

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет культури і мистецтв
Кафедра культурології

О. А. СОХАЦЬКА

КУЛЬТУРНІ СТРАТЕГІЇ ЖИТТЄТВОРЧОСТІ

Навчальний посібник

Луцьк
Вежа-Друк
2025

УДК 316.7(075.8)
С 68

Рекомендовано до друку науково-методичною радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 6 від 27.05.2025 р.)

Рецензенти:

Борейко Ю. Г. – доктор філософських наук, доцент, професор кафедри політології та публічного управління ВНУ імені Лесі Українки;

Ліщук-Торчинська Т. П. – кандидат філософських наук, доцент кафедри освітніх, педагогічних технологій ПВНЗ «Академія рекреаційних технологій і права»;

Муляр О. П. – завідувач кафедри теорії та методики викладання шкільних предметів Волинського ІППО, кандидат педагогічних наук, доцент.

Сохацька О. А.

С 68 Культурні стратегії життєтворчості : навч. посіб. / О. А. Сохацька. – Луцьк : Вежа-Друк, 2025. – 220 с.

ISBN 978-966-940-683-5

Посібник укладено відповідно до освітньо-професійної програми Культурологія другого (магістерського) рівня і принципів професійної та особистої зорієнтованості навчання. Структурування матеріалу зроблено з урахуванням кредитно-модульної системи організації навчального процесу. У посібнику подано перелік важливих для засвоєння курсу тем, до кожної теми запропоновано план, питання для самоперевірки, блок схем і таблиць, які допоможуть краще систематизувати навчальний матеріал і спростити процес його сприйняття, термінологічний словник, літературу, завдання для рефератів та інші необхідні матеріали, опрацювання яких сприятиме підвищенню рівня культурологічної, філософської, психолого-педагогічної компетентності майбутніх магістрів-культурологів.

Посібник призначено передусім для здобувачів спеціальності В12 Культурологія та музеєзнавство, а також інших гуманітарних спеціальностей. Видання адресоване науковцям, педагогам, соціальним і практичним працівникам, усім, хто цікавиться проблемами людини, молоді та її індивідуального буття, а також інноваційними процесами в освіті України, новими ідеями та сучасними технологіями життєтворчості.

УДК 316.7(075.8)

ISBN 978-966-940-683-5

© Сохацька О. А., 2025

© Кречко А. М. (обкладинка), 2025

ЗМІСТ

Передмова.....	5
Роздуми про сенс життя: висновки, афоризми, максими	10
Змістовий модуль 1. Теоретичні особливості саморозвитку особистості	13
Тема 1. Життєтворчість особистості як нова освітня стратегія.....	13
Тема 2. Культура і освіта. Світоглядні аспекти	23
Тема 3. Процес самопізнання як пошук гармонії	28
Змістовий модуль 2. Стратегії життєтворчості особистості як соціальний феномен.....	40
Тема 4. Життєві цінності та пріоритети сучасної молоді людини	40
Тема 5. Життєвий світ особистості та детермінанти його побудови.....	51
Тема 6. Життєве проектування: концепція і психологічний механізм	85
Вирушаючи у життєву подорож.....	163
Афоризми та максими із книжки Л. В. Сохань «Талісман душі».....	167
Словник термінів	169
Додаток	177
Орієнтовні теми для рефератів та презентацій, методичні вказівки щодо їхнього виконання	177
Плани-схеми для організації самостійної роботи здобувачів	179
Таблиці і схеми	190
Рекомендована література	210

«...У чому сенс життя, якщо він взагалі є? Якщо у світі є мета, то чи веде будь-куди розвиток історії, або все це безсенсовні запитання?.. Чи дійсно природою керують якісь закони, або ми так лише вважаємо внаслідок того, що нам подобається вбачати у всьому якийсь порядок? Чи поділяється світ на дві докорінно відмінні частини – дух і матерію, а коли так, то як вони співіснують? А що ми повинні сказати про людину? Чи вона грудочка пилу, що безпорадно повзає по невеликій і незначущій планеті, як вважають астрологи? Або вона, як це можуть уявити собі хіміки – купка хімічних елементів, хитромудро поєднаних між собою? Або, нарешті, вона те, чим видається Гамлетові – шляхетна і з безмежними можливостями? А може людина – усе це разом?.. Чи існує один життєвий шлях – добрий, а інший – поганий, або не має значення, як ми живемо. А якщо існує добрий життєвий шлях, то що це таке або як нам навчитися жити, дотримуючись його? Чи існує щось, що ми можемо назвати мудрістю, або те, що ми вважаємо цим, є лише до краю витонченим безумством? Вивчати ці питання, коли й не відповідати на них, - це і є справа філософії».

Бертран Рассел

ПЕРЕДМОВА

Побудова демократичного суспільства з високорозвиненою економікою об'єктивно зумовлює потребу розвитку творчого потенціалу особистості, здатної до інноваційної активності, що є гарантом її успішної соціальної адаптації в сучасному світі. Йдеться про формування життєтворчості як інтегративної риси особистості, яка проявляється у тому, що людина творчо підходить до всіх видів діяльності. Кожний історичний етап розвитку суспільства зі своїми політичними, економічними, екологічними та соціальними проблемами потребує нової особистості, актуалізує її певні соціально-психологічні властивості, необхідні для успішного розвитку. На етапі радикальних соціально-економічних перетворень, що здійснюються в Україні, зростає роль особистісної активності, відповідальності та професіоналізму. Стратегії самоздійснення особистості на життєвому шляху значною мірою пов'язуються із виборами тактик міжособистісної взаємодії та взаємостосунків. У цих формах соціальної активності виявляються здібності індивіда, його провідні потреби, цілі, цінності. Спрямовані на успішне особистісне самоствердження. Життєтворчість особистості розглядається, з одного боку як вибір власного шляху та створення умов для його реалізації у запропонованих умовах, а з іншого – як втілення в процес самоздійснення творчого початку, який зумовлює і створення себе, і творче перетворення навколишніх обставин. В свою чергу, культура життєтворчості особистості розглядається як такий спосіб життя людини, при якому людина існує як істота, яка відтворює сама себе у всіх загальнолюдських характеристиках.

Саморозвиток є атрибутивною ознакою особистості, а в культурі завжди присутній особистісний чинник саморозвитку – перетворення багатства культурного досвіду попередніх поколінь у внутрішнє багатство індивідів, що знову втілюють його зміст у своїй соціальній діяльності, спрямованої, в свою чергу, на перетворення дійсності і самої людини. Культура, таким чином, виступає не як завершений стан, а як процес, що по суті своїй не має кінця. Але

цей процес завжди має соціальну змістовність. Розробка світогляду особистості виявляється фактором збагачення і активізації зв'язків людини з культурою, а отже, і соціуму в цілому.

В парадигмі *життєтворчості* особистість розглядається як суб'єкт життєтворчості, який творчо розробляє та здійснює свій особистісний життєвий проект, а також відповідає за свою долю [16].

Ідея творчості життя, *мистецтва життя*, яка є провідною в психології життя особистості, має глибоке коріння у філософії (як формі знання про загальні закони буття та свідомості), психології (як наукою про закони людської психіки), культурі в цілому. Саме на цьому духовному ґрунті відбувається становлення психології життєтворчості. Видатний український просвітитель-гуманіст Г. Сковорода, надаючи особливого значення такому важливому мистецтву, як мистецтво жити, писав: «Деякі, як говорить Сократ, живуть, щоб їсти і пити, я ж - навпаки. Далі, більшість зовсім не знає, що значить жити, і хоч вони й бажають їсти, щоб жити, однак не можуть посправжньому жити, бо *навчитися найвеличнішому мистецтву життя* – справа дуже важка...» [30, С. 256].

Оволодіння мистецтвом життєтворчості – це осягнення як теорії життєпобудови, так і технології життєтворчості як науки про принципи, моделі, стилі життя. В ній дано характеристику того «будівельного матеріалу», з якого створюється життя, а також характеристику способів, методів, технології життєвого проектування, описано модель життєвого успіху і висвітлено сутність «підводних рифів» і критичних точок на життєвому шляху людини, запропоновано психолого-педагогічні методи подолання складних життєвих ситуацій. Іншими словами, акцент зміщено з морально-повчального на **змістовно-конструктивний, творчий і технологічний аспект** у темі індивідуально-особистісної життєдіяльності.

У сучасній системі освіти (як вітчизняній, так і зарубіжній) психологічні та педагогічні технології, які забезпечують можливості оптимізації навчально-

виховного процесу, його відповідності імперативам ХХІ століття, знаходять все більше своє поширення.

Запропонований посібник розглядає культурологічні, психолого-педагогічні питання життєтворчості як в аспекті теорії життєтворчості, так і з позиції психолого-педагогічної технології, тобто описує процесуальний бік життєтворчості.

Створюючи та здійснюючи своє індивідуальне життя, особистість водночас створює і суспільні форми буття, які по суті і складаються з діянь реальних особистостей, тобто такі форми, особистість в яких репрезентує себе в якості *соціального суб'єкта, носія та виразника інтересів тих або інших соціальних спільностей* (всього людства, того або іншого конкретного суспільства, нації, класу, партії, професійної групи та ін.).

Зрозуміло, що життєтворчість не можна звести лише до технологічної процедури. Життя має свій зміст, свої закони, свій вільний простір, а тому життєтворчість – це *наука*. Разом з тим це і *мистецтво*, оскільки в цьому акті творчості присутня фантазія, розроблення і здійснення оригінального творчого задуму, індивідуального, *неповторного життєвого сценарію*, використання специфічних правил гри при виконанні соціальних ролей, спілкуванні, домаганні життєвого успіху. В життєтворчості втілюються не тільки морально-духові, а й естетичні уявлення і смаки людини, адже життя в ого цивілізованому виконанні будується на принципі істини, добра й краси. Людина за такої моделі життя прагне жити не тільки праведно, нести добро у світ, а й жити красиво.

І все ж життя – процес і багатогранний, і різнобарвний. Воно має найширший простір для свободи самопрояву людини, де діють сили підсвідомого, несвідомого, вирують стихійні потоки життєвого процесу. Тому багато чого лишається непідвладним у житті людини. Цим, зокрема, пояснюється, що «життя і мрія в згоді не бувають і вічно борються, хоч миру прагнуть» (Леся Українка). А тому зосереджуючи увагу на технологічній стороні життєтворчості, слід водночас прагнути охопити тією чи іншою мірою

всю панораму індивідуального життя особистості. Особливу увагу слід приділяти висвітленню картини життя молодшої людини в умовах трансформації українського суспільства в умовах ХХІ століття, коли найважливішого значення набуває мета виховання національної самосвідомості, громадянської зрілості, соціальної відповідальності молодшої генерації за долю своєї Батьківщини, за свою роль у Відродженні національного життя та культури України. Означений принцип реалізується і при висвітленні сучасного педагогічного процесу.

