

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

ТЕСЛЮК Катерина Володимирівна

**Соціальне програмування життєвого шляху особистості, його
форми і моделі / Social programming of the personal life path, its forms and
models**

спеціальність: 231 – Соціальна робота
освітньо-професійна програма – Соціальна робота
Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи СРзм-21
К.В. Теслюк

Науковий керівник:
к. психол.н., доцент
А.Н. Гірняк

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту:

«__» _____ 20__ р.

Завідувач кафедри
_____ А.В. Фурман

ТЕРНОПІЛЬ-2020

АНОТАЦІЯ

Теслюк К.В. Соціальне програмування життєвого шляху особистості, його форми і моделі.

Дослідження на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «Магістр» за спеціальністю 231 – Соціальна робота. Західноукраїнський національний університет. Тернопіль, 2020.

У магістерській роботі досліджено соціальне програмування як окремий напрям професійної діяльності і як життєва перспектива розвитку та самовдосконалення особистості, обґрунтовано концептуальні засади формування життєвого шляху на індивідуальному рівні суспільного повсякдення особи ресурсами соціального програмування й моделювання, висвітлено вплив вітакультурного довкілля на відрефлексування особистістю життєвої моделі власного самоздійснення, а також емпірично вивчені стратегічні запити молоді і виявлені конструктивні формотворчі ресурси тренінгових занять.

ANNOTATION

Teslyuk K.V. Social programming of a person's life path, its forms and models.

Research for the acquisition of educational qualification level "Master" in specialty 231 – Social work. West Ukrainian National University. Ternopil, 2020.

The master's thesis examines social programming as a separate area of professional activity and as a life perspective of personal development and self-improvement, it has been substantiated the conceptual foundations of life path formation at the individual level of social everyday life through resources of social programming and modeling, also it is highlighted the impact of vitacultural environment on self-reflection by a person his life model of his own self-realization, as well as empirically studied strategic needs of young people and it is identified constructive formative resources of training lessons.

ЗМІСТ

Вступ	3
Розділ 1. Концептуальні засади формування життєвого шляху з урахуванням соціального програмування	7
1.1. Аналіз проблеми життєвого шляху особистості	7
1.2. Формовияви стратегічних запитів людського існування	11
1.3. Вплив довкілля на моделювання життєвогосценаріюособистості ..	17
Висновки до першого розділу	23
Розділ 2. Системне висвітлення впливу соціального довкілля на формування життєвої моделі самоздійснення особистості	25
2.1. Наукове обґрунтування методів комплексного дослідження життєвого шляху особистості	25
2.2. Результати емпіричного вивчення стратегічних запитів людини.....	32
2.3. Завдання, зміст та умови реалізації програми тренінгових занять	40
Висновки до другого розділу	57
Висновки	59
Список використаних джерел	61

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасній науковій літературі дослідження шляху життєвого самоздійснення людини та вплив на нього соціального оточення посідає одне з головних місць та є предметним колом пошукувань філософії, соціальної психології і психології особистості, антропології, соціології та ін. Виявом психічної рівноваги здоров'яє спроможність особистості до адаптації в складних умовах довколишньої дійсності, здатність уживатися в соціальному оточенні й активно оприявнювати свій внутрішній світ. Психологічні труднощі у налаштуванні власної свідомості до обрання наскрізного життєвого шляху виникають тоді, коли особистість не здатна пристосуватися до мінливості подій, в які вона залучена і є активним творцем-учасником. Людина з моменту народження знаходиться в постійній взаємодії зі своїм життєвим світом, при засвоєнні закономірностей і принципів функціонування якого, набуває власної непересічності, обрамляється особистісними рисами-якостями і воліє осягти сенс свого існування. Унікальні властивості особистості та індивідуальний сенс причетності до буття є не стільки передумовами, скільки продуктами (наслідками) вчинків людини, котра вибудовує свій життєвий шлях.

Філософське розуміння єства (існування суцього) було з прадавніх часів основним визначенням буття, до якого дотичне життя. Тілесна організація біологічної істоти окреслює перманентну жагу до самозбереження, матеріальної підтримки функціоналу біосистеми, моральні виміри активності (розумні прагнення) тлумачились як прагнення до блага і щастя, духовна іпостась відзначалась відмежуванням від буденного – всі ці формовияви життя неодмінно опинялися в центрі уваги наукової (метафізичної в тому числі) думки різних епох наших предків.

Життєвий шлях – це автентична, неординарна програма-дійство самоздійснення особистості, кожна подія котрої постає наслідком синергійного поєднання персональних рис-якостей (надбань внутрішнього

світу) особистості й умов довколишньої дійсності (соціальних і природних). Він синергійно суміщає природне й динамічне, суспільне й індивідуальне. Видатний вітчизняний психолог Б.Г. Ананьєв стверджує, що «життєвий шлях людини – це історія її формування і розвитку у певному суспільстві як сучасника певної доби і ровесника конкретного покоління» [3, с. 104–105]. Наявність безлічі каузальних траєкторій особистісної самореалізації породжує феномен багатовимірності життя, вони можуть бути відносно незалежними одна від одної, але врешті-решт всі важливі події виявляються взаємопов'язаними, утворюючи унікальне плетиво екзистенції конкретної людини [43].

Соціальне програмування є важливим аспектом досліджень соціальної психології, що об'єднує різноманітні процеси життєдіяльності суспільства в економічній, політичній, освітній, культурній і побутовій сферах. Соціальне програмування визначає стратегічну лінію соціалізації особистості, опрацювання нею громадських наративів, запитів, вимог, долучення до життя громади на правах рівноправного учасника.

Стан дослідження теми. Психологічна наука сучасності уміщує значні надбання теоретичного й емпіричного обґрунтування життєвого шляху особистості, про що свідчать праці видатних учених С.Л. Рубінштейна, Б.Г. Ананьєва, Л.І. Анциферової, І.С. Кона, В.А. Роменця, Ф.Ю. Василюка та ін. Обрання проблемної віхи вивчення життєвого шляху належить Ш. Бюлер, чий напрацювання дістали подальшого оприявлення у працях П. Жане, О.А. Донченко З.С. Карпенко, Т.М. Титаренко, А.А. Фурмана. Екзистенційні засади обрання і дотримання наскрізної лінії життя людини задекларовані в дослідженнях К. Левіна, Дж. Морено, Ф. Перлза, Ж. Піаже, І. Польстер і є упередметненнями гуманістичної психології А.Г. Маслоу, Р. Меята К. Роджерса.

Теоретичними і методологічними засновками чинного пошукування у розрізі соціального проектування життєвого шляху є культурно-історична теорія Л.С. Виготського, парадигматика гештальтпсихології у тлумаченні

особистості як цілісного неподільного суб'єкта життєдіяльності, дослідження психологічних засад впливу культури на становлення особистості та соціально-поведінкового насліддя А. Бандури, концепція герменевтичного розуміння постання і функціонування людини у світі Н.В. Чепелевої. Процес усвідомлення власних життєвих домагань з подальшим проектуванням запитів у майбуття постає рефлексивним позиціонуванням скоєних чи пережитих особю фактів, явищ, подій, а також векторів розпросторення її екзистенційної причетності дожиття, про що свідчать праці К.О. Абульханової-Славської, М.М. Рубінштейна, В.О. Татенко, В. Франкла, Е. Фромма. Та, незважаючи на значний обсяг напрацювань з питань постання життєвого шляху особистості, детермінованого соціальним довкіллям, психологічна наука потребує нових комплексних розвідок з визначення змістовлень і формовиявів означеного інтегрального особистісного утворення.

Мета дослідження: визначити теоретичні і прикладні аспекти формування життєвого шляху особистості та обґрунтувати вплив соціального середовища на його реалізацію.

Основні завдання наукового пошукування:

1. Висвітлити концептуальні засади постання життєвого шляху як свідомісного утворення, що сутнісно характеризує віхові домагання і прагнення особистості стосовно свого буттєвого призначення.
2. Системно дослідити феномен соціального програмування як чинника формування життєвого шляху людини.
3. Визначити концептуальні засади, форми і моделі соціальних наративів, що впливають на обрання особю життєвого шляху.
4. Здійснити емпіричне дослідження взаємозв'язку життєвих домагань людини з запитамми соціального довкілля.
5. Розробити програму тренінгу суспільної взаємодії для поліпшення показників орієнтації в соціальному середовищі при виборі особю наскрізної лінії свого життя.

Об'єктом дослідження є життєвий шлях особистості, детермінований соціальними впливами.

Предмет пошукування – вияви життєвого шляху особистості та вплив соціального програмування на його формування.

Методи дослідження: теоретичні: системного аналізу і синтезу, порівняння, аргументації та узагальнення; емпіричні: психодіагностичні методики дослідження егоцентризму, діагностики соціально-психологічних установок особистості й особистісної адаптованості; групового психокорекційного тренінгу; математичні методи обробки результатів пошукування.

Теоретичне значення дослідження полягає у системному науково-психологічному висвітленні впливу соціального програмування на постання форм і моделей життєвого шляху особистості; визначенні зовнішніх і внутрішніх чинників свідомісної регуляції поведінки і вчинків, відповідно до обраної людиною стратегічної лінії активності.

Практичне значення чинного дослідження полягає в розробці інструментарію комплексної психодіагностики внутрішнього світу особистості, що окреслює її зрушення до самоздійснення за обрання стратегічної віхи свого життєвого шляху, а також підборі програми тренінгових занять, що дозволяє рефлексивно оцінити впливи довкілля на формування наскрізного бачення людської екзистенції з подальшим осмисленням і прийняттям смислотворчих буттєвих наративів.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів із висновками до кожного, загальних висновків, списку використаних літературних джерел. Загальний обсяг роботи становить 67 сторінок, основний текст викладено на 61 сторінці. За результатами дослідження підготовлено 2 наукових тез.

РОЗДІЛ І

КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ З УРАХУВАННЯМ СОЦІАЛЬНИХ ВПЛИВІВ

1.1. Аналіз проблеми життєвого шляху особистості

Життєвий шлях особистості – це процес соціально-психологічного конструювання людського життєпростору як дороговказу розвитку особистості, що зумовлений її активністю та опосередкований впливом довколишнього загалу, «здійснюється за допомогою часової організації свідомісних упередметнень: планування, самоздійснення і безпосереднього прожиття» [22, с. 25]. Концепція життєвого шляху була створена в рамках гуманістичної психології, ключові ідеї якої охоплюють три основні обшири. По-перше, вибір траєкторії життя суб'єкта життєдіяльності узгоджується з запитами соціального контексту, громадськими наративами. По-друге, життєвий шлях утримується багатофазною підсвоюорганізацією, постання якої підпорядковується певним закономірностям. По-третє, наскрізний вектор людського спрямування детермінується прагненням особистості до самоздійснення, або ж визначається розвитком особистості як суб'єкта екзистенційного творення [43].

Засновками виникнення наукового інтересу до вивчення життєвого шляху людини стали пошукування соціально-гуманітарної царини, що слугувалася здобутками не класичних теорій соціалізації особистості, а її повномасштабного становлення в повноті формовивів людського буття. Аналіз новітньої соціально-психологічної літератури дозволяє висновувати, що більшість сучасних науковців-психологів вважають універсальним принципом розвитку всіх форм активності ускладнення природних регуляційних (психічних) функцій організму. Саме з постанням і функціонуванням процесів саморегуляції, на думку Д.О.Леонтьєва, найдоцільніше пов'язувати розвиток особистісного потенціалу, інтегральної

системної характеристики, що є основоположною успроможності особистості зберігати стабільність ціннісних і смислових орієнтирів та ефективність діяльності-вчинення на тлі викликів довколишнього середовища [37].

Життєвий шлях визначається множиною фактів, явищ, подій персоніфікованого розвитку, які вирішальним чином вплинули на становлення особистості та зумовили її характерологічну організацію й основну життєву проблематику. До життєвих обставин прямо чи опосередковано мають відношення соціальні, біологічні й екологічні чинники, що безпосередньо впливають на людину протягом усього її життя, зумовлюючи тим самим, за словами С.Л. Рубінштейна, персонально унікальну «особисту історію» [52] та індивідуальність кожної людини [43].

Оприявлення концепції життєвого шляху в соціології відзначається впливом ідей аналізу генеративної суспільної організації і теорії вікової стратифікації [46, 58]. Вікова регуляція фаз розвитку життєвого шляху представників одних когорт (генерацій, поколінь) співвідноситься з траєкторією усталеності домагань кожного представника спільноти, що, своєю чергою, зумовлені соціально схвалюваними нормативами діяльності і вчинків. Вік перестає розглядатися науковцями як «категорійний статус», а починає відігравати роль «структурного принципу плинності життя» [39]. Схожість життєвих шляхів однієї генерації (певного покоління) визначається не тільки співзвуччям інтересів вікових груп, але й однаковими соціальними (економічними, духовними) запитами, подієвою організацією життя. Синергія моделей вікової схожості певних поколінь призвела до появи профілей особистості, яким притаманні специфічні набори рис-якостей (покоління Y, millenium чи Z). Саме через принцип генеративної організації життєвого шляху дослідники соціогуманітарного профілю спроможні виявляти вплив соціальної динаміки суспільства на розгортання траєкторій життєвих звершень особистості.

При використанні концепції життєвого шляху для аналізу соціальних структур суспільства передумовою слугує ідея відображення всезагальних

закономірностей функціонування і розвитку макросистем на рівні постаннябуттєвих прагнень, домагань і бажань конкретної особистості (за принципом фрактальності)[20]. Поведінковий підхід, центрує сою увагу не на самій особистості, а на її взаємодії з соціальним або природним середовищем, окреслює необхідність розв'язання конкретних психологічних проблем таких зносин. Людина в даному випадку позиціонується як якість результату зовнішніх впливів довкілля, у якої немає перспективних цілей діяльності, глибокого й урізноманітненого внутрішнього життя. Поведінкові та емоційні реакції особи на зовнішній світ розуміються як закріплені в результаті заохочення і підкріплення відповіді на певні середовищні подразники чи конкретні події ситуації.

Концепція життєвого шляху також застосовується і для аналізу повсякденного життя пересічної людини, аналізу їх інтеракцій, де основоположним вважається місце і роль активності людини в процесі конструювання власного стилю самореалізації, а також виявлення впливу процесів такого конструювання на функціонування громадських структур. Так концепція життєвого шляху дозволяє моделювати багатовимірну соціальну динаміку в синтезі інституційного і повсякденного рівнів. Побудова концепції тільки на психологічних чи лише соціологічних підставах призведе до збіднення її пояснювального і змістовного потенціалу [58]. Слід зазначити її концептуальну недосконалість: питання взаємозв'язків самоописів життєвого шляху і його реальної траєкторії, проблеми переходу від аналізу переживань (оцінкою значущих подій) особистістю і реальною (об'єктивною) результативністю життєвих досягнень, способів і прийомів конструювання життя все ще залишаються відкритими.

