вони їх повільному обдумуванню, чи має це певні наслідки.

Результати дослідження першої групи студентів (41 особа) у 2001 році і в 2002 році дозволили встановити мінливість їх поведінки на кожній стадії моделі, яка виявляється внаслідок зовнішніх причин. Зміна їх певних характеристик ставала можливою тому, що студенти загалом схвально поставились до дослідження. До того ж, за їх свідченнями, вони пам'ятали проблеми, підняті в процесі тестування та інтерв'ювання, а тому розмірковували над ними. Вони частіше, ніж звичайно, задумувались над проектуванням життєвого шляху та відповідних засобів, застосовуючи всі ті поняття, які використовувались у процесі дослідження.

Ще більшу увагу цим проблемам приділяли студенти другої групи (44 особи), в якій вони підлягали формуючим впливам не тільки в процесі тестування та інтерв'ювання, але й цілеспрямованим психолого-педагогічним впливам у процесі наступного спільного обговорення питань, що при цьому виникали, і діалогічної взаємодії з метою цілеспрямованого формування в них здатності до свідомого конструювання стратегій і методів життєтворчості. Отже, вони змінювали своє ставлення до технологій життєтворчості і внаслідок цих впливів, і внаслідок довготривалих міркувань протягом року між двома дослідженнями.

3.2. Рефлексія студентами внутрішніх і зовнішніх умов існування

Про вплив на процес формування методів життєтворення шляхом діалогів та спільного обговорення загальних теоретичних положень і побутових тверджень, що стосуються цих методів, тобто на процес їх усвідомлення і оволодіння ними, свідчили насамперед результати, які стосувались оцінювання студентами умов існування. В процесі другого опитування і наступного обговорення були виявлені певні зрушення в бік більшої їх повноти та реалістичності.

Дослідження на першій стадії моделі проводилося з метою встановити, як студенти усвідомлюють та оцінюють усталені й ситуативні умови існування – реальні та ідеально-віртуальні. За допомогою розроблених опитувальників та

інтерв'ювання, що відбувалось на базі отриманих відповідей, було встановлено, що значна частина студентів усвідомлює їх недостатньо чітко, часто порівнює їх із умовами існування інших людей, реалії життя яких вони чітко не уявляють, оцінюючи їх за найширшою шкалою та за своїми бажаннями, але ці оцінки виявились нестійкими, здатними до уточнення та різких змін.

Обговорення і оцінювання умов існування нагадувало студентам про те, що турбота про власне майбутнє є їхнім внутрішнім обов'язком. Усвідомлення умов існування виявилось також необхідною умовою для того, щоб у студента розпочався процес формування та усвідомлення власних технологій життєтворення, зумовлений виходом за межі повсякденного життя, постановня над ним, усвідомленням того, що ж насправді він має на даному етапі життя, чи не втрачає він ті позитивні моменти, які життя йому надає, ті умови, які можна використати для майбутнього.

Умови існування людини загалом можна класифікувати, по-перше, на усталені (постійно діючі) та ситуативні. Крім того, вони можуть бути реальними, ідеальними та віртуальними.

Усталені (насамперед, базові соціально-економічні), а також надбудовно-ідеалізовані усталені умови існування людини, які мають соціально-психологічний довгостроковий характер, є найважливішими для її існування в цілому і процесу життєтворення – зокрема. До надбудовних умов слід віднести, наприклад, моральні та релігійні характеристики середовища, в якому перебуває людина, філософські знання та міркування, що використовуються нею і середовищем, їх культурний розвиток. Всі ці умови визначають процес життєтворення, обов'язки, які накладає суспільство на людину, а також ті можливості, які воно надає їй для застосування певних технік життєдіяльності, технік виходу із кризи, що мають більш конкретний і рецептурний характер.

Ситуативні умови існування людини лише на перший погляд мають випадковий та необов'язковий характер. Це не тільки ті події, які не видаються неминучими, наприклад, аварії, втрати, виграші у лотерею тощо, які все ж таки мають певну ймовірність, але й ті трагічні і неминучі ситуації, які пов'язані із

конечністю людського існування, хвороби та інші невдачі, від яких не варто зарікатись нікому. Всі вони можуть значно змінювати дію усталених умов існування, приводити до кращого розуміння необхідності у рефлексії життєвого шляху, що здатне надавати людині нові можливості у проектуванні життєвого шляху, або ж, навпаки, гальмувати її розвиток і життєздатність, збочуючи її, робити її життя безглуздим або ж нестерпним. Нарешті, варто розглянути динамічні умови існування, для яких характерна швидка зміна ситуацій, на відміну від усталених, або таких, що змінюються повільно.

Іншими словами, життєві умови існування, в першу чергу ті, що належать до динамічних, і поточні ситуації, що складаються під впливом життєдіяльності людини, її життєвої поведінки і прийнятих рішень, здатні породжувати різного роду корисні та щасливі або непотрібні та нещасні неочікувані події та несподіванки, подекуди трагічні або такі, що завдають шкоди або незручності, визначають проблеми і обов'язки, які доводиться переживати та розв'язувати. Кризові стани можуть бути кризами різної глибини, породжуючи навіть відчуття безнадійності, вимагаючи або свого подолання, або пристосування до нових умов існування.

З іншого боку, життя може містити також неочікувані виняткові можливості, до яких людина має бути готовою. Корисні, сприятливі ситуації також наявні у житті кожної людини, але часто вони сприймаються як такі, що відповідають нормальному стану речей, тобто не виділяються як щось надзвичайне, на відміну від ситуацій трагічних, які сприймаються насамперед не тільки як небажані, але й як такі, що не повинні відбуватися, як надзвичайні.

Стосовно ідеальних та віртуальних умов життя, на відміну від реальних, слід зазначити, що останнім часом застосовується поняття віртуальних інтересів, до яких відносять конкретні і безпосередні впливи, які формують потреби та інтереси людини, що здійснюються засобами масової інформації, рекламою, такими засобами суспільної комунікації, як плітки, анекдоти, а також впливами загальної атмосфери у суспільстві, такими як мода в одязі, споживанні тощо.

Поняття віртуальних інтересів особистості часто вживають на протигагу реальним. Життєвий світ може відповідати реальному зовнішньому світу, тоді це дозволяє говорити про переслідування власних інтересів, або не відповідати, відбуваючись в межах уявного зовнішнього світу, що дозволяє говорити про задоволення власних бажань. Отже, останнім часом пропонується протиставляти віртуальні інтереси людини, які є її бажаннями, більш обґрунтованим реальним інтересам і потребам, які вона може не усвідомлювати.

Проте до такого протиставлення треба ставитись з обережністю, оскільки віртуальні інтереси особистості можна частково розглядати також і як реальні. Насамперед це можна робити тоді, коли вони стосуються уявного і унікального внутрішнього світу особистості. Крім того, вони можуть не суперечити реальному, наприклад, тоді коли особистість, керуючись реальними інтересами, має ще віртуальні інтереси або бажання, які не суперечать реальному, а служать їх розвитком, узагальненням або конкретизацією.

Поділ чинників у процесі розвитку суспільства на базові та надбудовні, який стосується в основному зовнішніх умов існування, лише частково узгоджується із поділом чинників на реальні і віртуальні, який стосується в основному внутрішнього світу особистості. Доцільність використання поняття віртуальних інтересів особистості полягає у тому, що воно дозволяє акцентувати увагу на тій обставині, що частина життєвих інтересів, з одного боку, має свої витoki у життєвому світі людини, який розвивається за власними законами і який відображається за допомогою певних образів, знаків і символів. Але, з іншого боку, ці закони, знаки і символи можуть бути слабо або неадекватно пов'язаними з рухом зовнішніх обставин.

Справа ще більше ускладнюється тоді, коли виникає необхідність проектування свого майбутнього. Майбутнє може здаватися людині залежним від неї, особливо тоді, коли людина рішуче починає його моделювати відповідно до своїх внутрішніх образів. Зробити віртуальні внутрішні образи адекватними зовнішній реальності є непростим завданням, оскільки їх

адекватність залежить від їх здійснюваності, а також і від тієї рішучості, з якою вони реалізуються.

Ступінь усвідомлюваності внутрішніх і зовнішніх умов існування можна встановити, розглядаючи оцінку осмисленості життя (ОЖ), для з'ясування якої застосовувався тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), оцінку задоволеності життям (ЗЖ), а також оцінку впевненості, тобто наявності або відсутності оптимізму і впевненості у майбутньому (ОВ). Кореляції між ними дорівнювали:

$R(ЗЖ, ОЖ)=0.51$, тобто задоволеність життям корелює із його осмисленістю;

$R(ОВ, ОЖ)=0.54$, тобто оптимізм і впевненість у майбутньому також корелюють із осмисленістю життя;

$R(ОВ, ЗЖ)=0.37$, тобто оптимізм і задоволеність життям корелюють між собою меншою мірою, що може бути спричинено тим, що певна частина незадоволених життям студентів не втрачає оптимізму, сподіваючись на краще майбутнє.

Можливості людини у проектуванні свого життєвого шляху визначаються можливостями впливу на об'єктивні та суб'єктивні чинники та обставини, на процеси розв'язання проблем. У зв'язку із цим постає необхідність вказати на певні характеристики можливостей життєпроекування.

Скористатися життєвими можливостями, виявляючи зацікавленість до проектування власного життєвого шляху, у власному самовизначенні, особистість може відповідно до свого внутрішнього світу, до того, наскільки вона цінує своє життя, наскільки усвідомлює його самоцінність. У цьому виявляється переплетіння зовнішнього і внутрішнього світу людини, її здатність відображати зовнішній світ, а також впливати на нього з огляду на уподобання свого внутрішнього світу. При цьому форми відповідальності за своє життя мають космічний, суспільно-історичний та індивідуально-особистісний аспекти.

Космічна цінність життя означає, що воно є космічним феноменом, що всі його форми тісно взаємозв'язані між собою і кожна з них має власну і структурну цінність у межах єдиного життєвого процесу природи. При цьому

людське життя є вищою його формою, що виявляється в межах єдиної системи геобіоценозу, сприяючи перетворенню розуму на космічну силу, породжуючи відповідальність за збереження життя на Землі загалом.

Суспільно-історична цілісність життя означає, що людство утворює єдиний, поступовий природно-історичний процес, який забезпечує спадковість наступних поколінь, і визначається певними родовими ознаками людини як виду, взаємними впливами різних культур і цивілізацій, породжуючи відповідальне ставлення до історії, тобто збереження історичних пам'яток, історичної пам'яті та історичного досвіду; до надбань цивілізації взагалі; до існуючих організацій, партій, інституцій, держав тощо, з усвідомленням того, що надбання людства вимагають уважного до себе ставлення; нарешті, до своєї родини.

Індивідуально-особистісна цільність життя означає певну єдність усіх етапів життя і форм життєдіяльності, яку можна визначити як долю, що є певним даром із моменту народження, яким людина розпоряджається все більш самостійно в міру набуття досвіду.

Це породжує відповідальність за пошук свого покликання, усвідомлення власної неповторності та унікальності; за власні вчинки, рішення та дії у конкретних життєвих ситуаціях; за організацію власного життя, його проживання як єдиного цілого; за передбачення наслідків своїх дій. Все це вимагає вивчення своїх можливостей і обмежень, можливостей особистісного розвитку, а також постійне підвищення рівня досконалості процесу життєтворчості.

Осмислення своєї життєвої перспективи особистістю, тобто своєї долі у житті, є важливою, хоч і не простою процедурою в процесі проектування життєвого шляху. В суспільстві, яке знаходиться в умовах невизначеності, в умовах кризи, особистість має широкий спектр можливостей для планування своїх дій в умовах ризику. Адже навіть у найстабільніших умовах на неї чекають кризи розвитку – вікові, біологічні, сімейні, соціальні, кар'єрні тощо, які також вимагають планування і допускають ризик. Найсуттєвішим чинником

при цьому виявляється той факт, що індивідуальна перспектива неминуче залежить від загальносоціальної, соціального часу, соціальної програми суспільства в даний проміжок часу, насамперед від статусу тієї соціальної групи, до якої належить особистість. Визнання цієї залежності вимагає вміння передбачати те, як може змінюватись ця соціальна програма в майбутньому, характер включення особистості у певні події, зокрема події особистісного життя, тобто вимагає стратегічного мислення.

Взагалі вже на рівні мови відбувається розходження між тим, що позначається, і тим, що виявляється позначеним, таким чином, навіть вживання мови допускає суб'єктивність, намагання пристосувати життєвий світ до своїх суб'єктивних потреб. Зміна зовнішнього середовища, таким чином, часто означає лише те, що людина перетворює її образ у своєму внутрішньому світі, а не у об'єктивній дійсності. Крім того, механізм суб'єктивного вживання мови дозволяє надавати певного смислу словам і повідомленням, які впливають на особистість як з боку інших людей та за допомогою засобів масової і побутової комунікації, у яких відображаються суперечливі суспільні інтереси, так і з боку самої особистості, яка згідно з ними будує свій світ. Отже, за рахунок мови часто відбувається нехтування можливостями перебудови зовнішнього світу на користь перебудови картини внутрішнього світу.

Крім того, в процесі дослідження було встановлено, що студенти, маючи справу із певним аспектом життєтворення, кожного разу послідовно усвідомлюють та оцінюють певні стадії моделі. Тому ознайомлення із запропонованою моделлю сприяє її застосуванню не тільки у процесі загального теоретичного аналізу та усвідомлення проблем життєтворчості, але й у процесі осмислення поточних життєвих проблем і ситуацій, у процесі оцінювання того чи іншого аспекту свого існування, того чи іншого твердження, що стосується життєтворчості. Здатність до рефлексії, більш свідомого ставлення до цих проблем сприяє впливам на механізми життєтворчості відповідно до досягнутого розуміння на теоретичному рівні.

Проте знання можуть виявитись декларативними, не усвідомленими до

кінця, не доведеними до рівня практичних рекомендацій, які частіше поширюються у вигляді мовленнєвих висловлювань, стосуючись реального процесу життєтворення, конкретних ситуацій, реалізуючи на діяльнісному рівні загальні твердження.

Загальні твердження також засвоюються переважно засобами побутового мислення, шляхом обміну мовленнєвими твердженнями, що стосуються життєвих загально визнаних реалій. Тому засвоєння та усвідомлення певних стратегій життєтворення на загальнотеоретичному рівні не завжди є свідченням достатнього їх засвоєння, а лише сприяє поступовому засвоєнню деяких положень на рівні побутових інструкцій, які служать безпосереднім керівництвом до дії.

Для порівняння загальнотеоретичних тверджень, що стосуються певних правил життєдіяльності і життєтворення, із мовленнєвими твердженнями, які часто використовуються у повсякденному житті, нами був застосований модифікований опитувальник, який містив, з одного боку, загальні твердження, а, з іншого боку, – набір відповідних мовленнєвих тверджень засобами побутової мови, які розкривали ці твердження. Студентам пропонувалось оцінити за шкалою від -2 до +2 як загальні твердження, так і конкретні, що їх розкривають. Це давало можливість отримати два ряди оцінок, кореляція між якими становила всього 0.32, що свідчило про незначну відповідність між загальними і більш деталізованими твердженнями, тобто про незначну відповідність між декларативними і практичними твердженнями.

Хоч віртуальні інтереси часто виникають під тиском зовнішнього світу, цей тиск далеко не завжди позитивний або такий, що сприяє адекватному відбиттю реальності у свідомості. Іншими словами, від особистості життя вимагає напруженої активності, щоб розібратися навіть у власному життєвому світі, не кажучи вже про повсякденну реальність, на що здатні не всі. Тому часто людині лише здається, що її інтереси виникають під впливом внутрішнього життєвого світу, який, у свою чергу, виникає внаслідок інтеріоризації впливів зовнішнього світу. У дійсності вони інколи виявляються

безпосереднім результатом цілеспрямованого впливу зовнішніх суспільних сил.

Отже, чітко розрізнити віртуальні та реальні інтереси, тобто бажання й інтереси, або першорядні інтереси і другорядні, не завжди вдається. Поміж тим, у процесі дослідження ми звернули увагу на те, що засвоєння цих інтересів студентами, а відтак і їх оцінювання, усвідомлення та сприйняття відбувається не тільки на рівні теоретичного аналізу із застосуванням узагальнюючих понять, але й на рівні побутових тверджень, у процесі обговорення в колі друзів, під час невимушеної бесіди. І якщо студенти часто не мають достатньої теоретичної підготовки або часу, щоб систематично контролювати свій життєвий шлях, використовуючи абстрактні поняття, то вони використовують натомість прості мовленнєві висловлювання, які стосуються різних сторін життя, і які допускають своє обговорення у таких невимушених ситуаціях.

Ми мали можливість простежити, як навіть учні старших класів у процесі написання творів на певну тему, так само, як і студенти в процесі творення певного тексту або обговорення якоїсь суспільної теми, як тільки виникає нагода, відволікаються, щоб висловитись щодо загального ставлення до свого життя, тобто застосовували те, що можна назвати побутовими техніками життєтворення.

На першому етапі відбувалось дослідження того, як студенти усвідомлюють і оцінюють усталені та ситуативні умови існування – реальні, ідеальні та віртуальні. За допомогою розроблених опитувальників та інтерв'ювання, яке проводилось на базі отриманих відповідей, ми намагались з'ясувати, які реальні та віртуальні умови існування студентів, а також рівень їхнього задоволення усталеними реальними, ідеальними та віртуальними аспектами свого існування.

З цією метою в процесі дослідження студентам ставились, серед інших, такі запитання, як:

Чи хочете Ви змінити життя на краще? Чи заздрю я і кому?

Матеріальний стан батьків? Чи вільно Ви вибрали свою професію?

Чи поєднуєте Ви свою долю зі своєю професією? Яка, на Ваш погляд,

доля професії вчителя у майбутньому? Чи вбачаєте Ви перспективу у професії вчителя?

Чи пов'яжете Ви свою долю, професійне, кар'єрне тощо зростання із професією вчителя?

Чого Вам не вистачає у Вашій професії? Чи існує інша професія або заняття, яке Вас може зацікавити? Ким би Ви ще хотіли стати? Які переваги цієї професії? Чи мрієте Ви про іншу діяльність, про престиж, притаманний іншим професіям, про розваги, які для Вас недоступні?

Чи мрієте Ви про життя в іншому місті, в іншому оточенні, в інших умовах? В чому полягають ці недоступні для Вас переваги?

Як Ви оцінюєте своє широке соціальне оточення? Чи задовольняє Вас його культурний, світоглядний, освітній, моральний тощо рівні?

Чи траплялись у Вашому житті щасливі випадки, нещасливі, трагічні події? Чого було більше?

Чого більше буде у майбутньому Вашому житті – криз і перешкод чи корисних надбань і щасливих випадків?

Чи дає суспільство достатньо можливостей для того, щоб долати кризи і перешкоди, які неодмінно будуть зустрічатися на Вашому життєвому шляху?

Крім того, досліджувався рівень суб'єктивного контролю студентів (локус контролю) за допомогою загальної шкали інтернальності, шкали інтернальності стосовно невдач та шкали інтернальності стосовно успіхів особистісного опитувальника Дж. Роттера (модифікованого Є.Ф. Бажиним із колегами у 1984 році [21]). Результати опитування відображають три послідовності чисел, які зафіксували рівні інтернальності на основі оцінювання кожним студентом 44 тверджень. Дані свідчили про те, що рівні інтернальності досліджуваних студентів не виходять за межі середніх значень для молодих людей на пострадянському просторі.

Результати опитування студентів через рік, які стосуються оцінювання умов існування, показали певні зрушення в бік більш реалістичної оцінки. Для виявлення змін у оцінюванні студентами внутрішніх і зовнішніх умов

існування застосовувалось порівняння даних опитування також відповідно до особистісного опитувальника Дж. Роттера локус-контролю, тобто рівня суб'єктивного контролю, який оцінювався за допомогою шкал інтернальності загальної, інтернальності стосовно невдач та інтернальності стосовно успіхів. Перші дві групи студентів, яких було опитано двічі з інтервалом в один рік (19 і 22 особи), досліджувались шляхом тестування та опитування, інші дві – шляхом надання в процесі дослідження формуюючих впливів. Для кожної групи ми мали по два ряди оцінок, для яких середні оцінки за 2001 і 2002 роки дорівнювали (у дужках оцінки дисперсії). Загальна картина змін показників інтернальності подається у таблицях 2, 3.

Таблиця 2

Зміни показників інтернальності для другої групи студентів (43 особи), які відбулись внаслідок свідомого оволодіння методами життєтворення

	2001	2002
Загальна інтернальність	136 (18)	125 (21)
Інтернальність стосовно невдач	44 (11)	41 (12)
Інтернальність стосовно успіхів	36 (15)	33 (16)

Таблиця 3

Зміни показників інтернальності для першої групи студентів (41 особа), які відбулись внаслідок впливу зовнішніх причин

	2001	2002
Загальна інтернальність	140 (20)	136 (19)
Інтернальність стосовно невдач	45 (10)	44 (11)
Інтернальність стосовно успіхів	35 (14)	32 (18)

Для оцінки достовірності відмінностей за показниками інтернальності під час порівняння цих даних через значну дисперсію спостережень не вдалося застосувати критерій Стюдента, тому ми скористалися непараметричним критерієм Манна-Уїтні. Згідно з цим критерієм підсумовувалась кількість

інверсій між спостереженнями із двох рядів, які розташовано в один ряд. Якщо загальна кількість інверсій була більше критичного для 5% рівня довіри (для даної кількості спостережень вона дорівнювала 197), то припущення про рівність середніх відкидалось. Між двома рядами спостережень, що відповідають інтервалу в один рік, отримана загальна кількість інверсій для оцінок загальної інтернальності – 268, інтернальності стосовно невдач – 301, інтернальності стосовно успіхів – 254.

Отже, показники інтернальностей: загальної, стосовно невдач та стосовно успіхів як під впливом таких супутніх факторів, як еволюція свідомості студентів в процесі їх дорослішання, так і під впливом дослідження, в ході якого формувалась здатність студентів до рефлексії свого життєвого шляху, дійсно, зменшились. Локус-контролю, таким чином, змістився в бік більшого усвідомлення своєї здатності впливати на перебіг подій. Що стосується змін цих характеристик під впливом супутніх факторів, то результати дослідження засвідчили зменшення показників інтернальності і в цьому випадку, але ці зміни вдалося встановити з меншим рівнем довіри.

В результаті проведених опитувань та наступного інтерв'ювання і бесід було встановлено що, по-перше, внаслідок того, що у молодих людей життєві плани і уявлення про техніки життєтворення, хоч і є предметом, якщо не уваги, то інтересу, але вони ще не склалися остаточно, а тому студенти здатні на відверту розмову, на сприйняття нових думок і принципів.

По-друге, дослідження показало, що більшість студентів недостатньо чітко усвідомлює умови свого існування. Вони або зовсім не думають про них, покладаючись за звичкою на своїх батьків, або мають певні упередження до свого стану, вважаючи його або невинувато незадовільним, або задовільним. Їхнє ставлення до нього нерідко "алармістське", негативне. Часто матеріальні умови їх існування дійсно не відповідають умовам розвинутих країн, але таке враження у них складається під впливом життєвого середовища, це відбувається тому, що іноді їх більше цікавлять ті умови існування, в яких живуть їх улюблені герої, знайомство з якими відбувається через ЗМІ,

культурні та літературні впливи тощо. Інша частина вважає умови свого існування задовільними, хоч вони не набагато відрізняються від середнього рівня в кращий бік.

Водночас не можна не погодитись з тим, що усвідомлення та оцінювання умов існування є необхідною умовою для того, щоб у студента розпочався процес ознайомлення, формування та усвідомлення власних технологій життєтворення. І головним тут є не оцінювання свого матеріального стану, а оцінювання загальних можливостей життєтворення. Для цього потрібний вихід за межі повсякденного життя, постання над ним, щоб відбулося оцінювання того, що ж насправді має студент на даному етапі життя, чи не пропускає він ті позитивні моменти, які життя йому надає, ті умови, які можна використати для майбутнього. Обговорення і оцінювання умов існування нагадує студентам про те, що їхнім обов'язком є турбота про своє майбутнє, намагання поліпшити умови свого існування як соціально-економічні, так і ідеально-віртуальні. Все це може значно посилити до проблем свого життя і життєтворення.

Великий активізуючий потенціал має також усвідомлення тих можливостей, які життя може надати людині у майбутньому. При цьому слід також досягти усвідомлення того, що у житті варто вважати нестерпним, що потребує виправлення, покращення, просто зміни. Тобто необхідність у правильному оцінюванні умов існування залишається і для цього випадку.

На цьому першому етапі дослідження було також з'ясовано, що незручно і недоцільно розглядати першу позицію моделі окремо від інших позицій. Дійсно, особистість не усвідомлює умови свого існування за наведеною схемою, тобто спочатку тільки ці умови, а вже потім свої життєві цінності і так далі. Натомість, кожного разу маючи справу із тим чи іншим питанням, проблемою, аспектом життя, вона послідовно оцінює їх відповідно до всіх цих позицій моделі.

Так, розглядаючи умови свого існування, вона змушена аналізувати життєві цінності, цілі, які вони породжують, потім можливості їх досягнення. Тому побудовану нами модель можна використати, з одного боку, в процесі

теоретичного усвідомлення загальної проблеми, з іншого боку, в процесі обдумування поточних проблем і ситуацій, які торкаються життєвого шляху та проблем життєтворчості студентів.

3.3. Рефлексія смисложиттєвих орієнтацій

Процес усвідомлення та виявлення ціннісної системи можна розділити на такі три підпроцеси:

1. Усвідомлення та виявлення життєвих пріоритетів, цілей, цінностей, ідеалів, якими керується особистість, проектуючи свій життєвий шлях.

2. Усвідомлення ціннісно-світоглядного аспекту, який виникає внаслідок рефлексії ціннісної системи, намагань піддати її систематизації, критиці, узгодженню тощо.

3. Усвідомлення та реалізація системи конкретних суб'єктивних мотивів, потреб, інтересів і претензій людини, тобто тих цінностей, які виникають внаслідок конкретизації ціннісної системи, намагань виразити їх засобами побутової мови і мислення, зокрема у вигляді сентенцій та тверджень, якими керується особистість у повсякденному житті.