Вивчення у ЗВО вибіркового освітнього компонента «Культурні стратегії життєтворчості» є результатом трансформації освіти в Україні, відображенням процесу її гуманізації та демократизації, визнання пріоритету загальнолюдських цінностей. Головною метою курсу, як зазначається у програмі, є формування гуманістичної світоглядної культури сучасної молодшої людини.

Призначенням пропонованого навчально-методичного посібника є допомога студентам та науково-педагогічним працівникам у навчанні та викладанні курсу. Зібраний і опрацьований матеріал спирається на здобутки сучасних українських і зарубіжних філософів, намагаючись використати їх для того, щоб унаочнити плюралізм думок та інваріантність поглядів на місце людини в об'єктивно існуючому, але такому різному світі, закликати своїх читачів до критичних роздумів над матеріалом, пошуку власних відповідей на поставлені запитання. Лише за цієї умови можливе здійснення людського власного світоглядного вибору.

Методи вивчення курсу розкриваються та роз'яснюються такими положеннями:

- поєднання лекційних і пояснювально-ілюстративних форм викладу матеріалу викладачем з активною самостійною роботою здобувачів;
- розвиток вміння критично ставитися до фактів реальної дійсності та усвідомлювати власний життєвий досвід на основі висновків природничих і гуманітарних наук, міфології, релігії і філософії.

- необхідність поєднання роботи з посібником та опрацюванням додаткової літератури, довідкових джерел тощо;
- формування самостійності мислення на семінарських і практичних заняттях, де здобувачі розв’язують пізнавальні завдання, виконують практичні роботи, беруть участь в обговореннях, дискусіях, уточнюють й узагальнюють набуті знання на семінарах-співбесідах тощо.

У додатку пропонуються орієнтовна тематика рефератів та плани-схеми для організації самостійної роботи здобувачів. Написання рефератів як одна з форм самостійної роботи здобувачів, передбачена програмою, силабусом курсу. Результати підготовки рефератів аналізуються на заняттях оцінювання навчальних досягнень студентів за темами протягом кожного семестру. Наведені в додатку плани-схеми покликані відіграти в навчальному процесі роль своєрідних алгоритмів, за допомогою яких викладач формуватиме навички самостійної роботи здобувачів.

Основні джерела підготовки науково-методичного посібника – праці класиків філософії, психології, педагогіки, а також сучасних дослідників, підручники та навчально-методичні посібники з психології, соціальної психології та педагогіки, авторські дослідження і практичний досвід освітніх закладів України.

Наприкінці видання наведені поради мудреців різних часів відносно того, що треба взяти молодій людині з собою, рушаючи в життєву подорож. Особлива увага приділяється українським мислителям, поради яких дуже важливі для формування національної свідомості молодії генерації українського суспільства, збагачення української ментальності.

РОЗДУМИ ПРО СЕНС ЖИТТЯ: ВИСНОВКИ, АФОРИЗМИ, МАКСИМИ

Життя наше – адже це шлях безперервний. Світ цей – велике море усім нам, пливучим. Він бо є океан, який перепливається, о, вельми небагатьма щасливцями безбідно.....

*Отже, дивись, щоб не плавати в тумані,
Щоб не обрав ти ненадійного становища в житті.*

Григорій Сковорода

*О божє мій милий!
Тяжко жити на світі, а хочеться жити:
Хочеться дивитись, як сонечко сяє,
Хочеться послухать, як море заграє,
Як пташка щебече, байрак гомонить
Або чорнобрива в гаю заспіває...
О божє мій милий, як весело жити!*

Тарас Шевченко

Багато людей повинні замислитись над своїм життям, над тим, чого вони домагаються для себе в боротьбі за існування, над тим, які труднощі виникають перед ними за тих чи інших обставин, і над тим, в чому вони самі собі відмовляють. Їм не вистачає духовності, оскільки вони мають спотворене уявлення про духовність.

Альберт Швейцер

Кожен повинен пізнати себе, тобто свою природу, чого вона шукає, куди веде...

Григорій Сковорода

Намагайся пізнати себе, намагайся розгадати свою природу...

Григорій Сковорода

Саме в людяності людини, в її мужності, здатності любити, в силі творчій, у моральній чистоті полягає найвища духовність, що становить істинний сенс життя людей на планеті.

О. Гончар

Життя кожної людини є шлях до самої себе.

Герман Гессе

Про моральні якості людини треба судити не по окремих зусиллях, а по її повсякденному життю.

Б. Паскаль

Через втілення великих цілей людина виявляє і великий характер, який робить її маяком для інших.

Г. Гегель

Життя – це проблема, яку повинні вирішувати ми. Життя – це відкриття... Безперервне відкриття, яке ми здійснюємо відносно себе і навколишнього світу.

Х. Ортега-і-Гассет

Життя – не насолода і не страждання, а серйозна справа, яку покладено на нас і яку потрібно завершити з честю.

А. Токвіль

Наше життя вкорочується невіглаством. Ми повинні прагнути до пізнання нашої природи і довколишнього світу. Ми повинні встановити умови існування і шукати способи їх втілення.

Г. Спенсер

Вчіться радіти життю!

Поспішайте робити Добро!

Тримайтеся з гідністю за всіляких обставин!

Життєвська мудрість

Життя – не уторований шлях. Воно все у вибоїнах. Якщо спіткнешся – намагайся не впасти. Підніматися буде набагато важче.

Життя в юності видається таким довгим, що відсутнє бажання збагнути, як би ощадливіше ним розпорядитись. Однак вже на половині шляху виявляєш свою помилку. І все ж це краще, ніж у фіналі.

Протистояти ударам долі можуть лише мужні і великодушні, бо лише вони здатні не впадати у тугу через примхи фортуни і не мститимуть за вчинені образи.

Любити іншого може лише той, хто сам має високі чесноти.

Щасливе життя буває у того, хто до нього ставиться із захопленням.

Людина, пройнята гнівом, небезпечна передусім для самої себе.

Відчувати своє покликання в житті – мати шанс на довгочасність.

Людина, позбавлена смаку до життя, приречена бути нещасною.

Добротичливість – ознака здоров'я душі.

Здатність пробачати має лише великодушна людина.

Людина, позбавлена власної гідності, легко принижує інших. Це один із непоодиноких проявів морального дальтонізму.

Найвища розсудливість – налаштувати себе на радісне сприйняття життя, навіть якщо передбачаються важкі випробування. Радість – елексир життя. Але для цього треба попрацювати.

Дехто вважає, що життя – це книга, яку можна гортати, не читаючи. Але це глибока помилка. Лише вдумливому читачу відкривається глибокий смисл, що міститься в задумі автора. Подібно до цього таїни життя відкриваються лише тому, хто докладає зусиль для їх осягання.

Не зневажайте цих настанов і Фортуна буде до Вас прихильною!

Змістовий модуль 1. Теоретичні особливості саморозвитку особистості

Тема 1. Життєтворчість особистості як нова освітня стратегія

****Навчання життя – ключове завдання сучасної освіти. Моделі сучасної освітньої стратегії. Оволодіння мистецтвом життя – вимога часу. Громадянська спрямованість життєтворчості.***

У сучасній педагогіці, психології, філософії, соціології, культурології представлено велику кількість оригінальних концепцій, теорій самовдосконалення, самоактуалізації особистості, надбань, багатий арсенал засобів, методів індивідуального життєустрою. Деякі з цих навчально-виховних систем (вітчизняних і зарубіжних) спробуємо розглянути.

Моделі сучасної освітньої стратегії. Сьогоднішня освіта в Україні виходить на якісно новий рівень, що зумовлено змінами в суспільно-політичному житті, економічному розвитку суспільства і засвідчено Декларацією про державний суверенітет України, конституцією держави, Законом України «Про освіту», Державною національною програмою «Освіта» (Україна ХХІ століття), Національною програмою «Діти України».

Проблема виховання молоді, формування її громадянської позиції, національної самосвідомості, активного й відповідального ставлення до життя є найголовнішою.

ХХ століття назвали століттям освіти. Проте реальний рівень освіченості, його низька соціальна ефективність, багато в чому застаріла технологія навчання, функціональна і зростаюча вторинна неграмотність зумовили необхідність реформування освітньої системи.

У реформуванні загальної освіти в Україні визначились два напрями – науковий і практичний. Перший – це розроблення сучасної філософії освіти, психолого-педагогічне розроблення сучасної освітньої стратегії, з урахуванням

національних цілей, української національної ментальності та вітчизняного досвіду, а також всебічного засвоєння сучасного передового зарубіжного досвіду в галузі освіти; *другий – інноваційна діяльність педагогів щодо оновлення змісту та методів навчання і виховання учнів, втілення у педагогічний процес нової освітньої стратегії, нових психологічних і педагогічних технологій.*

Український філософ В. С. Возняк цілком слушно зазначає, що шкільні, студентські, а тим більше дитячі роки – не «підготовка до життя», а саме життя, й можливо, найкраща його частина. Тому, на його думку, педагогічний процес доцільно розглядати не як власне «педагогічний», а як *життєвий процес*, який, до речі, можна доповнити: як процес *життєтворчий*, де особистість в самому цьому процесі *творить саму себе і своє життя.*

В концепції освіти XXI століття, що розроблена комісією ЮНЕСКО, підкреслюється: система освіти повинна вирішувати численні проблеми, що ставить перед нею інформаційне суспільство в перспективі неперервного збагачення знань і виконання обов'язків громадянина, який відповідає вимогам часу. «Освіта протягом усього життя стоїть на чотирьох стовпах: навчитися пізнавати, навчитися робити, навчитися жити разом, навчитися жити».

Навчитися пізнавати, поєднуючи достатньо широку загальну культуру з можливістю поглибленої роботи з обмеженою кількістю дисциплін. Це означає також уміння вчитися для того, щоб використати можливості, які надає неперервна освіта.

Навчатися робити для того, щоб набути не лише професійну кваліфікацію, а й, у ширшому сенсі, компетентність, яка дає змогу справлятися із численними різноманітними ситуаціями і працювати в групі. Слід також вчитися працювати в рамках різних соціальних або виробничих умов, з якими зустрічаються молоді люди або спонтанно. Через існуючий місцевий або національний контекст, або формально завдяки розвитку перемінних етапів освіти.