«Сучасні дослідження проблем життєвого шляху здійснюються у межах психологічних підходів, які стосуються намагань відійти від класичного позитивізму. Дослідники намагаються не обмежуватись встановленням загальних закономірностей, відкриваючи і виявляючи відомості, що стосуються конкретної особистості з метою

допомогти їй у розв'язанні конкретної життєвої проблематики» [43]. У той же час поведінка окремої особи у конкретних ситуаціях відзначається певною своєрідністю: специфікою, упорядкуванням, принципами, закономірностями, протіканням тощо. Вчинки людини спричинюються не тільки впливами умов довколишньої дійсності чи природних характеристик гомеостазу організму, а й детермінуються конкретними суб'єктивними системами значень, особистісних смислів, соціальних взаємодій, когнітивних моделей та уявлень про актуальну життєву ситуацію і про власне майбуття [36].

Особливість людської психології і суть побудови особою траєкторії власного життя уміщує подолання протиріч зовнішньої і внутрішньої природи, в пошуках різноманітних підходів і способів їх вирішення. Одні люди, ухиляючись від вирішення зовнішніх неузгодженостей, опиняються під впливом протиріч внутрішніх (своїх цінностей, спонук, мотивів, потягів, переконань тощо). Інші, навпаки, легко позбуваються протиріч та доладно впорядковують власний внутрішній світ, активно беруться за вирішення проблем, продукованих зовнішніми обставинами. Інакше кажучи, людському життю притаманні різного гатунку і значення внутрішні суперечності та інспіровані зовнішньою проблематикою труднощі, що з різним ступенем вияву постають перед людиною, визначаючи її прогресивні чи регресивні тенденції розвитку, окреслюючи ключові моменти психофізичного функціонування [18].

Особа, яка не може справитись з негативними впливами навколишнього середовища, переживає стан дезадаптації – це унеможливлення адекватно дієвого сприйняття і переживання умов-ситуацій дійсності, що виявляється у екзистенційному відчуженні або екзистенціальній ізоляції. Відчуження особистості від довколишнього світу – це тенденція перенасиченості сучасного життя інформаційними впливами, щорозгортається на трьох рівнях-вимірах: 1) відокремленість (відстороненість) від природи; 2) нестача (дефіцит)

поцінованих людиною (значущих, вартісних) глибоких міжособистісних стосунків; 3) дезінтегроване відчуття свого власного Я та втрата чи послаблення автентичності свого буття.

Стратегія життя людини має три основні ознаки-маркери: 1) обраннявіхового напрямку, способу життя;2) визначення наскрізних буттєвих призначень (глобальних цілей); 3) поетапне плануванняреалізації пріоритетнихжиттєвих запитів(проміжних, локальних цільових домагань). Стратегія, котра першочергово виникає як наскрізний задум організації людського життя, як її сенс, ідеальноспланована програма дій і вчинків, надалі вимагає зреалізуванняна практиці цієї моделі чи стилю взаємодії зі світом. Більшою мірою дійсність наражає людейна життєві дихотомії: з одного боку, зовнішній світ дозволяєсуб'єкту життєдіяльності обрати унікальний шлях реалізації персоніфікованого буттєвого задуму, а з іншого – форматує його свідомість, обрамлюючи здобутки усталеними (пересічними) домаганнями (гроші, слава, мода, статус, споживацтво тощо).

Наміри людини і зустрічні вимоги життя часто утворюють протиріччя між тим, чого насправді прагне людина, і тим, які можливості надаєїїсама життя. Тому друга ознака «справжньої» стратегії життя – це вирішення протиріч між зовнішніми чинниками і внутрішніми прагненнями, що дозволяє досягтипевній особіавтентичних цілей і реалізації унікальних планів життєутвердження. Стиль і способи вирішення протиріч, бажання їх розв'язувати (або ж поступка чи ухилення) є особливими життєвирисами-якостями особистості, що формуютьсяу процесі долучення до буття і є доповненнями її природних здібностей і характеру, визначаючи тим самим людську унікальність, неповторність, оригінальність.

1.2. Формовияви стратегічних запитів людського існування

Вперше поняття «життєвий шлях особистості» використала у своїх напрацюваннях Ш. Бюлер таозначила його основні витoki. Першоджерелом

чинаскрізним вектором екзистенції людини є об'єктивна логіка життя як послідовність зовнішніх подій і внутрішнього сприйняття пережитого чи скоєного. Другою складовою є трансформація (видозміна) переживань цих подій з урахуванням рефлексивного компоненту свідомості. Третім засновком у визначенні стратегічної лінії життя є сама результативність діяльності людини [68].

Науковиця стверджувала, що в повсякденні особа керується прагненням до самоздійснення і самотворення, а пояснювальним аспектом усвідомлення людиною свого єства як динамічної системи є подія – дія, що вже відбулось і призвело до певної зміни властивостей об'єкта чи предмета дійсності (внутрішнього світу включно). Тобто, авторка розглядала життєвий шлях людини як динамічний перехід послідовності зовнішніх подій до еволюції внутрішнього світу людини з рефлексією результативності діяльності. Такий підхід до вивчення життєвого шляху окреслює не випадковість, закономірність упорядкування буденності конкретної людини, що робить саме поняття «життя» досить складним у його описі і поясненні [68].

До вивчення життєвого шляху особистості також долучився видатний психолог С.Л. Рубінштейн, який вважав, що це саме поняття відображає сутність людської особистості, котра віднаходить своє призначення у «написанні» власної історії буття. За словами науковця, людина і є особистістю тією мірою, наскільки має свою історію [52]. У процесі розгортання індивідуальної історії відбуваються події – ключові моменти і виховні етапи прожиття, коли з прийняттям того чи іншого рішення на більш-менш тривалий час визначається стратегічна мета-місія людського існування і діяльності.

У дослідженнях Л.І. Анциферової стверджується, що унікальність людського існування залежить від здатності особи до непересічного сприйняття дійсності, утворення на цій основі системи власних переконань і вражень, оціночної позиції щодо ситуацій повсякдення і свого буттєвого призначення. Авторка розглядає плин людського життя як розгорнуту в часі

функцію перманентного обрання особою певних позицій, прийняття у конкретних ситуаціях рішень і залучення свого потенціалу у протидію негативним впливам довкілля. Кожній людині протягом життя доводиться робити багато екзистенційних, тобто, дотичних за своєю сутністю до існування взагалі, виборів, що вибудовують неперервний ланцюг подій у лінію її життя. Щоразу особа потрапляє в «жорнова» нових соціально-психологічних зв'язків, в незвичайні обставини, наслідком чого є створення свого унікального життєвого світу й оволодіння новими способами життя [48].

Деяко інший ракурс вивчення існування людини окреслюється поняттям життєвого стилю. Ч. Морріс виділяє в особистості три основні складники, що мають відношення і до дотичних систем, і до образу життя: 1) реалізація власних бажань; 2) тенденція активного долучення до подій у світі з головним запитом на його видозміну (трансформацію) та маніпулятивними формами взаємодій; 3) саморегуляція і контроль над бажаннями, співвіднесення персоніфікованої систем цінностей з наративами суспільного довкілля [68].

Наступним важливим питанням у вивченні людини, є її особисте життя, стосовно якого К.О. Абульханова-Славська зазначала, що особисте життя починається з постановки таких питань: як живе людина відповідно до своїх потреб, чи спроможна змиритися з незадоволенням від прожитого відтинку, чи має буденні перспективи, як поєднує власні прагнення, очікування та зобов'язання [1]. Унікальність життя постає у здатності особи організувати її за власними намірами та задумами, відповідно до своїх уподобань і прагнень, але з урахуванням вимог дійсності. Всіляка людина у процесі свого постання в суспільстві стає особистістю, але не кожна буде суб'єктом власного життєтворення, тобто людиною, яка є самостійним деміургом своєї долі.

К.О. Абульханова-Славська визначає у проблемних віхах особистого життя людини наступні етапи: 1) оцінка і подальше співвіднесення своїх намірів і бажань з множиною соціальних умов, форм і структур життя, її явних і прихованих принципів і механізмів, а також визначення власної

траєкторії життєвих поступів; 2) узгодження диспозицій і переконань з формами соціального життя, в яких доведеться діяти і вибудовувати взаємини, усвідомлення на цій основі своїх можливостей і визначення тактичних цілей діяльності; 3) визначення (рефлексивна позиція) стосовно свого буттєвого призначення чи сенсу власного життя; 4) гуманістична спрямованість свідомості і вчинків, розвиток своєї індивідуальності у тісному взаємозв'язку з запитами соціокультури [1]. Найбільша складність у постановці проблеми особистого життя полягає в усвідомленні її саме як проблеми, у вибудові людиною стратегічної лінії власного екзистенціювання, що не піддається стихійним впливам зовнішнього середовища, а організується розумною волею самої особистості.

П. Жане, вважає, що життєвий шлях – це процес еволюціонування особистості, послідовність її вікових етапів становлення, шаблону «написання» власної біографії. У своїх доробках науковець здійснив спробу синергійно узгодити природне (біологічне), індивідуальне (психологічне) і соціальне (історично унормоване) в єдину систему координат, ставши першим дослідником еволюції особистості в реальному часі [75].

На думку С.Л. Рубінштейна, життєвий шлях необхідно розглядати холістично, системно аналізуючи вчинки окремої людини та «вплітаючи» їх наслідки у загальну картину життєдіяльності суспільства. Аналітичними засновками життєвого шляху людини науковець вважав співвідношення трьох складників: 1) відношення до предметного (довколишнього) світу, 2) ставлення до інших і 3) рефлексія власного Я (ставлення до самого себе). Для С.Л. Рубінштейна життєвий шлях людини – це не лише еволюційний (детермінований природою) поступ, але й рух одухотвореного самозростання, вияв позитивного естестволюдської сутності, потяг до досконалих (етичних, моральних, гуманних, соціально схвалюваних) форм взаємодій зі світом [52].

Ш. Бюлер стверджує, що життєвий шлях має свою непересічну, індивідуальну динаміку, рушійною силою якої є вроджене прагнення

людини до самоздійснення (всєбічної, багатогранної самореалізації). Самоздійснення – прикінцева мета життєвого шляху, коли цінності і цілі, яких прагнула свідомо чи несвідомо досягти людина, отримують адекватну реалізацію. Життя конкретної людини виникло не випадково, а є наслідком закономірної узгодженості запрограмованих (Всєсвітом) обставин, що «вимагають» від особи повномірного самозреалізування через віднаходження власного призначення завдяки творчості і творенню. Поняття самоздійснення за змістом близьке до самоактуалізації, а його повнота і ступінь оприявлення залежать від здатності людини обирати ті цілі, що найбільш повно характеризують її внутрішню сутність. Якщо людина хоча б ймовірно визначилась зі своїм життєвим покликанням, тим вірогідніше її очікує самоздійснення [68].

Т.М. Титаренко розробила структурно-генетичну модель цілісного саморозгортання життєвого світу особистості, який визначається науковицею як когнітивно представлений і психічно перероблений реальний світ життя. Людина формує уявлення про свою буденність, що охоплює минуле, сьогодення і майбутнє, а також містить події індивідуально-психологічного характеру, тобто здійснює процес розбудови (творення) власного життєвого шляху [58].

У своїх роботах К.О. Абульханова-Славська опікується цілісним вивченням життєвого шляху людини з урахуванням взаємодії зовнішніх і внутрішніх чинників. Вона пропонує розглядати життя як екзистенційне надзавдання особистості, а саму людину як потенційного суб'єкта власного життєтворення. Для характеристики життєвого шляху науковиця вводить поняття «життєва позиція», «життєва лінія», «стратегія життя», «сенс життя» і «життєва перспектива» [1].

Життєва позиція – це ставлення до подій, що трапляються безпосередньо під час їх прожиття людиною, а також спосіб реалізації власного потенціалу у певній ситуації, що залежить від переконань, запитів і цінностей особистості. Це вироблений суб'єктом життєдіяльності наявних

умов стиль (модель) усупільненої взаємодії, обраний різновид професійної діяльності, спосіб самовираження. Радикальна зміна життєвої позиції може бути результатом невирішених протиріч або реалізації власного Я в неприйнятних для людини сферах.

Життєва лінія постає спрямованістю (вектором) реалізація життєвої позиції в часі і обставинах життя, що відповідає динамічним характеристикам наскрізного цільового призначення людини. Це певна послідовність дій і вчинків особистості, що слугують реалізації її позиціонування по відношенню до світу, означають усталеність власних принципів і погляду відносно мінливих обставинах життя [14, 25].

Стратегія життя – це спосіб осягнення і подальшого вирішення життєвих негараздів і протиріч, персональна орієнтація у вирі взаємин зі світом, доладна організація власної діяльності, регуляція поведінки відповідно до цінностей конкретної особистості та її індивідуальної спрямованості. Пріоритети, домагання та буттєві прагнення, що упорядковують стратегічні орієнтири життя є результатом формовияву обопільного впливу на особу її природного і соціального витоків активності та унормовують далекоглядні перспективи її життєзреалізування [32].

Сенс життя – це психологічний спосіб безпосереднього відчуття часопростору власного єства у процесі життєздійснення [1, с. 73]. Він організується у свідомості людини як основоположний принцип доцільності (бажаного досягнення як надзавдання життєдіяльності) власних інтересів, запитів, домагань та намірів, створюється на основі її персоніфікованих сприйняттів світу, емоцій та інтелектуальних упорядкувань світоустрою. Сенс життя постає рефлексивним мірилом осягнення особистістю свого єства і призначення та упредметнюється в поведінкових актах, диспозиціях, особливостях темпераменту, характеру, здібностей і є джерелом їхнього сутнісного у змістовлення.

Життєва перспектива постає умоглядною цільовою «точкою» на горизонті особистісних самозрушень, вона упорядковує бажання у систему

планомірних директивних прагнень, досягнення котрих вагоме для людини. Перспективність узмістовлює можливі потяги до кращого життя, мотивацію на досягнення і якісні самозміни, підвищує рівень домагань особистості, форматує характер і волю.

1.3. Вплив довкілля на моделювання життєвогосценарію особистості

Життєвий шлях людини, її стратегії реалізації у світі, буттєві цінності, моральні орієнтири і цілі самоздійснення є предметним колом уваги різних гуманітарних наук – соціології, антропології, психології, філософії. Інтерес до цієї проблематики помітно зростає в останні десятиліття у зв'язку з посиленням уваги до активності самої людини у вибудові своєї принципової позиції щодо власного буттєвого призначення. Для психології тема життєвого шляху людини є однією з класичних та є нагальним у пошукуванні різних напрямків: психології особистості, розвитку, диференціальної, вікової та педагогічної психології тощо.

Під час розвитку складових життєвого шляху людини вагоме значення мають диспозиції як свідомі переконання діяти певним чином у конкретних життєвих обставинах. Вони є «когнітивними узагальненнями про самість, які отримані із минулого досвіду, а також організують і контролюють переробку інформації, що належить Я» [79, с. 64]. Диспозиційні уявлення утримують властивості, що характеризують внутрішній світ кожної особи як основу чи джерело її самоствавлення. Дослідження П. Левіскі, Х. Маркус, П. Нуріуса вказують на те, що особи в основному «пропускають» крізь себе ту інформацію, що уподібнена їхнім диспозиціям. Авторами доведено, що, за умови введення величин «незалежність – залежність» у диспозиційній картині особи, інформація переробляється і приймається людиною таким чином: а) вона швидко мислить і приймає рішення стосовно себе, коли запропоновані пропозиції відповідають її звичним схемам діяльності; б)

здебільшого сприймає довкілля через свою доміную (пріоритетну) впевненість у правильності вчинення; в) звертається до тих епізодів минулого, які ідентифікуються з її диспозиціями; г) не приймає інформацію, що не гармонує із наявними і навіть актуальними уподобаннями.