Життєві пріоритети, цілі, цінності та ідеали визначають життєву орієнтацію, на основі якої відбувається вибір життєвої стратегії. Вони відповідають за вибір тієї чи іншої соціальної поведінки у виробничій, громадській або сімейній сферах життя. Поняття життєвих орієнтацій значною мірою збігається із поняттям системи життєвих позицій. Так само, як і система життєвих позицій, життєві орієнтації значною мірою визначають особливості життєвого шляху особистості. Вони використовуються в процесі розгляду таких понять, як життєві програми, плани, наміри, проекти, позиції та рішення. Згідно з цією системою особистість сприймає життєвий світ і здійснює свою діяльність.

Інколи складається враження, що одні і ті ж поняття позначаються по-різному, наприклад, плани і проекти, наміри і позиції, цінності, принципи та ідеали тощо. Розмаїття цих понять у різних авторів дає потенційну можливість

запропонувати уточнену та уніфіковану термінологію, але ми вважаємо, що це питання вимагає окремого дослідження. Взагалі ж певними цінностями і цілями визначається цільова система або система цілепокладання. Можна виділити такі цілі та цінності:

Усталено-традиційні та динамічні цінності. Ціннісне усвідомлення життя відбувається не тільки на рівні осмислення суспільного, політичного і культурного життя, але й на рівні побутових висловлювань у процесі побутової комунікації із найближчим оточенням. Можливо, що обговорення всіх цих проблем на цьому рівні є більш динамічним, пластичним, здатним до впливів з боку цього оточення і більш важливим для особистості, ніж аналіз цих проблем на науково-теоретичному або просто на узагальненому рівні. Отже, ідеали і цінності із стабільними або "теоретичними" характеристиками слід відрізнити від тих цінностей, що належать до іншого типу – до динамічних цінностей, які відіграють в житті молодої людини не меншу роль, ніж стабільні цінності. До того ж, "динамічні" цінності можуть укорінюватись і перетворюватись на стабільні. Тому основною метою і засобом процесу виховання є укорінення певних із них.

Для сучасності характерним є, з одного боку, загострення суперечностей, які визначають характер суспільної свідомості, намагання змінити майже всі цінності, особливо традиційні, руйнування майже всіх ідолів і їх заміщення сурогатними, які постачаються масовою культурою. Це супроводжується невпевненістю та тривожністю, страхом перед нестабільністю і непередбачуваністю подій. Але, з іншого боку, саме в цей період, саме з цих причин часто відроджуються традиційні цінності. В цей час людина, передусім молода, може відчувати потребу в рефлексії, намагаючись відповісти на вічні питання про цінність і смисл власного життя, про призначення людини, усвідомити, що є добро і зло тощо. Отже, для сучасності характерна наявність як нових динамічних цінностей, що виникають внаслідок різноманітних, а часом і неусвідомлюваних впливів найближчого оточення та засобів масової комунікації, так і цінностей, що мають традиційний, стабільний або усталений

характер і виникають внаслідок дії довготривалих причин, власних цілеспрямованих розмірковувань, виховання і загальних впливів соціального середовища.

Довгострокові та короткострокові цілі та цінності. Життєві цілі, з яких складається життєва програма людини, відображають найбільш важливі інтереси людини на даному етапі життя. Вони можуть бути короткотривалими і довготривалими. Короткотривалі цілі або підпорядковуються довготривалим, або виникають спонтанно, за умов даної ситуації, що склалася, і зникають в міру їх виконання. Життєві цілі, цінності та орієнтація, а також світоглядна сфера людини визначаються цими як довготерміновими, так і динамічними умовами існування. В багатьох випадках вони значною мірою є відображенням тих умов, у яких живе людина.

Відсутність перспектив або наявність ілюзорних чи нереалістичних цілей створює несприятливі умови для розвитку особистості. Адже розвиток стає можливим тільки тоді, коли існує можливість прогнозування і вибору варіантів принаймні для короткотривалих цілей. Краще мати довготермінові цілі, які здатні підпорядковувати собі всі інші, в тому числі другорядні короткочасні цілі. Вони можуть допомогти людині усвідомити смисл свого існування, зробити його конкретним, чітко вираженим. Наявність довготривалих цілей дає змогу зробити свої вчинки осмисленими, доречними і виправданими. Вони здатні зробити людину рішучою і впевненою в собі і своїй діяльності. При цьому люди, що мають глибинні, усвідомлювані, реалістичні інтереси і цілі, як вже вказувалось, мають переваги над людьми, які мають тільки короткотривалі цілі. Вони більше задоволені життям, мають краще самопочуття, менше йдуть на конфлікти тощо. Але кількість таких людей, за даними Є. Головахи і Н. Паніної, в різних соціальних групах становить лише від 4% до 13 % [55].

За відсутності довготривалих цілей життя отримує невпорядкований, хаотичний характер, людина потрапляє під вплив випадкових обставин і випадкових людей, марно розпоршує свій біологічний, психологічний, соціальний і економічний потенціал. Відсутність довготривалих цілей сприяє

втраті прагнення піклуватись про своє здоров'я, кар'єру, близьких, появи депресії та розладів психіки. Така людина поступово втрачає зв'язок із зовнішніми подіями, смисл яких не можна зрозуміти, не приймаючи близько до серця довготривалі цілі і відповідні події, що стосуються інших осіб і суспільства в довготривалому плані.

С.Л. Рубінштейн, який порушив питання про необхідність осмислення проблеми детермінації людської поведінки, наголошував на "узагальнюючому" ставленні людини до життя [179]. Сучасні психологи кажуть про найближчу і віддаленішу орієнтації особистості. Остання розглядається як чинник, що зумовлює моральну стійкість особистості, а також її життєву стійкість у період кризи. В свою чергу, Є.І. Головаха та О.О. Кронік вказали на необхідність цілеспрямованого та науково-обґрунтованого формування довготермінових, змістовних і соціально-значущих життєвих орієнтацій, які сприяють встановленню та розвитку способу життя, відчуттю світу, сприяють творчій реалізації особистості та формують основні властивості психологічного часу особистості [54]. Нарешті, Н.Ф. Наумова вважає, що цілеспрямована діяльність має такі типи орієнтирів, як певний життєвий замисел, план або проект, життєва ціль, загальний життєвий девіз; ідея того, що належить зробити; система життєвих цінностей; соціальні та культурні норми; ціль життя тощо [140].

Сучасні дослідники віддають перевагу поняттю життєвих орієнтацій, на противагу поняттям життєвої позиції, цінності тощо. По-перше, воно є узагальнюючим для особистості у практичному плані (коли виникає потреба розглянути свій життєвий шлях, зробити щодо нього певні висновки). По-друге, надання переваги поняттю життєвих орієнтацій може базуватись на понятті орієнтувальної діяльності, а також на тому, що поняття орієнтації, випереджаючого відображення – одне із найважливіших у психології. При цьому поняття орієнтувальної діяльності та орієнтувальної основи діяльності можна застосувати також і до процесу життєдіяльності. Система життєвих орієнтацій особистості виступає як орієнтувальна основа життєдіяльності,

дозволяючи особистості орієнтуватись у зовнішньому світі, визначати своє місце у життєвому просторі, свій час у часі життя, напрямки і способи своєї життєдіяльності, вона визначає особливості індивідуального життєвого шляху.

Реальні та ілюзорні цілі й цінності. Навіть довготривалі цілі можуть виявитися нереальними, зовнішніми, уявними. Справа в тому, що розвиток особистості як суб'єкта життєдіяльності проходить ряд етапів і життєвих циклів, на кожному з яких особистість має певний рівень соціальної, психологічної і моральної зрілості, які визначають цілеспрямовану діяльність особи, її життєві цілі, засоби та шляхи їх досягнення і корекцію її життєвих планів. Наявність цілеспрямовуючої діяльності, з одного боку, визначається цими етапами і циклами, а з іншого, – впливає на їх характеристики. Наприклад, характеристики пам'яті виявляються залежними від наявності цілепо спрямованої діяльності, а не тільки від віку. Встановлено, що чим вищі цілі, якими живе особистість, тим кращими будуть характеристики її пам'яті, сприйняття і мислення.

При цьому часто людині доводиться користуватись невизначеними до кінця, розмитими цілями, які вона або просто не встигає усвідомити, або зупиняється на будь-яких, вважаючи, що краще мати таку, аніж ніякої, або цілями зовнішніми, тобто нав'язаними їй середовищем або вихованням, які вона також не встигає остаточно усвідомлювати. Такі зовнішні цілі виникають тоді, коли вони навіюються за допомогою "монологічних" впливів, тобто під впливом зовнішнього тиску на свідомість з боку викладачів, одногрупників, товаришів, засобів масової інформації, реклами, певних мрій і буденних розмірковувань. Визначення людиною зовнішніх цілей, які, на відміну від внутрішніх, не осмислені достатньою мірою, можна вважати однією із несприятливих обставин, що супроводжують життєтворчість.

Нереалістичні довготривалі цілі виникають тоді, коли їх визначають без урахування можливостей їх досягнення. Якщо такі цілі висувуються в юнацькому та молодому віці, то людина здебільшого ще не має достатньо знань, щоб правильно оцінити їх реальність. У той же час цілі, висунуті у

молодому віці, можуть виявитись стійкими і такими, що впливають на подальшу постановку цілей. В цьому випадку, як засвідчив Г. Сельє, виникає загроза появи одного з найнебезпечніших стресів – стресу "зруйнованої надії". Слід врахувати, що здатність до висунення більш реальних життєвих цілей може посприяти подоланню цього стресу, якщо людина встигла вже оцінити себе нездатною до подолання труднощів, то існування нездійснених цілей сприяє ще більшому закріпленню такого ставлення до себе.

У випадку нереалістичних цілей життя людини виявляється певною мірою безладним, недобудованим, не спроектованим, оскільки нереальні, зовнішні і розмиті цілі мало придатні для того, щоб рішуче підпорядковувати другорядні цілі, в порівнянні з цілями чіткими, реальними й усвідомленими, за допомогою яких можна програмувати життя більш успішно. Слід зауважити, що нереальні, розмиті і зовнішні цілі здатні перетворюватись на реальні і внутрішні, якщо попередній період життя виявився сприятливим для цього. Насамперед у цьому випадку корисним виявляється замість монологу – діалог, мета якого – дати людині самотійно висловитись щодо проблем, які її дійсно хвилюють, привчитися до такої поведінки, з'ясувати, що насправді думає людина, оцінити її думки, схвалити те позитивне, що в них міститься, піддати їх критиці і дати доречні поради, пропозиції, розкрити невідомі перспективи тощо. Головним у такому діалозі повинно бути виховання в студента вміння вести самотійний внутрішній діалог, адже тільки його наявність здатна забезпечити засвоєння певних ustalених життєвих цілей.

Переживання свого власного життя може бути не тільки усвідомлюваним, відрефлексованим, але й неусвідомлюваним або усвідомлюваним фрагментарно. В цих випадках життя сприймається як природний процес, щиро, розкуто і наївно, без намагань вплинути на характер перебігу подій, стримати свої емоції, подумати про наслідки. Таке ставлення до життя є типовим для юнацтва, в яке багатьом з дорослих хотілося б повернутись. Але така відмова від рефлексії містить в собі певну небезпеку, породжуючи, між іншим, і "наркотичну" загрозу захоплення певними частковими цілями,

оскільки така відмова знімає постійну напругу, з якою пов'язана необхідність рефлексивного оцінювання життєвих подій, що стає тим більшою, чим менші інтелектуальні здібності або вольовий потенціал молодої людини студентського віку.

На першому етапі згідно з другою позицією моделі відбувалось дослідження того, які саме цінності та ідеали мають студенти, як відбувається їх усвідомлення в процесі обговорення. Дослідження проводилось, по-перше, шляхом застосування розроблених опитувальників, а також наступного інтерв'ювання, яке відбувалось на основі отриманих відповідей з метою з'ясувати та збагатити ці відповіді. По-друге, – шляхом застосування тестів М. Рокича термінальних та інструментальних цінностей.

У процесі дослідження ми намагались, по-перше, з'ясувати ставлення студентів до космічних цінностей, тобто до включення людського життя у космічні явища, до суспільно-історичних цінностей, та до такої цінності, якою є людське життя. Для цього їм ставилися, серед інших, наступні запитання:

Чи відчуваєте Ви відповідальність за збереження життя на Землі, за збереженість її флори і фауни?

Чи відчуваєте Ви відповідальність за спадковість людських поколінь на Землі?

Чи цінуєте Ви дар життя?

Чи відчуваєте Ви відповідальність за подальший плин життя, за власну зрілість та старість, за добробут своїх майбутніх дітей та онуків?

Чи вважаєте Ви, що необхідно нести відповідальність за наслідки своїх майбутніх вчинків?

Здебільшого студенти відповідали на подібні запитання "Так". Незважаючи на те, що частина студентів на декларативному рівні погоджувалась із тим, що вказану відповідальність за вищі життєві цінності слід відчувати, на практичному рівні виявилось, що більшість із них не має чіткого уявлення про ці цінності, не розуміє, в чому вони полягають. Але ці запитання послужили насамперед засобом для того, щоб посилити зацікавлення

з'ясуванням відповідних світоглядних проблем.

Дослідження усталено-традиційних та динамічних цінностей відбувалось шляхом відповідей на запитання і наступного їх обговорення:

Що Ви вважаєте традиційними цінностями?

Які цінності можна вважати динамічними, тимчасовими, новими у порівнянні із традиційними?

Що є добром у сучасних умовах? Що є злом?

У процесі дослідження виявилось, що традиційні цінності, такі як любов до рідної землі, батьків, як сім'я, діти, праця тощо, залишаються важливими для студентів. Щодо сучасних нетрадиційних "динамічних" цінностей, що є добро і зло, то тут думки студентів часто були досить різноманітними.

Дослідження того, чи існують у студентів далекосяжні цілі і як вони співвідносяться із короткосяжними, відбувалось шляхом відповідей на такі запитання і наступного обговорення їх:

Які цілі Ви вважаєте далекосяжними?

Чи маєте Ви далекосяжні цілі?

Чи бачите Ви життєву перспективу?

Чи існує вона саме для Вас?

Чи намагались Ви спроектувати для себе цю перспективу?

Чи розглядали Ви варіанти життєвого вибору?

На основі чого Ви робили свій вибір?

Чи здатні Ви до рішучої зміни життєвої цілі?

Чи Ваші цілі завжди залишаються і будуть залишатися незмінними?

Чи здатні на Ваш вибір життєвої цілі вплинути думки інших людей, прочитане із книжок, перегляд фільму?

Чи маєте Ви необхідність звертатися до ворожки? Чи повірите Ви їй?

У процесі дослідження ми намагались з'ясувати у студентів наявність короткосяжних і далекосяжних життєвих цілей, а також бажання бути автором свого життя. Після того, як такі цілі студенти висловили, ми спробували разом із ними оцінити, наскільки вони реальні, уявні, перебільшені, другорядні,

відверті, чи мають студенти приховані або неусвідомлені цілі на рівні ще не висловлених явно цілей. Крім того, ми намагались з'ясувати залежність цілей і планів від реальних умов існування, а також характер процесу їх побудови – від простого фантазування до виваженого врахування життєвих можливостей і виходу за межі сьогодення.

Так, життєві орієнтації, які слугують оперативним інструментом особистості під час розв'язання нею життєвих проблем, є сукупністю відповідей (або тверджень, які лише певною мірою допомагають орієнтації у цій сфері) на низку запитань, з якими особистість зустрічається у процесі життєдіяльності:

Що таке моє життя? Який смисл мого життя?

Що таке доля? Чи можна самому визначити свою долю?

Як треба жити? Що треба робити у своєму житті, щоб час не витрачався марно?

Що таке моє "Я"? Які мої особливості, в чому моє призначення?

Чи можна вірити людям?

Чи варто одружуватись? Коли це робити? Як обирати дружину/чоловіка?

Що краще: швидше народжувати дітей чи відкласти цей момент?

Чи правильно в сучасних умовах вибирати професію раз і назавжди?

Чи варто приділяти професійному зростанню максимальну увагу, чи краще певний час "розслаблятися" або шукати іншої сфери діяльності?

Яке місце у житті треба відводити відпочинку і всьому тому, що з ним пов'язано?

Оскільки на стадії зіткнення претензій та умов життєвого середовища набуває важливого значення наявність потреби в самоактуалізації, "справи всього життя", відповідно набувають провідної ролі вищі буттєві цінності – добро, істина, сенс життя тощо, а також такі інструментальні цінності, як вміння саморегуляції і рефлексії мислення, вміння отримувати нові знання, неупереджене сприйняття світу, позитивне ставлення до нього, а також мужність і волюва, надситуативна та творча активність. Однак, як свідчать результати тесту М. Рокича, саме тут існує поле для психологічної корекції.

Більшість студентів вважає водночас, що той, хто визначив для себе “справу всього життя”, має певні переваги, але не має єдиної думки, в чому вони полягають.

Обговорення цих питань є цікавою темою для студентів і може служити засобом для підвищення їх інтересу до розгляду споріднених питань під час вивчення ряду гуманітарних предметів. Частина студентів бажала б знати, в чому полягає смисл життя, але вони не знають, як це зробити. Більшість студентів виявляється також на декларативному рівні незадоволеною відсутністю життєвого проекту, який можна було б виконувати кожного дня, а не жити просто, як живеться. Отже, прогрес на цій стадії, як свідчить також і логіка моделі, здатний поліпшити технологію життєтворчості студентів.

Для з'ясування ціннісних орієнтацій досліджуваних використовувалась також методика М. Рокича. Оцінка цінностей при цьому відбувалась шляхом їх ранжування, тобто студентам пропонувалось вибрати найбільш значущу цінність серед даних, потім найважливішу із тих, що залишилися, і так далі.

Результати тестування подані у таблицях 4 і 5.

Таблиця 4
Ранги термінальних цінностей

1. Активна діяльність – повнота і емоційна насиченість життя	10
2. Мудрість – зрілість суджень і здоровий глузд	8
3. Здоров'я – фізичне і психічне	1
4. Цікава робота	9
5. Краса у природи і мистецтва	17
6. Кохання – духовна і фізична близькість із коханою людиною	2
7. Відсутність матеріальних труднощів	3
8. Хороші і вірні друзі	6
9. Суспільне визнання – повага товаришів і знайомих	11
10. Пізнання – інтелектуальний розвиток і підвищення загальної культури	13
11. Розвиток – вдосконалення фізичних і духовних можливостей	12

12. Продуктивність життя – повне використання своїх можливостей і сил	14
13. Розваги – приємне проведення часу, відсутність обов'язків	15
14. Свобода – самостійність і незалежність у судженнях та вчинках	7
15. Щасливе сімейне життя	4
16. Щастя інших – добробут і розвиток інших, всього народу і людства	18
17. Творчість – можливість творчої діяльності	16
18. Впевненість у собі – внутрішня гармонія, відсутність сумнівів	5

Для оцінювання процесів життєтворення найважливішими можна вважати запитання 1, 2, 10, 11, 12, 14, 17, які мають середній бал, що дорівнює 10.1. Тобто вдалося виявити тенденцію, згідно з якою нижчі ранги найменше значення для особистості мають термінальні цінності, які стосуються активної діяльності, мудрості, пізнання, загального розвитку, повного використання своїх можливостей, свободи і творчості, тобто ті цінності, які можна вважати найважливішими для протікання процесів життєтворення. Отже, позиції, що стосуються світоглядної сфери, мають нижчі ранги.

Водночас, найвищі ранги мають цінності (їх середній ранг дорівнює 5.3), які можна оцінити, наприклад, як схильність до безпроблемного життя: здоров'я, кохання, щастя у сімейному житті, впевненість у собі, відсутність матеріальних труднощів. Крім того, з'ясувалось, що якщо ці "світоглядні" низькорангові цінності оцінити не шляхом ранжування, а оцінювати кожен із них окремо за шкалою від -2 до +2, то їх середні оцінки для більшості студентів (63%) виявляються досить високими (середня оцінка 1.52). Менша частина студентів оцінювала низькорангові цінності також низько. Тобто не можна твердити про негативне ставлення до цих цінностей, але можна припустити, що у свідомості частини студентів із цього приводу існують різні судження (див.

табл. 5).

Таблиця 5

Ранги інструментальних цінностей

1. Акуратність – вміння тримати в порядку речі та справи	2
2. Вихованість, хороші манери	1
3. Високі запити, рівень вимог до життя	16
4. Почуття гумору, життєрадісність	5
5. Дисциплінованість, ретельність	17
6. Незалежність – здатність діяти рішуче і самостійно	6
7. Непримиренність до недоліків своїх і чужих	8
8. Освіченість – широта знань, висока загальна культура	18
9. Відповідальність, вміння тримати своє слово	3
10. Раціоналізм – вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані рішення	10
11. Самоконтроль – стриманість, самодисципліна	11
12. Сміливість у відстоюванні своєї думки	13
13. Тверда воля – вміння не відступати перед труднощами	12
14. Терпимість до поглядів і поведінки інших, вміння прощати	15
15. Кругозір – вміння розуміти та поважати чужі думки, смаки, звичаї	14
16. Чесність, правдивість, щирість	4
17. Ефективність у справах, працелюбність та продуктивність	9
18. Чуйність, турботливість	7

Аналіз результатів тесту інструментальних цінностей свідчить про те, що найвищий ранг мають цінності, які можна трактувати як здатність до комунікації, до створення позитивного враження на інших, адже вищі ранги отримують такі цінності, як схильність до акуратності, хороші манери, почуття гумору, дотримання даного слова та чесність, які мають середній бал 5,7.

Стосовно здатності до ефективної і повноцінної діяльності, без якої неможливе успішне життєтворення, тобто оцінювання таких позицій, як рівень вимог до життя, дисциплінованість, здатність діяти рішуче, самодисципліна, тверда воля, працелюбність та продуктивність, то середній бал у цьому випадку нижчий, для позицій 3, 5, 6, 10, 11, 13, 17 він дорівнює 10,2. В той же час оцінювання низькорангових цінностей за шкалою від -2 до +2 засвідчило, що середні оцінки цих цінностей також виявились високими – 1,06. Отже, і в цьому випадку не можна твердити про цілком негативне відношення до цих цінностей.

Результати дослідження ціннісних орієнтацій із застосуванням методики М. Рокича засвідчили також, що ранги оцінюються студентами нестабільно не тільки протягом року, але й для опитувань із невеликим інтервалом часу, результатом чого є великі дисперсії цих оцінок.

Аналіз усвідомлення ціннісно-світоглядного аспекту процесу життєтворення, який проводився переважно шляхом обговорення, показав, що більшість студентів погоджувалася із тим, що краще мати, ніж не мати життєвий ідеал, знати смисл свого життя, щоб впорядковувати свій життєвий досвід. Водночас, погоджуючись із тим, що слід відчувати відповідальність за вищі життєві цінності, вони часто, відповідаючи на більш деталізовані запитання, демонстрували, що не мають чіткої орієнтації щодо них, не розуміють, у чому вони полягають на практичному рівні.

Було також виявлено, що, з одного боку, традиційні цінності залишаються важливими для студентів, хоч, з іншого боку, їх уявлення про добро і зло виявились досить різноманітними. Обговорення порушених проблем має високу мотивацію і значний потенціал для психолого-педагогічних впливів, оскільки сприяє зростанню інтересу до світоглядних проблем.

На рівні усвідомлення ціннісного аспекту життя відбувається рефлексія цінностей та побудова відповідної картини світу, за допомогою якої цінності набувають системності і відповідності одна одній. Побудова цієї картини не може бути одномоментним або короткотривалим процесом, оскільки вона

стосується моральних, культурних, релігійних, національних та інших загальних суспільних цінностей і чинників, засвоєння яких вимагає обізнаності із багатьма фактами, теоріями, системами тощо і є предметом усієї сфери освіти, виховання, а також пропаганди, оскільки і наскільки вона існує і здійснюється з боку різноманітних політичних та суспільних сил.

Однак остаточно картина світу складається в особистості в результаті власних цілеспрямованих зусиль і тільки тоді, коли вона бажає її побудувати. Тут можна вести мову про картину світу, яку особистість будує не для того, щоб мати можливість на декларативному рівні застосувати її в процесі різного роду іспитів і тестів в ході навчання або інтерв'ювання під час, скажімо, прийому на роботу, а для того, щоб нею можна було користуватись при прийнятті життєвих рішень, щоб цілі і цінності відповідали одна одній, утворюючи певну несуперечливу систему.

Загальний ціннісно-світоглядний аспект базується на ціннісній системі. При цьому послідовне емоційно-когнітивне відображення та усвідомлення актуального життєвого середовища стає можливим насамперед лише тоді, коли особистість піддає рефлексії власне життя, звертає на нього увагу, переживає його. Оскільки життя відбувається у певному середовищі, яке має природний, національний, соціально-економічний та культурний аспекти, то передумовою такої рефлексії та особистісного самовизначення є формування певної картини світу, яка відображає всі згадані аспекти цього середовища.

Така картина утворюється внаслідок оволодіння людиною відповідними знаннями під час навчання, читання книжок, газет і журналів, перегляду фільмів тощо, тобто під впливом передусім соціальних чинників. До них можна віднести і спілкування з однолітками, а також із представниками інших поколінь. Нарешті, картина світу утворюється в результаті дії таких внутрішніх чинників, як аналіз життєвих фактів, обставин і ситуацій.

При цьому когнітивно-емоційний рівень відображення доповнюється поведінково-мотиваційним, спрямованим на переробку цього середовища у потрібному особистості напрямку, на пристосування його до себе, збагачення

та розширення. Названі рівні відображення життя визначаються насамперед характером його рефлексії, а тому розгляд характеру переживання життя виявляється найважливішим у процесі визначення того, як саме відображається у свідомості актуальне життєве середовище.

Неусвідомлюване переживання життя нагадує дитинство, коли воно сприймається як природний процес, без намагань вплинути на його характер, без усвідомлення необхідності стримувати свої почуття, щоб зважити на наслідки своєї поведінки, спланувати її. Коли життя стає таким тимчасово або частково безпроблемним, насиченим і щасливим, то це становить певну загрозу, оскільки важко уявити, щоб подібне ставлення до життя не мало негативних наслідків. Наприклад, можна припустити, що певні проблеми не помічаються, хоч необхідність їх розв'язання може при цьому загострювались. Поняття психологічного часу таке ставлення до життя дозволяє оцінити як штучне його спрощення, яке відбувається за рахунок розриву зв'язків між подіями минулого і майбутнього. Це може зробити психологічний час більш розтягнутим, який переживається як насичений подіями, але це відбувається тільки в процесі переживання. Після того, як події відбулися, такі переживання лишають після себе почуття марно витраченого часу, який швидко минув.