Навчитися жити разом передбачає вміння розуміти іншого і відчувати взаємозалежність, здійснювати загальні проекти і бути готовими до врегулювання конфліктів в умовах шанування цінностей плюралізму, взаєморозуміння й миру.

Навчитися жити для того, щоб сприяти розквіту власної особистості і бути здатним діяти, проявляючи незалежність, самостійність мислення і особисту відповідальність. Для цього в освіті не потрібно нехтувати жодною з потенціальних можливостей кожного індивіда і пам'яттю, здатністю до роздумів, естетичних почуттів, до комунікації.

Державна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття) проголошує, що національна система освіти в Україні має стати «найважливішою ланкою виховання свідомих громадян Української держави».

Громадянськість, як зазначають українські дослідники національних проблем М. І. Рудакевич і О. М. Рудакевич, висвітлює процес формування засад громадянської культури молоді за умов розбудови національної освіти і, з психологічної точки зору, включає інтелектуальний, емоційно-почуттєвий і вольовий елементи.

Як явище **інтелектуальне** ця власність є усвідомленням особистістю прав і обов'язків громадянина України й усіх тих понять, що ведуть до розуміння терміну «громадянськість»: батьківщина, держава, нація, національна ідея, обов'язок та ін.

Як **емоційно-почуттєвий процес** громадянськість – це наявність в людини почуття задоволення чи незадоволення від виконання нею, іншими громадянами або самою державою своїх прав та обов'язків (політичних, соціальних, економічних).

Як **вольовий процес** громадянськість є свідомим цілеспрямованим виконанням членами суспільства законів держави та покладених на них функцій. Як зазначають автори, перелічені елементи тісно пов'язані між собою і забезпечують самооцінку громадянськості особистості та свідомий пошук шляхів громадянського самовиховання. Здатність людини кваліфікувати свою

поведінку називається **громадянським сумлінням, совістю**. Перелічені риси та якості громадянськості формуються поступово, мають вікові особливості та залежать від того суспільного досвіду, яким оволодіває людина на кожному з етапів соціально-культурного становлення.

У ХХІ столітті ключовою є концепція освіти протягом усього життя. Означена концепція має стикуватися із концепцією суспільства, заснованого на освіті, де все повинно послуговуватись набуттю знань та розквіту талантів.

У Державній національній програмі «Освіта» (Україна ХХІ століття) зазначається: динамізм, притаманний сучасній цивілізації, зростання соціальної ролі особистості, гуманізація і демократизація суспільства, інтелектуалізація праці, швидка зміна техніки та технології у всьому світі – усе це потребує створення умов, за яких народ України став би нацією, яка **постійно навчається**.

Оволодіння мистецтвом життя – вимога часу. Освітньо-виховний процес, побудований на парадигмі *навчання мистецтва життя та життєтворчості*, відповідає сучасному цивілізованому розвитку світу, тенденціям трансформації українського суспільства у новому столітті. За оцінкою багатьох аналітиків і прогнозистів, ХХІ століття посуне *руйнівну* парадигму ХХ століття і відкриє ширший простір парадигмі *творення і творчості*. Різко зріс попит на *творчий потенціал людини*, її здатність до самоорганізації, творчого самовираження. Невипадково всі розвинуті країни світу збільшують нині «внески» в людину, розвиток і збагачення її творчих можливостей. Суспільство, яке не враховує змін, що відбуваються в цьому напрямі в цивілізаційному, соціокультурному розвитку світу, приречене на відставання в своєму історичному розвитку – як соціально-економічному, так і людському.

Оволодіння мистецтвом життєтворчості виступає як жорсткий імператив ХХІ століття, насамперед із соціальних причин. Світ стає складнішим, динамічнішим. Інтенсивно поширюється *інформатизація* світу на основі комп'ютеризації та розвитку інформаційних технологій, йде процес

формування єдиного інформаційного всесвіту, фактично відбувається становлення нового типу культури, заснованої на загальній комп'ютерній грамотності. Здійснюються великі зрушення у змісті, структурі людської життєдіяльності, в системі комунікативних зв'язків. Світ стає іншим. Очевидно, що адаптуватися до нових змін і умов може тільки людина з широким особистісним діапазоном можливостей, розвиненим інтелектом, здатна до творчого способу свого індивідуального самоздійснення.

Ситуація загострюється і ускладнюється ще й тією обставиною, що суцільна комп'ютеризація містить в собі небезпеку (яка цілком ще не усвідомлюється, проте досить чітко проявляється) для людського розвитку.

Надійним протистоянням цьому може стати підвищення загальної психологічної та педагогічної культури людей, розвиток їх самосвідомості, творчого інтелекту, відповідального ставлення до життя, формування гуманістичного ставлення до світу, становлення кожної людини як суб'єкта своєї історичної та індивідуальної життєвої долі. Технологія життєтворчості сприяє вирішенню цього завдання.

Необхідність навчання мистецтва життя, життєтворчості зумовлюється також особистісними причинами. В міру розширення меж людської свободи демократичних принципів суспільного та індивідуального життєустрою. Становлення громадянського суспільства в Україні наприкінці ХХ століття зростають домагання особистості на свободу самовизначення відповідно до своїх життєвих цілей і пріоритетів, на більше дистанціювання від суспільства і особистий вибір форм та міри включеності в життєдіяльність суспільства. Але обов'язковим при цьому є зростання відповідальності і компетентності особистості в організації свого життєвого процесу. Не вміючи плавати, людина потоне. Так і в життєвому коловороті. Людина, що не має необхідних знань та вмінь життєустрою, захлинається життєвою стихією і не здатна здійснити життя відповідно до людських норм, моральних настанов. Життя такої людини може не відбутися, вона не зможе знайти свого місця в житті, самовизначитись і самоздійснитись.

В умовах мінливого сану нашого суспільства, який супроводжується втратою традиційних орієнтирів і способів здійснення індивідуального життя, вибір життєвого шляху стає дуже складним, а для значної частини молоді, яка вступає в життя, закінчується зламом їх життєвої долі, вибором соціального ущербного шляху або відданням своєї долі на поталу житейській стихії, що нерідко завершується вельми сумно. Суспільство перебуває у такому стані, за якого більшість громадян не може вирватися з лабетів залежності від зовнішніх обставин життя і взяти життєву долю в свої руки.

Серйозною перешкодою на шляху самовдосконалення молодої людини є не тільки зовнішні обставини, а й низький рівень її психологічної культури, відсутність необхідних знань, вміння будувати життя: визначити мету свого життя з урахуванням своїх здібностей, соціальних і особистісних можливостей; здійснювати вибір життєвих пріоритетів в світі, що динамічно змінюється; знати якими критеріями оцінювати життєвий успіх; як уникнути падіння у прірву слабкості і спокуси; як виходити з складних життєвих обставин і переборювати психічне напруження і стрес. Оволодіння цими знаннями має значення і для здійснення життя особистості як цілісності. «Є всі підстави припускати, що ранній прояв у людини, що розвивається, якості автономії, тобто самостійності і незалежності, дозволяє особистості протистояти тиску суспільства і виробляти власні оцінки свого життя».

Життя людини – досить суперечливий і динамічний процес. Він вимагає від людини вміння освоювати нові реалії її соціального та індивідуального існування, духовної гнучкості з тим, щоб вона могла регулювати свої зусилля відповідно до можливостей, котрі надає їй життя.

Ознайомлення із сучасними знаннями із психології, культури життєтворчості є одним із шляхів оволодіння молодими людьми культурою життя.

Громадянська спрямованість життєтворчості. Молодість – особливий період людського життя. Саме на цьому етапі людина визначає свої життєві орієнтири, розробляє життєву стратегію і життєві плани. Ось чому в цю

відповідальну пору молода людина потребує підтримки й уваги суспільства, яке зобов'язане забезпечити молодим громадянам умови й можливості для повноти самореалізації здібностей кожного, досягнення своїх життєвих цілей. Але молодь – це самостійний й повноцінний учасник соціально-економічних процесів, де вона соціально зріє й формується як активний громадянин суспільства. І від того, яким увійде у самостійне життя молоде покоління, як інтегрується у суспільні процеси, наскільки активно воно братиме участь у суспільному житті, розв'язанні завдань, які нині стоять перед українським суспільством, значною мірою залежить доля країни, її завтрашній день. А це, у свою чергу, визначається ставленням до молоді, її проблем, інтересів і потреб. У держави, яка ними не переймається, немає майбутнього.

Громадянське самовизначення особистості має особливе значення в механізмі самовизначення особистості – соціальної, життєвої, особистісної, сімейної, рольової. Громадянське самовизначення щільно пов'язане з формуванням громадянської позиції особистості як його результативної сторони – йдеться про готовність особистості виконувати громадянські обов'язки перед державою, суспільством. Академік О. В. Киричук обґрунтовує такі індикатори громадянського самовизначення особистості:

1. Базові життєві цінності:
 - а. істина (у пізнанні), користь і доцільність (у праці), любов (у спілкуванні);
 - б. добро у ціннісно-орієнтаційній за змістом і спільній за формою діяльності;
 - с. творчість – у загальній життєдіяльності.
2. Типи самовизначення особистості:
 - а. прагматичне;
 - б. моральне;
 - с. самоактуалізація;
3. Характер смислоутворюючих мотивів:
 - а. самореалізація, самовираження, самоствердження;

- b. моральна саморегуляція;
 - c. гармонізація свого життя, взаємин особи і Космосу;
4. Духовні інтенції та життєві настанови людини:
- a. віра;
 - b. надія;
 - c. любов.

Вчений підкреслює, що запропонована класифікація індикаторів громадського самовизначення, а водночас і духовності людини, є далеко не скінченною схемою. Вона відкрита для доповнень іншими критеріями змістової конкретизації в частковому (в плані розвитку) та функціональному (з погляду духовного розвитку суб'єкта) аспектах.

Оновлення життя українського народу в страшні воєнні часи вимагає від кожного громадянина суверенної України самовіддачі та відповідальності. За свого часу великий борець за нову Україну М. Грушевський писав: «...Я вважаю, що та стадія українського життя, в яку ми ввійшли, вимагає високого морального настрою, спартанського почуття обов'язку, певного аскетизму й навіть героїзму від українських громадян. Хто не може відповісти сім вимогам, той не гідний того великого часу, який ми переживаємо. Хто хоче бути гідним громадянином, той мусить видобути з себе сі моральні сили. Царство свободи здобувається також сильним примусом над собою, як і Царство Боже, обіцяне колись вірним християнам. Менше всього годиться для вступу до нього моральний чи політичний індіферентизм, принцип «моя хата з краю»...Але так само на відповідає моментові і всяке перетяження спадщиною минулого, старого, пережитого. З сими тягарями за плечами ми не далеко зайдемо по дорозі будучини...Мусимо дивитись вперед, а не назад!».