Відтак особи за наявності диспозицій як засновків їх життєвого шляху самовизначаються у часі і просторі, вибудовуючи стратегічні віхи свого існування. Диспозиції дають змогу переробляти різноманітну інформацію, що надходить із довколишнього середовища, поєднувати не тільки минулі тенденції життєвих устроїв із сьогоденними домаганнями, а й з майбутніми цільовими настановами. Тому, відповідно, виконують роль специфічної ланки між пройденим, наявним і потенційним. Зрозуміло, що диспозиції відіграють роль своєрідного містка між когнітивною, емоційно-оцінковою і поведінковою складовими людського самовизначення в обранні власного життєвого шляху.

Диспозиції, як і інші види суб'єктивних відносин людини – це багатовимірні утворення, детальне вивчення яких вимагає аналізу безлічі їх параметрів, якісно-кількісних характеристик. Однак для загальної діагностики диспозицій певної групи людей по відношенню до конкретного об'єкту (життєвої цінності, аспекту життєвої ситуації) особливе значення мають параметри розподілів цих диспозицій за їх модальністю й інтенсивністю. За своєю модальністю будь-яке суб'єктивне ставлення, може бути позитивним, негативним, нейтральним або амбівалентним. Ця шкала цілком прийнятна для характеристики життєвих диспозицій, однак в практиці емпіричних досліджень негативні диспозиції (амбівалентні включно), як правило, не фіксуються [74].

Останнім часом у науково-психологічних розвідках чільне місце посідає феномен формування *життєвого сценарію* людини, який, на думку багатьох дослідників, більшою мірою співвідноситься зосагненням особою себе як суб'єкта власного життєтворення, усвідомленням його «авторства», можливості переконструювання (видозміни), трансформації

життєвого шляху. У контексті змін сучасного суспільства проблема теоретичної розробки поняття життєвого сценарію і його емпіричних досліджень набуває особливого значення й актуальності. Це пов'язано також із загостренням протиріч між реаліями сучасного світу, ідеями віднаходження людиною сенсу життя, окресленню перспектив самоздійснення та існуючими традиційними уявленнями про життєву місію-призначення людини (навчання, робота, сім'я, діти, гуманні відносини тощо) у їх просторово-часовому діапазоні (ранні роки, юність, зрілість і т.д.).

У той же час не можна залишати осторонь низку методологічних труднощів, пов'язаних з використанням поняття життєвого сценарію як пояснювального конструкту для емпіричних досліджень і теоретичних узагальнень. По-перше, це відсутність термінологічної визначеності, адже існує шereg споріднених понять, таких як «життєвий шлях», «життєвий план», «стратегія життя», «життєва позиція», «життєва роль», «стиль життя», «часова перспектива» тощо, у змістовленні яких не мають чітко закріплених дефініцій і часто перетинаються, взаємозамінюючи один одного. До цієї поняттєвої множини належить також життєвий сценарій. Так, навіть самий короткий огляд визначень життєвого сценарію вказує на його багатоаспектне витлумачення [31, 39]: 1) поточний життєвий план, який сформований в ранньому дитинстві під впливом батьків і керується більшою мірою несвідомим, згідно з ним особа організує (структурує) тривалі періоди існування, а можливо і все своє життя, заповнюючи її ритуальною діяльністю, шаблонним проведенням вільного часу, розвагами, іграми; 2) автоматизовані подієвісхеми-скрипти, що містять уявлення про систематизовані послідовності поведінки у буденних ситуаціях, можливі рольові приписи і диспозиції; 3) індивідуальне або особисте динамічне уявлення про бажану організованість життя; 4) смислова система, що залежить не лише від соціального впливу, а й вибудовується самою особистістю; 5) процес упорядкування досвіду, що супроводжується символізацією суб'єктивних переживань, результатом якого є персоніфікований наратив (судження);

б) процес структурування особистісної подієвої картини життя, спрямований на її самовдосконалення за допомогою творчості.

Поняття життєвого сценарію в психології вперше починає розроблятися і активно використовуватися засновником транзактного аналізу Е. Берном. Він визначав життєвий сценарій як певний наскрізний план, заснований на дитячих ілюзіях і батьківському програмуванні [7]. На його думку сценарійна поведінка є неусвідомлюваною, формується під впливом батьків в дитячому віці і далі розпросторюється на всі етапи особистісного становлення, проявляючись в різноманітних життєвих ситуаціях, практично залишаючись незмінною протягом усього існування. В знаменитій книзі «Люди, які грають в ігри» Е. Берн фактично ототожнює життєвий сценарій людини з його долею: «Сценарій з великою силою підштовхує людину вперед, назустріч його долі, і дуже часто незалежно від його опору або вільного вибору» [7, с.37]. Робота з життєвими сценаріями є основним змістовленням психотерапевтичної практики в транзактному аналізі.

Згодом сутність поняття життєвого сценарію, запропонованого Е. Берном, переглядається, зокрема за рахунок відмови від його звуженого психоаналітичного трактування – неусвідомлюваного формування та незмінності протягом життя й ін. Тож в даному випадку споглядається перехід від опису сценарію як детермінованого батьками шаблону поведінки, до його соціального моделювання чи програмування, адже конструюється сценарій і шляхом свідомого обрання патернів вчинків, які на думку особи найефективніші [56].

Теорії сценаріїв, засновані на описі когнітивних й інших інтрапсихічних процесів, дозволяють припустити, що зміна сценарію можлива лише з допомогою внутрішніх метаморфоз (видозмін у ставленні) звичних патернів відносин. Тож закономірно, якщо відносини утворюють сценарний план, відповідно вони самостійно можуть його трансформувати [7, с.77]. Доказом цього слугують зміни в житті, пов'язані з міжособистісними відносинами,

сформованими в процесі навчання, різних форм терапії, «жетонної» поведінки, переоцінці цінностей тощо.

В цілому можна стверджувати, що сьогодні поняття життєвого сценарію продовжує використовуватися в різних психологічних ученнях та психотерапевтичній практиці. Початкові ідеї про природу життєвого сценарію, хоча і зберігають свою актуальність щодо впливу батьків на його дотримання, зазнали значних змін: вплив дитячого досвіду на подальший життєвий сценарій людини вже не розглядається як визначальний і незворотний, оскільки сценарій – це не «заклякле», а динамічне утворення, якимосьою владна керувати.

Ще одним джерелом ідей, в рамках якого зароджувалося сучасне розуміння життєвого сценарію, стала культурна антропологія. Саме в її контексті сформувалося розуміння життєвого сценарію як сумісноорганізованих людьми уявлень щодо впорядкування і часопростору (послідовності) буденних подій в типовому циклі прожиття, що стало загальноприйнятим серед більшості представників суспільства.

У цьому ж значенні поняття життєвого сценарію все частіше використовується в сучасній психології. Життєві сценарії людини на даний час розглядаються як об'єднана внутрішньою логікою послідовність подій, які є найбільш значущими в житті суб'єкта, визначають основні стрижневі ознаки існування, складають певного роду основу (фундамент) життя, упорядковуючи його згідно з конкретними траєкторіями обраного шляху людської самореалізації [63].

Відхід від трактування сценарію як неусвідомленої структури, детермінованої раннім досвідом і найбільш значущою у визначенні віх людського життєустрою, породив дослідницький інтерес фахівців до життєвого плану як результату рішень, прийнятих людиною усвідомлено й осмислено. Це також залежить від того, що життєвий сценарій розглядається не як лінійний конструкт, а як варіативна модель, що має нормативний й

індивідуальний компоненти з різними супідрядностями, траєкторіями реалізації і трансформації.

В даному проблемному полі з'являються такі поняття, як «культурний (нормативний) життєвий сценарій», «персональний (індивідуальний) життєвий сценарій», «життєва (особиста) історія». Культурний життєвий сценарій уміщує уявлення, що поділяє більшість членів соціальної спільноти про типову подієву послідовність життя (що і коли має відбутися). Індивідуальний або персональний сценарій утримує як нормативні компоненти, так й індивідуальні буденні події, що стають основою біографії конкретної людини. Поняття особистої (життєвої) історії стосується унікальної послідовності фактів-подійв житті окремої людини, воно стало популярним в психології перш за все завдяки поширенню нарративних досліджень.

Життєвий сценарій кожного суб'єкта індивідуальний тією мірою, якою залежний від унікальних життєвих обставин, в котрих здійснюється його розпросторення. На ранніх етапах життя людина найбільш залежна (підпорядкована) нормативним вимогам довкілля, а її індивідуальний життєвий сценарій формується під впливом значущих близьких, авторитетного загалу. З часом проходження «обов'язкової» частини життєвого сценарію (отримання середньої освіти по закінченні школи, здобуття вищої чи професійної освіти) наскрізний шлях людини вже більшою мірою регулюється індивідуальними (уніфіковано персональними) виборами [31]. Людина, трансформуючи нормативний життєвий сценарій в персональний, постає перед необхідністю рефлексивної оцінки дійсності і своєї поведінки-вчинення як формовияву власної життєтворчості. Життєвий вибір є джерелом-мірилом, що організує динаміку (плинність та усвідомлення) життєвих подій і визначає не тільки ситуативний перебіг, а й глобальну перспективу трансформацій самої особистості.

Дослідники сучасності доповнюють традиційну трактовку життєвого шляху і життєвого сценарію людини його екзистенційним розумінням, в

якому акцентується увага на авторство людини по відношенню до власного життя і усвідомлення нею свого творіння відповідальності за часопростір самореалізування. Особливості наукової парадигматики сьогодення не дозволяють зводити вивчення життєвого сценарію людини до плану її життя чи послідовності буденних подій, а вимагають його розгляду як складного багатовимірного конструкту, що поєднує дослідження як різних контекстів існування (ситуаційного, подієвого, соціального), так і різних складових життєвого шляху (нормативного, індивідуального, екзистенційного) [39].

Психологічне розуміння життєвого сценарію передбачає необхідність звернення і до раннього життєвого досвіду людини, практики проживання поцінованих, значущих для особи ситуацій і до життєвих виборів як точок «спростування» звичного перебігу подій, поворотних моментів реалізації наскрізних цільових настанов. У низці робіт, присвячених різним аспектам життєвого сценарію і виконаних в рамках суб'єктно-буттєвого підходу, центральним є поняття суб'єкта як учасника соціальної взаємодії (віддзеркалює впливи суспільного довкілля) і творця власного шляху життєздійснення [12].

Висновки до першого розділу

1. Формою виявом психічного здоров'я та особистісної зрілості є здатність людини підлаштовуватись домінливих умов довколишньої дійсності, спроможність уживатися в соціальному оточенні й активно формувати свій внутрішній світ. Процедура оприявлення людського засвіту обов'язковоздійснюється у взаємодії з суспільним і культурним оточенням (родина, значуще оточення тощо), де пріоритетними є контакти зі значущими близькими, котрі унаслідок виявляють можливості особистісного самоздійснення. Важливого значення набуває благосне самосприйняття, адже саме воно визначає особливості бачення людиною світу, доцільність її діяльності, ступінь готовності до розбудови власного майбуття.

2. Життєвий шлях є специфічним способом регуляції поведінки, діяльності, вчинків людини, який виявляється в цілеспрямованості дій – у можливості передбачити результат своєї активності як усвідомленої мети життєздійснення. Традиційно життєвий шлях визначається як усвідомлення особою наскрізних цільових запитів, рефлексивної оцінки своєї діяльності в суспільстві, стосунків з іншими людьми, рис характеру, що впливають на буттєві здобутки, власних дій та вчинків, їхніх мотивів, цілей, фізичних, розумових, моральних та духовних властивостей свого Я як унікальної частки (співтворця) світу.

3. Життєвий шлях особистості упередметнюється в поняттях життєвої позиції, життєвої лінії, сенсу життя, життєвої перспективи і стратегії життя, що сукупно організують буденний сценарій людської екзистенції, який, своєю чергою, утримує: 1) поточний життєвий план, сформований в ранньому дитинстві під впливом батьків, згідно з ним особа структурує тривалі періоди існування, заповнюючи її ритуальної діяльністю і шаблонною поведінкою; 2) схеми-скрипти з уявленнями про автоматизовані послідовності дій-учинень у буденних ситуаціях, соціальні ролі приписи і диспозиції; 3) персональне динамічне уявлення про поціновані організованості власного життя; 4) сенси і смисли, що постають засновком життєвих зрушень і буттєвих перспектив самореалізування; 5) рефлексивний досвід з систематизацією суб'єктивних переживань, суджень, переконань як засновку світогляду; 6) творчі засади конструювання життєвого шляху особистості.

РОЗДІЛ 2.

СИСТЕМНЕ ВИСВІТЛЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОГО ДОВКІЛЛЯ НА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ МОДЕЛІ САМОЗДІЙСНЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Наукове обґрунтування методів комплексного дослідження життєвого шляху особистості

Методичні підходи до вивчення життєвих сценаріїв визначаються завданнями дослідження і теоретичними здобутками науковців різних сфер гуманітарного знання. Соціологічні дослідження в основному присвячені вивченню нормативних життєвих сценаріїв, регламентацією подій в уявленнях людей. Широкомасштабні дослідження дозволяють за допомогою опитувань виявляти типовий життєвий сценарій –звичну хронологію (послідовність) подій в житті людини. Наприклад, за допомогою питань, спрямованих на опис найбільш ймовірних і значущих життєвих фактів, явищ, ситуацій для людини, виявляється культурний життєвий сценарій; якщо уточнюється середній вік, в якому, на думку респондентів, відбуваються зазначені події, то отримані відповіді організують уявлення про регламент (розклад) життя особи [14, 34, 39].

Практико-орієнтовані роботи, що ґрунтуються на психоаналітичній традиції, розглядають життєвий шлях як наслідок досвіду і установок, які були отримані в дитинстві і оформилися в неусвідомлену модель поведінки. Історично роботи даного напрямку пов'язані з пошуком методів роботи зі сценарними рішеннями і широко застосовуються в психологічному консультуванні. Основним способом виявлення життєвого шляху людини в цьому випадку є спостереження за ним у процесі індивідуальної або групової роботи, що фокусується на сценарних запитах людини з метою виявлення повторюваних патернів її поведінки [31]. В. Джемс і Д.Джонгвардв якості методичних прийомів дослідження ключових аспектів життя людини як

культурного і сімейного сценаріїв використовували: а)аналіз вербальних посилань на батьківський сценарій (слів, які були сказані по відношенню до особи в дитинстві, реплік, словосполучень і виразів, які повторюють думки батьків), б) визначення рольових ототожнень-ідентифікацій людини (через ролі в казках, міфах, історіях, вибір улюблених персонажів, героїв) тощо.