Людина змушена робити постійний вибір між усвідомлюваним і неусвідомлюваним способом переживання свого життя в ході вирішення проблем, що стосуються життєвих подій і вчинків. Рівномірний, неусвідомлюваний плин життя внаслідок накопичення життєвих проблем час від часу стає неможливим, і життя періодично піддається "зовнішньому огляду", рефлексії, створюючи умови і можливості для того, щоб відбувся певний вчинок, здатний привести до глибинних і відповідальних перетворень у власному існуванні. Якщо при цьому рефлексія власного життя стає постійною, значущим аспектом загальної діяльності, то набувають вагомості моральні переживання, подієвий контекст життя торкається широких узагальнюючих міркувань і принципів, що збільшує варіативність можливих вчинків. Разом із тим для особистості зростає вартість життя інших людей, стає можливим краще

розуміння їх поведінки, формується можливість скористатися їхнім досвідом тощо.

Розгортання власного "Я" назовні змінює зовнішню діяльність, людина втрачає спокій і байдужість до оточення, звертається до переструктуризації своїх значущих цінностей і мотивів. Проекція внутрішнього світу на зовнішній (децентрація) об'єднує глибинне і поверхове, незмінне і мінливе. Одночасно відбувається зворотна проекція зовнішнього всередину (центрація), але при цьому дійсність, що відображається, так само змінюється під впливом внутрішніх причин. Децентрація дає можливості порозуміння з іншими людьми, засвоєння їхніх моральних цінностей і актуальних особистісних смислів, а також людської мови, системи понять і класифікацій, цінностей і орієнтацій, які забезпечуються засобами мови. Вона дає також можливість узгоджувати різні точки зору і шукати нові смисли та цінності. Кооперація з іншими людьми, таким чином, робить людину гнучкішою, різнобічною, динамічною і зрілою. Нездатність до кооперації, як нездатність до порозуміння із іншими людьми, – показник незрілості людини. В той же час, вищою особистісною зрілістю виявляється здатність приймати точку зору іншої людини, не зраджуючи собі, залишаючись собою, не перебудовуючи себе, пристосовуючись до іншого.

Внутрішні і зовнішні умови як детермінанти механізму рефлексії власного життя, стають, таким чином, основою технології життєтворення. Загалом, життєвий шлях особистості розгортається в певному соціокультурному середовищі, яке створює культурні і духовні умови життєдіяльності. Натомість, в сучасних умовах стає все більш проблематичним отримання конкретної психологічної та іншої допомоги з боку суспільства без спеціальних заходів, без створення спеціальних організацій, призначених для цього. Звідси постає чергове завдання, передусім перед закладами вищої освіти - виховання ініціативної, самозначущої і світоглядної людини, яка могла б допомагати собі сама, вміти знайти правильне рішення у життєвих ситуаціях. При цьому залишається актуальним традиційне завдання підвищення

культурного рівня суспільства.

Соціокультурне середовище можна описати за допомогою системи таких показників і критеріїв, як економічні, політичні, морально-духовні, соціально-психологічні тощо. Слід відзначити, що такі зовнішні показники, як економічні та політичні, які відображають рівень матеріального добробуту, ступінь політичних свобод, прав і обов'язків людини, міру їх участі в управлінні суспільством, характер праці, ставлення людини до праці, задоволеність працею тощо, мають в той же час значення внутрішніх чинників, які перебувають під контролем людини і значною мірою визначають можливість людини активно структурувати свій життєвий шлях. "Зовнішній" досвід, який набуває людина, у житті відіграє роль узагальнюючого чинника проектування особистістю життєвого шляху. Значний вплив зовнішні умови чинять в разі їх відносної залежності від особистості у випадку, зокрема, морально-духовних чинників, що визначають культуру життя особистості, зумовлюють наявність у неї моральних і світоглядних позицій і принципів. Вони можуть базуватись на певних ідеологічних, наукових або релігійних засадах, мають свою зовнішню реалізацію у формі певних інституцій, традицій і впливу оточення і, будучи засвоєними особистістю, стають внутрішніми чинниками.

В цьому плані важливим є поняття цілісності світогляду, тобто такий зв'язок між окремими його елементами, який забезпечує його здатність до саморозвитку. Цілі особистості можуть поступово ставати узгодженими і перевіреними, що веде до утворення певної цілісної системи цілей. Врешті-решт, система життєвих цілей і цінностей визначається досягнутим рівнем соціального, психологічного і морального, а також культурного розвитку. Наявність в особистості адекватного зовнішнім чинникам цілісного світогляду сприяє духовному піднесенню над повсякденними та утилітарними інтересами, а це, в свою чергу, сприяє підвищенню її можливостей у плануванні і реалізації свого життєвого шляху.

Система потреб людини також допомагає зрозуміти і сформулювати її світогляд. Донедавна поширеною була настанова на створення оптимальної

системи потреб, які могли б задовольнити низку "розумних потреб" особистості, здатних забезпечити оптимальну для даних умов існування людини організацію її життя. У складі потреб розглядались також духовні і моральні. При цьому залишалось нез'ясованим, які саме потреби вважати розумними, як останні регулюються соціальним станом. Сьогодні вважається, що кожна особистість повинна визначати свої потреби самостійно. Проблема "розумних потреб" може бути успішно врегульована особистістю самостійно при наявності в неї духовних потреб, які грають роль регулятора всіх інших потреб і очікувань, відіграють функцію самообмеження цілей. Самостійне керування і контроль за власними потребами, відповідальність за власну долю вимагає від особистості здатності до створення певних внутрішніх умов для свого розвитку, робить її відповідальною за їх створення, а також за планування і програмування свого життєвого шляху та свого внутрішнього світу.

Найбільш важливою є необхідність відрізнити мислення в реальному житті від мислення в умовах штучно створених ситуацій, скажімо, в процесі психологічного дослідження, яке здебільшого не має прямого стосунку до потреб реального життя. В цьому плані важливим видається зауваження К.О. Абульханової-Славської про те, що хоча мислення є однією із найбільш вивчених сфер як у філософії, так і в психології, однак недослідженими залишаються, зокрема, такі питання: яке місце займає мислення у реальному житті людини, чим відрізняється життя людини мислячої від життя людини, що живе бездумно, тощо. Водночас відомо, що мислення людини може бути раціональним або інтуїтивним, прагматичним або споглядальним, занадто прискіпливим або поверховим. Вона може віддавати перевагу науково-теоретичному мисленню або, навпаки, приділяти увагу вирішенню тільки практично-конкретних завдань. Вона може мислити творчо, креативно, зосередивши довготривалу увагу на певному об'єкті мислення, або мати більш лабільну увагу і намагатись швидко знайти певне приблизне рішення проблем, що виникають. Все це стає важливим у процесі з'ясування того, як саме впливають внутрішні умови людського буття на вибір тієї чи іншої стратегії.

Вказані здібності досліджуються головним чином або в загальнотеоретичному аспекті, або як унікальні, характерні для видатних людей. За твердженням К.О. Абульханової-Славської, мисляча людина була замінена мисленням взагалі, а мислення – певною низкою задач [4].

Недостатня увага до психології процесу мислення породжує також протиставлення розуму, функціонування якого відбувається насамперед у строгих філософських категоріях, повсякденному мисленню людини, для якої першорядними є певна як динамічна, так і стабільна символічність, міфологізм, практичність, приниженість, певні забобони і упередження, суперечливість умовиводів тощо. Згадані моменти привернули увагу лише нещодавно. При цьому було встановлено, що між двома типами мислення – науково-теоретичним і практично-побутовим – не існує чіткої межі, більше того, вони позитивно впливають один на одного. Важливість "побутового" мислення визначається насамперед тим, що воно виконує важливу роль пізнання однією людиною іншої, її уподобань і переконань тощо.

Проблема діалогічності, усвідомлення особистістю діалогічного мислення все більше привертає увагу дослідників, які відзначають важливість урахування точки зору респондента, необхідність включення його до процесу мислення, готовність мати справу із респондентами, що мають особисті точки зору, власні можливості зрозуміти вашу точку зору тощо. До того ж, вважається, що тільки здатність побачити себе як зсередини, так і ззовні, тобто очима іншої людини, може зробити самооцінку і самоусвідомлення особистості адекватним. В протилежному випадку неминучі помилки, оскільки образ "Я" не завжди узгоджується із реальним. Людині корисно час від часу дивитись на себе очима іншої людини, намагаючись усвідомити інші, нові варіанти свого розвитку, позбутися певних стереотипів, переглянути прийняті рішення, які за нових обставин стають невідповідними дійсності.

Такій поведінці можуть заважати недостатньо високий рівень інтелектуальної активності або, навпаки, інтелектуальна поспішність, нереалізовані життєві потреби, сильні переживання, некритичне, констатуюче,

поверхове мислення респондентів тощо. Пізнання самого себе неможливе без постійної роботи в цьому напрямку, а така робота, в свою чергу, неможлива без наявності потреби у самопізнанні, у пізнанні своїх можливостей та здібностей, свого характеру, а також можливостей збільшення здібностей і виправлення свого характеру. Це неможливо також без виховання внутрішніх сумнівів, здатності до внутрішнього діалогу із самим собою.

Людина, яка не здатна сумніватися в своїй поведінці, часом є ефективною у досягненні певних життєвих цілей, але чим більше вона стає рішучою, чим міцнішим у неї стає певне внутрішнє ядро, тим більше постає загроза, що при потребі змінити певні положення, прийоми життєдіяльності і життєтворчості така людина буде не здатна до цього, оскільки не має навичок до рефлексії, до сумління, а часом і до інтелектуальної діяльності. Коли ж мислення стає недіалогічним, коли людина не має можливості ані впливати на певного узагальненого респондента, ані залежати від нього, коли вона не здатна сприйняти інформацію для того, щоб застосовувати її у подальших внутрішніх або зовнішніх дискусіях, вона втрачає бажання відстоювати свою точку зору, а разом із тим поступово втрачає інтерес до інформації взагалі. Не можна в зв'язку із цим погодитись із твердженням про те, що здатність до сумління, внутрішнього спротиву, можливості подивитися на себе ззовні, очима іншої людини і навіть виконувати певну роль, яку не можна не виконувати, залишаючись при цьому самим собою, створюючи свій правильний соціальний образ, базується на свідомій діалогічності, визначення якої було дано М.М. Бахтінінм і яке вважається одним із значних надбань психології.

Основна ідея при цьому полягає в тому, що особистість несе відповідальність як за те, яку саме інформацію вона сприймає, так і за те, які проблеми постають перед нею, які вона повинна вирішувати. Різні проблеми і негаразди, насамперед інформаційні, можуть служити викликом, схилити її до відповідної напруги уваги і пам'яті, заохочувати до аналітичної та інтелектуальної праці, а не йти за стереотипними рішеннями. Лише недосвідчена людина, передусім молода, виправдано вимагає початкового

сприятливого інформаційного середовища, що можна забезпечити лише в умовах навчання.

Проте мета такого навчання повинна полягати у формуванні навичок самостійного оперування в умовах невизначеності і нестачі потрібної інформації. В зв'язку із цим дослідження в плані життєвого шляху особистості повинні давати відповідь на те, які психологічні механізми потрібно використовувати, щоб людина змогла звернути увагу на своє життя, на правильну життєву стратегію, щоб вона могла самостійно поліпшувати внутрішні умови свого існування, набувала навичок рефлексії тощо.

Дане завдання стає особливо важливим в умовах збільшення вільного часу, яке є характерним сьогодні. Це резерв можливостей для сучасної людини, який вона переважно не використовує. По-різному вирішується ця проблема людьми творчими і нетворчими. В той же час роль вільного часу зростає не тільки в розвинутих країнах, це характерно певною мірою і для України.

Негативним чинником при цьому є й той, що праця в багатьох випадках продовжує розглядатись як вимушена необхідність. Тому суспільство намагається вільний від праці час заповнити розвагами й активним відпочинком. Таким чином суспільство створює умови для того, щоб психологічний час був розірваним, тобто його переживання стає напруженим, він довго тягнеться, але згодом виявляється, що він не утворює низки подій минулого, теперішнього і майбутнього, між якими існують смислові зв'язки, тому він відкладається у пам'яті як швидкоплинний час, не залишаючи після себе нічого суттєвого.

Лише люди творчі, які постійно відчувають нестачу часу, можуть скористатися цими новими умовами існування для виховання дітей, самостійної організації своєї праці та бізнесу. Насамперед це стосується наукових працівників, і викладачів, і діячів мистецтва тощо. Для людей нетворчих вільний час стає складною проблемою. Не маючи здатності до власної рефлексії, вони не знають, що робити з вільним часом, куди себе подіти. У них відсутні навички ведення напруженого внутрішнього діалогу,

наслідком якого може бути поява проблем для вирішення нових завдань, які вимагають багато часу. Від отриманої свободи вони відчують певний неспокій і нудьгу. Їм часто буває нецікаво залишатися наодинці, тому вони намагаються зняти своє невдоволення за допомогою алкоголю і наркотиків, різних розваг, ігор, видовищ, стають прихильниками масової культури з її культом відпочинку і "розслаблення". Необхідність у самоактуалізації людини зростає за цих умов. Однак це завдання виявляється одним із найскладніших, коли його намагаються вирішити в межах всього суспільства.

Тим часом зростання значущості у суспільстві ігрового підходу, який сьогодні застосовується здебільшого для розваг і відпочинку, можна використати для того, щоб за його допомогою організувати ігрове ставлення до проектування свого життєвого шляху. Це допомогло б залучити студента до діяльності, яка стосується рефлексії його власного життя, привчити його до такого проектування, набути певних навичок, подивитись на себе з боку і окреслити певні можливості, якими він ще не скористався, визначити можливу цілісну програму, яка здатна підпорядкувати собі всі інші життєві цілі, піддати свою життєву програму перегляду і корекції. Віртуально-ігровий підхід до проблем життєвого шляху, тобто можливості постійного обговорення певних його аспектів, дає змогу привернути більшу увагу до цих проблем, сприяючи рефлексії бажань, потягів, уподобань, тверджень, певних правил тощо.

Нарешті, цільова система у соціально-психологічному плані має аспект конкретних мотивів, потреб та інтересів людини, які спонукають її до необхідних більш конкретних дій, що виникають найчастіше на основі її цінностей, життєвих пріоритетів та ідеалів. Крім того, вони зумовлюються можливостями і здібностями людини (які, у свою чергу, впливають на появу системи мотивів і потреб, а останні визначають появу тих чи інших ідеалів та інтересів). Для життєдіяльності, як зазначає Л.В. Сохань, дуже важливими є смисложиттєві потреби – потреба в ідеалі, життєва мета і сенс життя, але ж ці потреби слід віднести швидше до цільової системи в аспекті ідеалів та цінностей [189]. Все це є причиною того, що подекуди відділити потреби від

ідеалів нелегко.

Однак систему мотивів і потреб слід розглядати все ж таки окремо від системи ідеалів і цінностей. Остання, маючи узагальнюючий і теоретичний характер, використовується в процесі спеціальних міркувань стосовно загальних проблем життя, тоді як усвідомлення та реалізація системи конкретних особистісних мотивів, потреб і інтересів має характер суб'єктивних очікувань та претензій людини, безпосередніх стимулів її діяльності і виключає такі механізми, як, наприклад, прагнення до самореалізації. Система мотивів і потреб передуює проблемі самовизначення, маючи, в свою чергу, такі аспекти, як, проблема включення у структуру суспільства, породжуючи проблеми свободи. Ці проблеми, на нашу думку, можна більш успішно вирішити на рефлексивно-теоретичному рівні в аспекті ідеалів та цінностей, а також в аспекті проблеми самовираження і самоствердження. Але практично закріпити, остаточно засвоїти ці проблеми можна на рівні мотивів та потреб.

Самовизначення особистості визначає те, в якому напрямку відбувається її самореалізація, тобто прагнення особистості як носія активності, що здатна до рефлексії власного життя, самоствердити себе, реалізувати себе в об'єктивному світі, розкрити свої сили і здібності в особистісному і суспільному житті, тобто в аспекті завоювання певної соціальної позиції в найближчому оточенні або у суспільстві, задовольнити базові потреби у праці і творчості, які розглядаються у єдності із реалізацією свого "Я". Близькими до поняття самореалізації є поняття самокерування, саморегуляції, але вони характеризують лише психологічні механізми внутрішнього планування або самовпливу і є елементами самоконтролю у таких складових процесах самореалізації, як процеси самовиховання, самопереконання, самоопанування, "самоконструювання", самоорганізації тощо.

Намагання самоствердити себе найбільш характерні для молодих людей, коли вони часто виступають як внутрішня потреба. В цей період закладаються фундаментальні уявлення, що виявляються потім як ціннісні орієнтири у практичній діяльності. Ці намагання залишаються на все життя лише у

видатних людей, для яких характерним є постійний пошук, цілеспрямоване прагнення реалізувати свою індивідуальність, наявність віддалених цілей, які підкоряють собі всі інші. Тобто не домінанта "діяти, щоб існувати", яка характерна для початкових стадій життя, а домінанта "існувати, щоб діяти", яка характерна для найбільш інтенсивного періоду юності і молодості.

Намагання самоствердити себе у житті, самореалізувати себе і успіхи на цьому шляху допомагають краще зрозуміти як те, що робить цілісним поняттям поточне життя окремої людини, так і життєвий шлях особистості в цілому. Саме аспектами і рівнями самореалізації визначаються можливі техніки життєтворчості.

При розгляді цих аспектів можна скористатись загально визначеними положеннями насамперед про те, що, по-перше, більшість психічних процесів піддається регуляції і саморегуляції, а, по-друге, принцип детермінізму у психіці полягає у тому, що дії зовнішніх сил і умов виявляються по-різному в залежності від особливостей їхнього відображення у психіці особистості, яка розглядається як цілісна система внутрішніх умов. Іншими словами, можна твердити, що, по-перше, особистість стає динамічною, вона розвивається і змінюється, коли трансформує свою ідентичність, піднімаючи планку своїх звершень і вимог до себе. В основі всього цього лежать процеси, автором яких є сама особистість. Ці процеси розгортаються як певна послідовність особистісних перетворень, які впливають на зовнішнє середовище, що також перетворюється за задумом особистості. При цьому технологія життєтворення, безперечно, стосується встановлення тих меж, які визначають можливості розвитку і враховують, з одного боку, життєві обставини і ситуації, з іншого боку, певні можливості формування життєвих обставин. Встановити їх можна лише шляхом подолання суперечності, що тут виникає. По-друге, корисною для цілей нашого дослідження є думка Л.І. Анциферової [11] про те, що рівень самореалізації, з одного боку, тим вищий, чим вища здатність особистості до творення цілей свого розвитку, з іншого боку, – чим вища здатність до утримання цих цілей протягом достатнього часу. Обидві вимоги також певним

чином суперечать одна одній, оскільки, з одного боку, окреслення все нових і нових цілей не сприяє їх утриманню у сфері уваги особистості, а з іншого боку, утримання протягом довгого часу певних цілей сприяє розвитку діяльності, яка захоплює особистість, але не сприяє виявленню і висуненню нових цілей, правильному їх оцінюванню.

Техніки життєтворення стають можливими, таким чином, якщо відбувається підвищення життєдіяльної активності особистості її власними силами, оскільки успіхи в її житті, врешті-решт, залежать від неї самої. Лише в результаті цілеспрямованого підвищення активності особистості може відбутись її самоствердження. Це породжує необхідність у розгляді можливостей її підвищення.

Наявність такої картини світу або бажання її мати ми намагались виявити за допомогою таких запитань:

Чи маєте Ви інтереси у сфері абстрактних ідей? У духовній сфері?

Чи цікавлять Вас проблеми смислу життя? Чи знаєте Ви, в чому полягає смисл вашого життя?

Чи вважаєте Ви цей світ цілком пристосованим до життя, чи його слід ще пристосувати для цього, і тоді було б краще жити у світі?

Що треба зробити, щоб світ ставав кращим? Чи залежить це від Ваших зусиль?

Чи до вподоби Вам думка, що перебудову світу треба починати з себе? Що треба перебудувати у собі в цьому випадку?

Більшість студентів погоджувалася із тим, що краще мати, ніж не мати життєвий ідеал, знати смисл свого життя та впорядковувати свій життєвий досвід згідно з цим. Інші студенти погоджувались із такою думкою не відразу. Спочатку вони були навіть певною мірою агресивними стосовно намагань з'ясувати це питання. Про більшість студентів, з якими велось неодноразове спілкування, слід сказати, що їх життєві ідеали і розуміння смислу свого життя не склалися остаточно, перебувають у стадії інтенсивного випробування, множинного визначення. Все це створює позитивні умови для обговорення і,

мабуть, для педагогічних впливів.

У результаті обговорення відповідей на запитання, що стосувались системи цінностей, як вже вказувалось, студенти виявили зацікавленість у дослідженні проблем, які при цьому виникали. Вони, наприклад, не тільки краще усвідомлювали, але й почали краще зрозуміти і принцип благоговіння перед життям А. Швейцера, і принцип благоговіння перед красою зоряного неба, і красою основного морального закону І. Канта, і всі інші узагальнюючі принципи, які розглядалися.

3.4. Рефлексія мотиваційних тенденцій особистості

Процес усвідомлення та реалізації конкретних мотивів, потреб, претензій та інтересів особистості полягає в усвідомленні таких запитань, як:

Що саме я повинен бажати, щоб реалізувати свої цінності?

Які саме цінності повинні визначати мою повсякденну поведінку?

В чому полягають мої конкретні поточні інтереси?

На що я можу претендувати, беручи до уваги свій внутрішній світ, ідеали, інтереси та наміри?

Такі запитання студенти рідко ставлять перед собою, оскільки швидко переходять до наступної позиції моделі – побудови конкретних життєвих планів, в яких реалізуються усвідомлені загальні цілі, а також цілі, які відповідають повсякденній діяльності. Це відбувається насамперед тому, що вияснити ці проблеми неможливо окремо від наступного положення моделі, а саме – без урахування свого психологічного та соціального потенціалу і побудови відповідних життєвих планів, можливість або неможливість виконання яких впливає на висунення тих чи тих життєвих претензій та усвідомлення їх як допустимих і бажаних. Тут виявляється той ефект, що на практиці важко в індивідуальному порядку застосувати позиції моделі окремо у відриві одна від одної. Але з теоретичної точки зору на цій стадії можна розглядати процес формування різного типу настанов, які відповідають чотирьом рівням соціальної поведінки особистості:

1. Настанова на переважний і бажаний характер вибраних реакцій особистості на актуальні предметні ситуації, цілеспрямованих акцій, підпорядкованих уявленню про те, яким чином досягнути результату. Тут можливий вибір стилю поведінки, яка може виглядати по-різному, наприклад, для того, хто вважає, що він має отримувати перемоги у кожній ситуації, і для того, хто вважає, що насамперед він повинен, перш, ніж діяти, зважити на можливі наслідки.

2. Настанова на переважний і бажаний характер обраних первинних дій або вчинків, які виступають елементами соціально значущої поведінки, які повинні відповідати, з одного боку, соціальним ситуаціям, з іншого боку, соціальним потребам. Конкретизація цих потреб у даному випадку можлива шляхом усвідомлення допустимості цих дій та вчинків, відповідності їх вищезазначеній ціннісній сфері особистості.

3. Настанова на переважний і бажаний характер вибраної цілеспрямованої послідовності проступків, соціальних дій та вчинків, що відповідають віддаленим цілям та інтересам. Конкретизація цих інтересів можлива шляхом усвідомлення допустимості і бажаності такої послідовності вчинків.

4. Настанова на переважний і бажаний характер певних вибраних вчинків, які відповідають реалізації життєвих цілей, насамперед реалізації важливої для особистості мети життя. Конкретизація цієї мети відбувається шляхом усвідомлення допустимості та бажаності стосовно вчинків такої мети, яка конкретизує необхідність виходу за межі звичайного існування.

Розгляд процесу конкретизації мотивів і потреб вимагає багато часу та індивідуальної уваги. За цих умов доводиться сподіватись передусім на ті зусилля, увагу, які може приділяти згаданим проблемам сам студент. Таким чином, розгляд процесу конкретизації та усвідомлення життєвих цілей, ідеалів та претензій у такій послідовності дозволяє кожній особистості підійти до цього процесу більш уважно і детально, якщо вона вирішить приділити йому увагу і докласти зусилля. Це дозволить психотерапевту, психологу або викладачеві, який займається психокорекцією, звернути увагу особистості на можливі життєтворчі технології.

Далі відбувається процес зіткнення цих претензій та очікувань, з одного боку, із реальними можливостями життєвого середовища, з іншого, – із вольовими та іншими характеристиками особистості, а також із системою її соціально-психологічних здібностей. Розглядаючи структуру здібностей у соціально-психологічному плані, Л.В. Сохань пропонує звернути увагу насамперед на інтелектуальні, організаторські та комунікативні здібності [189]. Безперечно, всі вони важливі в процесі життєдіяльності людини, але слід

відзначити, що виховання і розвиток цих здібностей вимагають розв'язання низки складних проблем і багато часу. Таким чином, і в цьому випадку варто розглядати усталені і динамічні здібності. Наприклад, підвищення інтелектуального рівня людини в більшості випадків неможливо здійснити швидко або рішуче. Цей рівень часто залежить від природних даних, попереднього сімейного виховання та рівня освіти, довготривалих впливів суспільства і соціального середовища тощо.

Погоджуючись із необхідністю розвитку цих здібностей і з необхідністю їх використання в процесі життєдіяльності, відзначимо, що лише в певних випадках, особливо, якщо людина досить розвинута, можна досягти їх зростання у кількісному та якісному аспектах її можливостей до здійснення ряду інтелектуальних прийомів та операцій, привчити до ефективних стратегій мислення тощо. Насамперед, нелегко виховати у людини такий компонент інтелектуальної здібності, як мудрість, яку пропонується розглядати як духовно-психологічну техніку проживання життя.

Лише тоді, коли людина має відповідний досвід, його можна застосувати, щоб звернути увагу на певні аспекти її життєдіяльності, запропонувати скористатися вже відомими їй підходами і техніками, а також ще не відомими. Можна припустити, що деколи легше привчити людину до комунікативної діяльності, а також розвинути її організаторські здібності, оскільки вони можуть бути відсутніми у розвинутої людини тоді, коли вона не мала нагоди їх розвивати, маючи всі необхідні передумови для цього, або коли вона не вважала за потрібне їх розвивати.