Ці вимоги до громадянської свідомості цілковито відповідають нашому сьогоденню, де звершується глибокий історичний процес оновлення життя українського народу.

Одним із важливих завдань є розвиток здатності особистості до політичної діяльності, що передбачає: розвиток політичного мислення;

формування політичної культури; оволодіння навиками та набуття досвіду політичної діяльності. З викладеного випливає необхідність спеціальної політичної освіти громадян з метою підвищення їх громадянської самосвідомості й активності, а мета формування громадянського суспільства в Україні надає цьому процесу ще більшої актуальності й значущості.

Спираючись на соціологічні дані, дослідники молодіжних проблем зазначають, що процес політичної соціалізації трактується й сьогодні переважно як однобічне засвоєння політичного досвіду, ідей, орієнтацій старшого покоління і суспільства взагалі; молодь при цьому виступає як пасивний об'єкт політичної соціалізації, а не як активна сила соціально-політичного оновлення, здатна не лише на відтворення суспільних відносин, а й на політичну творчість та інновації.

Водночас дослідження засвідчують: молоді люди усвідомлюють соціальну значущість громадянської активності людини, її участі у справах суспільства.

Проблема громадянського виховання в системі сучасної освіти розглядається у зв'язку з такими поняттями, як людські права, демократія, свобода, рівність, мир, формування соціальної відповідальності. Навчання демократії передбачає не тільки навчання конституційних принципів, законодавчих і політичних інститутів, історичного розвитку демократії та інших політичних систем, структури політичних партій, прав громадян у суспільстві, а й розвиток демократичних стосунків, вмінь та поведінки. Виникла значна необхідність у розробленні програм з громадянського виховання для всіх систем освіти. Ускладнення життя сучасної людини вимагає від неї творчих підходів, здібностей і потребує нестандартних шляхів вирішення життєвих проблем, коло яких все ширшає.

У новій соціальній, життєвій ситуації, що сьогодні відбувається, втрачає ефективність пасивно-адаптивна модель соціалізації індивіда і пріоритетного значення набуває діяльнісно-інноваційна, котра потребує від особистості психологічної готовності та здібностей до індивідуального творчого самовизначення і самоздійснення, визначення свого місця в суспільстві і вибору

своїх ролей; самозміни себе та зміни життєвих обставин в світі, що динамічно розвивається; пошуку і реалізації альтернативних шляхів і способів самоактуалізації; організації кваліфікованої психологічної допомоги собі у критичних життєвих ситуаціях на основі сучасних знань і програм.

Контрольні запитання

1. В чому полягає ключове завдання сучасної освіти?
2. Охарактеризуйте основні моделі сучасної освітньої стратегії.
3. Чому оволодіння мистецтвом життя є вимогою часу?
4. У чому полягає громадянська спрямованість життєтворчості людини?

Тема 2. Культура і освіта. Світоглядні аспекти

**Поняття культура, світогляд, освіта. Типи світоглядів. Міфологічне уявлення про виникнення речей і людей. Особливості релігійного світогляду. Світогляд українського народу. Взаємозв'язок культури і освіти, їх функції і значення. Людина в системі культура – освіта.*

Ставлячи питання про шляхи і способи якісного підвищення рівня освіти в нашій українській державі, маємо усвідомлювати, що такий рівень визначатиметься, зрештою, рівнем освоєння в процесі виховання і навчання загальної і національної культури. Адже обсяг і глибина знань і навіть розвинені творчі здібності небагато важать за відсутності у суб'єктів цих знань й ознак високої культури, вищих духовних запитів і інтересів, служіння Добру. Маємо побудувати нашу систему світи в такий спосіб, щоб вона готувала не просто високоосвічених, а й висококультурних громадян.

Цього вимагають не лише умови нашого сучасного національного, а й всесвітньо-історичного буття, де попри нечуваний розвиток наукових знань і фахову освіченість спостерігається глибокий занепад духовних, культурних цінностей, а нещадне руйнування природної екології супроводжується таким самим руйнуванням «культурної екології», зростанням злочинного світу, споживацького паразитизму, морального цинізму, наркоманії тощо.

З огляду на викладене, проблема *єдності освіти і культури* набула *всесвітньо-історичного* значення як проблема *людяності, гуманності* культури і культурності освіти.

У «Феноменології духу» Гегеля важливим досягненням є висунення утвердження ідеї культури, що має бути досягнута як процеси і результати формотворень людського духу в його загальноісторичних, «цивілізаційних» вимірах. Її «субстанцією», а отже, інтегративною основою є система світоглядних категорій – тих, які традиційно вважають філософськими, але які сформувались у людській культурі задовго до виникнення філософії (ще до їх

філософської рефлексії) і в індивідуальному плані формують свідомість людини разом з освоєнням нею мови і всього того, чого вона набуває «від двох до п'яти».

Категорії є своєрідними проявами піднесення духовності по щаблях історичного формування культури, формотвореннями «мислячого духу».

До культури причетні різні й різноманітні форми суспільної свідомості. Проте культура є не просто їх сукупністю – «і те, і друге, і третє...», а органічною цілісністю цих форм. Тим, що забезпечує цю цілісність, є світогляд, вузлові категорії якого: «світ», «людина», «смысл буття», «минуле і майбутнє», «скінченне» і «нескінченне», «простір і час» тощо – мають глибокий соціокультурний зміст. Наше бачення світу дається не в фізичному просторі й часі, а в соціокультурному горизонті, темпи і ритміка яких задаються культурою.

Світогляд не є тотожним філософії, він формується вже в дитячому віці, разом з формуванням дитячого казкового світосприйняття здатності переживати уявне як справжнє, разом з появою в дитячій свідомості питань «звідки я взявся (взялася)?», «де закінчується обрій?», «звідки сходить і куди заходить сонце?» і багато інших, причому таких, відповісти на які не завжди спроможні й дорослі. В історичному плані світоглядна свідомість і світоглядне мислення функціонують спочатку на базі *міфології*, потім на базі *релігії*, а з розвитком науки – і на базі *науки*. До світогляду у певний спосіб входять узагальнені уявлення про світ і саму людину, про спрямованість ходу подій у світі, про сенс людського буття, про смерть і безсмертя, скінченність і нескінченність буття тощо. Однак усі ці уявлення, а також відповідні чуттєві форми *світосприйняття і світовідчуття*, моральні цінності й ідеали інтегруються у світогляд, коли вони виступають як *форма суспільної самосвідомості людини*. Загалом світогляд – це форма суспільної самосвідомості людини (індивідів, соціальних груп, класів, суспільства), через яку суб'єкт світогляду сприймає, осмислює й оцінює навколишню дійсність як

світ свого буття і діяльності, *визначає і переживає* своє місце, призначення та «долю» в ньому.

Формуючись разом із свідомістю на основі практики суспільного життя, світогляд реалізує потреби і цілі практичного перетворення світу *духовно, виступаючи як його практично-духовне освоєння*, в якому подолання чужорідності світу, його невідповідності людині реалізується створенням образів справді людського світу, де, зрештою, втілюються ідеали Істини, Добра й Краси. Тому у світогляді світ завжди роздвоюється на чуттєво даний світ *наявного буття* і надчуттєвий, чуттєво не даний, трансцендентний світ *істинного буття* (сутнісного буття). У різних світоглядах це роздвоєння має різний історичний, соціальний і гносеологічний зміст. У релігійній і науковій світоглядній свідомості, за всієї її принципової різноманітності спільним є її інтенція, спрямованість в майбутнє. Ідеали істини, добра й краси реалізуються, в першому випадку, у «царстві Божім» чи взагалі в абсолютному духовному бутті, у другому – в якійсь майбутній формі суспільного життя людства, чи то в постіндустріальному суспільстві, чи взагалі – в поступі до «вершини» суспільного прогресу.

Поряд з відповідними світоглядними знаннями, принципами і ідеалами світогляд ґрунтується на цілій низці духовних феноменів, які входять до всіх історичних форм культури. До цих феноменів насамперед належить віра і пов'язані з нею форми *сприйняття майбутнього: мрія, надія, сподівання* і т. п. До них належить і широкий спектр людських прихильностей, предметів духовних почуттів, значна частина яких має атрибут святості, як, наприклад, Вітчизна, Народ, Нація, Бог. Предмети духовних почуттів – моральних, естетичних, громадських, релігійних, національних, родинних – мають смислбуттєвий характер, становлять єдність ідеального та реального і виражаються переважно в символічній, часто *міфопоетичній формі*. Світоглядними формами чуттєвості виступають світовідчуття світосприйняття. Саме вони забезпечують чуттєве, символічне осягнення чуттєво не даного, духовного змісту предметів людських *чуттів*. Бо ж людські почуття в чуттєвій

формі можуть адекватно відображати лише одиничне, а такі їх поняття, як Вітчизна, добро, справедливість, краса, пам'ять померлих, образи майбутнього тощо, є поняттями загальними, відображуваними в символічній формі.

Символічна форма об'єктизації предметів духовних почуттів, насамперед тих, які наділяються атрибутом святості, вимагає і символічної форми шанування цих предметів, чим є і ритуал, обряд, урочисті символічні діяння, поклоніння. В такі способи і задовольняються вищі, духовні, світоглядні, почуття людей. Без цих почуттів людська душа мертва, людина стає бездуховною, а отже, безкультурною. Виражаються у відповідній символіці й предмети національних почуттів – національні святині. Задоволення цих почуттів також здійснюється через ритуали й обряди, традиційні для даної національної культури.

З усього цього випливає висновок: світогляд і духовна культура перебувають у глибокій органічній єдності, одне без одного не мислимі. Все ж визначальним у духовному змісті культури є сам світогляд, притому в тріаді: світорозуміння, світосприймання і світовідчуття.

Світоглядна свідомість людства ще в міфології первісного суспільства поставила питання про походження світу і самої людини, про смерть і безсмертя, про сенс людського буття, про владу випадковостей і долю, про приреченість і свободу і багато інших питань, які з давніх-давен називали філософськими. Високий зміст античної філософії зумовлений також перекладом на мову філософії винятково багатої на світоглядні проблеми давньогрецької міфології. Філософія формувалась на ґрунті міфології як галузь і сфера теоретичного, умоглядного розв'язання тих світоглядних проблем, що їх поставила міфологічна свідомість. Це відбулося за умов відокремлення розумової праці від фізичної, появи людей, улюбленою справою яких стало *мудрування*, роздуми над «вічними» проблемами, спробами їх розв'язання власним розумом, замінюючи міфологічний образ умоглядною картиною світу. Від любові до мудрості і «народилася» філософія – теоретичне осмислення світоглядних проблем і спроби їхнього наукового розв'язання.