Для означення ситуаційного задіяння людини у вир життєвих подій з усталеною програмою діяльності-вчинення використовується кейс-метод – розгляд реальних випадків (ситуацій), в яких особа здійснює діяльність чи скоює вчинок. Даний метод постає інструментом рефлексивного аналізу, що покликаний розв’язати конкретні життєві завдання, він дає змогу використовуватидосвід попередніх надбань психологічної теорії і практики у конкретних ситуаціях людського самоздійснення.

Дослідницькі підходи до вивчення життєвого шляху в психології уміщують: 1) віково-психологічний – опис-пояснення і дослідження життєвого самореалізування з точки зору стадій чи етапів постання самої особистості; 2) подієвий – розгляд наскрізної лінії життя як послідовності подій; 3) наративний як відображення в свідомості людини буттєвого досвіду, його впорядкування та інтерпретація, на основі якої вона вибудовує свою особисту історію [14, 22, 63].

Віково-психологічний підхід реалізується найчастіше за допомогою біографічного методу, що розроблений в рамках вивчення суб’єктивної картини життєвого шляху. Поняття було введено в психологію Б.Г. Ананьєвим, який розглядав його як інструмент опису біографії в індивідуальній свідомості людини[3]. Суб’єктивна картина життєвого шляху відображає події індивідуального життєпису людини в контексті історичних, соціокультурних подій певного часу, які визначають віхибуттєвийзрушень конкретної людини. «Автор» біографії – людина в єдності персоніфікованих, суб’єктивних, особистісних характеристик, інтегрованих в її індивідуальність. Принциповим досягненні суб’єктивної картини життєвого шляху є вивчення психологічних особливостей особи, її постанню співвідношенні з різними

сферами існування – соціальної, професійно-діяльнісної, міжособистісних взаємин тощо.

Біографічний метод як основний інструмент вивчення суб'єктивної картини життєвого шляху утримує в якості джерел отримання достовірних даних аналіз різного роду особистих документів (автобіографій, листів, щоденників, спогадів і т.п.), використання методик біографічного аналізу, до яких також відносяться інтерв'ю та спеціальні опитувальники – основна їх ідея полягає в постановці питань, спрямованих на висвітлення пов'язаних з минулим досвідом прожиття людиною певних ситуацій, опрацьованих установок, пріоритетів, домагань, в пошуку значущих стратегічних ліній особистісного розвитку, виділення ключових подій даного постання, встановлення взаємозв'язків між ними [33, 74].

Розуміння життєвого шляху з позицій ціннісно-орієнтаційного спрямування особистості (аксіологічного вектору руху-поступу до самовдосконалення) – це відношення особи до власного Я крізь персоніфіковані формовияви сприйняття можливостей самісної реалізації й, водночас, рефлексивного бачення себе на віхових етапах життєдіяльності з урахуванням моральних запитів соціального довкілля. Це відношення до свого Я як учасника історії, особи, задіяної у вир взаємин з довколишньою реальністю, котра виконує певні соціальні ролі, реалізує персональні запити і домагання. Чіткий вибір життєвих форм самореалізації є стратегічним вістрям людського самоплекання, що спонукає особистість до вольової активності в мінливих умовах насущного сьогодення [26].

Емпіричним інструментарієм реалізації подієвого підходу до опису життєвого шляху людини у вітчизняній психології став каузометричний метод, запропонований А. Кроніком і Є. Головахою, основним об'єктом наукового інтересу яких постав психологічний час особистості. Суб'єктивна картина життєвого шляху особистості вивчається в часовому вимірі, використовуються процедури шкалювання пройденого етапу життя, насиченість часових інтервалів подіями, значущими з точки зору людини,

вивчається ступінь задоволеності суб'єктом життєдіяльностіузмiстовленнями свого життя. Метод дозволяє виділяти причинні і цільові зв'язку між різними подіями, що трапились з людиною. Каузометрична процедура реалізується з допомогоюінтерв'ю, а його результати зображуються у вигляді каузограми – позначається графами подій і міжподієвих зв'язків, що дає можливістьнагляднопродемонструвати статус подій, їх локалізацію в фізичному і психологічному часі, вагомість і ранг (значущість, цінність) у структурі взаємозв'язків скоєного чи пережитого, задоволеності своїм минулим і сьогодніням і т. ін.

Наративний підхід дозволяє працювати з життєвими історіями людини, сутнісними наративами, які є найбільш вільними описами персональної лінії поведінки-вчиненняособистості. Дослідження автобіографічних наративів стало предметом увагиавтобіографування, що розглядається не просто як лінійний ланцюжок пов'язаних життєвих фрагментів, а як комплекс різноманітних оповідей людини про себе, об'єднаних значущим для суб'єкта екзистенційним концептом [34, 65]. Дослідження автобіографічних Я-наративів в дає можливістьвідстежити, як змінюються стратегії конструювання ідентичності під впливомвікових особливостей, культурно-історичного періоду формування особистості, а також дискурсивного контексту автобіографування, що задає модель (схему) організації оповіді в часі. Вихідною тезою більшості робіт наративного підходу є уявлення про те, що побудова внутрішньої, суб'єктивної картини життєвого сценарію людини зумовлено її потребою в осмисленні, свідомому конструюванні свого життєвого шляху.

В наративних практиках психології аналіз згоди чи незгоди людини з пропонованими судженнями (твердженнями) дозволяє виявити розбіжність або тотожність життєвих моделей, що організують її наскрізний шлях самореалізування. Декларування переконань на когнітивному рівні, але вибір дій іншого ґатунку засвідчують наявність певних неузгодженостей в моделі життєвого шляху [20]. Суперечливість позиції проявляється в

різномірності системи переконань, оцінок значущості форм активності і готовності до їх реалізації, а установки людини щодо вагомості певних форм життєдіяльності можуть не підкріплюватися конкретними діями. Послідовність, несуперечливість життєвої позиції окреслює загальну відповідність переконань (диспозицій) людини стосовно тих чи інших форм життєвої активності, рефлексивного оцінювання їх значущості і готовності відповідно діяти.

Значна кількість досліджень життєвого шляху, однак, не позбавляє від необхідності пошуку нових його емпіричних референтів. В якості концепту, що розширює можливості пошукового потенціалу психології, пропонується використовувати поняття *життєвої моделі* – фрагментів буденного сценарію (сукупність, зміст і логіка повсякденних подій), реалізовані людиною в конкретних сферах життєзреалізування [31, 70].

У психологічній літературі модель як описова категорія використовується в якості поняття, дотичного до життєвого сценарію Е. Берна і К. Штайнер[7, 22]. Загалом життєвий шлях слід розглядати в якості психологічного феномена, пов'язаного з конструюванням певної моделі поведінки, форм реагування в ідентичних життєвих ситуаціях. На думку А. Бандури, людська поведінка підлягає навічінню через моделювання, переважно в дитячому віці, коли спочатку імітуються, а потім освоюються схвалювані батьками зразки поведінки [6]. Коли йдеться про успадкування культурних зразків або сімейних сценаріїв, поняття моделі найкращим чином відображає структурно-змістовну насиченість життєвого шляху конкретної людини.

Кожен з наведених прикладів так чи інакше окреслює ту чи іншу змістовну сторону життєвого сценарію (шляху), повертаючи особу до тих вражень, тієї моделі відносин чи патернів реагування, що вирішують на певний відтинок часу конструювання особою власного життя. Вибір поняття життєвої моделі як основного у вивченні життєвих сценаріїв визначається можливостями його операціоналізації, опису за допомогою референтів,

доступних емпіричному дослідженню[70]. Життєва модель, будучи фрагментом життєвого шляху в конкретній сфері життєдіяльності, дозволяє виявити логіку подій, дій, активності людини у певній вагомій буттєвій ситуації. Тим самим створюються умови для конкретизації наскрізного сценарію, його глибшого вивчення, виявлення подібностей і протиріч життєвих установок, цілей і подій в різних сферах життєдіяльності.

Аналіз сучасних наукових досліджень, присвячених вивченню життєвих сценаріїв, вказує на те, що він найчастіше розуміється з позицій транзакційної теорії Е. Берна, тобто детермінується дитячо-батьківськими відносинами як патологічними (зазвичай) відповідями на фрустрації раннього віку [7]. Другий важливий момент – це складнощі емпіричного дослідження життєвого сценарію людини у зв'язку з відсутністю адекватного методичного інструментарію, який дозволив би проаналізувати його багатокomпонентність і варіативність.

Таким чином, *метою емпіричної частини* роботи стала конкретизація і операціоналізація концепту життєвого шляху особистості. Це забезпечить можливість проведення емпіричних розвідок в єдиному смисловому просторі, а отже, з'явиться можливість накопичення, узагальнення та систематизації даних для розуміння загальної картини того, що відбувається в культурі, суспільстві, які цивілізаційні зрушення відбуваються в життєтворчості людини і як соціальне програмування впливає на стратегії людської самореалізації.

Виділення тих чи інших життєвих орієнтирів визначається безпосередніми завданнями людини стосовно виконання своєї програми життєздійснення. А. Адлер зазначав, що формування індивідуального стилю існування пов'язане з вирішенням людиною життєвих проблем в трьох основних сферах – професійне самовизначення і фахова діяльність, область міжособистісних відносин (співпраця з людьми і встановлення дружніх стосунків) і площина інтимних взаємин (любов, подружжя, сім'я) [2]. Сучасні здобутки психології наголошують на існуванні шести основних сфер

життєустрою: 1) філософія життя (політика, релігія, життєва перспектива, стратегія самоздійснення), 2) батьки (родина, виховання, культурні наративи найближчого оточення), 3) дружні стосунки, 4) діяльність (навчання, робота, дозвілля), 5) персональні характеристики (зовнішній вигляд, статево-рольова поведінка), 6) інтимні стосунки (близькість, кохання) [63].

Для дослідження життєвого шляху особистості у зв'язку з програмними впливами соціального довкілля було обрано три основні сфери життя людини, які підлягають емпіричному висвітленню: 1) вимір професійного самовизначення і фахової діяльності, 2) область близьких відносин (родинна сфера, відносини з батьками, близькі стосунки і створення власної сім'ї тощо), 3) персональна сфера (відображає буттєву філософію людини, її життєву позицію). В узагальненому вигляді ці формовияви життєдіяльності уміщують всі види життєвої активності людини [66].

Професійна сфера та площина взаємин постають домінантними в обранні наскрізної лінії діяльності-вчинення, вони упредметнені і можуть бути описані в об'єктивних проявах [60]. Персональна сфера відображає внутрішнє життя людини, її відношення до дійсності і самої себе, спрямованість на саморозвиток і самовдосконалення, особистісний досвід, способи переживання критичних життєвих ситуацій і т.д. Своєю чергою, активність людини в цих сферах результуюче впливають на життєву філософію людини, наприклад зміцнюючи або послаблюючи впевненість в собі, збільшуючи або зменшуючи готовність докладати зусилля для вирішення життєвих завдань, прийняття чи неприйняття певних цінностей, духовних практик і т.д. Сфера професійного самовизначення і діяльності відображає прагнення людини до отримання фаху, яка задовольняла б її інтереси і потреби, орієнтацію на отримання освіти, розвиток відповідних компетенцій. Її упредметнення організують здобуття освіти, працевлаштування, вибір різновиду діяльності, опікуються зміною особистісного статусу й ін.

Сфера близьких (інтимних) стосунків пов'язана з потребою людини встановлювати і підтримувати відносини зі значущими людьми (батьками і родичами), бажанням створити власну сім'ю, необхідністю народження своїх дітей, готовністю особи нести відповідальність за свої дії стосовно найближчого оточення. Цей вимір людських відносин зі світом пов'язується з уявленням про близькість, задушевність, дружність, товарицькість, щирість, відвертість, відповідальність, унікальність, і, звичайно, любов та кохання [58].

Персональна сфера найбільшою мірою пов'язана з наскрізною життєвою філософією людини, що виявляється в її стилі взаємин зі світом, суб'єктному задіянню у процесі прожиття, готовності докладати зусилля задля вирішення нагальних завдань і відповідальності за власні буттєві запити і домагання [64]. Дана сфера дозволяє збалансувати людські бажання і ситуаційні необхідності, організувати життєву активність за певними правилами, приймаючи до уваги вимоги довкілля й орієнтири самореалізації.

Загальне позиціонування людини стосовно кожної з віх життєдіяльності визначається суперечливістю-узгодженістю оцінок її окремих аспектів (активності в реалізації очікувань щодо професійної діяльності, соціального статусу чи матеріального достатку тощо). Життєві моделі особистості як частини її загального життєвого шляху підвладні впливам безлічі чинників – від контекстуальних і ситуаційних до особистісних особливостей, які в сукупності і визначають їх вибір, змістовлення і сутнісне наповнення.

Таким чином, життєва модель дозволяє конкретизувати вивчення постання особистості у вирі відносин з дійсністю і віднайти способи їх опису. Наступним кроком пошукового інтересу до наскрізної лінії людського існування повинна стати інтеграція різних її аспектів на основі узагальнюючого концепту життєвого шляху, що описує фундаментальний спосіб відносин людини і буття.

2.2. Результати емпіричного вивчення стратегічних запитів людини

Для обґрунтування ступеня і рівнів сформованості концептуальної позиції особистості стосовно віх свого життєвого самоздійснення застосовано наступні психодіагностичні методики: 1) дослідження егоцентризму; 2) діагностика соціально-психологічних установок особистості; 3) вивчення особистісної адаптованості. В сукупності вони дозволяють оприятити життєвий шлях людини у триєдиній системі орієнтування на власне Я (професійно-діяльнісний аспект самореалізації включно), соціальне довкілля (диспозиційна сфера) і можливості ефективного підлаштування до умов і вимог дійсності (суспільної, професійної) [11, 49, 55]. Запропоновані психодіагностичні методики дають змогу комплексно пізнати внутрішній світ респондентів, що окреслює подальші зрушення до самоздійснення особистості.

Зокрема, проєктивна методика дослідження егоцентризму, яку можна проводити як з однією особою, так і з групою, визначає індекс самозосередження суб'єкта (центрації на персоніфікованих переживаннях, враженнях, уподобаннях, домаганнях тощо). Тест складається з 40 незакінчених речень, що потрібно доповнити так, щоб утворилася закінчена думка. Швидкість проведення та обробки результатів є неабияким плюсом даної методики. Егоцентризм не є самостійним діагнозом, а лише показником наявності глибоких, стійких особистісних проблем, або ж наслідком якщо не всіх, то більшості особистісних розладів: неврозів, психопатій, акцентуацій, неадекватних психічних станів тощо. Та якщо у людини розвинений «здоровий егоїзм», то це засвідчує самоповагу і бажання розвиватись, реалізовувати свій природний потенціал. Егоїсти переважно зосереджені на власних інтересах, але певна невелика частка «розумного егоїзму» не може нашкодити людині.