Крім того, слід вказати на важливість тих психологічних властивостей особистості, які стосуються внутрішніх умов існування, значущість яких особливо виявляється у процесі зіткнення претензій та внутрішніх і зовнішніх умов існування. Спираючись на концепції А. Маслоу та В. Франкла, а також на пропозиції Г.О. Балла, можна виділити такі дві мотиваційні риси внутрішньо вільної особистості (їм певним чином, але не безпосередньо відповідають термінальні цінності за М. Рокичем), які можна взяти за основу рекомендацій

для виховання студентів, щоб їх життєвий вибір ставав свідомим і вільним у процесі зіткнення потреб із зовнішніми умовами, які роблять цей вибір опертим на міркуваннях вищої гуманістичної якості:

- домінуюча роль потреби в самоактуалізації, наявність "справи всього життя", що є вищою формою егоїзму, яка знімається альтруїзмом і безкорисливістю, що також наявні при цьому;

- провідна роль вищих буттєвих цінностей – добра, істини, справедливості, краси тощо, в ієрархії яких знаходить своє місце і така цінність, як сенс життя.

Серед моментів інструментального аспекту структури психологічно вільної особистості (так само їм опосередковано відповідають інструментальні цінності за М. Рокичем), на які також потрібно звернути першорядну увагу в процесі виховання студента, слід вказати на:

- вміння саморегуляції діяльності, які базуються на рефлексивних механізмах мислення;

- надання першорядного значення не знанням, а компетентності, тобто вмінню справлятися із завданнями в певній галузі знань, або ширше – в житті взагалі. Це вміння переплетено із вмінням вчитися, отримувати нові знання;

- реалістичне і неупереджене сприйняття світу, відкритість новому досвіду, спрямованість на пошук істини, здатність враховувати різні точки зору, розширюючи сферу бачення проблеми, здатність, якщо існує для цього основа, змінювати свої погляди;

- характерні риси особистості, які сприяють її самореалізації, такі як невимушеність поведінки, позитивний образ "Я", здатність відчувати радість і задоволення навіть від найпростіших проявів життя, позитивне або хоча б нейтральне, неупереджене ставлення до нового, неочікуваного, таємничого, а також наявність почуття гумору і здатність відносити його на власний рахунок, що захищає від пихи.

Крім того, слід вказати на мужність, наполегливість і вольову активність, яка є інтегративним чинником, що об'єднує часовий, дійовий, ціннісний та інші

аспекти життєтворчості. Здійснюючись у часовому плані, вона набуває форми саморегуляції, тобто актуалізації дій, у дійовому аспекті – форми самореалізації, а в ціннісному – самовиявлення. Відмінність між просто діяльністю і активністю особистості полягає в тому, що якщо певна діяльність людини витікає з певної потреби, то активність – із потреби в діяльності.

Активність зумовлює діяльність, а також супроводжує діяльність особистості. Успішна діяльність супроводжується пошуковою активністю, постійною переробкою планів діяльності. Якщо діяльність спрямована на певний предмет, потребу і визначається цим предметом, то активність, спрямована на діяльність, має своїм предметом особистість, яка може контролювати цю активність, визначати її у відповідності зі своїми внутрішніми потребами, намірами, мотивами, настановами, а більш точно, в реальній структурі активності для кожної особистості існують свої пропорції необхідних зусиль, бажань і обов'язків, які є сприйнятими особистістю.

Активність особистості виявляється, по-перше, в тому, як саме особистість визначає себе, тобто образом людини самого себе, образом "Я", який поступово нею усвідомлюється. По-друге, активність проявляється в тому, як саме особистість формує образ свого життєвого шляху, поєднуючи життєві цикли, події, плани у відповідності до певної системи цінностей, яку вона обирає. Способи такого утворення образу життєвого шляху можуть бути усвідомлюваними або неусвідомлюваними, методичними або випадковими, залежними від зовнішніх або внутрішніх подій, раціональними або інтуїтивними тощо.

Активність при цьому може бути стійкою або нестійкою, рішучою або нерішучою, упевненою або невпевненою, ініціативною або відповідальною, високоінтенсивною або низькоінтенсивною. Крім того, активність характеризується наявністю в особистості певних ціннісних орієнтацій, а також залежить від того, до якого психологічного типу вона належить. Визначення форм активності і її типології здатне допомогти виявленню життєвих можливостей особистості і проведенню їх корекції або самокорекції.

Визначаючи компоненти активності суб'єкта, можна виділити серед них наступні форми активності:

- наднормативну активність, для якої характерним є збагачення або узагальнення зовнішніх вимог;

- ініціативну активність, яка виявляється в ініціації тієї або іншої діяльності без зовнішнього примусу;

- вольову активність, що забезпечує мобілізацію ресурсів особистості на подолання тих перешкод, які він бачить на своєму шляху;

- творчу активність, тобто пошук невідомих рішень невідомим ще способом;

- надситуативну активність, тобто вихід за межі діяльності, що передбачається соціокультурною нормою або попереднім досвідом суб'єкта.

Можливі також поєднання цих напрямів активності. Отже, активність людини спрямована на перетворення або внутрішніх умов існування (розумова та інтелектуальна активність), або зовнішніх у випадку соціальної активності. Остання є одним із напрямків реалізації психологічної свободи, оскільки в цьому випадку суб'єкт бере на себе відповідальність за свої дії і вчинки. Здатність особистості свідомо спрямувати свої ресурси на досягнення вибраних цілей може бути не завжди помічена іншими, але вона забезпечує свідоме керування своїм життям, породжує відчуття свободи, внутрішній локус контролю, оптимізм і віру в свою здатність виконати власні життєві плани.

Дослідження в цьому напрямку відбувалось шляхом надання запитань і наступного їх обговорення:

Які переваги має людина, що визначила "справу всього життя"?

Чи треба враховувати, будуючи свої життєві плани, такі поняття, як добро, істина, краса, справедливість?

Як саме їх можна застосовувати в процесі проектування життєвого плану?

Чи є у Вас справа "всього життя"? Чи знаєте Ви, в чому полягає сенс Вашого життя? Чи бажаєте Ви його знайти? Що Вам заважає?

Більшість студентів вважає, що той, хто має “справу всього життя”, має певні переваги, але не існує єдиної думки, в чому вони полягають. В той же час обговорення цих питань є цікавим для студентів і може служити засобом для підвищення їх інтересу до розгляду споріднених питань у процесі вивчення ряду предметів.

Частина студентів бажала б знати, в чому полягає смисл життя, але вони не знають, як це зробити. Можна висунути припущення, що в основі такого стану лежить незадоволення відсутністю життєвого проекту, який можна було б виконувати кожного дня, а не жити просто, як живеться.

Дослідження вказаних інструментальних цінностей, тобто того, які саме психологічні засоби і механізми застосовуються студентами під час їх навчання та життєдіяльності, проводилося тільки за допомогою тесту М. Рокича, оскільки ці засоби і механізми привертають основну увагу викладачів у процесі навчання. Те ж стосується і вольової активності, рівень якої відомий викладачам і не може бути швидко змінений ними.

З метою забезпечити розвиток (швидше, саморозвиток) студентів у напрямку покращення характеристик їх загальної активності, а також виявити характеристики активності студентів, спочатку їм теоретично і на прикладах було пояснено, в чому полягають специфічні форми активності, такі як наднормативна, ініціативна, вольова, творча та надситуативна. Потім їм пропонувалось оцінити у балах від 1 до 5:

- ступінь наявності у них кожної із цих специфічних активностей;
- міру усвідомлення або готовності власного життєвого проекту;
- міру усвідомлюваності смислу життя;
- міру задоволеності життям.

Результатом такого опитування у групі із 23 студентів була матриця 8x23 оцінок міри виразності характеристики $N(x,y)$, де x – номер характеристики, що оцінюється, а y – номер студента. Таким чином:

- 1- номер для позначення ступеню наявності наднормативної активності,

- 2 - ініціативної активності,
- 3 - вольової активності,
- 4 - творчої активності,
- 5 - надситуативної активності,
- 6 - міри готовності життєвого проекту,
- 7 - міри усвідомленості смислу життя,
- 8 - міри задоволеності життям,
- 9 - рівень загальної інтроверсії.

Після отриманих оцінок цих характеристик було обчислено коефіцієнти кореляції $R(I,J)$, де I,J – номери характеристик від 1 до 8, між якими встановлено кореляцію. Закономірними сталими очікувані відносно високі значення взаємних кореляцій між специфічними активностями. Інші кореляції дорівнювали:

Таблиця 6
Кореляції життєтворчих характеристик із специфічними активностями

Специфічні активності	1	2	3	4	5	9
6. Готовність життєвого проекту	0,28	0,34	0,38	0,41	0,33	0,50
7. Усвідомлення смислу життя	0,25	0,35	0,24	0,39	0,43	0,35
8. Задоволеність життям	0,36	0,33	0,36	0,28	0,45	0,34

Таким чином, виявлена тенденція, яка полягає у тому, що надситуативна активність найбільшою мірою сприяє задоволеності життям.

У результаті дослідження було також виявлено, що не всі студенти приділяють належну увагу проблемам проектування власного життя. Так, лише 23% студентів засвідчили, що вони чітко уявляють свої життєві проекти, у 41% вони ще не остаточні, а 36% студентів дотримуються стратегії вирішення поточних проблем, що виникають, тобто живуть тільки сьогоднішнім днем. Частина студентів довго залишається на стадії фантазування, яке відірвано від

реальності, не помічаючи загрози того, що це може породити почуття безвихідності. Вони зупиняються перед необхідністю приділяти побудові життєвих планів та виходу із життєвих криз набагато більше уваги й зусиль.

Отже, більшість студентів потребує певного поштовху, щоб зробити адекватні висновки із суперечності між претензіями і життєвим середовищем, щоб почати більше думати про своє життя у минулому і майбутньому. Це схиляє їх до потреби у кваліфікованій допомозі. Більшість студентів із розумінням і увагою ставилась до процесу дослідження, в ході якого вона мала змогу звернути увагу на можливості свого життєвого шляху і застосування різних методів життєтворення.

Відсутність чітких життєвих планів і нездатність до їх проектування породжує настрої, які можна віднести до стресових, оскільки вони спричиняють невпевненість у завтрашньому дні та песимізм. Було встановлено, що 32% студентів належать до тих, хто дотримується стратегії консервативної або активної відмови від таких конфліктів, 31% – активного або пасивного пристосування і лише 27% студентів дотримується стратегії подолання конфлікту. При цьому оптимізм і впевненість у майбутньому (ОВ), які оцінювались за шкалою від -2 до +2, декларувало лише 28% студентів, серед яких 72% дотримується стратегії подолання конфлікту.

Заключення

Побудова життєвих планів та усвідомлення власних намірів особистістю неможливі без здійснення певного вибору, що надає життя. Цей вибір, як можна переконатись, беручи до уваги все сказане раніше, щоб бути обґрунтованим і оптимальним, вимагає певної сформованості і досвідченості, але також і рішучості, здійснення певного життєвого вчинку, наслідки якого можуть виявитись протягом всього життя.

Перші стадії обдумування життєвих намірів і перспектив мають велике значення для студентів, особливо для тих, для кого прилюдне обговорення проблем життєвого шляху є незвичайним явищем. Ці перші стадії задають тон

подальшого обговорення в межах не тільки зовнішнього, але і внутрішнього діалогу. Таке внутрішнє “самообговорення” відбувається надалі передусім шляхом переживань і спогадів, побудови в уяві варіантів майбутнього життя. Студенти, прислухаючись до своїх передчуттів, мрій, очікувань, надій і фантазій, виходять таким чином за межі сьогодення, здійснюють певну попередню роботу щодо побудови можливої життєвої програми.

Відповідні психологічні стани по-різному забезпечують таку роботу. Так, мрія є наочним віртуальним образом бажаного майбутнього; очікування – це те, що тривожить і підштовхує; передчуття зменшує невизначеність, пророкує; надія – допомагає пережити негативні стани сьогодення; нарешті, фантазія – допомагає пошуку виходу із найбільш скрутних становищ, побудові в уяві найбільш бажаного світу, який може слугувати взірцем.

Ці стани під час попереднього конструювання життєвого шляху не можна віднести до цілком усвідомлюваних, оскільки мрії – це образи, які не обмежені реальними умовами існування, навіть умови існування залишаються неусвідомлюваними. На стадії мрій насамперед тому, що вони легко виникають, залишаючись джерелом приємних переживань, студенти затримуються найдовше, а тому вони мають виняткове значення у їхньому житті. Причиною такої затримки є також ситуація невизначеності, недостатня увага, яка приділяється питанням проектування життєвого шляху, нездатність до відповідних зусиль у цьому напрямку, без яких мрії не почнуть реалізовуватись хоч би у попередніх планах.

У такому невизначеному, а краще було б сказати, у символічному, міфологізованому стані, який супроводжується пошуком певної додаткової інформації (не завжди потрібної насправді) і стороннього досвіду, студент вимагає підтримки і подальшого обговорення відповідних проблем. Інакше можливі випадкові впливи з боку середовища і засобів масової інформації або ширше, з боку мистецтва і літератури, які можуть бути як позитивними, так і негативними, забезпечуючи, з одного боку, розмаїтість і непередбачуваність життєвих планів і життєвого шляху людини, а з іншого боку, створюючи

неправильне враження про те, що в цьому напрямку відбувається потрібна робота. В такій ситуації слід намагатись зробити відповідні образи більш конкретними і чіткими, тому що тоді з'являється певна можливість зафіксувати свої наміри і розглянути їх більш конкретно в майбутньому.

Вибір між усвідомлюваним і неусвідомлюваним способом переживання людиною свого життя може відбуватися постійно в міру вирішення проблем, що стосуються життєвих подій і вчинків. Цей вибір може створювати постійні взаємні переходи від одного стилю до іншого. Наприклад, характерним для багатьох людей є стиль поведінки, коли вона стає невідрефлексованою (хай навіть це відбувається фрагментарно, тимчасово або частково). Він становить для них певну спокусу, дозволяючи "розслабитись", зняти напругу від необхідності думати про життєтворчі проблеми, навіть повніше використати певні можливості, які склалися, що забезпечується рішучістю, можливою тільки за умов безсумнівної поведінки, тощо.

В свою чергу, усвідомлюваний, відрефлексований спосіб переживання життя час від часу припиняє такий "безпроблемний" його плин. Це робить життя ритмічним з огляду на періодичну можливість побачити його ззовні, усвідомити умови і можливості для того, щоб відбувся певний вчинок, здатний привести до нових, глибинних і відповідальних перетворень у власному існуванні.

Можна було очікувати, що у молодих людей лише час від часу може виникати бажання піддати своє життя рефлексії, а разом із ним і ті методи, які служать основою життєтворчих технологій. Дійсно, більшість студентів стверджувала, що не відчуває постійної потреби самотійно приділяти час і увагу для того, щоб обдумати свій життєвий шлях, оскільки вже зробила вибір і тепер не має на це часу, віддаючи всі сили навчанню. Але виявилось, що більшість із них все ж таки не чинить спротив обговоренню відповідних проблем, виявляє активний інтерес до усвідомлення свого соціального стану та інших умов існування, якщо їх схиляють до цього, в той час як частина студентів час від часу задумується над тим вибором, який вона зробила, вона не

впевнена у тому, що її вибір остаточний.

У процесі дослідження шляхом опитування і обговорення ми намагались з'ясувати наявність планів та намірів, які дозволяють виходити за межі простого існування, за межі сьогодення; залежність цілей і планів від реальних умов існування – від простого фантазування до виваженого врахування життєвих можливостей; здатність долати життєві перешкоди та обов'язки; передбачення важливіших моментів у житті – вибір місця роботи, шлюб, народження дітей, навчання та засоби підготовки до цих життєвих моментів.

Система діяльності оцінювалась за рівнем планування діяльності, способами діяльності в цілому, ригідністю або пластичністю у використанні засобів діяльності, способами встановлення соціальних контактів, на основі ступеню вираження успіху у виконанні життєвих цілей або невдачі, тривожності тощо. Характерним для цієї системи є погіршення функцій планування життєвого шляху. Невдачі у адекватному розв'язанні конфлікту, викликані ними емоції породжують труднощі у плануванні майбутнього. Важливим є виконання звиклих щоденних обов'язків, навіть якщо вони не подобаються чи забезпечують відхід від проблем. Звідси мрійливість, суєта, самотність.

Для системи цілей ми намагались встановити можливість сприйняття майбутнього як загрози, невідомості, страху перед нею, намагання жити одним днем, відсутність планування майбутнього, цілі нестійкі, обмежені сферою повсякденних обов'язків. Обговорювалась також необхідність переходу на рівень творення конкретних життєвих планів. Адже тільки конкретні завдання, свідомо поставлені самим студентом перед собою, які пов'язані із поточними життєвими потребами, здатні по-справжньому надихати і служити практичним дороговказом у повсякденному житті.

З цією метою студентам ставилися запитання, потім вони оговорювались у процесі інтерв'ювання. Питання стосувались таких тем:

- вибір місця роботи, шляхів і темпів професійного просування, форм суспільно-політичної і культурної активності (в тому числі книжок, журналів,

газет), кола спілкування (в тому числі друзів);

- вибір форм використання вільного часу, самовизначення в сімейному плані;

- самоосвіта, самовиховання, тобто вдосконалення свого характеру, емоційної і моральної сфери;

- вибір місця роботи;

- вибір групи друзів, колег;

- участь у певних організаціях;

- вибір пари до шлюбу і планування сім'ї;

- вибір серйозних завдань на професійному рівні, а також засобів їх досягнення.

У випадку, коли наміри встановити певні техніки життєтворення не виникають, особистість потребує спеціальної психологічної допомоги та корекції, щоб знайти в собі сили надалі самостійно вирішувати проблеми у цій сфері. Можна також сподіватися, що досвід у пошуку відповідних засобів і способів приведе не тільки до усвідомлення певних технік і прийомів життєтворчості, але й до самостійного пошуку таких прийомів.

У результаті дослідження було виявлено, що не всі студенти приділяють належну увагу проблемам проектування власного життя. Більшість із них потребує певного "струсу", поштовху, імпульсу, щоб почати більше думати про себе або взагалі почали думати про своє життя у минулому, про вже допущені помилки і про життя у майбутньому. Їх увагу до цих проблем можна повернути розмовами, що стосуються проблем життєвого шляху та життєтворення. Більшість студентів із розумінням і увагою ставилась до процесу дослідження, в ході якого вона мала змогу звернути увагу на можливості різного протікання свого життєвого шляху і застосування різних методів життєтворення.

Одна частина студентів залишається тривалий час на стадії фантазування. Проте ці їхні фантазії занадто відірвані від життя і вимагають певного "повернення на землю", конкретизації, розрахунків тощо. Такі студенти не

помічають загрози того, що рано чи пізно можливе гостре усвідомлення цієї відірваності, яке може породити нервовий зрив або ще гірші почуття безвихідності. Часто вони усвідомлюють необхідність конкретизації своїх мрій, але зупиняються перед необхідністю приділити цьому аспекту дуже багато уваги та зусиль, на що вони ще не здатні без сторонньої допомоги. Цю допомогу може надати наставник-викладач, що матиме велике значення для них.

В іншій частині студентів немає звички створювати варіанти виходу із життєвої кризи, відсутнє розуміння того, що життя створює і буде створювати умови, які можна розглядати як кризові, що це типовий життєвий процес. Вони мало фантазують із цього приводу тощо. Основною технологією для таких є правило – вирішувати проблеми в міру їх надходження, а не сушити собі голову тим, що ще тільки може статися. Вони не розуміють, що проблеми потрібно самостійно виявляти, що така стратегія сприяє приховуванню проблем, які в реальності існують, що проблема, яка вчасно не помічена, може з'явитися тоді, коли її важче або вже неможливо розв'язати.

Було також встановлено, що у другій групі через рік збільшилась на 12% кількість студентів, які стверджували, що вони мають життєві проекти, і відповідно зменшилась кількість тих, хто не має їх зовсім. У першій групі зростання було лише на 8%.

Зауважимо, що культура, знання, мода, різного роду суспільні традиції і забобони і навіть спільна мова існують у концептуалізованій та безособистісній формі, але для кожної особистості вони мають значення не тільки як певна система концепцій, але й, залежно від міри ознайомлення з ними, як засоби життєтворення, які сповнені особистісного змісту, пристосованого до власних потреб. За аналогією із мовою, яка є теоретичним конструктом (тобто, передусім набором зразків, які існують у наукових працях та підручниках), і мовленням, яке є процесом, що реалізується кожною людиною в даний момент, теоретичні знання, що стосуються процесів життєтворення, так само утворюють певну систему, яку можна описати у наукових працях та

підручниках, тоді як практичні знання, що стосуються життєтворення, належать кожній особистості у міру засвоєння.

Вивчення мови здатне поліпшити процес мовлення окремого студента, даючи йому змогу використовувати мовні механізми більш свідомо і систематично, вивчення теоретичних принципів життєтворення може поліпшити процес життєтворення особистості окремого студента. Однак слід зауважити, що аналогічно тому, як у процесі мовлення немає необхідності вживати граматичні поняття, навіть вивчення мови може відбуватися без них, а вивчення рідної мови взагалі не відбувається на основі теоретичних знань, реальний процес життєтворення пересічної людини також вимагає для свого функціонування насамперед не теоретичних понять, а засобів побутового мислення, як певні твердження та висловлювання, що стосуються механізмів та принципів життєтворення.

Іншими словами, механізми і принципи життєтворення, як правило, реалізуються не у формі теоретичних конструктів, а у формі побутових мовленнєвих висловлювань, тверджень, жартів, побутових історій, анекдотів тощо. Потім завдяки порядку, який встановлюється у життєвій історії кожної людини, можна вказати на впливи літературних творів, що мають в багатьох аспектах таку ж саму природу, як і побутові твердження. Лише згодом, коли (швидше, "якщо", а не "коли") в людини з'являється здатність до рефлексії, яка дозволяє розглядати проблему більш детально і навіть на теоретичному рівні, можна простежити впливи на механізми життєтворчості і на теоретичному рівні. Але і в цьому випадку слід пам'ятати, що знання на теоретичному рівні можуть виявитись декларативними, не усвідомленими до кінця, такими, що повинні бути доведеними до рівня практичних рекомендацій або ж до рівня мовленнєвих висловлювань. Отже, не можна не погодитись із тим, що як обізнаність студентів із проблемами життєтворення на теоретичному рівні, так і знання проблем життєвого шляху і життєтворчості на рівні побутових мовленнєвих висловлювань розширюють можливості рефлексії та аналітичної роботи, спрямованої на вдосконалення методів власного життєтворення. Про це

засвідчили і результати пролонгованих спостережень.

Висновки

Переваги від введення у розгляд поняття життєвого шляху полягають в тому, що вони надають дослідникам нові параметри для дослідження як людської психіки, так і соціальних умов існування людини. Поняття подієво-психологічного підходу дозволяє розглядати життєвий шлях особистості в контексті всього суспільства – його минулого, яке впливає на умови існування і розвитку особи безпосередньо або опосередковано, його культури, умов, які створюються в суспільстві для розвитку особистості, а також пропонує розгляд можливих шляхів подальшого розвитку особи, її перспектив, планів, сподівань і можливих умов та засобів їх досягнення. Такий підхід дає змогу досліджувати можливості зміни біографії людини на краще, дозволяє виявити можливу роль психічного життя. Все це забезпечує виявлення і конструювання нових можливих практичних та корегуючих впливів і на психіку, і на соціальні умови.

Розгляд окремих чинників, аспектів, періодів життя тощо ще не створює загальної моделі життєвого шляху особистості. Загальна модель вимагає додаткових пояснень, введення додаткових понять або надання певного нового сенсу відомим поняттям у світлі більш загальної теорії. Програмування життєвого шляху повинно розглядатись не тільки як діяльність з реалізації відомих та заздалегідь відомих і цілком досяжних планів, але й як повністю незалежна і самостійна життєтворча діяльність в умовах невизначеності, тобто вона повинна розглядатись як творча діяльність, як складання і реалізація планів, зміст і методи реалізації яких не з'ясовані цілком і здатні до постійного уточнення і корекції.

Відсутність загальновизнаної розвинутої теорії життєвого шляху і життєтворчості, наявність багатьох теорій, які стосуються різних аспектів відповідних проблем, виправдовує застосування багатьох точок зору на них, які в той же час виявляються тісно пов'язаними між собою, передбачають одна одну і залежать одна від одної. Одним із напрямків досліджень у цій сфері стає дослідження різних аспектів життєтворчості як такої характеристики, яка уможливорює здатність особистості до формування і проектування свого життєвого шляху.

Поняття життєвих обставин дозволяє розглядати поняття життєвого шляху більш розширено, включаючи в розгляд ті зовнішні обставини, які особистість може вибрати або створювати, а також внутрішні обставини, на які особистість може вчинити більш значний вплив, і взаємодію внутрішніх і зовнішніх умов існування. Але визначення поняття життєвого шляху, яке містить в собі вказівки на те, що знаходиться за межами простої сукупності

подій, допомагає підійти до цього поняття більш узагальнено і виявляється особливо важливим в тому випадку, коли постає завдання пошуку засобів, за допомогою яких особистість може нести відповідальність за свій життєвий шлях, за його "оптимізацію". На цю роль може претендувати поняття життєвої орієнтації, яке розкривається за допомогою сукупності таких понять, як життєвий проект, життєвий план та життєва перспектива, які особливо корисні в процесі розгляду методів життєтворення.

Дослідження процесів життєтворення вимагає комплексного підходу, який включає об'єктивний, суб'єктивний і діалогічний підходи до проблем виховання, які реалізуються на основі застосування поняття життєвого шляху і процесу формування оптимальних методів життєтворення. При цьому стають можливими і навіть необхідними зміни у суб'єктах, що досліджуються, вимагаючи від дослідника відійти від нейтрального підходу до суб'єкта як до об'єкту дослідження, чіткого вияснення своїх ціннісних позицій, а також передбачають не байдуже спостереження за процесами виявлення причин поведінки особистості, а активне втручання у її внутрішній світ, використання можливостей позитивно впливати на неї.