Стислий і дещо схематичний розгляд культури як системи формотворень людського духу, де «субстанцією» духу виступає світогляд, дає все ж достатньо підстав для висновку: Освіта, перед якою ставиться завдання виховати і сформувати високоосвічену, висококультурну особистість, має включити до своєї сфери всі складові формотворень людського духу. Нині, як ніколи, настійною потребою є подолання уявлень про освіту як сферу здобуття знань через вивчення системи певних наук (математичних, природничих, гуманітарних). Необхідно звернутися до першоджерел щодо розуміння науки (зокрема до умовиводів Сковороди: наука – це те, що навчає нас бути *людиною*, пізнавати в собі Бога – вищі духовні запити. Бо ж справді найпотрібнішою наукою є наука про щастя, про шляхи його досягнення. А щастя – то «веселіє сердечніє», «радость душевная». І освіта має бути обернена не лише до холодного Расію, а й до «гарячого серця», смисложиттєвих предметів нашої любові, наших почуттів.

Контрольні запитання

1. Розкрийте зміст і суть понять «культура», «світогляд», «освіта».
2. Охарактеризуйте основні типи світогляду.
3. В чому полягають міфологічні уявлення про виникнення речей і людей?
4. Окресліть особливості релігійного світогляду.
5. Визначте притаманні риси світогляду українського народу.
6. Проаналізуйте взаємозв'язок культури та освіти, їх функції і значення.
7. Розкрийте роль людини в системі культура – освіта.

Тема 3. Процес самопізнання як пошук гармонії

***Феномен «самопізнання». Шляхи самопізнання. Саморегуляція кризових етапів. Самотворення особистості. Самоусвідомлення. Типологія критичних ситуацій.**

Я знаю все, але не себе.

Ф. Війон

З усіх пригод, уготованих нам життям, найважливішою і найцікавішою є мандрівка всередину себе, дослідити незвідану частину самого себе.

Ф. Фелліні

Той, хто вдивляється в себе, пробуджується.

К. Юнг

Феномен «самопізнання». Проблема самопізнання з давніх давен належить до найважливіших. Щодо сучасної світової ситуації, то вона засвідчує: означена проблема перестає бути суто науковою, фаховою, стає актуальною, життєво-практичною, конче необхідною.

Самопізнання складається зі самоспостереження (самобачення) і самооцінки. Осягати буття і себе в ньому допомагають саморозуміння, самотворення та самореалізація.

Пізнати себе – це, насамперед, осмислити цінність людського життя. Свої тіло, думки, відчуття, взаємини, оточення, душу; свій характер, його риси: слабкі і сильні сторони; свої здібності; обдаровання тощо.

Пізнати себе – це й усвідомити, що є найважливішим в особистому житті, які особистісні якості допомагають у важких ситуаціях; що сприяє зближенню з людьми, а що заважає; які найвизначніші досягнення, які труднощі й

розчарування; що означає «тримати себе в руках», який план особистісного зростання.

Самопізнання, за Г. Сковородою, є розкриття своєї природи, віднайдення в собі не тільки особливого, а й загальнолюдського. Самопізнання є перманентним актом звільнення від роздвоєності (між «низьким» і «піднесеним»), актом вибору, в якому людина через страждання стверджує свою гідність і здійснює самовизначення (В. А. Роменець).

Шлях людини до себе і до людей, виявлення своїх здібностей, свого місця з-поміж них пролягає через пізнання самої себе.

Сутність самопізнання – у забезпеченні саморозвитку людської сутності конкретного індивіда; це відтворення та осмислення того, що людина робить, в який спосіб діє, чому саме так і т. ін.

Пізнати себе – значить досягнути закони буття, бачити і розуміти інших людей, відчувати себе особистістю. Пізнання себе є з'ясування своїх можливостей, своїх нервово-психічних і емоційно-інтелектуальних якостей. «Тільки людина, оскільки вона є особистістю, може піднятися над собою як живою істотою і, виходячи з єдиного центру, немовби по той бік просторово-часового світу, зробити предметом свого пізнання все, в тому числі й саму себе» (М. Шелер).

Пізнати себе – означає «розділити» себе на суб'єкт і об'єкт, стати водночас двома істотами – тією, котра здійснює вчинок, і тією, яка спостерігає й оцінює його.

А. Шопенгауер стверджував: «...Лише під кінець життя ми можемо пізнати, цілком уявити навіть самих себе, нашу мету та засоби, а особливо наше ставлення до світу, до інших».

Внутрішній інтерес до себе, до власного життя, підтримання внутрішнього діалогу дають змогу дійти здорового глузду. Людина не народжується з умінням вдивлятися в себе, бачити свої унікальні, не схожі ні на чий риси. Людина, зазвичай, не відчуває себе готовою дог вчинку самобачення, саморозуміння, об'єктивного самооцінювання. Не кожен наважується, не кожен

навіть замислюється над необхідністю заглибитись у себе, вийти за межі самого себе, щоб творити буття, достойне людської гідності. І все ж – «наважся пізнати!». Отже, якщо ми матимемо достатньо сміливості пізнавати все більше і більше, ми зможемо змінити світ, змінити себе. Найважливішим завжди буде освіта для всіх і упродовж усього життя.

Осягаючи себе, кожен мусить виявити свої кульмінації, свої біоритми, свої гранично допустимі навантаження, сильні й слабкі сторони. Фізіологи твердять: слід жити по спроможності. Що може бути простішим і що може бути важчим? Відтак навчитися зіставляти навантаження з можливостями – одне із стрижневих завдань особистості. А також відверто відповісти на запитання: чому власна думка про себе так часто не збігається з думкою оточуючих?

До саморозуміння нас спонукають стосунки з іншими людьми.

«Ставлення до оточуючих визначає і ставлення до себе, і ставлення до навколишнього світу. Нівелюючи інших, ми водночас нівелюємо й самих себе. Якщо немає цілісності у відкритому прийнятті своїх темних і світлих сторін, позитивних і негативних рис, продуктивних і хворобливих станів, немає і не може бути позитивного ставлення до інших» (Т. М. Титаренко).

Ще Августин Аврелій (Блаженний) зауважував: є лише два предмети, гідні уваги, – це Бог і людська душа. «У великому пізнаванні чимало печалі. Хто помножує знання, той помножує печаль». Чи стосується це й людського самопізнання?

Й.-В. Гете в одному із своїх віршів так відповів тим, хто пропонував людині пізнавати саму себе: «Гаразд, я пізнаю, однак потім куди тікати?»

З-поміж типових способів утечі від себе – втеча до матеріальних благ, до володіння речами, титулами, владарюванням тощо.

Гонитва за багатством заважає вдумливому самозаглибленню, не дає змоги наблизитись до самобачення.

Відсторонення від навколишньої дійсності теж перешкоджає баченню себе, своїх меж, свого прагнення до злиття зі Всесвітом. Можливість самобачення визначається полярними тенденціями: мати чи бути. Бачення себе

виявляється неможливим, якщо людина не хоче чи не вміє бачити довкілля, радіти буттю як такому. Буденність з її звичками заважає пізнанню і самопізнанню.

Пізнання людини триває, триває і самопізнання. І все ж тим особистостям, які досягли свого акме або намагаються це зробити, тікати нікуди не треба. Пізнаючи себе через пізнання інших, людина водночас починає розуміти людський рід як такий, відчувати себе невід'ємною його часткою. Людина пізнає себе в історії людства. Лише в історії, як підкреслює К. Ясперс, формується те, чим є людина по суті.

Ситуація справжньої людини – її духовна ситуація. Наше ставлення до інших модифікується. Зміна може бути поліпшенням, надолужуванням, сходженням, але може бути і погіршенням, зрадою. Все це стає передумовою нового бачення себе. Пізнання різних людей збагачує наше життя. Сумніви, невизначеність, власний досвід – усе це також джерела самопізнання, без яких жодні наукові знання не знайдуть належного застосування, а людина не стане зрілою особистістю.

Шляхи самопізнання. Для самопізнання слід багато чого знати і перш за все про людину, її біологічну, психічну, соціальну, духовну природу, зокрема про причини життєвих критичних ситуацій, шляхи їх попередження та подолання тощо. Єдиної функціональної психологічної структури особистості немає. Є лише підходи, пропозиції – як вітчизняних, так і зарубіжних авторів: Л. С. Виготського, Г. С. Костюка, А. В. Петровського, В. П. Зінченка, Т. М. Титаренко та ін.

Ось один із підходів: динамічна, функціональна психологічна структура особистості має чотири підструктури: психічні процеси, психічні стани, психічне утворення – «досвід», який об'єднує знання, вміння, навички та звички; психічні властивості особистості (спрямованість, темперамент, характер та здібності).

Провідною складовою особистості є свідомість. Свідомість нерозривно пов'язана з уявленнями людини по себе, тобто із власним «Я». Змінювані стани свідомості – стратегія перетворення особистості.

За теорією З. Фрейда, структура особистості складається з трьох частин – Воно (Id), Я (Ego), Понад-Я (Super-Ego). Незважаючи на те, що вони тісно взаємодіють одна з одною, кожна з них виконує свої специфічні функції.

«Воно» – джерело психічної енергії і керується лише принципом задоволення; це резервуар несвідомих, ірраціональних, психічних реакцій та імпульсів, біологічних за своєю природою.

«Я» – свідоме начало, діюче на основі принципу реальності, виконує функції посередника між ірраціональними устремліннями «Воно», необхідністю фізичного світу та вимогами суспільства.

«Понад-Я» виникає на основі «Я» і втілює в собі «батьківські образи», моральні заборони та норми, навіяні в дитинстві; це так би мовити, моральна цензура.

З. Фрейд підкреслює, що місце «Я» надзвичайно складне. По-перше, «Я» повинне враховувати реальні вимоги та умови зовнішнього світу. По-друге, «Я» постійно тисне на «Воно». «Я» піддається тиску з боку «Понад-Я». Цей конфлікт, на погляд З. Фрейда, є нерозв'язним і саме в ньому знаходяться витoki психологічних проблем як особистості, так і суспільства.