Методика «Діагностика соціально-психологічних установок особистості» О.Ф. Потьомкіної [49] спрямована на вивчення диспозиційних утворень, що регулюють свідомі формовияви людської самореалізації. Шкали опитувальника: спрямування до свободи, орієнтація на владу (керівництво іншими), діяльнісне спрямування (на працю), орієнтація на гроші. Цей тест дозволяє вивчити мотиваційно-потребову сферу і визначити, що є найбільш пріоритетним для людини: альтруїстичні спонуки чи егоїстичні наміри, процес діяльності чи результат роботи, свобода дій і вчинків або жага владарювати, сутнісний зміст і насиченість роботи (її завдань) чи грошова винагорода.

Слід відзначити, що досягнення особою своїх потреб і бажань – це вихідний момент самомотивації, персонального управління і виховий засновок обрання особою свого життєвого шляху. Для людей, орієнтованих на свободу, головною цінністю постає непересічність власного існування і безмежжя життєвих виборів, зазвичай вони не сприймають ніяких обмежень і спроможні до жертвності заради своїх ідеалів. Часто спрямованість на свободу поєднується з орієнтацією на роботу, рідше виявляється поєднання свободи і грошей. Для людей з орієнтацією на владу стрижневим засновком існування є організація людей довкола себе, вплив на інших і контроль ситуації. Особи, котрі орієнтуються на роботу характеризуються певною дихотомією життєвих уявлень: 1) орієнтовані на процес, менше замислюються над досягненням результату, їх захоплення процедурою іноді стає на ваді результативності, для них головне – динаміка вчинення, рух-поступ самої справи; 2) орієнтовані на результат є досить прагматичними, але організують простір своїх життєвих зрушень ергономічно і вдало, вони владні досягти високих результатів діяльності всупереч невдачам і перешкодам. Провідною цінністю для людей з орієнтацією на гроші є прагнення до прагматичного збільшення свого матеріального статку.

Поглибленому психологічному аналізу підлягають різні рівні функціонування трьох видів адаптаційних процесів-показників особистості:

а) адаптивність (дуже висока, висока, середня, низька); б) неадаптивність (неочевидна, очевидна); в) дезадаптивність (ситуаційна, стійка очевидна, критична). У методиці з вивчення особистісної адаптованості використана дев'ятибальна шкала особистісного підлаштування під буденність у єдності і взаємодоповненні таких сутнісних характеристик внутрішнього пристосування до дійсності: особистісне відношення до ситуації, рефлексивне бачення події, прийняття-усвідомлення сприйнятого чи скоєного, узагальнення і трансляція норм, наративів, цінностей(світогляд і діяльність). Ці характеристики є показниками ефективності психосоціального розвитку особистості, тобто обрання людиною «здорового» життєвого шляху з урахуванням впливів суспільного оточення.

Тест-опитувальник особистісної адаптованості містить: 1) інструкцію, 2) бланк до методики, що заповнюється кожним обстежуваним індивідуально, 3) ключ, 4) класифікацію показників людського пристосування до умов-ситуацій довколишньої реальності. У весь множинний спектр особистісного самоздійснення в даній методиці розподілено на чотири сфери: освіта (навчання), родинні зв'язки, оточення, особистісна автентичність, і в кожній із цих категорійних шаблів людського життя зафіксовані найголовніші компоненти, з якими вона взаємодіє [11]. Кількісна інтерпретація результатів тесту-опитувальника проводиться за класифікацією показників особистісної адаптованості, а якісна – за допомогою відповідної теоретичної концепції, що передбачає системне вивчення психологічної структури (складових, характеристик, особливостей) функціонування адаптованості. Укорінені домагання та динаміка соціально-культурного примноження внутрішнього світу особистості означають адекватну адаптаційну взаємодію людини і дійсності.

Найбільш відповідальний етап якісного аналізу результатів пошукування полягає в тому, щоб якомога влучніше описати життєвий шлях особистості, врахувавши, з одного боку, його природну залежність від основних характеристик особистісної адаптованості, з іншого – від

принципів і закономірностей постання специфіки функціонування самої людини у площині відносин зі світом. Особистісна адаптованість постає детермінаційним засновком обрання людиною внутрішніх шаблів свободи, що й визначає ситуаційну ефективність її життя, а соціокультурний потенціал дозволяє плідно взаємодіяти з довкіллям на паритетних правах співучасника і творця простору власного самореалізування. Особистісна адаптованість постає визначальним маркером сформованості у свідомості людини стратегічної лінії поведінки-вчинення, допомагає вирішувати насущні проблемні ситуації і реалізовувати цільові домагання.

Результати емпіричних обстежень контрольної групи за діагностичними методиками висвітлено у таблиці 2.1, вибірка – 28 осіб. Дослідження здійснювалося восени 2019 року.

Таблиця 2.1

**Результати комплексного дослідження життєвого шляху
особистості (вбірка 28 осіб)**

№ п/п	Обстежувані	Методика дослідження егоцентризму	Методика визначення особистісної адаптованості	Діагностика соціально-психологічних установок особистості
1	А. Олена	28	48	свобода
2	Б. Назар	25	35	робота
3	Б. Поліна	37	42	влада
4	В. Марина	24	39	гроші
5	В. Мар'яна	33	49	робота
6	В. Тетяна	40	31	свобода
7	Г. Вікторія	22	57	гроші
8	Г. Марина	31	26	свобода
9	Д. Олексій	27	40	свобода
10	Д. Олена	38	35	робота
11	Ж. Тимур	25	34	гроші
12	З. Марія	21	44	влада
13	К. Олександр	38	19	гроші
14	К. Олена	34	41	свобода
15	К. Даниїл	13	58	влада

16	Л. Анна	5	66	свобода
17	М. Ірина	17	46	свобода
18	М. Анна	9	51	гроші
19	Н. Микола	13	49	гроші
20	Н. Олена	26	44	свобода
21	О. Валентина	12	57	робота
22	П. Тетяна	21	46	робота
23	П. Ірина	22	48	свобода
23	С Катерина	21	43	гроші
24	С. Микола	15	44	робота
25	С. Тетяна	11	54	гроші
26	Ч. Катерина	18	39	свобода
27	Ч. Сергій	11	58	влада
28	Ш. Олег	13	58	робота

Проаналізуємо окремих респондентів. Зокрема, у протестованої *Тетяни С.* спостерігається високий рівень егоцентризму, надмірно завищена самооцінка, вона піддається впливу авторитетних (значущих) осіб (рідних, однолітків, старших), має високий ступінь індивідуалізму, їй властиві досить низька соціальна зацікавленість, незначна суспільно-груповою ідентифікація, невисока психологічна дистанція, посередня адаптованість, потяг до грошової (матеріальної) незалежності.

У внутрішньому світі *Марії З.* переважає вище середнього рівень егоцентризму, надмірно завищена самооцінка, вплив авторитетної особи є для неї визначальним (надмірно дослухається до наративів значущого оточення); їй характерні високий ступінь індивідуалізму, невисока соціальна зацікавленість, незначна соціальна ідентифікація, тяжіння до влади і контролю. За найбільш розвинутогосеред респондентів симптомокомплексу залежності від оточення, надмірного програмного впливу довкілля на Марію, можна стверджувати, що у неї розвинуто почуття неповноцінності, тому надалі споглядатиметься певна дезадаптованість до життя.

Ще один опитуваний, *Олексій Д.* має високий рівень егоцентризму, завищену самооцінку, піддається впливу авторитетних осіб, йому властивий високий ступінь індивідуалізації, має низьку соціальну зацікавленість,

незначну суспільну ідентифікацію й утримує малу психологічну дистанцію, орієнтується на ідеали свободи людського самоздійснення, адаптованість посередня.

В *Ірини М.* переважають такі характеристики, як дуже високий рівень егоцентризму; адекватна самооцінка, вона відчуває сильний вплив авторитетних осіб, має високий ступінь індивідуалізму, вона керується значною мірою у житті соціальними наративами, притаманна незначна психологічна дистанція, орієнтація на свободу у виявах самореалізації, адаптованість досить висока.

Загалом аналізуючи результати отриманих даних усіх 28 опитаних можна констатувати, що у них спостерігаються тенденції до високого самозосередження, хоча в декількох осіб вона не виявлена, наявна досить низька чи посередня адаптованість та прості моделі стратегічних життєвих запитів. Тому надалі пропонується програма тренінгових занять задля підвищення показників гармонізації внутрішнього світу респондентів.

За методикою О.В. Потьомкіної проаналізуємо і порівняємо показники статистики (кількісної характеристики) вибірки респондентів за шкалами, які висвітлюють особливості наступних соціально-психологічних диспозицій: орієнтація на діяльність (роботу) – 7 осіб, орієнтація на свободу – 9-ро, орієнтація на гроші – 8 респондентів і орієнтація на владу – 4. Показники опитаних, орієнтованих на роботу засвідчують свідоме спрямування їх життєвого шляху у русло діяльного упредметнення своїх запитів. Ці особивідрізняється низкою різнорідних характеристик: при наявності інстинктивних потреб і бажань вони керуються ідеалами споживацтва (робота заради грошей), а за трудоголізму і надвідповідального ставлення до роботи – знецінюються інші сфери людського життя.

Для найбільшої кількості респондентів виявився значущим вектор свободи, що засвідчує персональне сприйняття-розуміння виявів власного волевиявлення як важливого чинника «здорових» взаємин з дійсністю та можливостей самореалізування. Великою кількістю респондентів обрана

орієнтація на гроші як пріоритетна у життєвих запитах, що виражає їх прагматичне прагнення до примноження свого матеріального статку, досягнення добробуту, потяг до великого прибутку, що можливо пов'язано з сучасними психологічно-економічними тенденціями у суспільстві і державі. Лише 4 особи з вибірки вважають пріоритетним прагнення до влади, що упредметнюється у впливі на інших і на суспільство в цілому. У них посилення орієнтації (соціально-психологічної диспозиції) на владу пов'язане зі зниженням значущості трудової діяльності.

Відзначимо, якщо в опитаних всі орієнтації були б виражені сильно і в рівній мірі, їх можна було б назвати високомотивованими з гармонійними диспозиціями, але у чинної вибірки свідомісна спрямованість дещо різновекторна, що ні в якому разі не засвідчує слабку тенденцію до дисгармонійного орієнтування у житті, а лише окреслює коло проблематик постійного пошуку себе, видозміни форм взаємодії з дійсністю задля самоідентифікації і розуміння власного Я. Узгодженість соціально-психологічних диспозицій визначає орієнтаційну динаміку розвитку особистості, що зумовлено постанням її регуляторних характеристик і індивідуально-типових особливостей життєвої самоорганізації.

У здійсненому емпіричному дослідженні однією з задач постало вивчення профільних (диспозиційних) у змістовленні обрання людиною власного життєвого шляху (результат якісного аналізу показників за методикою О.В. Потьомкіної), що оприявило типологію ставлення особистості до власного майбуття та вплив на даний сценарійний вибір суспільних програмних наративів. Так були виділені наступні основні типи особистісного осягнення віхових засновків життя.

1. Цільовий тип – поєднує у собі категорійні визначення досягнень, реалізації, самоздійснення, актуалізації як фіксованих настанов людського буття. В змістовленні життєвого шляху даного типу домінують глобальні життєві цілі, результати життєдіяльності, плани самореалізації, заповітні

мрії, буттєві надзавдання і пріоритетні домагання особистості (6 осіб з вибірки).

2. Дієвий тип – керується у житті твердженнями, що акцентують переважну спрямованість особистості на процедуру прожиття як непересічного дійства. Для цих осіб сенс життя полягає не в тому, щоб задовольняти свої бажання, а в тому, щоб їх мати і перманентно тяжіти до їх задоволення (7 опитаних).

3. Заперечуючий – відстоює зневажливе ставлення до життя загалом, заперечує наявність сенсу в ньому. Особистість з таким типом відношення до самоздійснення знецінює власне життя як в особистісному вимірі, так і нівелює осмислене ставлення до майбуття інших (3 осіб).

4. Ціннісний тип утверджує соціокультурні вартості, духовні поривання, відстоює категорії добра, краси, любові. Він здатний фіксувати ціннісне ставлення до життя загалом, обстоює сенсовність існування як найвагомішого закону світоустрою (7 респондентів).

5. Гармонійний – намагається віднайти «золоту середину» між егоїстично бажаним і соціально значущим, обстоює принципи моралі і гуманізму. Для цієї особи розуміння сенсу життя засноване на твердому переконанні про наявність тісного зв'язку між призначенням особистості і її життєвим шляхом (5 опитаних).

2.3. Завдання, зміст та умови реалізації програми тренінгових занять.

Метою пропонованого *тренінгу* є усвідомлення особою засновків обрання власного життєвого шляху, формування рефлексивного світобачення, гармонізація стосунків з довкіллям, активізація процесів особистісного розвитку, формування навичок емоційної та поведінкової саморегуляції у взаєминах зі світом, що має неабиякий вплив на формування наскрізної стратегічного лінії людського існування. Завданнями успішної

роботи з експериментальною групою є: встановлення гуманних стосунків з довкіллям, вміння відповідально ставитись до себе й інших, самостійно розв'язувати ситуативні проблеми, а також вміло використовувати отримані у тренінговій (експериментальній) групі досвід та знання, формування навичок прийняття довколишніх такими, якими вони є, – безумовна позитивна оцінка особистості в цілому, відмова від оціночних суджень, готовність до порозуміння.

На початку роботи з групою проводиться вступна бесіда для озвучення правил і принципів проведення тренінгових занять: звертатись один до одного на «Ти» і поімені; відповідально ставитись до власної поведінки і вчинків; сприймати ситуації на заняттях в аспекті тут-і-зараз; всі групові дії повинні здійснюватись добровільно тощо.

Вагомими якостями організатора тренінгу є відповідальність, компетентність, конфіденційність. Кількість учасників в одній групі становить 14 осіб (поділ всіх – 28 осіб респондентів на дві групи). Тривалість тренінгу – 32 академічні години, тобто 8 занять по 4 години кожне. Тренінг передбачає три взаємопов'язаних частини: підготовча (4-8 год); основна (28 год); завершальна (4 год). Перед кожним заняттям обов'язково чітко формулюється *інструкція* для учасників.

Кожне тренінгове заняття складається із 4 елементів: 1) актуалізація (рефлексія) попереднього досвіду, аналіз домашніх завдань із самопізнання та саморозвитку, формулювання споріднених цілей; 2) збільшення (поліпшення) жаги досамопізнання, що передбачає пошук і привласнення засобів досягнення поставленої мети; 3) мобілізація групової взаємодії, що зумовлює розкриття потенціалу учасників тренінгу, формує довірливі стосунки, породжує відчуття захищеності в цій групі; 4) підведення підсумків як рефлексивно-аналітична робота в групі.

При підготовці тренінгу були використані напрацювання В.Г. Ромека в галузі формування у людини впевненості в міжособових стосунках [50], К. Торна і Д. Маккейн у площині доладної організації і добору вправ до

тренінгових занять [59], В.М. Федорчука в ракурсі особистісного зростання [61], та Є.В. Сидоренка у сфері протидії негативним впливам оточення та можливого конструктивного впливу на інших зі сторони самої особистості [54].