Особливості і перебіг життєвого шляху кожної особистості мають варіативний характер внаслідок того, що в точках розгалуження життєвого шляху вона має можливість обирати ті варіанти подальшого власного розвитку, які відповідають не тільки умовам її існування, але й внутрішнім умовам, тобто наявності власних життєвих планів і намірів, вольових психологічних властивостей, передусім здатності до їх прийняття і виконання. Таким чином, процес життєтворчості передбачає передусім знання самого себе, по-перше, в аспекті того, якою особистість стала за той час, що минув у її житті, по-друге, в аспекті життєтворення, тобто стосовно того, ким вона хоче стати. Важливою стає можливість виховання в особистості образу "Я", який здатний весь час удосконалюватись, слугуючи їй основою для прояву надситуативної активності, організуючи її досвід і правильні реакції на ситуації і можливості, що виникають, на пошук інших більш сприятливих можливостей і ситуацій. Це особливо важливо у тих непередбачуваних умовах, що постійно виникають у

сучасному суспільстві, в якому молодь мусить будувати своє життя все частіше самостійно, спираючись на власний розсуд, на власні бажання і ті можливості, які має кожна людина особисто, а не на поради батьків і вимоги соціального оточення. При цьому на етапах зіставлення "Я-ідеального" та "Я-реального" і на етапі трансформації останнього у "Я-реальне" можливі стратегії досягнення більш високого рівня пристосованості до життя і творча стратегія безперервного життєтворення.

Все це робить актуальною необхідність у конкретних техніках життєтворчості, які б не тільки надавали студенту відомості про його життєві цикли, основні функції, можливі зміни фізичного і духовного здоров'я у зв'язку із навчанням і тренуванням тощо, але також могли б навчати його винаходити і творити власні стратегії життєтворчості, вчили мріяти, а також конструювати плани і проекти свого життя, конкретизуючи ці мрії, і могли б допомагати вияснити можливий смисл свого життя.

Оскільки виявлено, що більшість студентів не має такої життєвої мети, яка здатна бути надійним стрижнем їхнього життєвого шляху, здатна вивести за межі буденності і слугувати справжнім дороговказом у майбутнє, не залишаючи місця для появи більш рішучих планів, які спроможні змінити звичайний плин життя, то виникає потреба у моделі, за допомогою якої можна не тільки детально відстежити процес життєтворення у студента, але й впливати на нього згідно з цією моделлю. Запропонована модель формування технології життєтворення виконує цю роль.

Крім того, поняття конфлікту, кризового стану, серед яких слід, насамперед, розглянути основні життєві кризи, що виникають внаслідок суперечностей між життєвими обставинами і можливостями особистості, розв'язання конфлікту та опанування кризою, дозволяють розглянути типові стратегії виходу із кризи, без подолання цих конфліктів неможливо уявити подальший розвиток особистості, виділити найбільш типові способи опанування ситуацією і вказати на відповідні цим способам стратегії життєтворення.

Студенти, насамперед, внаслідок свого інтелектуального рівня і молодого

віку мають високу здатність до навчання тому, щоб правильно реагувати на можливі життєві ситуації і проблеми, знаходити правильні шляхи виходу із кризи. Вони також, як правило, із задоволенням прислухаються до методів проектування життєвої програми та життєвого сценарію у відповідності до життєвого замислу. Як свідчить досвід роботи з ними, вони схвально відносяться до порад щодо правильного оцінювання свого життєвого плану, необхідності його удосконалення. Але це спостерігається лише у тієї особистості, яка настільки цінує життя, що хоче самоствердити і реалізувати себе, бути творцем свого життя і щастя, навчитися жити в нових динамічних умовах.

Наявності технік життєтворчості сприяє загальна культура, мудрість, життєвий досвід. Однак досягнення успіхів у цих аспектах відбувається переважно завдяки довготривалим впливам. Так, мудрість часто буває наслідком досвідченості, яка набувається впродовж довгого життя, але мудрими бувають і молоді люди. Тоді вона виглядає не як досвід, а функціонально, як здатність до породження певних суттєвих висловлювань, як здатність до раціонального мислення, вміння позбутися випадкових та безпідставних тверджень, які можуть бути в даний момент загальноприйнятими, як творче і критичне мислення.

Таким чином, у студентів існує висока мотивація до рефлексії процесів життєтворення і до оволодіння певними методами. Показано можливості психокорекційних впливів у процесі їх усвідомлення, насамперед на стадії усвідомлення умов існування та конкретизації мети і життєвих сподівань. Незважаючи на те, що психологічні характеристики, які визначають процес життєтворення і здобуття необхідних для цього навичок, поступово змінюються в процесі навчання і дорослішання, можна простежити їх поліпшення також у результаті цілеспрямованих психолого-педагогічних впливів, метою яких є прийняття рефлексивної позиції щодо методів життєтворення.

Отже, застосування моделі формування технології життєдіяльності показало, що у студентів дійсно відбувається їх формування, а стійка мотивація

процесу формування механізмів життєтворення і життєвих стратегій забезпечує довготривалість необхідних для цього зусиль.

Основними стадіями формування технологій життєдіяльності, на яких студенти потребують психолого-педагогічної допомоги, є стадія усвідомлення та конкретизації власної мети і сподівань, а також стадія зіткнення мрій, претензій та сподівань із реальним життєвим середовищем і стадія побудови конкретних життєвих планів.

Рефлексія студентами методів життєтворення значно активізує ментальні зусилля щодо усвідомлення не тільки зовнішнього, але й свого внутрішнього світу, а також намагання стосовно його побудови і поліпшення. Це створює умови, в яких для студента стають бажаними допомога з боку кваліфікованого спеціаліста-психолога, а також відповідні психолого-педагогічні впливи.

Експериментальне дослідження підтвердило, що в процесі усвідомлення стадій моделі формування методів життєтворення студенти набувають певних навичок і вмінь, потрібних їм для набуття досвіду у цій справі, змінюючи на краще ставлення до свого життєвого шляху і можливостей його проектування, про що свідчать зафіксовані нами зміни.

Розділ четвертий

Практична частина

4.1. Тест смисложиттєвих орієнтацій

(Д.О. Леонтьєв)

Інструкція. Вам пропонуються пари протилежних суджень. Ваше завдання – обрати одне із суджень, яке, на Ваш погляд, більше відповідає дійсності. Підкреслити одну з цифр 1,2,3, у залежності від того, наскільки Ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва судження, на Ваш погляд, однаково правильні).

Здебільшого я страшенно нудьгую	3 2 1 0 1 2 3	Здебільшого я сповнений енергією
Життя здається мені завжди хвилюючим і захоплюючим	3 2 1 0 1 2 3	Життя здається мені вельми спокійним і звичайним
Я не маю в житті певних цілей та намірів	3 2 1 0 1 2 3	У житті я маю цілком ясні цілі і задуми
Моє життя є для мене вкрай безглуздим та безцільним	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя є для мене досить осмисленим і цілеспрямованим
Кожен день здається мені завжди новим та не схожим на наступні	3 2 1 0 1 2 3	Кожен день здається мені цілком схожим на всі інші
Коли я піду на пенсію, я займусь цікавими справами, про які завжди мріяв	3 2 1 0 1 2 3	Коли я піду на пенсію, я спробую не обтяжувати себе ніякими турботами
Моє життя склалося саме так, як я мріяв	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв
Я не здобув успіхів у досягненні своїх життєвих планів	3 2 1 0 1 2 3	Я здійснив багато з того, що було заплановано мною в житті
Моє життя пусте і нецікаве	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя сповнене цікавими справами
Якщо мені сьогодні довелося б робити підсумок свого життя, то я сказав би, що воно було осмисленим	3 2 1 0 1 2 3	Якщо мені сьогодні довелося б робити підсумок свого життя, то я сказав би, що воно не мало сенсу
Якщо б я мав змогу робити вибір, то я побудував би своє життя зовсім інакше	3 2 1 0 1 2 3	Якщо б я мав змогу робити вибір, то я б прожив своє життя так само, як живу зараз
Продовження таблиці		

Я людина дуже відповідальна	3 2 1 0 1 2 3	Я людина зовсім невідповідальна
Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за власним бажанням	3 2 1 0 1 2 3	Я вважаю, що людина позбавлена можливості робити вибір через вплив природних особистих здібностей і обставин
Я впевнено можу сказати про себе, що я цілеспрямована людина	3 2 1 0 1 2 3	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною
Я ще не знайшов у житті свого покликання і ясної мети	3 2 1 0 1 2 3	Я знайшов у житті своє покликання і мету
Мої життєві погляди ще не визначилися	3 2 1 0 1 2 3	Мої життєві погляди цілком визначилися
Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання і цікаву мету в житті	3 2 1 0 1 2 3	Я, мабуть, не здатний знайти покликання і цікаву мету в житті
Моє життя в моїх руках, і я сам керую ним	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя не підвласне мені, і воно скеровується зовнішніми обставинами
Мої повсякденні справи приносять мені задоволення і приємність	3 2 1 0 1 2 3	Мої повсякденні справи не приносять мені задоволення і приємності

Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) – це адаптована Д.О.Леонтьєвим російськомовна версія тесту Дж.Крамбо і Л.Махоліка “Мета у житті” (Purpose-in-Life Test, PIL), спрямованого на верифікацію та емпіричну валідизацію числа уявлень теорії логотерапії В.Франкла. На основі результатів власних досліджень і здійснення відповідної процедури відповідності останніх психометричним вимогам (об’єктивності, надійності і валідності) у підсумковому варіанті опитувальника залишилося 20 пунктів, які, у свою чергу, виокремлювалися в результаті факторизації, поруч із загальним показником (осмисленість життя), у 5 субшкал. За змістом запропонованої автором інтерпретації остання виглядає наступним чином.

1. Мета у житті. Високі бали за цією шкалою вказують на цілеспрямованість людини, а також на її схильність до прожектерства.

Відповідно низькі бали вказують (навіть і при високих значеннях загального показника ОЖ) на людину, що задовольняється теперішнім або минулим часом.

2. Процес життя (цікавість і емоційна насиченість життя). Високі бали (і низькі за рештою) презентують людину, що задовольняється сучасним (гедоніст), низькі – індикатор незадоволеності своїм життям у теперішньому часі; сенс життя при цьому підтримується спогадами про минуле або спрямованістю на майбутнє.

3. Результативність життя (задоволеність самореалізацією). Низькі бали – свідчення незадоволеності минулим відрізком часу, високі та одночасно низькі бали за рештою шкал – ознака людини, що живе у минулому, яке, зі свого боку, здатне надавати сенс життю, що має ще відбутися.

4. Локус контролю – Я (Я – володар життя). Високі бали – уявлення особистості про себе як таку, що має свободу вибору у відповідності з існуючою метою і смыслом життя, навпаки (низькі бали) – невпевненість у собі і нездатність контролювати події власного життя.

5. Локус контролю життям (керуваність життя). Низькі бали – уявлення людини про непідвладність життя свідомому контролю, а відтак і уявлення про марність проектування майбутнього. Високі – впевненість у можливості контролювати своє життя, приймати і втілювати свої рішення.

Згідно із даними авторів, усі шкали (включно і загальний показник) даного опитувальника мають зв'язки (корелятивні) із показниками загальної інтернальності, з інтернальністю в галузі досягнень і галуззю сімейних відносин, а також кореляцію п'ятої шкали з інтернальністю у сфері виробничих відносин, в тому числі з підшкалою здоров'я – хвороба опитувальника рівня суб'єктивного контролю (РСК), розробленого Є.Ф.Бажиним і Є.А.Голинкіним.

Додаткової інформації стосовно результатів подальшого використання даного опитувальника у матеріалі емпіричних досліджень ми не маємо. Такі дані не наводяться і у відомому довіднику Л.Ф.Бурлачука та С.М.Морозова, що містить у собі найповнішу інформацію про використання у психологічній літературі психодіагностичних методик включно до 1999 року.

Ключ до теста СЖО

Для підрахування балів треба перевести позначені досліджуваними позиції за симетричною шкалою 3 2 1 0 1 2 3 в оцінки.

У напрямку сходження 1 2 3 4 5 6 7 – перекладаються пункти: 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

У напрямку спаду 7 6 5 4 3 2 1 – перекладаються пункти: 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Після цього підсумовуються бали асиметричних шкал, що відповідають позиціям, які були позначені досліджуваними.

Загальний показник – всі 20 пунктів

Субшкала 1 (цілі) – 3, 4, 10, 16, 17, 18

Субшкала 2 (процес) – 1, 2, 4, 5, 7, 9

Субшкала 3 (результат) – 8, 9, 10, 12, 20

Субшкала 4 (локус контролю-Я) – 1, 15, 16, 19

Субшкала 5 (локус контролю – життя) – 7, 10, 11, 14, 18, 19

4.2. Мій життєвий проект
(Л.В.Сохань)

1. Я бачу своє призначення _____

2. У чому я впевнений _____

3. Моя життєва мета:

а) найближча _____

б) середньотривала _____

в) довготривала _____

4. Я надаю перевагу _____

5. Я здатний до а) що міститься в межах моїх можливостей _____

б) що міститься за межами моїх можливостей _____

в) які здібності я хочу у себе розвинути _____

6. Що саме я бажав би а) зберегти для свого наступного життєвого кроку _____

б) чого я бажав би позбутися _____

7. Яким я бажаю бачити себе на завершальному етапі свого життєвого шляху _____

8. Які шляхи я бачу для досягнення поставленої мети _____

9. На кого або на що я можу покластися у процесі здійснення своїх життєвих прагнень _____

10. Як я бачу послідовність досягнення основної життєвої мети _____

11. У якому віці я досягну своєї вершини _____

12. До якого віку я бажав би дожити _____

13. У якій галузі життя я передбачаю досягти максимального успіху _____

4.3. Футурологічний опитувальник

(С.І. Яковенко)

Просимо Вас відповісти на запитання, що стосуються стилю Вашого життя, ставлення до минулого та майбутнього. Опитувальник проводиться анонімно, з науковою метою, отже, вірогідність висновків залежатиме від Вашої щирості.

1. Я планую своє життя на:

1. ___ днів

4. ___ років

2. ___ тижнів

5. ___ десятиліть

3. ___ місяців

6. Вважаю планування марною
справою

2. Намалуйте три кола довільного розміру та співвідношення, які відповідають Вашому уявленню про власне минуле (МИ), сьогодення (С) та майбутнє (МА):

3. Здійсненню моїх планів можуть зашкодити події, пов'язані з негараздами у (підкресліть не більше 3 позицій):

1. Економіці

5. Сімейних справах

2. Зовнішній політиці

6. Рисах характеру

3. Внутрішній політиці

7. Здоров'ї

4. Екології довкілля

8. Інше: _____

4. У майбутньому я збираюся жити в :

1. Іншому районі

4. За кордоном

2. Іншому місті

в _____

3. Іншій області

5. Залишусь там, де живу.

5. Здійснення життєвих планів людини залежить від власних зусиль на ___ %, інше залежить від _____.

6. Мої здібності – кращі (гірші), такі самі, як у більшості моїх однолітків (потрібне підкресліть).

7. Після завершення шкільної освіти планую:

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 1. Вчитися в ПТУ | 4. Трохи відпочити |
| 2. Вчитися в технікумі | 5. Працювати. |
| 3. Отримати вищу освіту | |

8. Моє здоров'я – краще (гірше), таке саме, як і у більшості моїх однолітків (потрібне підкресліть).

9. Хочу отримати професію _____

10. У 40 років я матиму (вибрати не більше 5 пунктів):

1. Свій дім (квартиру)
2. Автомобіль типу _____
3. Свою сім'ю
4. _____ дітей
5. _____ гривень у банку
6. Авторитет
7. Високу кваліфікацію
8. Свою бібліотеку
9. Можливість мандрувати
10. Міцне здоров'я
11. Щось інше, наприклад _____.

11. Боюсь, що у 40 років я буду (вибрати не більше 3 пунктів):

- | | |
|----------------|-----------------------------|
| 1. Безробітним | 5. “За ґратами” |
| 2. Інвалідом | 6. Мертвим |
| 3. Бездомним | 7. Зі мною все буде гаразд. |
| 4. Самотнім | |

12. Сподіваюсь прожити до _____ років.

13. У майбутньому я хотів би бути більш (виділити не більше 3 пунктів):

- | | |
|------------|----------------|
| 1. Сильним | 6. Товариським |
|------------|----------------|

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 2. Розумним | 7. Сміливим |
| 3. Здоровим | 8. Вродливим |
| 4. Заможнім | 9. Добрим |
| 5. Легкої вдачі | 10. Наполегливим. |

14. Хочу, щоб інші люди були більш (виділити 3 пункти):

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1. Сильними | 6. Товариськими |
| 2. Розумними | 7. Сміливими |
| 3. Здоровими | 8. Вродливими |
| 4. Заможними | 9. Добрими |
| 5. Легкої вдачі | 10. Наполегливими. |

15. Свої плани я обговорюю з:

- | | |
|--------------------|---------------------------|
| 1. Батьками | 5. Вчителями |
| 2. Іншими родичами | 6. Знайомими |
| 3. Друзями | 7. _____ |
| 4. Однокласниками | 8. Це таємниця для інших. |

16. Складаючи плани, я розраховую на допомогу:

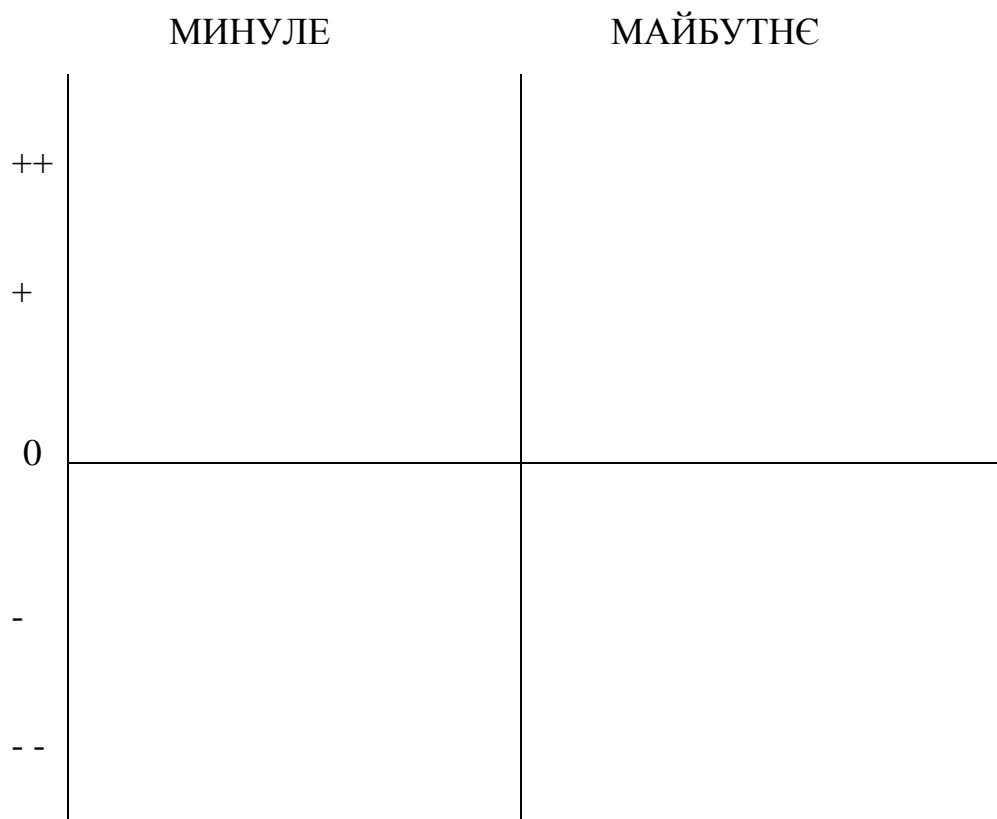
1. Батьків
2. Друзів
3. Державних органів
4. Керівних органів України
5. Місцевих держорганів
6. Громадських організацій
7. Громадських організацій України
8. Місцевих громадських організацій
9. З-за кордону
10. Інше: _____
11. Покладаюсь тільки на власні сили.

17. Я вірю у здійсненність своїх планів на _____ %.

18. Вкажіть по п'ять найважливіших (приємних чи неприємних) подій у Вашому минулому та очікуваному майбутньому:

МИНУЛЕ	МАЙБУТНЄ
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Графічно побудуйте лінію свого життя, яка буде враховувати найважливіші події (позначте їх крапками та зазначте дати). На початку лінії впишіть дату свого народження, а в кінці – можливу дату смерті.



4.4. Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (Є.Ф. Бажин, Е.А. Голинкін, А.М. Еткінд)

Інструкція: Опитувальник складається з 44 тверджень про життя, роботу, родину, інших людей. Ваше завдання полягає в тому, щоб визначити своє ставлення до кожного твердження, тобто погодитися чи не погодитися з

ним. Якщо Ви погоджуєтеся з твердженням, то у відповідній графі реєстраційного бланку поставте знак "+", якщо Ви не згодні, – знак "-". Таким чином, Ви послідовно повинні визначити і зафіксувати свою оцінку за всіма 44 твердженнями. Не думайте занадто довго: перший вибір буває зазвичай найбільш правильним.

1. Просування по службі більше залежить від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей і зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбувається від того, що люди не захотіли пристосуватися один до одного.
3. Хвороба – справа випадку: якщо вже призначено занедужати, то нічого не вдієш.
4. Люди виявляються самотніми через те, що самі не виявляють зацікавленості і дружелюбності.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Даремно докладати зусилля для того, щоб завоювати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини – батьки і добробут – впливають на сімейне щастя менше, ніж відносини людей.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли цілком контролює дії підлеглих, а не покладається на їхню самостійність.
10. Мої оцінки в школі частіше залежали від випадкових обставин (наприклад, від настрою вчителів), ніж від моїх власних зусиль.
11. Коли я будую плани, то я, загалом, вірю, що зможу їх здійснити.
12. Те, що людям здається удачею чи везінням, насправді є результатом довгих цілеспрямованих зусиль.

13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі і ліки.
14. Якщо люди не сумісні один з одним, то як би вони не намагалися, налагодити сімейне життя вони все одно не зможуть.
15. Усе те позитивне, що я роблю, зазвичай буває гідно оцінене іншими.
16. Діти виростають такими, якими їх виховують батьки.
17. Думаю, що випадок чи доля не грають важливої ролі в моєму житті.
18. Я намагаюся не планувати далеко наперед, тому що багато чого залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі більше всього залежали від моїх зусиль і від ступеня підготовленості.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю провину за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я віддаю перевагу такому керівництву, за якого можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя ні в якій мірі не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям домогтися успіху у своїй справі.
25. Зрештою, за погане керування організацією відповідальні самі люди, що у ній працюють.
26. Я часто почуваю, що нічого не можу змінити у сформованих родинних відносинах.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу зацікавити собою майже кожного.

28. На підростаюче покоління впливає так багато різних обставин, що зусилля батьків у їхньому вихованні часто виявляються марними.
29. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники діють так, а не інакше.
31. Людина, що не змогла домогтися успіху у своїй роботі, швидше за все не проявила достатньо зусиль.
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї родини того, чого я хочу.
33. У неприємностях і невдачах, що були в моєму житті, частіше були винні інші люди, ніж я сам.
34. Дитину завжди можна уберегти від застуди, якщо за нею стежити і правильно вдягати.
35. У складних обставинах я волію почекати, поки проблеми вирішаться самі по собі.
36. Успіх є результатом завзятої роботи і мало залежить від випадку чи везіння.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від когось іншого, залежить щастя моєї родини.
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюся іншим.
39. Я завжди волію прийняти рішення і діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей або долю.
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі її зусилля.
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть при найсильнішому бажанні.
42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, повинні звинувачувати в цьому самих себе.

43. Багато моїх успіхів стали можливими тільки завдяки допомозі інших людей.

44. Більшість невдач у моєму житті відбулися від невміння, незнання або ліні і мало залежали від невезіння чи невдачі.

Високі показники за шкалою РСК (сума балів => 44) відповідають інтернальному типу, низькі (сума балів => 0) – екстернальному. Середнє значення (22-24 балів) є межею зазначених двох типів.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
-	+	-	+	-	-	+	-	-	-	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	-	+

23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
-	-	+	-	+	-	+	-	+	+	-	+	-	+	+	-	+	-	-	+	-	+

За кожне співпадіння знаків у ключі відповіді обстежуваному зараховується 1 бал.

4.5. Опитувальник визначення впливу вищої освіти у становленні професійної ідентичності студентів

(Л.Б.Шнейдер)

Інструкція: Будь ласка, дайте відповідь на нижченаведені питання, підкресливши відповідне твердження

1. Чи вплинула отримана Вами вища освіта на Ваше уявлення про себе?

Чи змінилися:

А) Ваша зовнішність

Б) Ваші здібності

В) Ваше майбутнє

Г) Ваші взаємини з близькими людьми

- Д) Ваше ставлення до власного минулого
- Е) Ваше ставлення до суспільства
- Ж) Ваше уявлення про себе як жінку (чоловіка)

2. Чи змінилися під час навчання у вищому навчальному закладі Ваші переконання, принципи, життєві цінності?

Так Ні

Якщо “так”, то чи можна сказати, що одним із факторів цих змін була отримана Вами вища освіта?

Так Ні

3. Як вплинула отримана Вами вища освіта на Вашу самооцінку?

- А) Підвищила її
- Б) Самооцінка залишилася такою ж
- В) Знизилася її

4. На останньому курсі у Вас з'явилося почуття впевненості і компетентності?

Так Ні

5. Що у процесі навчання у ВНЗ торкалося Вас особисто (Ваші почуття, переживання, уявлення про себе і про життя)?

- А) Теоретичні лекції
- Б) Семінарські заняття
- В) Неформальні стосунки з педагогами
- Г) Психотренінги, що проводилися за планом навчальної програми
- Д) Робота у науково-дослідній групі
- Е) Спілкування з науковим керівником
- Є) Практика, що мала місце упродовж навчання у ВНЗ
- Ж) Самостійна робота з науковою літературою.

6. Чи згодні Ви з твердженням про те, що вища освіта має давати людині не лише систему об'єктивних наукових знань, але й сприяти усвідомленню її уявлень про себе, її життєвому самовизначенню?

Так

Ні

7. Чи вважаєте Ви, що сучасна вища освіта впливає на формування “Я – концепції” особистості?