За теорією відомого американського психотерапевта і теоретика психоаналітичного напрямку Е. Берна, структура особистості трикомпонентна. У нашій поведінці реалізуються три позиції, які вчений визначає як позиції «Дорослий», «Батько», «Дитина».

Терміном «Я» Е. Берн позначає особистість. Кожне «Я» може проявлятися в кожен момент часу в одному із трьох станів «Дитина», «Батько», «Дорослий». В кожній людині ці «трьох» живуть одночасно, хоч і проявляються в кожен момент поодиночі. Зв'язок із фрейдівською тріадою незаперечний, однак і не тотожний.

Важливо, щоб людина якомога раніше навчилась розуміти й аналізувати свої життєві ситуації, стала чесною із собою та з іншими людьми, навчилась бути сама собою.

Концепція Е. Берна є свого роду прикладною філософією життя, яку можна застосувати для аналізу найрізноманітніших життєвих ситуацій, в тому числі і для поглибленого самоаналізу.

У структурі особистості, за К. Юнгом, є специфічний компонент, що його називають самістю. Самість – центр всієї психічної системи.

Корисним в нашому контексті буде й ознайомлення з вченням одного із провідних англійських вчених в галузі педагогіки та психології Роберта Бернса, що присвячене формуванню самосвідомості особистості та впливу уявлення особистості про себе на її виховання та навчання і, зокрема, тієї частини структури «Я-концепції», де йдеться про Я-реальне, Я-ідеальне, Я-дзеркальне. Автор пропонує таку схему:

1. Реальне Я або уявлення про те, яким я є насправді: фізичне, соціальне, розумове, емоційне.
2. Ідеальне Я або уявлення про те, яким я хотів би бути: фізичне, соціальне, розумове, емоційне.
3. Дзеркальне Я або уявлення про те, як мене сприймають інші: фізичне, соціальне, розумове, емоційне.

Потрібні також знання про важкі стани людини та обставини, за яких вони виникають. Відомий психофізіолог Л. ПЕ. Грімек розподіляє їх у чотири групи:

1. Психічні стани, викликані надмірною психофізіологічною мобілізацією організму (стрес, фрустрація, тривога, нав'язливі думи та дії тощо).
2. Психічні стани, які формують під впливом несприятливих або незвичних факторів зовнішнього середовища біологічного, психологічного та соціального характеру (монотонія, самотність, «нічна психіка», нудьга, астения та ін.).
3. Передневротичні фіксації несприятливих реакцій, що виникають як результат закріплення негативної реакції в пам'яті («застійне вогнище

збудження») та наступного її відтворення в аналогічних щодо первинного випадку умовах. Проявляються у вигляді нав'язливих страхів (фобій). На основі фобій можуть розвиватися нав'язливі думки та нав'язливі дії.

4. Розлади у сфері особистісної мотивації (наприклад, криза мотивації та її різновиди, зокрема, криза середини життя).

Результатом подолання кризи середнього віку 40 років (в ідеалі) є вироблення нового образу «Я», переосмислення життєвих концепцій внесення корекції в усі ланки звичного існування, приведення особистості у відповідність зі змінюваними життєвими умовами. Стають поширеними серйозні зміни способу життя сорокарічних – і чоловіків, і жінок – аж до зміни фаху, захоплень, дозвілля тощо – інакше кажучи, прийняття нових умов існування, звільнення від пут звичної поведінки.

Психолог Ф. Василюк пропонує свою типологію критичних ситуацій, в які може потрапити людина, керуючись якою можна зробити правильний вибір стратегії психологічної допомоги людині (див. таблицю).

Типологія критичних ситуацій

Онтологічне поле	Тип активності	Внутрішня необхідність	Нормальні умови	Тип критичної ситуації
«Вітальність»	Життєдіяльність організму	Тут-і-тепер задоволення	Безпосередня данність життєвих благ	Стрес
Окреме життєве ставлення	Діяльність	Реалізація мотиву	Труднощі	Фрустрація
Внутрішній світ	Свідомість	Внутрішня погодженість	Складнощі	Конфлікт
Життя як ціле	Воля	Реалізація життєвого задуму	Труднощі та складнощі	Криза

Корисно простежити і за джерелами самооцінювання. Йдеться насамперед про оцінювання іншими людьми: кола значущих інших, або референтної групи; зіставлення з іншими, порівняння реального та ідеального «Я»; вимірювання ефективності результатів власної діяльності.

Фахівці вирізняють три основних види самооцінки: занижена, завищена і адекватна, або об'єктивна. Психологу У. Джемсу (США) належить формула визначення самооцінки, з якою пов'язана самоповага:

$$\text{самоповага} = \frac{\text{успіх}}{\text{домагання}}$$

Саморегуляція кризових станів. Людська психологія належить до найконсервативнішої сфери буття та свідомості, а її зміна – проблематична, трудомістка і нешвидка щодо своїх результатів.

Величезне навантаження на психіку людини, спричинене обвальною кризою суспільства (відчуженість, песимізм, цинізм, злочинність, наркоманія, інші асоціальні явища), різні люди сприймають і переживають по-різному. Тому надзвичайно важливо передбачати і запобігати багатьом випадкам надмірного напруження, яке породжує стреси і навіть кризи.

Усвідомлене та цілеспрямоване самотворення особистості передбачає певний обсяг знань, умінь і навичок саморегуляції критичних станів. Знати про сутність методів психічного самовпливу і вміти користуватися ними мусить кожна культурна людина, адже вони дають змогу мобілізувати наші внутрішні резерви.

За Ж. Піаже, будь-яка біологічна координація, що тяжіє до рівноваги. Яка досягається за допомогою регулювання і саморегулювання, становить компенсаційні механізми, що діють за допомогою передбачення, а також зворотного зв'язку.

Саморегуляцію (самовирівнювання) можна розглядати як сукупність послідовних дій, необхідних для досягнення результату, як здатність

особистості створити програму діяльності і на цій основі керувати своїми діями і станом; як процес реалізації вміння людини бачити кінцеву мету діяльності; самостійно знаходити оптимальні шляхи її досягнення і добиватися здійснення. Саморегуляція має певну структуру, єдину для всіх видів діяльності, і складається з таких компонентів: мета діяльності, значущі умови, програма дій, оцінка результатів, їхній контроль і корекція, виявлення резервів. Результатом саморегуляції є виховання цілеспрямованості, організованості, вміння володіти собою. Слід нагадати, що воля, як відомо – один із найважливіших засобів саморегуляції особистості.

Осмислюючи життя, наше сьогодення, слід придивитись до такого засобу попередження та подолання критичних станів, як спілкування із собою. Більше того, цей засіб слід розглядати і як необхідну умову самоформування «Я».

Розмова із самим собою передбачає відповіді на такі, зокрема, запитання: хто я; яким я хочу бути; яка мета мого життя; як розпорядитись своїм життям? Слушною буде як позитивна, так і негативна розмова із самим собою.

Корисною є й регуляція рівня психічної активності організму за рахунок інформаційно-енергетичного постачання. Варто навчитися розумно використовувати біологічний запас своєї життєвої енергії, виробляти арсенал захисту і вміло ним користуватися.

У повсякденному житті чималого поширення набуло таке психічне явище, як катарсис. Психологічна природа цього ефекту, який переживається як очищення від вад, недоліків, остаточно ще не з'ясована, хоч такий ефект відомий ще за часів античності.

Катарсис вважають своєрідним способом саморегуляції, засобом подолання та витіснення суперечливих, нерідко важких переживань позитивними переживаннями.

Надзвичайно цінним є емоційно-вольовий рівень саморегуляції життєдіяльності. Йдеться, зокрема, про «самовладання» – вміння володіти собою, своїми діями та вчинками, переживаннями та почуттями. Самовладання

визначається як баланс емоційного та вольового компонентів, де домінуючою над емоціями є воля.

Залежно від змісту завдання суттєво змінюється самі способи та види праці над собою.

Самосповідь допомагає позбавитись важких, нав'язливих думок. Розсудлива та неквапна розмова із самим собою – непогані ліки від стресу, психічної перевтоми та депресії.

Самопереконавання – опора та тверезий інтелект, розумний, об'єктивний підхід до проблем і суперечностей життя.

Самонаказ – продуктивний тоді, коли треба діяти рішуче, а час для роздумів обмежений.

Самонавіювання – психорегулятор, який не вимагає творчих зусиль для аналізу та вирішення складних ситуацій.

Самозапевнення – вміння налаштовуватись позитивно.

Самоконтроль: спочатку думати, а потім робити, мати час заглибитись у себе, вміння усвідомити, що в тебе виникли проблеми і ти маєш вжити певних заходів, зокрема виробити план дій або лінію поведінки.

Непогано зарекомендувала себе методика самозаохочення.

Корисні рекомендації по управлінню емоціями можна знайти у дослідженнях багатьох вчених. До речі, З. Фрейд назвав захисними механізмами ряд засобів самопідтримки, за допомогою яких із свідомості витісняється неприйнятна для людини інформація про світ і про саму себе (зокрема, проекція, раціоналізація тощо).

Корисна і така рекомендація Д. Карнегі: не треба страждати через невдачі. Потрібно поставити питання до самого себе: чому це сталося? Якого висновку слід дійти в разі невдачі? Що треба вчинити, щоб подібне більше не трапилось? Означена інформація, як вважає Д. Карнегі, витісняє почуття тривоги, напруження, хвилювання.

Цілком слушне і справедливе застереження і твердження українських вчених Є. І. Головахи та Н. В. Паніної: чим вищий культурний рівень людини,

тим більшу витримку у прояві емоцій вона демонструє. І навпаки, некеровані бурхливі спалахи емоцій характерні для людей з низьким рівнем загальної культури.

Учений Л. П. Грімак пропонує методи та методики корекції і профілактики «важких станів» психіки людини: зокрема, це психосоматичні регуляції, медитації, самогіпноз, аутотренінг тощо.

Не існує рекомендацій, прийнятних для всіх. Так, за даними психологів, в людей із середнім рівнем мотивації досягнень, невдачі в навчальній діяльності призводять до її зниження. Навпаки, в людей з високим рівнем мотивації досягнень невдача симулює подолання труднощів. Люди з високою мотивацією чутливі до зворотного зв'язку, а люди з низькою мотивацією – навпаки. Вчені вважають, що подібні факти можуть проявлятися не лише в навчальних, а й в інших видах діяльності.

У перспективі варто передбачати заходи щодо систематичного підвищення загального рівня знань населення про закономірності та культуру психічного життя людини, про основні правила психогігієни та спілкування людини – і з- собою, і з іншими людьми, а також заходи з оволодіння методами самостереження (самобачення), самооцінки і, крім того, різноманітними вміннями та навичками саморегуляції критичних і кризових станів.