Програма тренінгових занять

ЗАНЯТТЯ 1. Завдання:

1. «Створення щирих відносин серед учасників тренінгу – дорадчої атмосфери, відчуття психологічного комфорту; поетапне ознайомлення з основними принципами, правилами і формами роботи у групі; формування близьких довірливих стосунків» [61, с. 119].

2. Ознайомлення учасників тренінгу з методами і способами самодіагностики, засобами особистісного саморозкриття у групі, засвоєння технік діалогічного мовлення та активного слухання.

Методичні прийоми:

1. Вправа «Знайомство».

Учасники по черзі зліва направо повторюють висловлення про себе попередником, а потім за тією ж процедурою сповіщають інших про свої особистісні характеристики. Разового повторення характеристики одного з членів групи в даному випадку достатньо, а наскрізна мета вправи полягає у полегшенні запам'ятовування всіх учасників тренінгу. Вербальне артикулювання рис-якостей довколишніх стимулює групову рефлексію, що дозволяє зануритись учасникам тренінгу в простір поле конструктивної взаємодії. Для інструктора важливо синтезувати (узагальнити) почуте задля обрання технік подальшої роботи. Можна фіксувати учасниками сказане в записнику чи відразу на фліпчарті або дошці. Бажано, щоб група по мірі виконання завдання не бачила цей список, від роботи буде більше користі, якщо вони будуть згадувати ці якості, а не вибирати з уже перерахованих.

2. Ознайомлення з правилами роботи у групі.

Тренер сповіщає учасників про принципи і правила групової роботи: відвертість, колективна взаємодія, самоприйняття, позитивне ставлення до

інших, толерантність до думок і висловлювань довколишніх, конфіденційність, мобільність, відкритість, об'єктивованість висловлювань, спілкування за принципом гештальту. Ці правила, за потреби, обговорюються і приймаються колегіально.

3. Вправа «П'ять речей».

Виконується в парах. Група по двоє розподіляється, учасники розходяться на п'ять хвилин і мовчки жестами показують один одному по п'ять найважливіших для себе речей. Потім попарно розповідають про іншого те, що зрозуміли під час невербального спілкування. Надалі результати обговорюються в групі, кожен з учасників висловлюється з приводу точності сприйняття власного Я іншим, а також оцінкою своїх здібностей уловлювати тонкощі міміки і жестів довколишніх. Можливі варіанти вправи: визначення за невербальною цілей на тренінг, п'ять найстрашніших для особи ситуацій, п'ять найулюбленіших речей і т.п.).

4. Вправа «Незвичайний олівець»

Всі учасники сидять в колі, від одного до іншого передається який-небудь предмет, наприклад олівець. В руках кожного учасника він стає чимось незвичайним – диригентською паличкою, зубочисткою, указкою, спицею для в'язання тощо. Кожен учасник демонструє предмет в дії так, щоб всі могли здогадатися, який саме предмет він має на увазі. Олівець може передаватися по колу кілька разів до тих пір, поки учасники групи зможуть вигадувати нові і нові формовияви його застосування.

4. Вправа «Конверт щирості».

Перед вами в центрі кола знаходяться конверти. Ви будете по черзі витягувати аркуш із конверта і відразу продовжувати фразу, початок якої написаний на аркуші. Пам'ятайте, що ви повинні бути щирими.

Приблизний зміст фраз:

«Здебільшого мені подобається, коли довколишні люди...»

«Деколи соромлюся, коли зі мною трапляються події пов'язані з...»

«Збентеження і ніяковіття у мене виникає тоді, коли...»

«Найбільшою цінністю для мене є...» і т.д.

5. Вправа «Білка»

На підлозі відзначаються дві лінії, учасники стають один навпроти одного та розподіляються довільно уздовж ліній. Ведучий називає якісь характеристики, наприклад: «Нехай справа опиняться ті, хто любить естрадну музику, а зліва – ті, хто любить класику» (варіанти – імена, фільми, літературні герої, історичні постаті тощо). Учасники повинні швидко зайняти положення на тій лінії, закріплена відповідь на питання якої їм імпонує. Якщо не підходить ні та, ні інша – зупиняються в центрі.

6. Вправа «Щиро кажучи...»

При завершенні кожного заняття важливо сформувати в учасників певну рефлексивну позицію, в чому допомагає групова індукція як одна з прикінцевих процедур усвідомлення результативності і дієвості задіяних у тренінг вправ. Для більшого об'єднання (суголосся) групи ведучий пропонує закінчити речення, що починає кожен з присутніх, котрий намагається проаналізувати ефект від тієї чи іншої конкретної вправи. Щирість і відвертість (якщо якась вправа не дуже сподобалась) дозволяє більш влучно продумати змістовлення наступного заняття.

7. Домашнє завдання «Жартівливий лист».

Уявіть чи пригадайте особу, взаємодіючи з якою Ви стаєте занадто дратівливими, ображеними чи розлюченими. Проаналізуйте, які саме дії, слова, риси-якості цієї людини Вас обурюють більшою мірою? Відрефлексуйте даний стан роздратування, відчуйте, що саме і чому відбувається з Вами? Проговоріть дану ситуацію взаємин з цією людиною у формі листа до неї. До листа є певні вимоги: він повинен бути жартівливим; прояви цієї людини, її якості та Ваша реакція на них мають бути гумористично перебільшені». Запам'ятайте, що з домашнім завданням група буде працювати на наступному занятті. Для виконання домашніх завдань, тестів і вправ, що будуть проводитись надалі учасників просять завести окремий зошит.

8. Аналіз, обговорення та рефлексія роботи у групі.

ЗАНЯТТЯ 2. Завдання:

1. Закріпити тренінговий стиль спілкування, розширити досвід переживання почуття близькості з іншими людьми та навички прийняття довілілля, почуття власної значущості.

2. Продовжити саморозкриття й усвідомлення сильних сторін своєї особистості, тобто таких якостей, умінь, норм і навичок, які дають змогу відчувати внутрішню стійкість та довіру до себе.

Методичні прийоми:

1. Вправа «Впізнання»

Коли потрібно зустрітися з особою, яку людина раніше ніколи не зустрічала, вона намагається за попередньою розмовою описати себе задля подальшого упізнання. Завдання учасників в цій вправі - описати себе не за допомогою перерахування об'єктивних ознак (зріст, колір волосся і т. д.), а через набір особистісних характеристик загальною кількістю біля п'ять особливостей. Як варіант – особистісні характеристики плюс особливості життєвого досвіду також надають можливість чітко диференціювати певну особу з-поміж інших.

2. *Обговорення домашнього завдання:* Як Ви почувалися в той час, коли з точки зору сторонньої людини описували себе? Що викликало труднощі? Чи легко було виявляти власні недоліки? Чи спромоглися ви оцінити себе по-справжньому об'єктивно?

3. Вправа «Пліт»

Її метою є рятівництво якомога більшої кількості людей. На підлозі кімнати розкладаються кілька аркушів цупкого паперу – умовні плоти, а сама підлога довкола – вода. Всі учасники повільно рухаються кімнатою («водні процедури»), а за командою «Акули!» всі повинні забратися на пліт, поки ведучий рахує до п'яти. Якщо хтось не зміг забратися на пліт, значить його «з'їли акули» і він вибуває з гри. Після кожної атаки «акул» один з «плотів» прибирається. Вправа може виконуватися з різними інструкціями.

Наприклад, коли плотів вже виявиться замало, можна дати якийсь час учасникам домовитися, як вони будуть діяти, щоб врятувати якомога більше людей. При цьому вони можуть спілкуватися один з одним тільки невербально, тобто жестами та мімікою.

4. Вправа «Заплутані ланцюжки»

Учасники стають в коло, закривають очі і простягають перед собою праву руку, зіткнувшись з рукою іншого учасника, переплітають (зчіплюють) їх. Потім аналогічну процедуру здійснюють з лівою рукою, шукаючи партнера. Ведучий допомагає рукам з'єднатися і стежить за тим, щоб кожен тримав за руки двох людей, а не одного. Учасники відкривають очі і надалі повинні розплутатися, не розтуляючи рук (дозволяється зміна положення кистей без розчеплення рук). В результаті можливі такі варіанти: або утворюється коло, або кілька зчеплених кілець з людей, або кілька незалежних кіл або пар.

5. Вправа «Подарунок».

Намагайтеся налаштувати свої думки на вашого сусіда зліва та подумайте, який подарунок йому б хотілося отримати. Уявіть себе чарівником, котрий спроможний подарувати будь-що. Зробіть цей подарунок від щирого серця, Подумайте також над запитаннями: Як ви почуваетесь після виконання цієї вправи? Чи вдалося догодити Вам іншим і чи справді бажані отримані подарунки? Краще дарувати чи отримувати подарунок?

6. Вправа «Хто Я?».

Візьміть Ваш аркуш паперу, на якому вже є декілька відповідей на це запитання. Ви відповідали на нього на попередньому занятті. Подумайте, як ще Ви спромоглися б надати відповідь на це запитання саме сьогодні. Можливо, Ви щось хочете видозмінити чи доповнити. Адже за час, проведений у нашій групі на цьому занятті, Ви змогли дізнатися щось нове, чомусь здивуватися, щось відкрити. І не тільки у собі, а й у своєму ставленні до життя. У вас є 5 хвилин. (Аналіз та обговорення).

7. Вправа «П'ять речей» (див. Заняття 1).

8. *Домашнє завдання «Інтерв'ю».* Сформулюйте для кожного представника групи одне запитання, відповідь на яке допоможе Вам краще дізнатися і зрозуміти його. Для цього потрібно подумати про кожного учасника тренінгу, пригадати, що Ви вже знаєте про нього. На Ваше запитання людина повинна буде відповісти під час інтерв'ю на наступному занятті.

9. *Підсумовування результатів групової взаємодії.*

ЗАНЯТТЯ 3. Завдання:

1. Закріпити навички самоаналізу та самовираження, відпрацювати навички розуміння оточуючих людей, їх внутрішнього душевного світу.

2. Закріпити модель щирих і відвертих взаємин у групі, опрацювати навички самоаналізу і саморефлексії.

Методичні прийоми::

1. Вправа «Розповідь про свого господаря»

Учасникам пропонується вибрати будь-якої особистий предмет (гребінець, сумочку, авторучку тощо) і від його імені уявити свого господаря, надалі слід розповісти про нього що-небудь цікаве або визначне (чим саме ця людина відрізняється від інших). Першим представляється ведучий, потім інші члени групи по мірі готовності, по закінченнюповіді одного з учасників бажаючі можуть задавати питання (кожна розповідь дві-три хвилини).

Орієнтовні питання-засновки:

Хто він (ім'я, чим займається, основні інтереси)?

Цілі, з якими прийшов на цей тренінг?

Чого чекає від майбутніх занять?

Що може і що готовий зробити на групі для досягнення поставлених цілей?

2. Вправа «Розповідь про себе в трьох словах»

Кожен учасник називає три слова, які, на його думку, найкраще і найповніше його характеризують. Варіантами можуть бути вислови з приводу людського кредо, основних життєвих запитів, поцінованих речей,

вартісних пріоритетів. Після аналізуються відповіді учасників, здійснюється обговорення.

3. Вправа «Віддзеркалення іншого».

Кожен учасник тренінгової групи повинен обрати двох опонентів для детального відтворення їхніх поз, міміки, жестів та спромогтися якомога докладніше передати їх емоційний стан, внутрішні переживання, настрої, почуття.

4. Вправа «Чемпіонат боротьби на пальцях»

За командою ведучого учасники групи розбиваються на пари, після чого оголошується початок незвичайного змагання – чемпіонату боротьби на пальцях. За допомогою одного з членів групи ведучий показує, як відбувається поєдинок. Великий палець правої руки піднімається вгору, інші чотири захоплюють пальці суперника, завдання кожного – енергійно рухаючи великим пальцем, ухилитися від нападу суперника і притиснути його великий палець до бічної сторони вказівного. Переможці проводять поєдинки між собою до виявлення абсолютного чемпіона. Вся гра займає мінімальний час, знімає втому і задає мажорний тон роботі.

5. Вправа «Горіхи»

Кожному в групі дається грецький горіх. Потрібно уважно його оглянути і запам'ятати якомога більше його особливостей і деталей. Потім горіхи складаються в загальну купу і перемішуються (для ускладнення можна додати ще горіхів). Надалі кожен з учасників повинен віднайти саме свій горіх. Більш складний варіант – така ж процедура, але здійснюється з заплющеними очима. Потім ведучий запитує у кожного по колу як він визначив свій горіх, за якими характеристиками. На обговоренні зазвичай відмічається, що спочатку всі горіхи (так само як і люди) здаються однаковими, а насправді є унікальними та неповторними. Дуже часто за жорсткою, некрасивою оболонкою ховається щось ніжне і добре...

6. Вправа «Хто вище?»

Учасники закривають очі, та не розплющуючи їх повинні вишикуватися в одну шеренгу за зростом. Цю вправу можна повторити декілька разів, при цьому учасники не повинні розмовляти.

7. *Вправа «Щиро кажучи...»* (див. Заняття 1).

8. *Домашнє завдання «Майбуття»*. Означте для себе найголовніші цільові домагання, які є для Вас нагальними у сьогоднішній день? Що саме Вас очікує у майбутньому? Чи спроможні Ви досягти цілі найближчим часом? Також подумайте про конкретні методи, які треба здійснити для реалізації цих цілей. Яким чином Вам особисто потрібно діяти, а до кого варто звернутися за допомогою? Основна задача даної вправи полягає у окресленні стратегічної перспективи самореалізування, опрацюванні програмних складових цього дійства.

9. *Обговорення та аналіз роботи у групі.*

ЗАНЯТТЯ 4. Завдання:

1. Допомогти групі відчувати єдність інтересів, закріпити навички і спроможності саморозкриття та самоаналізу, усвідомити власну життєву позицію під час взаємодії з іншими людьми, надати психологічну підтримку кожному учаснику.

2. Гармонізація взаємовідносин між учасниками групи шляхом поглиблення процесу самопізнання і підвищення почуття групової ідентифікації.

Методичні прийоми::

1. *Вправа «Комплімент»*.

Всі члени групи, вільно рухаючись кімнатою, мають підходити один до одного й обмінюватися компліментами, тобто підкреслювати найкращі якості партнера, які ви у ньому бачите і цінуєте найбільше. Бажано, щоб кожен учасник звернувся до всіх членів групи.

2. *Обговорення домашнього завдання «Майбуття»*. Аналітичні вислови кожного з членів групи про виконану роботу, висновування і рекомендації іншим.

3. Вправа «Застільна бесіда»

Учасникам пропонується відвідати віртуальний ресторан. Ведучий занурює групу в атмосферу гарного ресторану або кафе (кілька вступних фраз про те, куди прийшли учасники, щоб смачно поїсти і приємно поговорити). Можна задіяти інструментальну музику. Люди у вільному режимі пересуваються по приміщенню, за командою метрдотеля (ведучого): «Столик на двох!» учасники об'єднуються в пари, представляються один одному (можна вигаданими персонажами) і кілька хвилин неквапно спілкуються на просторіві теми. Важлива роль, яку відіграють учасники. Потім враження і аналіз вправи.