Так

Ні

Не знаю

4.6. Методика оцінювання особистісних прагнень Р.Еммонса (адаптація М.Л.-А.Чену)

Методика складається з двох частин. Частина 1 називається „Перелік прагнень”, частина 2 – „Шкала оцінювання прагнень”. Досліджуваному дається наступна інструкція.

Інструкція: Один із способів опису особистості конкретної людини – розгляд намірів або мети, яку вона намагається реалізувати у своїй повсякденній діяльності. Нас цікавлять речі, які Ви звичайно намагаєтесь робити, або які Вам властиво прагнути робити. Ми будемо називати їх “прагненнями”. Ось кілька прикладів прагнень:

Прагнення бути фізично привабливим для інших.

Намагання переконати інших у своїй правоті.

Намагання допомогти тим, хто потребує допомоги.

Намагання знайти нові захопливі переживання.

Намагання бути непомітним.

Прагнення уникнути відчуття, що ти гірший за інших.

Зауважте, що ці прагнення виражені як “намагання” людини щось робити, незалежно від того, наскільки їй це насправді вдається. Наприклад, людина може “намагатися сподобатися іншим”, не обов’язково при цьому досягаючи мети.

Ці прагнення можуть бути досить обширними, такими, як “намагання зробити інших щасливими”, або більш конкретними, наприклад: ”намагання зробити щасливим свого партнера”. Зверніть увагу також на те, що прагнення можуть бути як позитивними, так і негативними, тобто можуть стосуватися як того, чого ви намагаєтесь досягти або що хочете зберегти, так і того, чого ви намагаєтесь уникнути. Наприклад, Ви можете, звичайно, намагатися

привернути до себе увагу інших або, навпаки, Ви можете, звичайно, уникнути звертання уваги на себе.

Як бачите, цей спосіб опису Вашої особи відрізняється від способу, що використовує назви особистісних рис (товариський, розумний, чесний). Ми не просимо Вас назвати свої особистісні риси. Оскільки раніше, можливо, Ви ніколи не думали про себе у такому ракурсі, зосередьтеся на тому, про що ми Вас запитуємо, перш ніж щось написати.

Ми хочемо, щоб Ви склали список своїх прагнень. Будь ласка, напишіть не менше 15 бажань на поданому нижче бланку. Ви можете, якщо захочете, написати і більшу кількість прагнень. Будь ласка, зосередьте увагу на собі. Не порівнюйте подумки те, що ви звичайно робите, з тим, що роблять інші люди. Думайте лише про себе та свою мету. Будьте чесними та об'єктивними, наскільки це можливо. Не вказуйте просто ті прагнення, які схвалює оточення, або ті, які, на Вашу думку, Вам варто було б мати.

Вам, можливо, допоможуть роздуми про те, які Ваші цілі у різних сферах Вашого життя: на роботі й у школі, вдома і в сім'ї, у стосунках з людьми та під час відпочинку і розваг. Обдумайте всі свої мрії, бажання та сподівання у цих різних сферах.

Попрацюйте певний час над цим завданням; поміркуйте деякий час про свої цілі, перш ніж Ви візьметесь до заповнення бланку. Після того, як Ви його заповните, перейдіть до частини 2 (шкали оцінювання прагнень)".

Учаснику дослідження пропонують закінчити речення, що починаються наступними словами:

„Я звичайно

намагаюсь _____”

(На пропонованому бланку розміщують початок 17 речень, які мають бути закінчені).

Шкали оцінювання прагнень

У першій частині Ви назвали деякі свої прагнення (те, чого Ви звичайно

намагаєтесь досягти). У цьому завданні ми хочемо, щоб ви оцінили кожне з них за певними параметрами. Для початку випишіть Ваші прагнення у лівий стовпчик бланку відповідей (див. табл. наприкінці статті). Випишіть тільки 15 прагнень. Вам потрібно вибрати ті 15 прагнень, які, як Вам здається, найкращим чином описують те, що Ви звичайно робите, або те, що Вам властиво робити.

1. Радість (крок 1)

Наскільки велику радість або щастя Ви відчуваєте або відчуєте за успішної реалізації свого прагнення? Нехай, наприклад, Вам властиве намагання не відставати у навчанні. Уявіть собі, наскільки Ви будете щасливі, якщо Вам вдасться триматися на гідному рівні, і потім виберіть число у поданій нижче шкалі, щоб висловити ступінь своєї радості. Випишіть це число у стовпчик “Радість” на бланку відповідей.

0 -----	1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5
абсолютно ніякої радості	невелика радість	помірна радість	велика радість	дуже велика радість	крайній ступінь радості

2. Смуток (крок 2)

Наскільки сильний смуток або невдоволення відчуваєте Ви, коли Вам не вдається те, до чого Ви прагнете? Уявіть тепер, що Вам не вдалося здійснити своє прагнення. Наприклад, нехай Ви прагнете контролювати свій гнів. Вам належить уявити, наскільки Ви будете невдоволені або нещасливі, якщо Вам не вдається контролювати свій гнів. Виберіть число у поданій нижче шкалі, щоб виразити ступінь свого смутку і випишіть це число у стовпчик “Смуток” на бланку відповідей. Можливо, корисно буде згадати останні випадки невдач.

0 -----	1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5
абсолютно ніякого смуток	невеликий смуток	помірний смуток	великий смуток	дуже великий смуток	крайній ступінь смуток

3. Амбівалентність (крок 3)

Інколи ми відчуваємо смуток навіть у тих випадках, коли успішно досягаємо мети. І за успіх інколи доводиться платити.

Наприклад, якщо Ви намагаєтесь встановити з кимось більш близькі стосунки, і вам це вдається, Ви можете водночас бути стурбованим тим, що ви стаєте більш зв'язаним, несете більшу відповідальність і не можете зустрічатися з кимось іще та ін., хоча водночас Ви задоволені результатом. Виберіть число у поданій нижче шкалі, яке відповідає ступеню амбівалентності ваших почуттів, тобто тому, наскільки Вас засмутить успіх при здійсненні того, до чого Ви прагнете, і запишіть це число у стовпчик “Амбівалентність” на бланку відповідей.

0	-----	1	-----	2	-----	3	-----	4	-----	5
абсолютно ніякого смутку	невеликий смуток	помірний смуток	великий смуток	дуже великий смуток	крайній ступінь смутку					

4. Важливість (крок 4)

Тепер ми хотіли би дізнатися, наскільки важливе для Вас у Вашому житті кожне з Ваших прагнень, тобто у якій мірі Ви готові присвятити себе реалізації кожного з них. Наприклад, якщо Ваше прагнення є підтримка ладу сім'ї, то Вам слід вибрати число у поданій нижче шкалі, яке показує, наскільки для Вас важливим є панування ладу у Вашій сім'ї. Якщо Ваше прагнення – не пліткувати про інших, то наскільки важливо для Вас те, чи пліткуєте Ви про інших? Можливо, це не дуже для Вас важливо порівняно з іншими Вашими прагненнями. Випишіть відповідне число у стовпчик “Важливість” на бланку відповідей.

0	-----	1	-----	2	-----	3	-----	4	-----	5
абсолютно неважливо	майже неважливо	відносно неважливо	поза сумнівом, важливо	дуже важливо	крайній ступінь важливості					

5. Успішність протягом останнього часу (крок 5)

Як вам здається, наскільки успішні ви були останнім часом (протягом останнього місяця чи близько того) у здійсненні того, до чого Ви прагнете? Ми хочемо, щоб Ви якомога точно оцінили, у якій мірі ви досягли успіху в реалізації кожного з Ваших особистісних прагнень. Наприклад, якщо Ви прагнете дотримуватися дієти, Ви повинні оцінити, наскільки успішно Ви дотримувались її протягом останнього місяця. Для цього виберіть значення у наведеній нижче шкалі й запишіть його у стовпчику “Успішність” на бланку відповідей.

0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7 ----- 8 ----- 9
0–9 % 10–19 % 20–29 % 30–39 % 40–49 % 50–59 % 60–69 % 70–79 %
80–89 % 90–99 %

6. Ймовірність успіху (крок 6)

Тепер ми хочемо, щоб Ви оцінили загальну ймовірність того, що Ви досягнете успіху в кожному з Ваших прагнень у майбутньому. Наскільки ймовірне (у якій мірі Ви чекаєте цього) досягнення успіху в тому, до чого ви прагнете? Перекладіть це на мову конкретних цілей. Наприклад, якщо одне з Ваших прагнень – скинути вагу, наскільки ймовірно те, що у майбутньому Ви втратите, скажімо, 6 кг? Використовуючи наведену нижче шкалу, виберіть число, яке найбільше відповідає тому, як Ви оцінюєте свої шанси на успіх у реалізації Вашого прагнення. Напишіть це число у стовпчику “Успіх” на бланку відповідей.

0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7 ----- 8 ----- 9
0–9 % 10–19 % 20–29 % 30–39 % 40–49 % 50–59 % 60–69 % 70–79 %
80–89 % 90–99 %

7. Вплив обставин (крок 7)

У цьому пункті ми хочемо, щоб Ви оцінили, наскільки життєві обставини впливають на успіх реалізації Ваших прагнень. Ці обставини можуть

охоплювати Вашу життєву ситуацію, доступні ресурси, інших людей тощо. Іншими словами, наскільки обставини навколо Вас допомагають або перешкоджають Вашим намірам чогось досягти. Нехай, скажімо, Ви прагнете займатися фізичною культурою, щоб бути у гарній фізичній формі, але Ваш розклад такий, що Ви не в змозі знайти достатньо часу для вправ. У цьому випадку обставини Вашого життя будуть перешкоджати Вашим намірам. Виберіть число у наведеній нижче шкалі, відповідне тому, як обставини звичайно впливають на успішну реалізацію Вашого прагнення і впишіть це число у стовпчик “Вплив обставин” на бланку відповідей.

У досягненні цього обставини мені:

0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

дуже трохи не допомагають трохи помірно дуже
 допомагають допомагають і не заважають заважають заважають заважають

8. Зусилля (крок 8)

Скільки сил та енергії Ви зазвичай витрачаєте, намагаючись успішно здійснити те, до чого прагнете? Кожне з Ваших прагнень передбачає певний набір вимог до Вас – одні з них потребують часу, інші – грошей; одні спричиняють неспокій, інші – засмучують Вас тощо. Нас цікавить тут те, скільки сил та енергії витрачається з Вашого боку для того, щоб успішно здійснити кожне з Ваших прагнень. Виберіть відповідне значення у наведеній нижче шкалі та потім впишіть його у стовпчик “Зусилля” на бланку відповідей.

0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

не вимагає дуже потребує напевне потребує потребує
 потребує незначного деяких вимагає великих дуже великих
 зусиль зусилля зусиль зусиль зусиль зусиль

9. Важкість (крок 9)

Наскільки для Вас взагалі важко бути успішним у здійсненні кожного з Ваших прагнень? Поміркуйте про перешкоди, що трапляються на Вашому шляху, про те, наскільки великі вимоги висуває до Вас кожне прагнення,

наскільки можливий для Вас успіх тощо. Використовуючи нижченаведену шкалу, висловіть судження про те, наскільки загалом важка для Вас успішна реалізація даного прагнення і розмістіть відповідне число у стовпчик “Важкість” на бланку відповідей.

0 -----	1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5
дуже легко	досить легко	радше легко	радше важко	досить важко	дуже важко

10. Соціальна бажаність (крок 10)

Наскільки, на Вашу думку, кожне з Ваших прагнень соціально бажане? Іншими словами, чи вважаєте Ви, що іншим людям може сподобатись те, що у них є таке прагнення? Наприклад, Ви можете вважати, що намагання не відставати у навчанні – соціально бажане прагнення, тоді як намагання частіше ходити на вечірки – не таке соціально бажане. Зауважте, що ми маємо на увазі соціальну, а не особисту бажаність. Незалежно від того, що думаєте Ви з приводу бажаності того чи іншого прагнення, як, на Ваш погляд, дивляться на це прагнення інші люди? Виберіть у наведеній нижче шкалі число, відповідне Вашій оцінці соціальної бажаності прагнення і запишіть його у стовпчик “Соціальна бажаність” на бланку відповідей.

0 -----	1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5
зовсім соціально небажане	злегка соціально бажане	частково соціально бажане	помірно соціально бажане	дуже соціально бажане	надзвичайно соціально бажане

11. Чіткість (крок 11)

Для кожного з Ваших прагнень у Вас може бути або не бути чітко оформленого уявлення про те, яким чином досягнути успіху в його реалізації. Тепер ми попросимо Вас замислитися над тим, наскільки яскраве Ваше уявлення про те, що Вам необхідно для досягнення успіху у Вашому прагненні. Скажімо, якщо Ваше прагнення – не відставати у навчанні, то у Вас може бути яскраве уявлення про те, скільки часу Вам потрібно для того, щоб відвідувати кожне заняття, скільки часу треба витратити на особисті справи та ін. Або, навпаки, Ви можете погано уявляти (чи взагалі не мати про це уявлення), яким чином не відставати у навчанні, можливо, тому, що Ви не дуже замислювалися над цим. Використовуйте наведену нижче шкалу для оцінювання чіткості своїх уявлень і потім впишіть вибране число у стовпчик “Чіткість” на бланку відповідей.

0 -----	1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5
зовсім чітко	досить чітко	радше чітко	радше нечітко	досить чітко	зовсім нечітко

12. Прогрес (крок 12)

Оцініть, який Ваш прогрес у справі здійснення того, до чого Ви прагнете. Наскільки Ви задоволені своїм прогресуванням у здійсненні кожного з прагнень? Використовуючи наведену нижче шкалу, виберіть число, яке найбільше відповідає ступеню Вашого задоволення тим, наскільки, на Вашу думку, Ви досягаєте

успіху в реалізації кожного з прагнень, потім впишіть це число у стовпчик “Прогрес” на бланку відповідей.

0 ---- 1 ----- 2 ---- 3 ----- 4 ---- 5 ----- 6 ---- 7			
зовсім ніякого прогресу	не задоволений чи провал	більше – менше задоволений	надзвичайно задоволений, виключний прогрес

13 – 16. Атрибуція

Із попередніх досліджень відомо, що вчинки, дії людей можуть бути мотивовані, тобто робити щось з багатьох різних причин. У цьому завданні ми хочемо, щоб Ви зіставили кожне з Ваших прагнень із чотирма наведеними нижче причинами, використовуючи наступну шкалу:

0 ---- 1 ----- 2 ---- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7 ----- 8 ---- 9				
зовсім не з цієї причини	частково з цієї причини	хоча б наполовину з цієї причини	переважно з цієї причини	саме з цієї причини

13. Зовнішня причина (крок 13)

Ви прагнете до цього, тому що хтось інший вимагає цього від вас або вважає, що Ви повинні так чинити, або Ви отримуєте щось від когось, якщо будете це робити. Іншими словами, ви не стали б до цього прагнути, якби не отримували за це своєрідну нагороду, приз чи похвалу. Наприклад, ходити регулярно до церкви може бути Вашим прагненням, оскільки, якщо Ви туди не підете, Ваші батьки докорятимуть Вам.

Будь ласка, використовуйте наведену вище шкалу, щоб оцінити, наскільки визначає ця причина кожне з Ваших 15 прагнень, оцінюючи їх у тому самому порядку, у якому Ви вписали їх у таблицю. Внесіть результати у стовпчик 13 “Зовнішня причина” на бланку відповідей.

0 ---- 1 ----- 2 ---- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ---- 7 ----- 8 ---- 9				
зовсім не з цієї причини	частково з цієї причини	хоча б наполовину з цієї причини	переважно з цієї причини	саме з цієї причини

14. Інтроекція (крок 14)

Ви прагнете до цього переважно через те, що в іншому випадку будете відчувати сором, провину або стурбованість. Річ не в тім, що хтось інший вважає, що Ви повинні цього прагнути, просто Ви самі відчуваєте, що Ви “повинні” прагнути до цього. Наприклад, ходити регулярно до церкви може бути Вашим прагненням, оскільки Ви почуватиметесь ніяково, якщо не робитимете цього.

Будь ласка, використовуйте наведену нижче шкалу, щоб оцінити, наскільки визначає ця причина кожне з Ваших 15 прагнень, оцінюючи їх у попередньому порядку. Внесіть результати у стовпчик 14 „Інтроекція” на бланку відповідей.

0 ---- 1 ----- 2 ---- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ---- 7 ----- 8 ---- 9				
зовсім не з цієї причини	частково з цієї причини	хоча б наполовину з цієї причини	переважно з цієї причини	саме з цієї причини

15. Ідентифікація (крок 15)

Вам властиве це прагнення, оскільки Ви справді вірите у те, що треба мати цю мету. Хоча інколи цю

мету Вам могли нав'язати інші, тепер Ви вільно її приймаєте й цінуєте усім серцем. Наприклад, ходити регулярно до церкви може бути Вашим прагненням, оскільки Ви взагалі впевнені у тому, що це правильно.

Будь ласка, використовуйте наведену нижче шкалу для того, щоб оцінити, наскільки визначає ця причина кожне з Ваших 15 прагнень, оцінюючи їх у попередньому порядку. Внесіть результати у стовпчик 15 "Ідентифікація" на бланку відповідей.

0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7 ----- 8 ----- 9
зовсім не з цієї причини частково з цієї причини хоча б наполовину з цієї причини переважно з цієї причини саме з цієї причини

16. Внутрішня причина (крок 16)

Ви прагнете до цього тільки заради насолоди й радості, яку приносить прагнення. Хоча може бути знайдено багато добрих причин для пояснення цього прагнення, головною "причиною" є Ваша зацікавленість у самому досвіді. Наприклад, ходити регулярно до церкви може бути Вашим прагненням, оскільки досвід перебування у церкві передусім цікавий і радісний для Вас.

Будь ласка, використовуйте наведену нижче шкалу, щоб оцінити те, наскільки визначає ця причина кожне з Ваших 15 прагнень, оцінюючи їх у попередньому порядку. Внесіть результати у стовпчик 16 "Внутрішня причина" на бланку відповідей.

0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7 ----- 8 ----- 9
зовсім не з цієї причини частково з цієї причини хоча б наполовину з цієї причини переважно з цієї причини саме з цієї причини

17. Підтримка (крок 17)

Який вплив здійснюють вагомі у Вашому житті люди на кожне з Ваших прагнень? Наскільки, загалом кажучи, вагомі для Вас люди допомагають реалізації кожного з прагнень або перешкоджають їй (ускладнюють її або роблять неможливою)?

Нижче наводиться приклад аналізу відповіді на запитання даного опитувальника.

Зведена таблиця результатів дослідження особистісних прагнень Г. О.

Прагнення	крок 1	крок 2	крок 3	крок 4	крок 5	крок 6	крок 7	крок 8	крок 9	крок 10	крок 11	крок 12	крок 13	крок 14	крок 15	крок 16	крок 17	Сума балів
	радість	смуток	амбівалентність	важливість	успішність	імовірність успіху	вплив	зусилля	важкість	соц. бажаність	чіткість	прогрес	зовн. причина	інтродукція	ідентифікація	внутр.	підтримка	
1) бути щасливою	5	5	0	5	3	9	1	4	1	3	1	5	0	0	9	9	1	61
2) бути коханою	5	5	0	5	7	9	2	0	0	2	0	7	0	0	9	9	2	62
3) знайти досконалого чоловіка	5	5	0	5	0	9	2	4	4	3	0	5	2	0	9	9	4	66
4) народити багато дітей	5	5	0	5	0	9	2	0	1	4	0	0	0	0	9	9	4	53
5) бути досконалою	5	4	0	4	7	8	2	3	3	4	0	5	0	0	9	9	3	66

Продовження таблиці

жінкою																		
6) бути неповторною особистістю	4	4	0	4	7	9	2	3	2	4	1	5	0	0	9	9	3	66
7) бути творчою	4	4	0	4	7	9	2	0	1	4	1	5	0	0	9	9	3	62
8) подібатись оточуючим	3	4	0	4	7	9	2	1	1	2	1	5	0	0	8	9	3	59
9) довіряти своїй інтуїції	4	3	0	4	6	9	2	1	2	2	1	5	0	0	7	9	4	59
10) бути впевненою у собі	4	3	0	4	5	9	3	2	3	4	1	5	0	0	7	9	2	61
11) добре влаштувати своє майбутнє	5	5	0	5	3	9	3	4	4	3	1	5	2	0	7	9	2	67
12) бути всебічно розиненою	5	4	0	5	3	9	2	3	3	4	2	5	0	0	8	9	3	65
13) бути веселою і життєрадісною	5	4	0	4	7	9	4	0	1	4	0	5	0	0	9	9	3	64
14) бути чесною з собою	4	4	0	4	5	9	2	1	2	3	1	5	0	0	7	9	3	59
15) допомагати людям	4	4	0	4	7	9	2	0	0	4	0	5	2	0	7	9	4	61
Сума балів	67	63	0	66	74	134	33	26	28	50	10	72	6	0	123	135	44	–

На основі отриманих числових характеристик особистісних прагнень можна допомогти людині зорієнтуватися у житті, міжособистісних стосунках, усвідомити себе, свої схильності, бажання, ідеали тощо.

4.7. Опитувальник самоствавлення

(Р.В.Пантілєєв)

Інструкція: Уважно прочитайте подані нижче твердження і підкресліть: погоджувачись із ним, – “так”, якщо Ви не згідні з даним твердженням, – “ні”. Будьте щирі у своїх відповідях. Нагадуємо, що правильних або неправильних відповідей не існує, є лише правдиві і неправдиві.

1. Мої слова доволі рідко не збігаються із дією.

Так Ні

2. Для випадкової людини я справлю враження швидше приємної людини.

Так Ні

3. До чужих проблем я завжди ставлюсь із таким самим розумінням, як і до власних.

Так Ні

4. У мене нерідко виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємно.

Так Ні

5. Вважаю, що всі мої знайомі ставляться до мене з симпатією.

Так Ні

6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це не чинити опору власній долі.

Так Ні

7. Я маю достатньо здібностей та енергії, аби втілити те, що задумано у житті.

Так Ні

8. Якщо б я подвоївся, то мені було б доволі цікаво спілкуватися зі своїм двійником.

Так Ні

9. Я не здатний завдати душевного болю найулюбленішим і близьким до мене людям.

Так Ні

10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.

Так Ні

11. При здійсненні помилки, я часто не можу збагнути, як це мені спало на думку, що із того, що було замислене, могло вийти щось добре.

Так Ні

12. Здебільшого я схвалюю свої плани і дії.

Так Ні

13. У моїй особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.

Так Ні

14. Коли я намагаюсь дати собі оцінку, я перш за все бачу свої
недоліки.

Так Ні

15. Можна сказати, що я оцінюю себе доволі високо.

Так Ні

16. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я
врешті-решт погодився.

Так Ні

17. Багато моїх знайомих ставляться до мене недостатньо
серйозно.

Так Ні

18. Іноколи трапляється, що я гостро ненавиджу себе.

Так Ні

19. Мені дуже заважає брак енергії, волі та цілеспрямованості.

Так Ні

20. У моєму житті були такі обставини, коли я йшов на
компроміс зі своєю совістю.

Так Ні

21. Іноді я сам себе погано розумію.

Так Ні

22. Час від часу мені буває нестерпно боляче спілкуватися із
самим собою.

Так Ні

23. Гадаю, що без клопоту спроможний знайти спільну мову з
будь-якою розумною людиною, що розуміється у справах.

Так Ні

24. Якщо я і до когось ставлюся з докором, то це, насамперед, до
самого себе.

Так Ні

25. Іноді у мене виникає сумнів у тому, чи можна мене любити по-справжньому.

Так Ні

26. Доволі часто мої суперечки з самим собою завершуються думкою, що за всіх обставин здійсниться не так, як цього бажав.

Так Ні

27. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.

Так Ні

28. Навряд чи знайдуться люди, яким я не до душі.

Так Ні

29. Часто я не без знущання жартую над собою.

Так Ні

30. Якщо б існувало моє друге Я, то воно було б для мене доволі нудним партнером у спілкуванні.

Так Ні

31. Мені здається, що я достатньо сформувався як особистість, і тому не докладаю багато зусиль для того, аби у чомусь стати іншим.

Так Ні

32. Загалом мене влаштовує те, яким я є.

Так Ні

33. На жаль, багато людей не поділяють моїх поглядів на життя.

Так Ні

34. Я цілком можу сказати про себе, що сам себе поважаю.

Так Ні

35. Я вважаю, що маю розумного і надійного радника самому собі.

Так Ні

36. Сам у собі я доволі часто викликаю почуття роздратованості.

Так Ні

37. Часто, але без успіху, я намагаюся змінити щось у собі.

Так Ні

38. Я вважаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, аніж це може здаватися на перший погляд.

Так Ні

39. Мої позитивні сторони цілком переважають мої недоліки.

Так Ні

40. Я рідко не розумію сам себе у найважливіших для мене життєвих питаннях.

Так Ні

41. Гадаю, що інші загалом цінують мене доволі високо.

Так Ні

42. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх власних рук.

Так Ні

43. Коли я сперечаюся з собою, то завжди впевнений, що віднайду єдино правильне рішення.

Так Ні

44. Коли зі мною трапляються неприємності, то, як правило, кажу собі “так тобі і треба”.

Так Ні

45. Я не вважаю, що достатньо цікавий духовно для того, аби бути привабливим для багатьох людей.

Так Ні

46. У мене інколи виникають сумніви, чи я такий насправді, яким я себе уявляю.

Так Ні

47. Я не здатний на зраду навіть у думках.

Так Ні

48. Здебільшого я думаю про себе з дружнім гумором.

Так Ні

49. Мені здається, що небагато людей можуть подумати про мене погано.

Так Ні

50. Впевнений, що на мене можна покластися у найвідповідальніших справах.

Так Ні

51. Я можу сказати, що загалом я контролюю свою долю.

Так Ні

52. Я ніколи не видаю чужі думки, що мені сподобалися, за власні.

Так Ні

53. Яким би я не здавався оточуючим, я знаю напевно, що глибоко в душі я кращий за інших.

Так Ні

54. Я волів би залишатися таким, як є.

Так Ні

55. Я вітаю критику на свою адресу, коли вона обґрунтована і слухна.

Так Ні

56. Мені здається, що якби таких, як я, було більше, то життя змінилося б у кращий бік.

Так Ні

57. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.

Так Ні

58. Щось перешкоджає мені зрозуміти себе по-справжньому.