Самотворення особистості. Важливою умовою попередження та подолання критичних станів є самокорекція особистості: самоорганізація (саморозвиток) – це самостійне активне творення себе як особистості; самоствердження та самовираження – максимальне творче саморозкриття.

Психолог А. Маслоу (США) запровадив у науку поняття «самоактуалізація», тобто прагнення стати якомога кращим, повніше реалізувати себе.

Психолог Е. Еріксон (США) вважає важливим самовідчуттям дорослої людини стану занепокоєності. Якщо особистість перебуває в стані спокою, вона перестає зростати і внутрішньо збагачуватись. Виникає застій, який супроводжується почуттям спустошеності.

Цікавою є думка , висловлена свого часу Й. Гете, яку теж можна віднести до критеріїв самореалізації: «Не обов'язково писати вірші або п'єси, щоб бути продуктивним, існує ще продуктивність вчинків, і часом вона вища за ту, іншу».

Контрольні запитання

1. Розкрийте суть феномену «самопізнання».
2. Охарактеризуйте шляхи самопізнання, їх особливості.
3. В чому полягає саморегуляція кризових станів?
4. Проаналізуйте процес самотворення, самоусвідомлення особистості.
5. Типології критичних ситуацій, їх основні характеристики та ознаки.

Змістовий модуль 2. Стратегії життєтворчості особистості як соціальний феномен

Тема 4. Життєві цінності та пріоритети сучасної молоді людини

**Суспільні цінності і ціннісні орієнтації особистості. Системоутворюючі цінності. Розвиток суспільства і зміни ціннісних пріоритетів. Плюральна система цінностей. Ціннісні пріоритети та «моделі самореалізації молоді». Формування асоціальних ціннісних ієрархій особистості. Життєві орієнтації сучасної молоді людини. Складножиттєві орієнтації особистості. Успіх як цінність і цінності успіху.*

Суспільні цінності і ціннісні орієнтації особистості. Світ кожної людини завжди несе в собі відбиток її ставлення до різних явищ, предметів, вчинків – до всього, що потрапляє в поле її зору. Ціннісна система людини є важливим регулятором її вчинків і поведінки. Світ цінностей і ціннісних орієнтацій складний і різноманітний. Про нього багато написано і в науковій, і в популярній літературі.

Системоутворюючі цінності. Цінності утворюють у суспільстві інтегративну функцію. На їхній основі особистість здійснює свої життєві вибори, орієнтуючись на їхню соціальну схвальність. Для особистості цінності виконують роль внутрішнього інтегратора, навколо якого концентруються і в якому втілюється її потреба та інтереси. Для суспільства система цінностей виступає внутрішнім стрижнем культури. Таким чином, йдеться про двоєдину основу системи цінностей, яка водночас існує як в індивіді, так і в суспільстві як соціокультурній системі. Ці системи існують і функціонують самостійно на рівні особистості і суспільства, водночас утворюючи певну спільність. Особистісна система цінностей будується на основі цінностей, які превалюють

у даному суспільстві. Останні ж, у свою чергу, акумулюють і відбивають нові тенденції у виборі на індивідуальному рівні певних цілей та засобів їхнього досягнення.

Загальна кількість різноманітних цінностей, як на рівні суспільства, так і на рівні особистості, дуже велика. До системи соціальних цінностей належать десятки і навіть сотні різноманітних культурних, економічних, політичних, духовних цінностей. Проте системоутворюючих цінностей, які виступають основними регуляторами суспільного і особистісного життя, не так вже і багато.

Якщо розглядати цю проблему з внутрішньо-психологічного боку, беручи цінності у співвідношенні із потребами, то можна обійтися і значно меншою кількістю. Відомо, що людина постійно чогось прагне, на зміну задоволеним бажанням постійно приходять нові. Щоб структурувати це поле бажань, А. Маслоу запропонував розглядати систему людських потреб-цінностей у вигляді ієрархії цінностей за ступенем їхньої особистісної важливості. Нижчий рівень становлять вітальні потреби і потреби у безпеці.

Коли людина нормально задовольняє свої фізіологічні потреби і відчуває себе достатньою мірою захищеною, домінуючим фактором поведінки стають потреби соціальні, до яких належать потреби у спілкуванні з іншими людьми, у дружбі, любові. Цінність таких речей, як добрі стосунки з оточуючими, прагнення кохати і бути коханим дуже велика, і людина продовжуватиме спрямовувати свої зусилля у цьому напрямі доти, поки ці потреби не будуть задоволені.

Ще вище в ієрархії потреб розміщені соціалізаційні потреби, які охоплюють бажання індивіда бути впевненим у собі, потреби у незалежності, досягненні високого статусу, визнання і поваги у своєму колі. Задоволення цих потреб пов'язане із засвоєнням цінностей, норм і зразків поведінки, які є соціально-схвальними у суспільстві.

Нарешті, завершує піраміду людських потреб потреба у самореалізації. Це бажання максимально розкрити себе, реалізувати свої можливості,

прагнення до саморозвитку, творчості. На цьому рівні людина намагається досягти смисложиттєвих цінностей, наповнити свою діяльність смыслом, значущим для всього життя.

Зазначимо, що концепція А. Маслоу є, по суті, індивідуально-психологічною самореалізаційною теорією. Проте людина формує свої ціннісні уподобання не тільки за внутрішньо-психологічною логікою. Її життя розгортається одночасно у певному соціальному контексті, який суттєвим чином впливає на взаємопереходи потреб з одного рівня на інший. Йдеться не тільки про зміну ціннісних пріоритетів окремої особистості або навіть конкретного суспільства. Сучасні соціологічні дослідження свідчать про глобальні зміни у ціннісній системі людства взагалі, які відбуваються у напрямі від задоволення нижчих до задоволення вищих потреб.

Будь-яка система цінностей поєднує цінності двох порядків: цінності – цілі і цінності – засоби, які інакше також називають термінальними та інструментальними. До перших належать найважливіші цілі та ідеали суспільства і людини – такі, як цінність людського життя, сім'ї, здоров'я, свободи і т. ін. До других – засоби досягнення цілей, які схвалюються даним суспільством або людиною – такі, як ініціативність, авторитетність і т. п.

Термінальні цінності більш стійкі й універсальні. Вони виступають системоутворюючими чинниками різних соціокультурних систем протягом великих історичних проміжків часу.

Можна також вирізнити традиційні цінності, які зберігають і відтворюють ті норми і цілі життя, що давно склалися в тому чи іншому суспільстві, і сучасні цінності, які зорієнтовані на інновації та прогрес. Підкреслимо, що йдеться саме про розрізнення цінностей в межах конкретного соціокультурного середовища. Скажімо, самі цінності новації та прогресу традиційні для американської культури, характерними рисами якої є схильність до ідеалів динамізму та змін.

Крім цього, існують так звані загальнолюдські цінності, які входять до систем цінностей як традиційних, так і сучасних суспільств. Вони мають вже

тисячолітню історію, виступаючи ефективними регуляторами людської поведінки та вчинків. Ці цінності певною мірою центрують навколо себе інші ціннісні орієнтири, структуруючи суспільні цінності, тому на необхідність звертання до них активно наголошується у сучасному українському суспільстві.

Розвиток суспільства і зміни ціннісних пріоритетів. Якщо звернутися до ієрархічної концепції людських потреб А. Маслоу, то потребам нижчого рівня в людини відповідають матеріалістичні потреби на рівні суспільства, які забезпечують фізичну й екологічну безпеку людей, а потреби вищого рівня – постматеріалістичні потреби суспільства (задоволення естетичних, інтелектуальних потреб, потреб у самоактуалізації).

Постматеріалістичні цінності пов'язані із змінами орієнтацій у бік підвищення індивідуальної свободи і розкриття внутрішніх можливостей особистості. Сучасне українське суспільство переживає активне проникнення в масову свідомість елементів ціннісної структури, що є характерними для західних країн. Традиціоналізм базується на орієнтації на інтегративний інтерес і спільну колективну волю. Лібералізм стверджує цінність особистості і її вільного вибору.

До ядра суспільних *«центральных ценностей»* цінностей окрім *сім'ї, безпеки, совісті, праці, прав людини, грошей, законності, увійшли свобода, духовність, власність, гуманізм, особистісна гідність, справедливість, працелюбність, відчуття обов'язку, освіченість, гостинність, професіоналізм, рівність всіх громадян перед законом.*

Крім того, що суспільні цінності поділяються на центральні та периферійні, вони можуть бути поділені на інтегруючі та диференціюючі. До інтегруючих належать цінності, які мають високий рейтинг у більшості соціальних груп. Свою інтегруючу функцію означені цінності можуть виконувати або активно, коли у більшості груп рейтинг їх вищий, ніж у меншості, або пасивно – коли рейтинг вищий у меншості груп, порівняно з рейтингом цих цінностей у більшості. Диференціюючі цінності – це такі, які в

різних соціальних груп мають полярні оцінки, тобто рейтинг їх у частині соціальних груп високий, а у частини – низький.

Таким чином, у нестабільних суспільствах відбувається активна трансформація ціннісної системи, що спонукає людей до необхідності вносити відповідні корективи в індивідуальну систему цінностей, а для молоді дає значний простір вільному волевиявленню у формуванні своїх ціннісних пріоритетів.

Плюральна система цінностей. Вчені виокремлюють чотири різні макропозиції, які характеризують найтипівіші ціннісні системи сучасного посттоталітарного суспільства. Це *ліберальний гуманізм*, котрий базується на цінності життя як найвищої самоцінності, поєднуючи традиційні й сучасні цінності: виску значущість сім'ї, взаємодопомоги, моральності з високою оцінкою ініціативи, прагнення до успіху. *Друга макропозиція* – раціональний конформізм – фіксує поступову переорієнтацію з позицій традиційної адаптації до обставин в напрямі сучасної апеляції до законів, високої цінності роботи й готовності працювати з повною віддачею, якщо робота дає належний заробіток. *Третя макропозиція* поєднує людей, ціннісне кредо яких виражене девізом «я сам себе зробив». В цій позиції високо цінують здоров'я і благополуччя, комфорт для себе і своєї сім'ї і намагаються дистанціюватися від допомоги біднішим і слабшим, якщо цим можна нашкодити собі. *Четверта макропозиція* – *владнолюбний* егоїзм – базується на трьох системоутворюючих цінностях. Авторитетність і вільність поєднуються в ній з цінністю благополуччя. В цій позиції достатньо наочно фіксується болісна альтернатива сучасного життя – суперечність між моральністю та владою, яка є типовою у масовій свідомості. Більшість опитуваних вважає, що неможливе співіснування влади і спокійної совісті.