4. Вправа «Вгадайте колір»

Один учасник виходить за двері. Всі інші вибирають який-небудь колір. Коли учасник повертається, він повинен вгадати, який колір загадала група. Для цього він може попросити будь-якого учасника зобразити колір пантомімічно. Показувати також можна персоніфіковане відчуття кольору, але не предмети, що мають аналогічне забарвлення. Якщо учаснику не вдається вгадати колір з першої спроби, він просить наступного гравця зобразити цей самий колір.

5. Вправа «Довге прекрасне життя»

Учасники сидять у колі, кожен з них повинен звернутися до будь-якого іншого учасника з такими словами: «Я бажаю тобі довгого і щасливого життя, але я серджуся на тебе за те, що ти ... (і продовжує цю фразу на свій розсуд)». Той відповідає: «Спасибі тобі за те, що ти мені це сказав, але я в цьому світі не для того, щоб відповідати твоїм очікуванням» і звертається з фразою-побажанням до наступного учасника).

6. Вправа «Розповідь про свого господаря» (див. Заняття 3).

7. Вправа «Щиро кажучи...» (див. Заняття 1).

8. *Домашнє завдання «Ментор».* Ментор – наставник і товариш давньогрецького героя Еллади. Він виховував сина, піклувався про дружину і домашній устрій Одиссея. Ментор – це друг, порадник і очільник виховного

процесу юнацтва. В такому ключі слід надати відповіді на питання: Що означає менторський тон? Це позитивне чи негативне явище? Чи трансформувалось наразі поняття менторство у тьюторство? Чи прислухаються люди до порад людей, котрі наставницьки висловлюються? Чи слухаєте Ви свій внутрішній голос? Чи знайоме Вам поняття «читання моралі»? Як, на Вашу думку, можна поліпшити себе і чи допомагає в цьому менторство?

9. Обговорення та рефлексія роботи у групі.

ЗАНЯТТЯ 5. Завдання:

1. Допомогти усвідомити психологічні бар'єри спілкування в колективі, опрацювати шляхи їх подолання, інспірувати жагу до особистісних трансформацій та окреслити основні шляхи самовдосконалення, розширити життєвий досвід при досягненні раппорту.

2. Подальша гармонізація групових взаємовідносин.

Методичні прийоми::

1. *Вправа-привітання «Якби я був чарівником...»* здійснюється у процесі благісних висловлювань стосовно інших, що реалізується через побажання і привітання кожного учасника тренінгу з уявленням себе магом, котрий спроможний здійснити заповітні мрії.

2. *Обговорення домашнього завдання «Ментор».* Висновки та враження від роботи.

3. *Вправа «Місце реалізації бажань».*

Всі особи розподіляються за порядковим номером на першого чи другого, останні лишаються сидіти, а перші займають положення у них за спиною. По центру ставиться один пустий стілець, один з учасників розташовується позаду цього вільного місця, яке називається «місцем реалізації людських бажань», а всі учасники якомога скоріше намагаються розміститися на ньому при невербальному запрошенні (жести, міміка тощо). Завдання ж осіб, котрі стоять позаду втримати від бажання пересісти своїх опонентів, що здійснюється з допомогою розміщення руки на

плечі підлеглого. Але треба утриматись від постійного утримання учасника, котрий знаходиться на стільці. (Аналіз та обговорення).

4. Вправа «Всіразом»

Один учасник виходить за двері, решта вибирають кілька рядків з усім відомого вірша або пісні і розподіляють між собою слова. Кожному учаснику повинно дістатися по одному слову. Для спрощення гри слова можна розподіляти по колу – кожен по порядку вимовляє одне слово з пісні (вірша); якщо комусь забракло слів, рядок повторюється ще раз. Після цього учасник заходить в кімнату та за командою тренера всі суголосно вимовляють слова, що дісталися їм, а учасник повинен здогадатися, що за пісню або вірш вони загадали. Якщо йому не вдається це зробити з першого разу, ведучий пропонує всім повторити слова ще раз.

5. Вправа «Контраст».

Розмістіться як Вам зручно, правицю стисніть в кулак (з максимальним напруженням). В такому напруженні тримайте кулак біля 10 секунд. Розслабтеся та із заплющеними очима дослухайтеся до відчуття знятого напруження (що може виявлятися в теплі, обтяжливості, пульсації тощо). Ту ж процедуру повторіть з лівою рукою, надалі спробуйте напружувати і розслабляти руки одночасно. (Аналіз та обговорення).

6. Вправа «Місток»

Вся група розбивається на дві команди за власним бажанням. Як показує практика, ті, у кого між собою проблеми в спілкуванні, вибирають різні групи. На підлозі малюється місток на всю довжину кімнати шириною близько 20 см або кладеться дошка. На цьому містку вишикується одна команда один за одним з інтервалом близько одного метра. Кожен учасник другої команди повинен пройти через місток, розминувшись з кожним учасником команди суперника. Якщо хтось оступиться (незалежно від того, в який він команді), вся команда починає проходження містка з самого початку. Потім команди міняються місцями.

7. Вправа «Відгадай почуття» (див. Заняття 3).

8. Вправа «Щиро кажучи...» (див. Заняття 1).

9. Домашнє завдання – вивчення емоційних станів при вербалізації оцінок свого Я. Запросіть своїх близьких до невеличкого експерименту – озвучити щось хороше (приємне, благісне) про самого себе. При цьому експериментатор повинен фіксувати час на роздуми і ступінь позитивних висловлювань піддослідного. Надалі варто попросити про негативні висловлювання стосовно власного Я з фіксацією часу і констатацією фізіогномічних змін в обличчі. Проаналізуйте разом емоційний стан учасника експерименту.

10. Аналіз і розгляд роботи у групі.

ЗАНЯТТЯ 6. Завдання:

1. Подальше мотивування учасників на позитивнесамовідношення та організація свідомого добору персональних засобів саморозкриття у групі.

2. Актуалізація пасивних учасників.

Методичні прийоми:

1. Вправа «Привітання «Жму руку»». Інструктор запрошує усіх підвестися і потиснути один одному руки, висловлюючи побажання на подальший день. Тут найголовніше – кількість привітань, адже учасники мають потиснути руку всім учасникам групи.

2. Обговорення домашнього завдання – вивчення емоційних станів при вербалізації оцінок свого Я.

3. Вправа «Плескіт у долоні»

Учасники стають в коло, за командою ведучого, починаючи з першого, кожен учасник послідовно робить один хлопок. Удари повинні йти один за одним якнайшвидше. Один учасник робить тільки один сплеск долонями, ні більше, ні менше. Оптимальний час виконання вправи групою з 20 осіб становить лише 3 секунди.

4. Вправа «Невербальний подарунок»

Завдання кожного з членів групи – невербально показати своїм колегам, який подарунок він їм дарує. Подарунком може бути як щось

конкретне – зірвані квіти, морозиво, телевізор, так і щось дуже масштабне або навіть абстрактне – заходи і світанки, зірки з неба, велике людське щастя. Той, хто дарує повинен максимально докладно, хоча і без слів, описати свій подарунок: важкий вінабо легкий, великий чи маленький, якоївн форми, як упакований тощо.

5. *Вправа «Оновлення Я».*

Учасникам пропонується придумати собі новий образ (життєве аплуа) і втілити його у відповідній рольовій поведінці.

6. *Вправа «Довге прекрасне життя»* (див. Заняття 4).

7. *Мозковий штурм – зняття стресу: «Коли я стурбований, я можу собі дозволити...».*Проводиться вправа у взаємодії по три учасники, а загальне обговорення здійснюється серед всієї групи.

8. *Вправа «Відгадай почуття»* (див. Заняття 3).

9. *Домашнє завдання «Самоприйняття».* Які переживання викликає безпосереднє спілкування у тренінговій групі?Які саме зрушення у внутрішньому світі Ви відчули? Чи є вони взагалі?Як змінилось уявлення про себе і оточуючих людей? Які труднощі у прийнятті певних сторін-якостей свого Я Ви відчуваєте? Як Ви оцінюєте рівень особистого прийняття за шкалою від одного до десяти?

ЗАНЯТТЯ 7. Завдання:

1. Подальша активізація самооцінки і саморозвитку особистісних якостей особистості.

2. Стимулювання адекватного групового оцінювання один одного.

Методичні прийоми:

1. *Вправа«Зміна місць»*

Проводиться в колі, ведучий дає низку інструкцій, наприклад, поміняйтеся місцями ті, хто народився в квітні, або ті, у кого зелені очі, або ті, хто любить банани тощо.

2. *Обговорення домашнього завдання «Самоприйняття».* Як Ви рефлексуєте своє Я?

3. Вправа «Ніхто не знає, що я ...»

Кожен з учасників (по колу або в довільному порядку) доповнює фразу: «Ніхто в групі не знає, що я... », наприклад: «Ніхто в групі не знає, що я сьогодні проспав», або «Ніхто в групі не знає, що я голюся електробритвою», або «Ніхто в групі не знає, що більше всього я люблю морозиво», або «Ніхто в групі не знає, що мені снилося сьогодні вночі».

4. Вправа «Хвилі»

Ця весела розминка, коли всі учасники стоять в одному великому колі і тримаються за руки. Ведучий каже, що зараз він запустить хвилю, а учасники повинні будуть передати її по колу. «Хвилі» можуть бути різними. Ведучий або просто піднімає руку з рукою свого сусіда, або знизує її, або робить якийсь інший рух, наприклад сплітає пальці своєї руки і руки сусіда в замок. Завдання кожного учасника - максимально точно і швидко передати отримане відчуття далі.

5. Вправа «Замальовка». Виконується на окремому аркуші за допомогою різнокольорових олівців чи фломастерів – зображується сама людина (Я учасника) як результат самотворення. Після здійснюється рефлексивний аналіз малюнків.

6. Вправа «Відгадай почуття» (див. Заняття 4).

7. Вправа «Багаж».

Кожен з учасників по черзі покидає кімнату, а група озвучує дві рис-якості цієї особи, що сприятимуть подальшій ефективній взаємодії людини з іншими, а також визначає дві характеристики, котрі варто поліпшувати (удосконалювати). Озвучені побажання записуються і в подальшому аналізуються самою особою з допомогою інших учасників тренінгу. Так оформлюється «багаж» непересічних рис-якостей особистості й означаються перспективи самовдосконалення людини.

8. Вправа «Застільна бесіда» (див. Заняття 2).

9. Вправа «Фотографія на пам'ять»

Ведучий пропонує учасникам зробити останній штрих і закінчити тренінг простою вправою, що допомагає підвести підсумок роботи та в образній формі відобразити взаємини, які склалися між учасниками. Тренер пропонує, перед тим як всі розійдуться, зробити загальну фотографію на пам'ять. Той, хто грає роль фотографа, розставляє учасників групи близько один до одного, просить їх прийняти певні пози, зробити потрібний вираз обличчя. Далі «фотограф» пояснює, чому він розташував учасників саме в такому порядку і в таких позах, розповідає історію цієї фотографії. Після цього він займає заздалегідь підготовлене для себе місце серед інших учасників. Фотографія на пам'ять готова! Цю вправу можна повторити декілька разів.

ЗАНЯТТЯ 8. Завдання:

1. На заключному занятті підводяться підсумки, здійснюється рефлексивна оцінка всієї програми і тренінгу, обговорюється досягнення мети й усвідомлення всіма учасниками трансформацій власного Я.

Методичні прийоми:

1. *Вправа «Побажання на майбутнє».*

Вся група по черзі висловлює свої найщиріші побажання кожному з учасників тренінгу.

2. *Вправа «Домалюй»*

Кожен учасник гри задумує який-небудь малюнок і починає малювати його на аркуші паперу. Потім малюнок передається наступному по колу. Отримавши чужий малюнок, кожен учасник домальовує те, що вважає за потрібне. Обійшовши коло, малюнки повертаються їх авторам. Під час обговорення порівнюються первісний задум і його втілення як результат розуміння і поваги до чужої ідеї або навпаки – бажання зробити все по-своєму. За допомогою гри можна також підійти до проблеми співвідношення життєвих планів і результатів діяльності або рефлексії певного етапу життя.

3. *Вправа «Далеке плавання»*

Ведучий просить всіх уявити, що зараз їм потрібно буде дуже швидко зібратися вдалеке плавання на судні, що не відрізняється великою вантажопідйомністю. Брати в дорогу потрібно найнеобхідніше, хоча можуть бути і виключення. Можна вантажити не тільки предмети, а й поняття (наприклад, хоробрість, удачу тощо). Щоб на кораблі все це непереплуталося, кожен учасник може завантажити за один раз три предмети на одну букву. Повторювати те, що вже було завантажено, не можна. Першим говорить три слова ведучий, далі він кидає м'ячик наступному учаснику, і той пропонує свої варіанти. Кожен учасник сам обирає букву, на яку придумує слова. Той учасник, який забариться з відповіддю або назве те, що вже було, вибуває з гри. В результаті залишаються тільки найуважніші і креативні гравці.

4. Вправа «Якби ..., я став би ...»

Один учасник ставить умову, в якій обумовлена деяка конфліктна ситуація. Наприклад: «Якби мене обрахували в магазині ...». Наступний учасник продовжує (закінчує) речення. До прикладу, «... я став би вимагати книгу скарг». Доцільно провести цю вправу в кілька етапів, в кожному з яких беруть участь всі учасники, після чого здійснюється обговорення.

5. Вправа «Незвичайний олівець» (див. Заняття 2).

6. Вправа «Місце реалізації бажань» (див. Заняття 5).

7. Побажання тренеру у письмовій формі від усієї групи.

8. Підведення підсумків і критичний аналіз роботи у групі.

У програмі лише частково подані вправи, спрямовані на віднаходження тих взаємозв'язків у групі, які є засновком соціального програмування стратегічного уявлення про шляхи особистісного самореалізування, формування персоніфікованої картини світу та усвідомленого ставлення до власного життєвого шляху. Зазначений тренінг призначений виявити, приспілкування в довірчій атмосфері і неформальній обстановці, форми ефективного рефлексивного аналізу ситуаційної причетності до світу,

усвідомлення детермінаційного впливу на програму людських самозрушень, осягненню віхових щаблів-етапів людського існування.

Висновки до другого розділу

1. Методичні підходи до вивчення життєвих сценаріїв визначаються завданнями дослідження і теоретичними здобутками науковців різних сфер гуманітарного знання. Практико-орієнтовані роботи ґрунтуються на психоаналітичній традиції, розглядають життєвий шлях як наслідок досвіду і установок, що були отримані в дитинстві і оформилися в неусвідомлену модель поведінки, для вивчення ситуаційного задіяння людини у буденність життєвих подій-ситуацій з усталеною моделлю поведінки використовується кейс-метод. Дослідницькі підходи до вивчення життєвого шляху в психології уміщують: віково-психологічний опис і дослідження життєвого самозреалізування з позицій поетапного становлення особистості; подієвий розглядає наскрізну стратегію життя особи; наративний організує у свідомості людини закономірності, правила, приписи її співіснування у світі.