Так Ні

59. Я маю багато що з того, що навряд чи викликає симпатію.

Так Ні

60. У складних ситуаціях я, зазвичай, не чекаю, доки проблеми розв'яжуться самі по собі.

- Так Ні
61. Іноді я намагаюся видати себе не за того, ким я є.
- Так Ні
62. Бути прихильним до власних недоліків цілком природно.
- Так Ні
63. Я впевнився у тому, що глибоке проникнення у себе – справа із малоприємних і ризикованих.
- Так Ні
64. Я ніколи не дратуюсь і не обурююсь, не маючи на те підстав.
- Так Ні
65. У мене були такі випадки, коли я розумів, що маю те, що заслуговує на презирство.
- Так Ні
66. Я часто відчуваю, що недостатньо впливаю на те, що зі мною трапляється.
- Так Ні
67. Виключно багатство і глибина внутрішнього світу визначають мою цінність як особистості.
- Так Ні
68. Тривалі суперечки з самим собою залишають гіркий осад у моїй душі, але не сприяють полегшенню.
- Так Ні
69. Гадаю, що спілкування зі мною дає людям щире задоволення.
- Так Ні
70. Якщо казати відверто, я буваю іноді дуже неприємним.
- Так Ні
71. Можна сказати, що я сам собі подобаюсь.
- Так Ні
72. Я людина надійна.
- Так Ні

73. Здійснення моїх бажань у незначній мірі залежить від щасливого випадку.

Так Ні

74. Моє внутрішнє Я завжди для мене цікаве.

Так Ні

75. Мені не важко переконати себе не втратити настрою через дрібниці.

Так Ні

76. Близьким людям властиво недооцінювати мене.

Так Ні

77. У моєму житті трапляються моменти, коли я відчуваю до себе відразу.

Так Ні

78. Мені здається, що я насправді не вмю обурюватися на себе по-справжньому.

Так Ні

79. Я певний, що у серйозних справах краще на мене не покладатися.

Так Ні

80. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.

Так Ні

81. Я не схильний уникати труднощів.

Так Ні

82. Моє власне Я не уявляється мені чимось таким, що заслуговувало б на увагу.

Так Ні

83. Мені здається, що, глибоко усвідомлюючи власні проблеми, я навчився краще себе розуміти.

Так Ні

84. Маю сумнів, що викликаю симпатію з боку більшості оточуючих.

Так Ні

85. Мені траплялося робити такі вчинки, які навряд чи можуть знайти виправдання.

Так Ні

86. Десь у глибині душі я вважаю себе німцем.

Так Ні

87. Якщо я щиро і караю себе за щось, то, як правило, звинувачувального запалу вистачає ненадовго.

Так Ні

88. Здебільшого я схвалюю свої життєві плани.

Так Ні

89. Яким би не був мій характер, він мене цілком влаштовує.

Так Ні

90. Я цілком ясно уявляю, що чекає мене попереду.

Так Ні

91. Іноді мені буває доволі важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім Я.

Так Ні

92. Мої думки про себе здебільшого супроводжуються звинуваченнями на власну адресу.

Так Ні

93. Я не маю бажання змінюватися у кращий бік, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої частки самого себе.

Так Ні

94. Внаслідок моїх дій часто трапляється зовсім інше, ніж те, що я передбачав.

Так Ні

95. Навряд чи я маю щось, що залишається мені невідомим.

Так Ні

96. Мені ще багато бракує, аби з упевненістю сказати собі: “Так, я у повній мірі став особистістю”.

Так Ні

97. У мені цілком мирно уживаються як мої чесноти, так і недоліки.

Так Ні

98. Іноді я надаю безкорисливу допомогу людям лише задля того, щоб краще виглядати у власних очах.

Так Ні

99. Доволі часто змушений без причини виправдовуватися перед самим собою.

Так Ні

100. Ті, хто мене не любить, зазвичай не знають, що я за людина.

Так Ні

101. Мені не складно переконати себе у чомусь.

Так Ні

102. Я не відчуваю нестачі близьких людей, які мене розуміють.

Так Ні

103. Мені здається, що небагато людей поважають мене по-справжньому.

Так Ні

104. Якщо не вдаватися до дрібниць, то загалом я не маю підстав для самодокору.

Так Ні

105. Я сам створив себе таким, яким я є.

Так Ні

106. Думки інших про мене цілком узгоджуються із моїми власними.

Так Ні

107. Я би дуже бажав багато у чому себе переробити.

Так Ні

108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.

Так Ні

109. Гадаю, що моя доля складеться так, як би я бажав собі сьогодні.

Так Ні

110. Упевнений, що у житті я займаю своє місце.

Так Ні

Ключ

Шкала	Так	Ні
1. Відвертість	1, 3, 9, 48, 53, 56, 65.	21, 62, 86, 98.
2. Самовпевненість	7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 73, 82.	20, 80, 103.
3. Самокерування	43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.	109.
4. Віддзеркалене самоствалення	2, 5, 29, 41, 42, 50, 102.	13, 18, 34, 85.
5. Самоцінність	8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.	15, 26, 31, 46, 83.
6. Самосприйняття	10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.	
7. Самоприхильність	6, 32, 33, 55, 89, 93, 95, 101, 104.	96, 107.
8. Внутрішня конфліктність	4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99.	
9. Самозвинувачення	14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.	

4.8. Методика вивчення кар'єрних орієнтацій “Якоря кар'єри”

Е. Шейна

(адаптація В.А. Чикер і В.Є. Винокурової)

Інструкція: Відповідаючи на запитання, закресліть одну з цифр у бланку справа залежно від того, наскільки важливим або узгодженим з Вашими поглядами є кожне з наступних суджень.

Текст опитувальника

Наскільки важливим є для Вас кожне з наступних тверджень?

№	Судження	Абсолютно. Виключно важливо
1.	Будувати свою кар'єру в межах конкретної наукової чи технічної сфери	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2.	Здійснювати спостереження і контроль за людьми на всіх рівнях	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3.	Мати можливість робити все по-своєму і не бути обмеженим правилами будь-якої організації	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Продовження таблиці		
4.	Мати постійне місце роботи з гарантованим окладом і соціальною захищеністю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5.	Застосовувати своє вміння спілкуватися на користь людям, допомагати іншим	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6.	Працювати над проблемами, які майже неможливо розв'язати	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7.	Вести такий спосіб життя, щоб інтереси сім'ї та кар'єри були врівноважені	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8.	Створити і побудувати щось таке, що буде повністю моїм винаходом або ідеєю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9.	Продовжити роботу за фахом, ніж отримати більш високу посаду, що не пов'язана з моєю спеціальністю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10.	Бути провідним керівником в організації	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11.	Мати роботу, що не пов'язана з режимом або іншими організаційними обмеженнями	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12.	Працювати в організації, яка забезпечить мені стабільність на тривалий період часу	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13.	Застосувати свої вміння та здібності	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

	на те, щоб зробити світ кращим	
14.	Змагатися з іншими і перемагати	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
15.	Будувати кар'єру, яка б дозволила мені не змінювати свій спосіб життя	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16.	Створити нове комерційне підприємство	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17.	Присвятити все життя обраній професії	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
18.	Отримати високу керівну посаду	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19.	Мати роботу, яка дає максимум свободи й автономності у виборі змісту занять, часу виконання	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20.	Зупинитися на одному місці проживання, ніж переїхати у зв'язку з підвищенням	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Продовження таблиці		
21.	Мати можливість використовувати свої здібності й талант для служіння важливій меті	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
22.	Єдина справжня мета моєї кар'єри - знаходити та вирішувати складні проблеми незалежно від того, у якій галузі вони виникли	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
23.	Я завжди прагну приділяти увагу моїй сім'ї та кар'єрі	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
24.	Я завжди мушу перебувати у пошуку ідей, які дають мені можливість почати й організувати власну справу	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
25.	Я погоджуся на керівну посаду тільки у випадку, якщо це у сфері моєї професійної компетенції	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
26.	Я хотів(ла) досягти такого статусу в організації, який би дав мені можливість реалізувати свої здібності	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
27.	У моїй професійній діяльності я більш за все турбувався про свою свободу та автономію	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
28.	Для мене важливіше не міняти місце проживання, ніж отримати підвищення по службі чи нову роботу в іншій місцевості	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

29.	Я завжди шукав(ла) роботу, завдяки якій можна приносити користь людям	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
30.	Змагання та виграш - це найбільш цікаві та хвилюючі аспекти моєї кар'єри	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
31.	Кар'єра має сенс лише в тому випадку, якщо вона дає змогу вести той спосіб життя, який мені подобається	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
32.	Підприємництво є основною частиною моєї кар'єри	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
33.	Я скоріше залишив(ла) би підприємство чи організацію, ніж став(ла) би займатися роботою, що не пов'язана з моєю професією	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Продовження таблиці		
34.	Я буду вважати, що досяг(ла) успіху в кар'єрі тільки тоді, коли стану керівником високого рівня у солідній організації (підприємстві)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
35.	Я не бажаю, щоб мене обмежувала якась організація або світ бізнесу	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
36.	Я надав(ла) би перевагу організації, що забезпечує тривалий контракт	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
37.	Я хотів(ла) би присвятити свою кар'єру досягненню важливої і корисної мети	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
38.	Я почуваю себе успішним тільки тоді, коли постійно включений у ситуацію вирішення складних проблем чи у змагання	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
39.	Обрати та підтримувати певний спосіб життя важливіше, ніж досягти успіхів у кар'єрі	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
40.	Я завжди хотів(ла) започаткувати власний бізнес	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
41.	Я надаю перевагу роботі, що не пов'язана з відрядженнями	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Обробка та інтерпретація результатів

По кожній із восьми кар'єрних орієнтацій підраховується кількість балів. Для цього необхідно, користуючись “ключем”, підрахувати суму балів з кожної орієнтації й отриману суму розділити на кількість запитань (5 – для всіх орієнтацій, 3 – для орієнтації “стабільність”). Таким чином визначається провідна кар'єрна орієнтація – кількість набраних балів має бути не менша п'яти. Іноді жодна з орієнтацій не сягає рівня провідної – у такому випадку робиться висновок про те, що кар'єра не посідає основного місця у житті людини.

“Ключ”

№ з/п	Кар'єрна орієнтація	Номери запитань	Кількість запитань
1.	Професійна компетентність	1 9 17 25 33	5
2.	Менеджмент	2 10 18 26 34	5
3.	Автономія (незалежність)	3 11 19 27 35	5
4.	Стабільність: - роботи - місця проживання	4 12 36	3
		20 28 41	3

5.	Служіння	5 13 21 29 37	5
6.	Виклик	6 14 22 30 38	5
7.	Інтеграція стилів життя	7 15 23 31 39	5
8.	Підприємництво	8 16 24 32 40	5

Психологічна характеристика кар'єрних типів

Професійна компетентність. Ця установка пов'язана з наявністю здібностей і талантів у певній галузі (наукові дослідження, технічне проектування, фінансовий аналіз тощо). Люди з такою орієнтацією прагнуть бути майстрами своєї справи, для них особливо важливий успіх у професійній сфері, але швидко втрачають зацікавленість до роботи, яка не дає можливості розвивати свої професійні здібності. Одночасно ці люди шукають визнання своїх талантів, яке має виражатися у статусі, що відповідає їх майстерності. Вони готові керувати іншими у межах своєї компетенції, але управління не становить для них особливого інтересу. Більшість розглядає управління лише як необхідну умову для просування у своїй професійній сфері. Це найбільша група в організаціях, що забезпечує прийняття компетентних рішень.

Менеджмент. Особистість орієнтована на інтеграцію зусиль інших людей, повноту відповідальності за кінцевий результат та поєднання різних функцій організації. Людина із цією кар'єрною орієнтацією буде вважати, що не досягла вершини своєї кар'єри, поки не отримає посаду, яка дасть можливість керувати різними сферами діяльності організації: фінансами, маркетингом, виробництвом продукції, розробками, продажем.

Автономія (незалежність). Особистість прагне звільнення від

організаційних правил, вимог та обмежень. Яскраво виражена потреба все робити на власний розсуд, самому вирішувати, коли, над чим і скільки працювати. Така людина не хоче підкорятися правилам організації, готова відмовитися від просування по службі та інших переваг заради збереження своєї незалежності. Така людина готова працювати в організації, що забезпечує достатній рівень свободи, не буде відчувати відданості організації та відхилятиме всі обмеження її автономії.

Стабільність. Ця кар'єрна орієнтація обумовлена потребою у безпеці та стабільності для того, щоб майбутні життєві події можна було передбачати. Необхідно розрізняти два типи стабільності – стабільність місця роботи та стабільність місця проживання. Стабільність місця роботи передбачає пошук роботи в такій організації, яка забезпечує певний термін служби, має гарну репутацію, турбується про своїх працівників-пенсіонерів, виплачує великі пенсії, виглядає стабільно у своїй галузі. Людина з такою орієнтацією – її часто називають “людиною організації” – відповідальність за керування кар'єрою повністю покладає на наймача. Вона буде здійснювати будь-які “географічні пересування”, якщо того буде потребувати компанія. Людина другого типу орієнтована на стабільність місця проживання: пов'язує себе з географічним регіоном, “пускає коріння” у певній місцевості, вкладає збереження у свій будинок, змінює роботу або організацію тільки тоді, коли це не супроводжується її “зриванням з місця”. Люди, орієнтовані на стабільність, можуть бути талановитими і займати високі посади в організації, але як такі, що надають перевагу стабільній роботі і життю, вони відмовляться від підвищення, якщо воно загрожує ризиком і тимчасовими незручностями навіть у випадку широких можливостей, які відкриваються.

Служіння. Головні цінності такої людини – це люди та робота на їх благо. Людина такої орієнтації не буде працювати в організації, мета і цінності якої суперечать її власним. Вона відмовиться від роботи та просування по службі, якщо зможе реалізувати головні цінності життя.

Виклик. Основне для такої людини – конкуренція, перемога над іншими,

подолання перешкод, вирішення складних завдань. Людина немовби “кидає виклик”, соціальна ситуація оцінюється з позиції “програв – виграв”. Процес боротьби та перемоги є для неї важливішим, ніж конкретна діяльність чи професія. Новизна, різноманітність та виклик – це основні цінності, якщо ж усе дуже просто, вона нудиться.

Інтеграція стилів життя. Людина орієнтована на інтеграцію різних сторін життя. Вона не бажає, щоб в її житті домінувала тільки сім'я, кар'єра чи саморозвиток, тому намагається все це збалансувати. Така людина більше цінує своє життя, місце проживання, самовдосконалення, ніж конкретну роботу, кар'єру або організацію.

Підприємництво. Особистість прагне створювати щось нове, хоче долати перешкоди, готова до ризику. Не бажає працювати на інших, хоче мати власну “марку”, власну справу, фінансове багатство. Це не завжди творча людина, для неї головне – створити справу, концепцію чи організацію, збудувати її так, щоб це стало продовженням її самої, вкласти туди душу. Вона буде продовжувати справу навіть тоді, коли її спочатку будуть переслідувати невдачі і вона буде змушена ризикувати.

4.9. Опитувальник Р.Басса (модифікація В Смейкала-М.Кучери)

Інструкція. Методика складається з 30 незакінчених суджень, кожне з яких можна завершити одним із трьох варіантів відповідей, позначених буквами А, В, С. Виберіть варіант, що відображає Вашу точку зору краще інших, і напишіть відповідну букву на реєстраційному бланку в графі “Понад усе”. Потім виберіть варіант, найменш відповідний Вашій думці на те ж судження, і напишіть потрібну букву в графі “Менш усього”. Подібним чином слід відповісти на всі 30 суджень запропонованої методики.

Не думайте занадто довго над завданнями. Перший вибір звичайно буває найбільш правильним. Якщо Ви помилилися, чітко виправте помилку.

1. Вище задоволення в житті дає

А – оцінка роботи.

В – усвідомлення, що роботу добре виконано.

С – усвідомлення того, що знаходишся серед друзів.

2. Якби я грав у футбол, я хотів би бути

А – тренером, що розробляє тактику гри.

В – відомим гравцем.

С – капітаном, обраним командою.

3. Найкращі викладачі - це ті, котрі

А – зацікавлені в слухачах і мають індивідуальний підхід до кожного.

В – викликають інтерес до свого предмета, так що учні охоче поглиблюють свої знання.

С – створюють у колективі таку атмосферу, що ніхто не боїться висловити свою думку.

4. Вважаються найгіршими ті викладачі, які

А – дають зрозуміти, що деякі учні їм не симпатичні.

В – викликають у всіх дух змагання.

С – справляють враження, що предмет, який вони викладають, їх не цікавить.

5. Я радий, коли мої друзі

А – завжди допомагають іншим.

В – завжди вірні і надійні.

С – інтелігентні і мають різнобічні інтереси.

6. Кращими друзями я вважаю тих,

А – з якими добре складаються взаємини.

В – які можуть більше, ніж я.

С – на яких я можу завжди покластися.

7. Я хотів би бути відомим як той, хто

А – досяг успіху в житті.

В – знає, як треба поводитись.

С – дружелюбний і доброзичливий.

8. Якби я міг вибирати, то хотів би бути

- А – науковцем.
- В – начальником відділу кадрів.
- С – льотчиком-випробовувачем.

9. У дитинстві мені подобалося

- А – гратися з друзями.
- В – успіхи у справах.
- С – коли мене хвалили.

10. Понад усе мене засмучує, коли

- А – я зіштовхуюся із перешкодами при виконанні завдань.
- В – у колективі погіршуються дружні відносини.
- С – мене критикує мій начальник.

11. Головним завданням школи повинно бути

- А – підготовка учнів до практичної діяльності, навчання професії.
- В – розвиток індивідуальних здібностей і самостійності в учнів.
- С – виховання в учнів якостей, завдяки яким вони могли б легко уживатися з людьми.

12. Мені не подобаються колективи, у яких

- А – відсутні демократичні принципи.
- В – людина втрачає свою індивідуальність серед інших людей.
- С – неможливий прояв власної ініціативи.

13. Якби в мене було багато вільного часу, я б використовував його

- А – для зустрічей із друзями.
- В – для занять своєю улюбленою справою і подальшого самовдосконалення.
- С – для безтурботного відпочинку.

14. Мені здається, що я можу зробити значно більше, коли

- А – працюю із симпатичними людьми.
- В – моя робота мені подобається.
- С – мої зусилля будуть достатньо винагородженими.

15. Мені подобається, коли

А – мене цінують інші люди.

В – виникає задоволення від виконаної роботи.

С – я приємно проводжу час із друзями.

16. Якби про мене писали в газетах, я хотів би, щоб

А – написали про роботу, яку я зробив.

В – похвалили мене за мою роботу.

С – повідомили про те, що я обраний до якої-небудь організації чи клубу.

17. Я учився б найкраще, якби викладач

А – мав індивідуальний підхід до мене.

В – розвивав би мій інтерес до виконуваної роботи.

С – викликав би серед учнів дискусію із розглянутих проблем.

18. Немає нічого гіршого, ніж

А – образа особистої гідності.

В – невдача при виконанні важливого завдання.

С – втрата друзів.

19. Значно більше я ціную

А – успіх.

В – спільну працю.

С – практичні результати.

20. Далеко не всі

А – радіють з приводу виконаної роботи.

В – люблять працювати в колективі.

С – виконують свою роботу дійсно добре.

21. Я не терплю

А – сварки і сперечання.

В – невизнання всього нового.

С – людей, що вважають себе вищими від інших.

22. Я б хотів,

А – щоб оточуючі вважали мене своїм другом.

В – допомагати іншим у спільній справі.

С – щоб мною захоплювалися інші.

23. Мені подобається начальник, який

А – вимогливий.

В – має авторитет.

С – доступний.

24. На роботі я хотів би,

А – щоб рішення приймалися колективно.

В – самостійно працювати над вирішенням проблем.

С – щоб мій начальник визнавав мої здібності.

25. Я хотів би прочитати книгу

А – про мистецтво спілкування з людьми.

В – про життя знаменитої людини.

С – типу “зроби сам”.

26. Якби в мене були музичні здібності, Я б хотів бути

А – диригентом.

В – солістом.

С – композитором.

27. Я здебільшого люблю проводити вільний час

А – переглядаючи детективні фільми.

В – зустрічаючись і розважаючись з друзями.

С – займаючись своєю улюбленою справою.

28. За однакового фінансового успіху я б волів

А – придумати цікавий конкурс.

В – виграти в конкурсі.

С – організувати і керувати конкурсом.

29. Для мене найважливішим є

А – те, що я хочу зробити.

В – як досягти мети.

С – як залучити інших до досягнення своєї мети.

30. Людина повинна діяти так, щоб

А – інші нею були задоволені.

В – виконувати насамперед своє завдання.

С – стосовно роботи їй не можна було ні в чому дорікнути.

Ключ

Підрахунок ведеться за кожним видом спрямованості окремо. Якщо ключова літера (А, В чи С) занесена обстежуваним до колонки “Значно більше”, то приписується знак “+”. Якщо ж літера розташована у стовпчику “Менше всього”, то ставиться знак “-”. Далі підраховується кількість плюсів та мінусів. Якщо кількість плюсів більша від кількості мінусів, то різниця між плюсами і мінусами додається до 30; якщо навпаки, мінусів більше, то різниця віднімається від 30. Отримані числа характеризують даний тип спрямованості.

Розташування літер у ключі

Спрямованість на

себе	взаємні дії	задачу
1 А 16 В	1 С 16 С	1 В 16 А
2 В 17 А	2 С 17 С	2 А 17 В
3 А 18 А	3 С 18 С	3 В 18 В
4 А 19 А	4 В 19 В	4 С 19 С
5 В 20 С	5 А 20 В	5 С 20 А
6 С 21 С	6 А 21 А	6 В 21 В
7 А 22 С	7 С 22 А	7 В 22 В
8 С 23 В	8 В 23 С	8 А 23 А
9 С 24 С	9 А 24 А	9 В 24 В
10 С 25 В	10 В 25 А	10 А 25 С
11 В 26 В	11 С 26 А	11 А 26 С
12 В 27 А	12 А 27 В	12 С 27 С
13 С 28 В	13 А 28 С	13 В 28 А
14 С 29 А	14 А 29 С	14 В 29 В
15 А 30 С	15 С 30 А	15 В 30 В

ЛІТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К.А. Жизненные перспективы личности / Психология личности и образ жизни. – М.: Наука, 1987. – 320 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Диалектика человеческой жизни. Соотношение философского, методологического и конкретно-научного подходов к проблемам индивида. – М.: Наука, 1997. – 224 с.
3. Абульханова-Славская К.А. и др. Совместная деятельность. Методология, теория, практика / Отв. ред. А.Л.Журавлёв. – Ин-т психологии АН СССР. – М.: Наука, 1988. – 232 с.
4. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 300 с.
5. Абульханова-Славская К.А. Типология личности и гуманистический подход / Гуманистические проблемы психологической теории. – М., 1995. – С. 27-48.
6. Авер'янова Г.М., Дембицька Н.М., Москаленко В.В. Особливості соціалізації молоді в умовах трансформації суспільства. – К.: “ППП”, 2005. – 307 с.
7. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. – М: Фонд “За экономическую грамотность”, 1995. – 296 с.
8. Алёшина Ю.Е., Данилин К.Е., Дубровский Е.М. Спецпрактикум по социальной психологии: опрос, семейное и индивидуальное консультирование. – М., 1989. – 64 с.
9. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания // Избр. психол. труды. – М., 1980.– Т.1.– 230 с.
10. Андреева Г.М. Социальная психология и социальные изменения // Психологический журнал. – 2005. – №5. – С.5-15.
11. Анцыферова Л.И. К психологии личности как развивающейся системы // Психология формирования и развития личности. – М., 1981. – С. 3-19.
12. Анцыферова Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и техники ее бытия // Психологический журнал. – 1993. – № 2. – С.3-16.

13. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – № 1. – С.3-12.
14. Амбрумова А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика // Психологический журнал. – 1985. – № 6. – С.9-17.
15. Арсеньев А.С. Научная проблема: личность в ситуации кризиса // Мир психологии и психология в мире. – 1994. – № 10. – С.4-26.
16. Артемов В.А. Социальное время: проблемы изучения и использования. – М.: Наука, 1987. – 240 с.
17. Асмолов А.Г. Психология с человеческим лицом: гуманистические перспективы в постсоветской психологии. – М.: Смысл, 1997. – 337 с.
18. Асмолов А.Г., Ягодин Г.А. Образование как расширение возможностей развития личности (от диагностики отбора к диагностике развития) // Вопросы психологии. – 1992. – № 1-2. – С.6-13.
19. Ахундов М.Д. Концепция пространства и времени: истоки, эволюция, перспективы. – М., 1982. – 100 с.
20. Багрова Н.Д. Фактор времени в восприятии человеком. – Л., 1980. – 96 с.
21. Бажин Е.Ф., Голынкина Е.А., Эткинд А.М. Метод исследования уровня субъективного контроля // Психологический журнал. – 1984. – № 3. – С.152-162.
22. Балл Г.А. Психологическая наука: Проблемы и перспективы // Доклады всесоюзной конференции, посвященной 90-летию со дня рождения действительного члена АПН СССР Г.С. Костюка. – К., 1991. – Т.Т.1,2.
23. Балл Г.А. Актуальні проблеми психології: традиції і сучасність // Міжнародні наукові Костюківські читання, 9-11 червня НДІ психології АПН України. – К., 1992. – Т.Т.1,2.
24. Балл Г.А. Психологическое содержание личностной свободы: сущность и составляющие // Психологический журнал. – 1997. – № 5. – С. 7-18.
25. Белицкая Б.Э. Социальная компетентность личности // Субъект и социальная компетентность личности. – М., 1995. – С.24-108.