2. Для емпіричного вивчення життєвого шляху людини у зв'язку з програмними впливами соціального довкілля обрано пріоритетні сфери її життєдіяльності: 1) професійного самовизначення і фахової діяльності, 2) близьких (в тому числі й інтимних) стосунків (сім'я, подружні відносини, друзі, товариші тощо), 3) індивідуального самоздійснення, що утримує філософію життя людини, її наскрізне позиціонування стосовно буденності. В узагальненому вигляді ці формовияви життєдіяльності уміщують всі види активності людини, що організують її життєвий шлях.

3. Позиціонування людини стосовно обрання наскрізної лінії свого існування визначалось з допомогою психодіагностичних методик: дослідження егоцентризму; діагностики соціально-психологічних установок особистості; вивчення особистісної адаптованості. Синергійно вони дають можливість окреслити життєвий шлях людини у триєдиній системі

орієнтування на власне Я, соціально-диспозиційну регуляцію відносин зі світом і можливості ефективного підлаштування до умов дійсності.

ВИСНОВКИ

1. У роботі розкривається поняття життєвої сценарію як конструкту, що конкретизує поняття життєвого шляху. В даний час проблематика життєвого упорядкування як стратегічної віхи особистісного буття пов'язана з глобальними змінами сучасного суспільства та розширенням можливостей людського життєтворення в постіндустріальну (цифрову) епоху. Однією з дослідницьких завдань стає розробка концептів, які конкретизують ключові позиції даного проблемного поля. Аналіз попередніх досліджень життєвого шляху дає змогу тлумачити його в єдності двох психічних утворень: 1) несвідомого – структуру детерміновану раннім досвідом, 2) свідомого конструкту, який поєднує різні контексти осмислення людиною свого існування.

2. З позицій психології людського буття за пошук вектору самореалізації відповідальна персональна феноменологія, закономірності та механізми розуміння особистістю своєї стратегії існування та смислу екзистенційних потуг. Сучасні методичні підходи до вивчення стратегічної лінії життя представлені в трьох аспектах: соціологічному (регламентація життєустрою), практико-орієнтованому (досвід і диспозиції, засвоєні в дитинстві і ранні роки) та дослідному (через опис життєвого шляху на різних вікових етапах, шерегу подій і особистої історії чи біографії). Порівняння методів, що використовуються для вивчення життєвого шляху, дозволяє виділити їх переваги та обмеження.

3. Концепт «життєва модель» інтегрує різні складові життєвого шляху і розуміється як його частина, що реалізується людиною в конкретній життєвій сфері (ситуації, події, факти, явищі). Серед них в якості основних виділені професійна сфера, обшир близьких стосунків і персональна (особистісна) складова. Кожна описується життєвою моделлю з відповідними характеристиками і параметрами, доступними емпіричному вивченню. Розуміння життєвого шляху з точки зору суб'єктного підходу

робить людину творцем індивідуального життя, котрі виявляють свої особистісні якості у вчинках і виборі стратегії людського майбуття.

4. Для дослідження життєвого шляху особистості у зв'язку з програмними впливами соціального довкілля було обрано три віхи людського життя, які підлягають емпіричному висвітленню: сфера професійної діяльності, область близьких стосунків (родина, подружжя), особистісне позиціонування (буттєва філософія людини). Для цього застосовані психодіагностичні методики: вивчення егоцентризму, дослідження соціально-психологічних установок людини й особистісної адаптованості. Вони дають змогу системно висвітлити життєвий шлях людини у єдності діяльнісного аспекту самореалізації особистості, наративів соціального оточення й можливості ефективного підлаштування до умов і вимог дійсності.

5. У здійснених розвідках обрання людиною власного життєвого шляху узгоджується з диспозиційною концепцією її буденного спрямування, що дозволило умовно виділити типи особистості, котрі мають чітко усвідомлену програму самореалізації. Так були виділені наступні основні типи: 1) цільовий – організує своє життя відповідно до досягнень, нових зрушень, актуалізації власного потенціалу; 2) дієвий – керується у житті судженнями, що акцентують увагу особистості на процедурах прожиття буденності; 3) заперечуючий (цинічний) – відстоює зневажливе ставлення до життя загалом, знецінює власне життя, заперечує його сенсовність; 4) ціннісний – утверджує соціокультурні вартості, духовні поривання, відстоює категорії добра, краси, любові; 5) гармонійний – обстоює принципи моралі і гуманізму.

6. Метою пропонованого тренінгу є долучення особистості до осмислення й обрання стратегії власного життєвого шляху, гармонізація її уявлень про себе, активізація процесів особистісного розвитку, формування навичок емоційної та поведінкової саморегуляції у взаєминах зі світом, що

має неабиякий вплив на формування наскрізної стратегічної лінії людського існування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. Москва: Мысль, 1991. 299 с.
2. Адлер А. Наука жить. Киев: Port-Royal, 1997. 286 с.
3. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Ленинград: Изд-во ЛГУ, 1968. 339 с.
4. Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 688 с.
5. Асмолов А. Г. Психология индивидуальности. Москва: Изд-во МГУ, 1986. 86 с.
6. Бандура А. Теория социального научения. Санкт-Петербург: Евразия, 2000. 320 с.
7. Берн Э. Люди, которые играют в игры. Москва: Эксмо-пресс, 2003. 576 с.
8. Бех І. Д. Виховання особистості: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Либідь, 2008. 848 с.
9. Богданова Н. Культура життєтворчості особистості. Філософсько-світоглядний аналіз: наук. видання. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. 302 с.
10. Бодалев А. А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения. Москва: Флинта, 1998. 168 с.
11. Бодалев А. А., Столин В. В., Аванесов В. С. Общая психодиагностика. Санкт-Петербург: Изд-во "Речь", 2006. 440 с.
12. Божович Л. И. Проблемы формирования личности / под ред. Д. И. Фельдштейна. Москва: Институт практической психологии; Воронеж: НПО МОДЭК, 1997. 351 с.
13. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. Київ: Еллада, 2012. 608 с.

14. Бочавер А. А. Исследования жизненного пути человека в современной зарубежной психологии. *Психологический журнал*. 2008. № 5. С. 54–62.
15. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Центр навч. літ-ри, 2008. 592 с.
16. Василюк Ф. Е. Психотехника выбора. *Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии* / под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. Москва: Смысл, 1997. С. 284–314.
17. Выготский Л. С. Психология развития человека. Москва: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. 1136 с. (Библиотека всемирной психологии).
18. Губернюк Л. В. Життєвий світ як специфічний особистісний досвід життєпроживання людини. *Філософські проблеми гуманітарних наук: альманах*. Київ: Нац. ун-т ім. Т.Г. Шевченка. 2010. № 18/19. С. 150–155. URL:http://archive.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Fpgn/2010_18-19/p_150-156.pdf
19. Гупаловська В. А. Динаміка самореалізації особистості. *Вісник філософського факультету ЛНУ ім. Івана Франка*. Львів, 2003. Вип. 5. С. 513–520.
20. Донченко Е. А. Социетальная психика. Киев: Наукова думка, 1994. 208 с.
21. Донченко О. А., Романенко Ю. В. Архетипи соціального життя і політика. Київ: Либідь, 2001. 334 с.
22. Ежов О.Н. Парадигма жизненного пути в зарубежной социологии. *Журнал социологии и социальной антропологии* [Электронный ресурс] Том 8. № 3. 2005. Режим доступа: <http://www.jourssa.ru/2005/3/2aEjov.pdf>
23. Зайцев М. О. Особистісне буття в смисловому полі європейської культури: монографія. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2008. 200 с.
24. Залесский Г. Е. Психология мировоззрения и убеждений личности. Москва: МГУ, 1994. 144 с.
25. Каракозов Р. Р. Организация смыслопоисковой активности человека как условие осмысления жизненного опыта. *Психология с человеческим*

- лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии.*
Москва: Мысль, 1997. С. 257–273.
26. Карпенко З.С. Аксиологічна психологія особистості. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2009. 512 с.
27. Коган Л. Н. Цель и смысл жизни человека. Москва: Мысль, 1984. 252 с.
28. Колотило В. В. Сучасна картина світу і світоглядлюдини. *Філософські проблеми гуманітарних наук: збірка наукових праць.* Київ: Міжнародний освітній фонд ім. Ярослава Мудрого, 2009. С. 193–197.
29. Кон И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание. Москва: Политиздат, 1984. 335 с.
30. Коростылёва Л. А. Уровни самореализации личности. *Психологические проблемы самореализации личности.* Санкт-Петербург, 2000. Вып. 4. С. 21–46.
31. Костромина С.Н., Гришина Н.В., Зиновьева Е.В., Москвичева Н.Л. Жизненная модель как конструкт изучения жизненного сценария личности. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология.* 2018. Т. 8. Вып. 4. С. 341–357.
32. Кроник А. А. Стил ь жизни. Киев: Наукова думка, 1982. 230 с.
33. Кроник А. А. LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути. Москва: Прогресс, 1993. 230 с.
34. Кун М., Макпартленд Т. Эмпирическое исследование установок личности на себя. *Современная зарубежная социальная психология: тексты / под ред. Г. М. Андреевой, Н. Н. Богомоловой, Л. А. Петровской.* Москва: МГУ, 1984. 239 с.
35. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. 3-е изд. Москва: Изд-во Московского гос. ун-та, 1972. 575 с.
36. Леонтьев Д. А. Динамика смысловых процессов. *Психологический журнал.* 1997. Т. 18. № 6. С.13–27.
37. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности: изд. 2-е, испр. Москва: Смысл, 2003. 487 с.

38. Маслоу А. Г. Новые рубежи человеческой природы. Москва: Смысл, 1999. 428 с.
39. Мизинова И. Л. Жизненный сценарий личности: основные подходы к рассмотрению. *Известия Саратовского ун-та. Серия «Философия. Психология. Педагогика»*. 2013. Т. 13. Вып. 4. С. 59–64.
40. Михайлишин Г. Й. Феноменологія світосприйняття та світорозуміння. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Філософія, соціологія, політологія*. 2012. № 9/2. Том 20. Вып. 22. С. 119–124.
41. Москалець В. П. Психологія особистості: навч. посібник. Київ: Вид-во “Центр учбової літератури”, 2013. 262 с.
42. Основипсихології: підручник / за заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. Вид. 6, стереотип. Київ: Либідь, 2006. 632 с.
43. Панок В.Г. Життєвий шлях особистості як категоріяприкладноїпсихології.Збірникнауковихпраць. Психологічні науки, Випуск2.12 (103). 2014.С. 146–151.
44. Петровский В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности. Ростов-на-Дону: Изд-во “Феникс”, 1996. 512 с.
45. Психология. Словарь / под общ.ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. 2-е изд. Москва: Политиздат, 1990. 494 с.
46. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі: монографія / кол. авт. Ю. Д. Гундєртайло, В.О. Климчук, О.Я. Кляпець та ін.; за ред. Т.М. Титаренко; НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ: Міленіум, 2016. 320 с.
47. Психологія особистості: Словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. 320 с.
48. Психология формирования и развития личности / отв. ред. Л. И. Анцыферова. Москва: Наука, 1981. 366 с.
49. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: уч. пособие. Самара: БАХРАТ, 1998. 672 с.

50. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. Санкт-Петербург: Речь, 2003. 175 с.
51. Роменець В. А. Вчинок і постання канонічної психології. *Людина. Суб'єкт. Вчинок.*: Філософсько-психологічні студії / за заг. ред. В. О. Татенка. Київ: Либідь, 2006. С. 11–36.
52. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: в 2 т. / С. Л. Рубинштейн. Москва: Педагогика, 1989. Т. 1. 488 с.; Т. 2. 328 с.
53. Світогляд і світлюдини: кол. монографія / за заг. ред. В. П. Капітона. Дніпропетровськ: ДДФА, 2008. 324 с.
54. Сидоренко Е. В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. Санкт-Петербург: Речь, 2004. 256 с.
55. Собчик Л. Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. Санкт-Петербург: Издательство “Речь”, 2005. 624 с.
56. Стюарт Я., Джойнс В. Современный транзактный анализ. Санкт-Петербург: Социально-психологический центр, 1996. 330 с.
57. Татенко В. А. Психология в субъектном измерении: монография. Киев: Видавничий центр “Просвіта”, 1996. 404 с.
58. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь 2003. 376 с.
59. Торн К., Маккейн Д. Тренинг. Настольная книга тренера. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 208 с. (Серия «Эффективный тренинг»).
60. Узнадзе Д. Н. Установка у человека. Проблема объективации. *Психология личности в трудах отечественных психологов.* Санкт-Петербург: Питер, 2000. С. 87–91.
61. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. Київ: Центр навчальної літератури. 2017. 250 с.
62. Фромм Э. Иметь или быть. Москва: Прогресс, 1990. 330 с.
63. Фурман А. А. Психологія смислового розвитку особистості: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. 508 с.

64. Фурман А. В. Психокультура української ментальності: монографія. 2-ге наук. вид. Тернопіль: НДІ МЕВО, 2011. 168 с.
65. Фурман (Гуменюк) О. Є. Психологія Я-концепції: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.
66. Фурман (Гуменюк) О. Є. Психологія впливу: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2003. 304 с.
67. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность: в 2-х т. / под ред. Б. М. Величковского. Москва: Педагогика, 1986. Т. 2. 408 с.
68. Холл М., Боденхаммер Б., Болстэд Р., Хэмблетт М. Структура личности. Киев: София, 2004. 608 с.
69. Чепелева Н. В. Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості: монографія. Київ: НАПН України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка, 2013. 275 с.
70. Швалб Ю. М. Психологические модели целеполагания. Киев: Стило, 1997. 240 с.
71. Шрейдер Ю. А. Ценности которые мы выбираем. Смысл и предпосылки ценностного выбора. Москва: Эдиториал УРСС, 1999. 208 с.
72. Эрикссон Э. Идентичность: юность и кризис / пер. с англ. Москва: Изд. гр. "Прогресс", 1996. 396 с.
73. Юнг К. Г. Психологические типы. Санкт-Петербург: Изд-во "Азбука", 1996. 736 с.
74. Ядов В. А. О диспозиционной регуляции социального поведения личности. *Методологические проблемы социальной психологии*: сб. науч. трудов. Москва: Наука, 1975. 362 с. С. 89–105.
75. Ясперс К. Психологія світоглядів / пер. з нім. О Кислюк, Р. Осадчук. Київ: Юніверс, 2009. 464 с. (Філософська думка).
76. Adler A. The practice and theory of individual psychology. New York: Harcourt, Brace & World. 1927. 352 p.
77. Frankl V. E. Der Wille zum Sinn. Bern: Huber. 1982. 272 p.

78. Furman A. A. Personal world as the basis and factor of self-improvement of the human: *Collection of scientific articles. Psychology. Pedagogy and Education. Scientific journal innovative solutions in modern science*. Dubai, UAE. 2017. Vol. 4 (13). 140–153.
79. Markus H. Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1977, 63–78.
80. May R. *Man's Search for Himself*. New York: W. W. Norton & Co., Inc. 1953. 281 p.