26. Бердяев Н.А. О назначении человека. – М.:Изд-во “Республика”, 1993. – 383 с.
27. Березанская Н.Б. Системный анализ психологических закономерностей творческого решения “жизненных задач” // Принцип системности в современной психологической науке и практике. – Т.1. – М.: ИП РАН, 1996.– С.42-44.
28. Берн Э. Трансакционный анализ и психотерапия / Пер. с англ. – СПб.: Братство, 1992. – 224 с.
29. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1986. – 422 с.
30. Білик М. Особистісні чинники формування ідейно-політичних настановлень студентської молоді // Соціальна психологія. – 2006. – № 1 (15). – С.50-61.
31. Бобнева М.И. Социальные нормы и регуляция поведения. – М., 1978. – 311 с.
32. Богоявленская Д.Б. Интеллектуальная активность как проблема творчества. – Ростов-на-Дону, 1983. – 173 с.
33. Бодалев А.А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения. – М.: Флинта, 1998. – 168 с.
34. Бодров В.А., Сыркин Л.Д. Диагностика и прогнозирование мотивации в процессе психологического отбора // Психологический журнал. – 2003.– № 1. – С. 73-81.
35. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості. – Х.: Фоліо, 1996.– 237 с.
36. Боришевський М.Й., Алексеева М.І., Антоненко В.В. Психологічні закономірності розвитку громадянської свідомості та самосвідомості особистості: У 2-х томах. – К., 2001. – Т.1. – 243 с. – Т.2. – 345 с.
37. Бохонкова Ю.О. Особистісні чинники соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов вищих навчальних закладів // Автореф. дис.канд.психол.наук. – К., 2005. – 19 с.

38. Бочкарёва Л.П. Жизненный путь и судьба человека // Человек: индивидуальность, творчество, жизненный путь. – СПб., 1998. – С.8-17.
39. Братусь Б. С. Аномалии личности. – М.: Мысль, 1988. – 304 с.
40. Брушлинский А.В. Мышление и прогнозирование. – М.: Мысль, 1979. – 230 с.
41. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. – М.: Российское Педагогическое Агенство, 1998. – 230 с.
42. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. К построению теории “измеренной индивидуальности” в психодиагностике // Вопросы психологии.– 1994.– № 5. – С.5-11.
43. Валявко І.В. Філософія Г.Сковороди в осмисленні Д.Чижевського. – К.: Київське братство, 1996. – 96 с.
44. Варламова Е.П., Степанов С.Ю. Психология творческой уникальности. – М.: Институт психологии РАН, 2002. – 256 с.
45. Василюк Ф.Е. Психология переживания. – М.: Изд. МГУ, 1984. – 200 с.
46. Васьковская В.В., Горностай П.П. Психологическое консультирование: Ситуационные задачи. – К.: Наукова думка, 1996. – 192 с.
47. Вища освіта в Україні / За ред. В.Г. Кременя, С.М. Ніколаєнка. – К.: Знання, 2005. – 327 с.
48. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
49. Волочков А.А. Активность субъекта как фактор психического развития // Психологический журнал. – 2003. – №3. – С. 22-31.
50. Выготский Л.С. Вопросы детской (возрастной) психологии // Собр. соч. – М., 1984. – Т.4. – С.258-259.
51. Воронин В.Н., Князев В.Н. К определению психологического понятия ситуации // Актуальные вопросы организационно-психологического обеспечения работы с кадрами. – М., 1989. – С. 121-126.
52. Гозман Л.Я. Психология симпатий. – М.: Знание, 1998. – 96 с.

53. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. – К.: Наукова думка, 1984. – 207 с.
54. Головаха Е.И., Кроник А.А. Понятие психологического времени // Категории материалистической диалектики в психологии. – М., 1988. – С. 199-215.
55. Головаха Е.И., Панина Н.В. Психология человеческого взаимопонимания. – К., 1989. – 200 с.; 2002. – 200 с.
56. Голосовкер Я.Э. Логика мифа. – М.: Наука, 1987. – 218 с.
57. Горностай П.П., Васьковская В.В. Теория и практика психологического консультирования. – К.: Наукова думка, 1995. – 128 с.
58. Грибакин А.В. Жизненный путь индивида как социологическая категория // Социальная диалектика в категориях исторического материализма. – Свердловск, 1980. – С.149-157.
59. Грибакин А.В. Жизненный путь как социально-историческое утверждение человека. – Иркутск, 1985. – 130 с.
60. Гублер Е.В. Вычислительные методы анализа и распознавания патологических процессов. – Л.: Медицина, 1978. – 296 с.
61. Гумилёв Л.Н. География этноса в исторический период. – Л., 1990. – 278 с.
62. Гуревич А.Я. Время как проблема истории культуры // Вопросы философии. –1969. – № 3. – с. 12-20.
63. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения. – М., 1986 – 240 с.
64. Дементий Л.И. Типология ответственности личности // Гуманистические проблемы психологической теории. – М., 1995. – С.204-213.
65. Дзюба Л.А. Психологічні чинники впровадження сучасних освітніх технологій у вищому навчальному закладі // Автореф. дис. канд. психол. наук. – К., 2003. – 20 с.
66. Донченко Е.А., Титаренко Т.М. Личность: конфликт, гармония. – К.: Политиздат Украины, 1989. – 176 с.
67. Дорфман Л.Я., Дружинин В.Н., Коростелина К. Стиль человека: психологический анализ. – М.: Смысл, 1998. – 324 с.

68. Жизненный путь поколения: его выбор и утверждение. – Таллин: Эстираамат, 1985. – 370 с.
69. Жизненный путь личности. – К.: Наукова думка, 1987. – 279 с.
70. Жизнь как творчество / Под ред. Л.В. Сохань, В.А. Тихонович. – К., 1985. – 302 с.
71. Життєві кризи особистості. Науково-метод. посібник / Л.В.Сохань, І.Г.Єрмаков, В.М.Доній / Інст. змісту і методів навчання. – К., 1998. – Ч.1. Психологія життєвих криз особистості; Ч.2. Діти і молодь у кризовому суспільстві: технології допомоги і підтримки.
72. Завірюха Л. Авторитет учителя. Аналіз соціологічного дослідження // Соціальна психологія. – 2005. – № 5 (13). – С. 124-136.
73. Залевский Г.В. Теория субъекта и фиксированные формы поведения // Психологический журнал. – 2003. – № 3. – С. 32-36.
74. Занюк С.С. Психологічні закономірності керування мотивацією студентської молоді // Автореф. дис. канд. психол. наук. – К., 2004. – 20 с.
75. Зеличенко А.И. Психология духовности. – М.: Изд. трансперсонального инта, 1996. – 400 с.
76. Зинченко В.П. Культурно-историческая психология: опыт амплификации // Вопросы психологии. – 1998. – № 4. – С.5-19.
77. Зинченко В.П., Моргунов Е.Б. Человек развивающийся. – М., 1994. – 141 с.
78. Злишков В.Л. Самоідентифікація в педагогічній комунікації. – К.: Український центр політичного менеджменту, 2005. – 144 с.
79. Знаков В.В. Психология субъекта как методология понимания человеческого бытия // Психологический журнал. – 2003. – № 2. – С. 95-106.
80. Знаков В.В. Самопонимание субъекта как когнитивная и экзистенциальная проблема. – 2005. – № 1. – С. 18-28.
81. Золотухін Г. Освіта – не товар, студенти – не покупці // Соціальна психологія. – 2004. – № 6 (8). – С. 36-62.

82. Зрайко Р., Карп'юк Л. Цінності педагогічної спільноти – важливий чинник реформування освіти // Соціальна психологія. – 2005. – № 5 (13). – С. 114-123.
83. Иванов Д.В. Критическая теория и виртуализация общества // Социс. – № 1. – С.32-40.
84. Каган М.С, Мальский И.С. Обсуждение проблемы свободы на философском семинаре // Вестник СПб ун-та. Сер. 6. – 1993. – Вып.1. – С.116-121.
85. Кайріс О.Л. Розвиток емпатії у професійному становленні студентів вищих педагогічних навчальних закладів // Автореф. дис. канд. психол. наук. – К., 2002. – 19 с.
86. Карцева Т.Б. Изменение образа “Я” в ситуациях жизненных перемен // Автореф. дисс. канд. психол. наук. – К., 1989. – 20 с.
87. Киричук О.В. Формування в учнів активної життєвої позиції. – К.: Рад. школа, 1983. – 137 с.
88. Климов Е.А. Идеалы культуры и становление субъекта профессиональной деятельности // Психологический журнал. – 2005. – № 3. – С. 94-101.
89. Ковалёв В.И. Временная трансперспектива как субъектно-ценностный феномен и механизм индивидуального жизнетворчества // Человек: деятельность, творчество, стиль мышления. – Симферополь, 1987. – С. 195-203.
90. Ковалев В.И. Категория времени в психологии (личностный аспект) // Категории материалистической диалектики в психологии. – М., 1988. – С. 216-230.
91. Козловский Петер Постмодерна культура: соціально-культурні наслідки технічного розвитку / Сучасна зарубіжна філософія. Течії і напрями. Хрестоматія: Навч. посібник / Упорядники В.В. Лях, В.С. Пазенок. – К.: Ваклер, 1996. – 428 с.
92. Кон И.С. Постоянство и изменчивость личности // Психологический журнал. – 1987. – № 4. – С.135-140.

93. Кон И.С. Жизненный путь как предмет междисциплинарного исследования // Человек в системе наук. – М.: Наука, 1989. – С.471-583.
94. Кондрашина Е.Ю., Литвинцева Л.В., Поспелов Д.А. Представление знаний о времени в интеллектуальных системах. – М., 1989. – 120 с.
95. Коржова Е.Ю. Методика "психологическая автобиография" в психодиагностике жизненных ситуаций. Методическое пособие. – К.: МРАУП, 1994. – 108 с.
96. Коростылёва Л.А. Уровни самореализации личности // Психологические проблемы самореализации личности. Вып.4 / Под ред. Л.А. Коростылёвой. – СПб., 2000. – 200 с.
97. Коростылёва Л.А. Психология самореализации личности: брачно-семейные отношения. – СПб., 2000. – 292 с.
98. Коростылёва Л.А. Психология самореализации личности: подход к проблеме // Психологическая наука: традиции, современное состояние и перспективы. – М.: ИП РАН, 1997. – С.52.
99. Костюк Г.С. Питання загальної психології. – К., 1952. – 302 с.
100. Костюк Г.С. Избранные психологические труды / Под ред. Л.Н. Проколиенко. АПН СССР. – М.: Педагогика, 1988. – 301с.
101. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. – К.: Рад. школа, 1989. – 608 с.
102. Кремень В.Г. Освіта і наука в Україні – інноваційні аспекти. Стратегія. Реалізація, Результати. – К.: Грамота, 2005. – 488 с.
103. Кроник А.А. Межличностное оценивание в малых группах. – К.: Наукова думка, 1982. – 159 с.
104. Кроник А.А. Субъективная картина жизненного пути как предмет психологического исследования // Психология личности и образ жизни. – М.: Наука, 1987. – С. 149-152.
105. Кроник А.А., Кроник Е.А. В главных ролях: Вы, Мы, Он, Ты, Я. Психология значимых отношений. – М.: Мысль, 1989. – 208 с.

106. Кроник А.А. Субъективная картина жизненного пути как предмет психологического исследования, диагностики и коррекции // Автореф. дис. доктора психол.наук. – М., 1994. – 22 с.
107. Ксенофонтов В.И. Духовность как экзистенциальная проблема // Философские науки. – 1991. – № 12. – С.41-52.
108. Кудрявцев О.Ф. Античные представления о Фортуне в ренессансном мировоззрении // Античное наследие и культура Возрождения. – М., 1984. – С.50.
109. Культура жизни личности. Проблемы теории и методологии социально-психологических исследований / А.В.Сохань, В.А.Тихонович, Е.А.Донченко и др., АН УССР, Ин-т философии. – К.: Наукова думка, 1988. – 191 с.
110. Левенець А.Є. Психологічні особливості становлення життєвої перспективи в юнацькому віці // Автореф. дис. канд. психол. наук. – К., 2006. – 20 с.
111. Левин К. Теория поля в социальных науках. – СПб: Речь, 2000. – 365 с.
112. Левыкин И.Т., Дридзе Т.М., Орлова Э.А., Рейзена Я.В. Вопросы конкретного социологического исследования основных тенденций в социалистическом обществе: (Концепция, понятийный аппарат и методы исследования) // Состояние и основные тенденции развития советского образа жизни. – М., 1980. – 260 с.
113. Леонтьев Д.А., Пилипко Н.В. Выбор как деятельность // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С.97-110.
114. Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал. – 2000. – № 1. – С.15-25.
115. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. – М.: Смысл., 2000. – 18 с.
116. Лидерс А.Г. Основы возрастно-психологического консультирования. – М., 1991. – 134 с.

117. Литвинова Л.В. Психологічні механізми подолання дезадаптаційних переживань студентів-першокурсників // Автореф. дис. канд. психол. наук. – К., 2004. – 16 с.
118. Лой А.Н., Шинкарук В.Е. Время как категория социально-исторического бытия // Вопросы философии. – 1979. – № 12. – С.12-19.
119. Ломов Б.Ф. Психология личности в социалистическом обществе. Личность и её жизненный путь. – М.: Мысль, 1990. – 213 с.
120. Магнуссон Д. Ситуационный анализ. Эмпирические исследования выходов и ситуаций // Психологический журнал. – 1983. – № 2. – С. 28-33.
121. Макарова Л.І. Шляхи гармонізації особистості: ортобіотичний аспект // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: Плай, 2001. – Вип.6, част.1. – С.107-118.
122. Максименко С.Д. Общая психология. – М.: Рефл-бук., К.: Ваклер, 1999. – 528 с.
123. Максименко С.Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці. – К.: Наукова думка, 1998. – 226 с.
124. Максименко С.Д. Генетическая психология (методологическая рефлексия проблем развития в психологии). – М.: Рефл-бук., К.: Ваклер, 2000. – 320 с.
125. Малеев К. Необходимость свободы // Філософські студії. – 1993. – № 1. – С.44-62.
126. Маноха И.П. Человек и потенциал его бытия: Опыт синтезирования онтологических и психологических познавательных техник. – К.: Стимул, 1995. – 256 с.
127. Маноха І.П. Самопізнання // Основи психології / За заг. ред. О.В.Киричука, В.А.Роменця. – К., 1995. – С.370-373.
128. Маслоу А. Самоактуализация личности и образование. – К., Донецк, 1994. – 56 с.
129. Маслоу А. Психология бытия. – М.: Рефл-бук., К.: Ваклер, 1997. – 280 с.
130. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. – СПб.: Евразия, 1997. – 430 с.

131. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.
132. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. – М.: Смысл, 1999. – 425 с.
133. Межличностное оценивание в малых группах. – К.: Наукова думка, 1982. – 215 с.
134. Мистецтво життєтворчості особистості: Науково-метод. посібник у 2-х част./ В.М. Доній, Л.В. Сохань, І.Г. Єрмаков та ін. – Інст. змісту та методів навчання. – К., 1997. – Ч.1. Теорія і технологія життєтворчості. – Ч.2. Життєтворчий потенціал нової школи.
135. Митина Л.М. Личностное и профессиональное развитие человека в новых социально-экономических условиях // Вопросы психологии. – 1997. – № 4. – С.3-12.
136. Моляко В.А. Психологические проблемы творческой одарённости. – К., 1995. – 52 с.
137. Моляко В.А. Психология творческой деятельности. – К., 1978. – 47 с.
138. Московичи С. Социальные представления: исторический взгляд // Психологический журнал. – 1995. – № 1. – С.3-18. – № 2. – С. 3-14.
139. Мухина В.С. Возрастная психология. – М., 1999. – 624 с.
140. Наумова Н.Ф. Социологические и психологические аспекты целенаправленного поведения. – М.: Наука, 1988. – 200 с.
141. Низовских Н.А. Человек как автор жизни: Психосемантика жизненных ориентаций. – Киров, 2000. – 118 с.
142. Ницше Ф. Полное собрание сочинений. Т.1. – М., 1912. – 230 с.
143. Ньюман Л. Значение методологии: три основных подхода // Социс. – 1998. – № 12. – С.17-26.
144. Образ жизни: Теоретические и методологические проблемы социально-психологических исследований / Р.А.Ануфриева, Л.В.Сохань, В.А.Тихонович и др. – К.: Наукова думка, 1980. – 299 с.

145. Овсянецька Л.П. Ціннісні орієнтації як фактор життєдіяльності і розвитку особистості // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: Плай, 2000. – Вип. 5. – Ч. 1. – С.66-74.
146. Орбан-Лембрик Л.Е. Психологія управління: Навчальний посібник. – Івано-Франківськ: Плай, 2001. – 695 с.
147. Орлов А.Б. Личность и сущность - внешнее и внутреннее “Я” человека // Вопросы психологии. – 1995. – № 2. – С.5-18.
148. Освіта та наука. Потенціал майбутнього держави. – К.:Відлуння, 2004.– 170 с.
149. Осницкий А.К. Проблемы исследования субъективной активности // Вопросы психологии. – 1996. – № 1. – С.5-19.
150. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.: Підручник. – К.: Либідь, 1999. – 320 с.
151. Паласюк Г.Б. Теорія "сродної" праці Г.Сковороди у контексті стоїчних пошуків щастя людини / Ін-т українознавства ім. І. Крип'якевича НАН України. – К., 1999. – 80 с.
152. Панарин А.С. Искушение глобализмом. – М.: РНФ, 2000. – 370 с.
153. Панок В.Г. Методичні підходи до надання психологічної допомоги потерпілим від техногенної катастрофи. – К., 1999. – 220 с.
154. Пахомов Ю.Н., Крымский С.Б., Павленко Ю.В. Пути и перепутья современной цивилизации. – М.: Наука, 1998. – 412 с.
155. Педагогічний процес: теорія і практика // Зб. наук. праць. – К.: ЕКМО, 2004. – Вип. 2. – 413 с.
156. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия. – М., 1993. – 331 с.
157. Пейчева О. Емпіричне дослідження соціально-психологічної компетентності студентів // Соціальна психологія. – 2005. – № 6 (14). – С. 68-73.
158. Перспективні освітні технології: Наук.-метод. посібник / За ред. Г.С. Сазоненко. – К.: Гопак, 2000. – 560 с.

159. Петрова Н.И. Уровень самоактуализации студентов и их социально-психологическая адаптация // Психологический журнал. – 2003. – № 3. – С. 116-120.
160. Петровский А.В., Петровский В.А. Индивид и его потребность быть личностью // Вопросы философии. – 1982. – № 3. – С. 3-12.
161. Петухов В.В. Образ мира и психологическое изучение мышления // Вестник МГУ. Серия Психология. – 1984. – № 4. – С.13-21.
162. Пехунен Р. Задачи развития и жизненные стратегии // Психология личности и образ жизни. – М.: Наука, 1987. – С.125-129.
163. Пиаже Ж. Избранные педагогические труды. – М., 1994. – 680 с.
164. Пиняева С.Е., Андреев Н.В. Личностное и профессиональное развитие в период зрелости // Вопросы психологии. – 1998. – № 2. – С.3-10.
165. Прокопов Д.Є. Г.С.Сковорода: діалог і откровення / Київ. універс. ім. Т.Шевченка. – К.: Міжнар. фін. агенція, 1998. – 80 с.
166. Психологічний словник / За ред. В.І.Войтка. – К., 1982. – 216 с.
167. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М.Титаренко. – К.: Агропромвидав України, 1998. – 168 с.
168. Психологія і педагогіка життєтворчості: Навч.-метод. посібник. – К., 1996. – 791 с.
169. Психологія і педагогіка життєтворчості: У 2-х ч. – К., 1997.
170. Психология личности и образ жизни / Отв. ред. Е.В. Шорохова. – М.: Наука, 1987. – 220 с.
171. Реабілітаційна педагогіка на рубежі ХХІ століття: Наук.-метод. зб: У 2-х ч. / Ред. В.М.Доній (голова), Г.М.Несен (заст. голови), І.Г.Єрмаков (наук. ред.) та ін. – К.:ІЗМН, 1998. – Ч.1. – 320 с. – Ч.2. –520 с.
172. Рихальська О.Г. Психологічні особливості життєвої антиципації особистості // Автореф. дис. канд. психол. наук. – К., 2004. – 20 с.
173. Роджерс К. О групповой психотерапии. – М., 1993. – 224 с.
174. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М. Изд. гр. Прогресс: Универс, 1994. – 480 с.

175. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия. – М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 1997. – 320 с.
176. Роменец В.А. Жизнь и смерть в научном и религиозном истолковании. – К., 1989. – 190 с.
177. Роменец В.А., Маноха І.П. Історія психології ХХ століття. – К.: Либідь, 1998. – 992 с.
178. Роменец В.А. Психологія творчості. – К.: Либідь, 2001. – 288 с.
179. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М., 1946. – 704 с.
180. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. – М.: Педагогика, 1973. – 684 с.
181. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии в 2-х томах. – М.: Педагогика, 1989. – Т.1. – 485 с. – Т.2. – 322 с.
182. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2005. – 360 с.
183. Саморегуляция и прогнозирования социального поведения личности / Под ред. В.А. Ядова. – Ленинград: Наука, 1979. – 264 с.
184. Семиченко В.А. Використання психології в навчально-виховному процесі вищої школи // Педагогіка і психологія. – 1996. – № 3. – С.33-43.
185. Сковорода Г. Дослідження, розвідки, матеріали / Зб. наук. праць, Ін-т філософії АН України. Упор. В.М.Ничик, Я.М.Стратій. – К.: Наукова думка, 1992. – 220 с.
186. Скотт Дж. Конфликты и пути их преодоления. – К., 1991. – 192 с.
187. Соболева Н.И. Мировоззрение и жизненный выбор личности. – К.: Наукова думка, 1989. – 121 с.
188. Сохань Л.В., Злобина Е.Г., Тихонович В.А. и др. Жизненный путь личности // Вопросы теории и методологии социально-психологических исследований. – К.: Наукова думка, 1987. – 279 с.
189. Сохань Л.В. Становлення особистості як суб'єкта життєтворчості в процесі реабілітації // Реабілітаційна педагогіка на рубежі ХХІ ст. Наук.-метод. зб.: У двох част. – Ч.І. – К.:ІЗМН, 1998. – 320 с.

190. Старовойтенко Е.Б. Жизненные отношения личности: модели психологического развития. – М., 1992. – 216 с.
191. Татенко В.О. Вчинок в онтологічному вимірі // Основи психології / За заг. ред. О.В.Киричука, В.А.Роменця. – К., 1995. – С.402-424.
192. Татенко В.О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології // Соціальна психологія. – 2006. – № 1 (15). – С. 3-13.
193. Теоретико-методологічні проблеми розвитку особистості в системі неперервної освіти: Матеріали методологічного семінару АПН України. – К.: Ін-тут психології ім.Г.С.Костюка АПН України, 2005. – 716 с.
194. Титаренко Т.М. Жизненный мир личности: этапы становления // Философская и социологическая мысль. – 1991. – № 1. – С. 49-58.
195. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: структурно-генетичний підхід // Автореф. дис. д-ра псих. наук, АПН України, Інститут психології. – К., 1994. – 24 с.
196. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості та детермінанти його побудови // Мистецтво життєтворчості особистості. Частина перша. Теорія і технологія життєтворчості. Розділ VIII (1-3). – К., 1997. – С.206-226.
197. Титаренко Т.М. Психологічні можливості самореабілітації у складній життєвій ситуації // Реабілітаційна педагогіка на рубежі ХХІ століття: Наук.-метод. зб.: У 2-х ч. - Ч.1 / Ред. рада: В.М. Доній (голова), Г.М. Несен (заст. голови), І.Г. Єрмаков (наук. ред.) та ін. – К.: ІЗМН, 1998. – 320 с.
198. Титаренко Т.М. Личностный выбор как механизм взрыва повседневности // Г.И. Челпанов и современность: проблемы развития современной психологической науки / Сб. научн. трудов. – Москва – Киев, 1998. – с.55-63.
199. Ткаченко О.М. Принципи і категорії психології. – К., 1979. – 199 с.
200. Томэ Х. Теоретические и эмпирические основы психологии развития человеческой жизни // Принцип развития в психологии. – М., 1978. – С.15-26.
201. Трубников Н.Н. Время человеческого бытия. – М., 1987. – 255 с.

202. Уинфри А. Время по биологическим часам. – М., 1990. – 208 с.
203. Уманець Л. Проблема долі у практичній психології // Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.: Підручник. – К.: Либідь, 1999. – С.191-215.
204. Файзуллаев А.А. Опросник "здесь и теперь" - "там и тогда" / Психология личности и время жизни человека. Сб. тез., Вып. 1-2. – Черновцы, 1991. – С.97-99.
205. Франселла Ф., Баннистер Д. Новый метод исследования личности. М.: Наука, 1987. – 232 с.
206. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
207. Франкл В. Доктор и душа. – СПб.: Ювента, 1997. – 288 с.
208. Фромм Э. Бегство от свободы. – М., 1993. – 271с.
209. Хоржевська І. Порівняльна характеристика проявів спрямованості особистості // Соціальна психологія . – 2005. – № 4 (12). – С. 64-68.
210. Чепелева Н.В. Психологічна культура майбутнього вчителя. – К., 1989. – 32 с.
211. Чижевський А.Л. Космический пульс жизни. – М.: Мысль, 1995. – 767 с.
212. Чудновский В.Э. Нравственная устойчивость личности: Психологическое исследование. – М.: Педагогика, 1981. – 208 с.
213. Швалб Ю.М. Психологічні критерії визначення стилю життя // Соціальна психологія. – 2003. – № 32. – С. 14-20.
214. Швалб Ю.М. Целеполагающее сознание (психологическое модели и исследование) – К.: Миллениум, 2003. – 152 с.
215. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 512 с.
216. Шевченко Н.Ф. Становлення професійної свідомості практичного психолога у процесі фахової підготовки. – К.: Міленіум, 2005. – 298 с.
217. Шинкарук В.І., Сохань Л.В., Шульга Н.А. Жизнь как творчество. – К.: Наукова думка, 1985. – 302 с.

218. Щербан Т.Д. Проблеми підготовки педагога // Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка. – К.:Гнозис, 2004. – Т.6. – Вип. 4. – С. 380-386.
219. Эльконин Д.Б. Детская психология. – М., 1960. – 328 с.
220. Эриксон Э. Детство и общество. – СПб: Речь, 2000. – 415 с.
221. Яковлева И.В. О взаимосвязи психологических особенностей человека и его жизненного пути // Человек: индивидуальность, творчество, жизненный путь. – СПб, 1998. – С.187-193.
222. Яценко Т.С. Активное социально-психологическое обучение: теория, процесс и практика: Учебн. пос. – Хмельницкий: Изд. НАПВУ, 2001. – 798 с.

Наукове видання

Іванцев ЛЮДМИЛА Ігорівна

**СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ЯК СУБ'ЄКТА
ЖИТТЄТВОРЧОСТІ**

МОНОГРАФІЯ