Відомо, що, сформувавши свою ціннісну картину світу, людина зберігає її значною мірою незмінною практично впродовж усього життя. Така картина формується переважно у так звані «формативні роки», що охоплюють період життя, який безпосередньо передуює періоду зрілості. Вчені вважають, що

формативні роки припадають саме на віковий період 12 – 18 років. Далі система цінностей людини змінюється переважно лише в кризові періоди її життя, до того ж, як правило, ці зміни стосуються здебільшого структури цінностей і відбивають зміни пріоритетів, внаслідок чого одні цінності стають більш значущими, інші відходять на задній план.

У суспільствах, що трансформуються, означена традиційна система не спрацьовує, оскільки в умовах суттєвих зрушень у суспільній системі цінностей для більшості людей нагальною стає потреба сприйняти нові орієнтири і так чи інакше перебудувати особистісну систему цінностей. При цьому в масовій свідомості відбувається заміна монолітної системи цінностей на плюральну, коли різні категорії людей будують свою ціннісну ієрархію на різних базових позиціях.

Сучасні дослідження дають змогу уявити, яке становище займають різні статусні групи в метасоціальному ціннісному просторі. Виявляється, що групи, які розташовані досить близько в економічному і соціальному просторі, можуть конфліктувати у ціннісному метапросторі і навпаки, тобто цінності вільно долають різні соціально-економічні бар'єри і можуть успішно виконувати інтегруючу роль для суспільства в цілому. Таким чином, одночасно відбуваються і плюралізація ціннісної системи суспільства, і перетворення у ціннісних світах окремих людей, що спричиняють як формування цілісних систем, так і роздвоєння моральних принципів та переконань.

Таким чином, стан ціннісної системи суспільства може бути охарактеризований як такий, що постійно трансформується, а це спричиняє зміни у ціннісній ієрархії суспільства, плюралізацію ціннісних систем, котрі виконують як диференціюючу, так і інтегруючу роль. У цей непростий час ви сучасний світ вступають молоді люди, які обирають життєвий шлях, спираючись на особистісну ціннісну систему, котра формується фактично за відсутності усталеної суспільної системи цінностей. Це породжує певні труднощі для молоді, водночас відкриваючи для неї шлях до більш вільного самовиявлення.

Ціннісні пріоритети та «моделі самореалізації молоді». В сучасному суспільстві соціалізація молоді ускладнюється труднощами, що виникають внаслідок переоцінки традицій, норм і цінностей. Якщо раніше молодь значною мірою спиралася на досвід попередніх поколінь, то тепер молоді люди засвоюють і творять новий соціальний досвід, покладаючись переважно на себе. Значною мірою це обумовлює існування суперечливих тенденцій у свідомості і поведінці сучасної молоді. Як наслідок, в молодіжному середовищі водночас функціонує досить багато різних моделей самореалізації.

Значне послаблення впливу на особистість загальної ціннісно-нормативної системи суспільства посилює формуючу роль ціннісних систем мікрорівня – таких, як цінності сім'ї, гурту, друзів т. ін. Для сучасного нестабільного суспільства особливо небезпечним є зростання загрози негативного впливу на особистість з боку неблагополучних сімей і кримінальної субкультури.

Підлітки, схильні до девіантної поведінки, тяжіють до створення замкненої, відокремленої від інших однолітків групи, що сприяє формуванню групової системи асоціальних ціннісних орієнтацій. Тут діє особлива кримінальна субкультура, основу якої становить групова система цінностей.

Дослідження засвідчують, що кримінальна ціннісна система неповнолітніх має певні особливості, схвалюючи нехтування правами особистості, жорстоке і агресивне ставлення до «чужих», слабких і беззахисних, відсутність співчуття до людей, в тому числі і до «своїх», експлуатація «жебраків» і наруга над ними, знецінення результатів людської праці і т. ін. Означені цінності швидко поширюються в молодіжному середовищі, приваблюючи підлітків ризиком, зняттям моральних обмежень, зовнішньою привабливістю атрибутів і символіки, емоційною насиченістю норм, правил і ритуалів.

Таким чином, перехід до вищого рівня морального розвитку ускладнюється сучасною ситуацією в суспільстві, коли невизначеність суспільних критеріїв оцінки інструментальних цінностей існує не тільки

«всередині» особистості, а й «ззовні», у суспільстві в цілому. Це підвищує вимоги саме до самовизначеності особистості, посилює самостійну роль людини у побудові свого життя.

Життєві орієнтації сучасної молоді людини. Смісложиттєві орієнтації особистості. Як ми переконались, ціннісні системи суспільства і особистості досить динамічні і відіграють неабияку роль у самоздійсненні особистості, визначаючи її пріоритетні життєві цілі. Особливу роль відіграють ціннісні орієнтації на порозі вступу молоді у самостійне життя, визначаючи найсуттєвіший життєвий вибір молоді.

На ґрунті системи ціннісних орієнтацій особистості формується система її смісложиттєвих орієнтацій. Вона складається з кількох складових. Перша – це *цілі людини в житті*, які надають осмисленості майбутньому. Наявність цілей в майбутньому надає життю осмисленості, визначає його спрямованість та часову перспективу. Якщо людина не має значущих цілей, вона живе теперішнім або вчорашнім днем. Проте декларування багатьох різноманітних цілей не є безумовно позитивною ознакою смісложиттєвих орієнтацій.

Друга складова – це *насиченість життя*, яка характеризує сам процес життєздійснення в теперішньому. Вона перевалює над всіма іншими в людей, для яких найбільш значущою цінністю є сам процес життя. Ці люди цінують цікаве і емоційно насичене життя. Висока насиченість життя притаманна гедоністам, які намагаються жити теперішнім днем. Низька задоволеність свідчить про проблеми теперішнього життя, яке не є джерелом смісложиттєвих орієнтацій. Проте не можна сказати, що в цьому випадку обов'язково маємо в людини відчуття знеціненості життя як такого. Компенсаторами при цьому можуть виступати спогади про минуле або націленість у майбутнє.

Третя складова смісложиттєвих орієнтацій – це *задоволеність самореалізацією*, яка формується на основі досягнутого в минулому.

Йдеться про оцінку людиною прожитого, відчуття нею того, наскільки пройдений відрізок життя був продуктивним і осмисленим.

Оцінку цих компонентів смисложиттєвих орієнтацій слід також доповнити оцінкою того, як людина ставиться до керованості життям. Тобто смисложиттєві орієнтації формуються по-різному в людей, які вважають життя підвладним контролю і виступають активними творцями особистісного життя, усвідомлюючи відповідальність за свої вчинки, і тими, хто низько оцінює свої особистісні можливості здійснювати такий контроль і вважає життя взагалі мало залежним від особистісних зусиль. На основі таких протилежних позицій формуються два різних уявлення людини про себе та свої можливості. Людина може відчувати себе «господарем» особистого життя, маючи в собі достатньо сил для того, щоб здійснювати вільний вибір і будувати життя відповідно до своїх уявлень про його цілі та сенс. Водночас є люди, які не вірять у свої сили і не в змозі контролювати події особистісного життя.

Сучасні наукові дослідження засвідчують, що особистісні цінності в процесі формування проходять різні рівні усвідомлення. Спочатку не лише рівень знань про ціннісно-нормативні системи, які вступають регуляторами поведінки, вони мають бути відчутні, пережиті і осмислені особистістю.

Неабияку роль при цьому відіграють різні психологічні характеристики особистості. Скажімо, по-різному цей процес відбувається в особистостей з консервативними і радикальними установками. *Консервативна особистість* намагається уникати невизначеності у своїх відносинах із світом. Вона прагне упорядкування як зовнішнього світу, так і внутрішніх станів й контролю над ними. Вона намагається керуватися заданою ззовні ціннісно-нормативною системою, уникаючи альтернатив. *Радикальна особистість*, навпаки, схильна до спонтанних дій, тяжіє до нестандартних рішень, які межують із ризиком. В її ціннісній системі ризик сам по собі є неабиякою цінністю. Ці люди шукають пригод, ставлячи в особистісній ієрархії цінностей вище своє «право на поразку» за чуже «право на успіх».

Звертаючись дог формування особистісної ціннісної системи, слід мати на увазі, що особливістю цінностей як феномена культури є те, що *різні, навіть протилежні цінності можуть спокійно співіснувати у свідомості людини.*

Особистісна цінність виникає внаслідок рішень суб'єкта відносно того, чому він віддає перевагу, порівнюючи різні цінності. При цьому різні цінності можуть розглядатися людьми або як альтернативні, або як такі, що можуть співіснувати одна з-одною. Слід також брати до уваги, що йдеться не про об'єктивно найкраще співвідношення, а про суб'єктивну перевагу того чи іншого вибору для людини. Можливі наслідки такої побудови внутрішньої системи цінностей можна розглянути на прикладі співіснування в особистісній ціннісній системі цінностей досягнення й альтруїстичної допомоги.

Орієнтація людини на успіх – природне прагнення, що втілює її потребу у самоздійсненні. Тим часом на цьому шляху людину чекають не тільки досягнення, а й неабиякі психологічні випробування. Відомо, що орієнтація на успіх тісно пов'язана з уявленнями людини про справедливість світу. Психологічні дослідження засвідчують, що, прагнучи чогось досягти, частина людей орієнтується переважно на принципі винагороди по заслугах. Відповідно до цього вони вище оцінюють тих, хто досягає успіху в житті, порівняно з тими, кому не поталанило. Проте домінування такої орієнтації може привести до формування хибної моральної позиції особистості, коли суб'єкт виправдовує будь-які шляхи для досягнення успіху, незважаючи на інтереси оточуючих людей.

По суті, будь-який вчинок людини відбиває її ціннісні орієнтації. Альтруїстична поведінка свідчить про те, що надаючи комусь допомогу, суб'єкт ставить до нього як до цінності. Залежно від системи ціннісних уявлень людини цінності альтруїзму й особистісних досягнень можуть розглядатися нею або як неузгоджувані, або як взаємодоповнюючі. В першому випадку, коли в людей домінує цінність досягнення, психологи виявили зниження в них готовності подати допомогу тим, хто її потребує.

Таким чином, саме під час формування ціннісної системи особистості можуть бути закладені основи викривленого уявлення про справедливість, яке зумовлене домінуванням егоцентрично-егоїстичних установок особистості.

Успіх як цінність і цінності успіху. Невипадково приклади ціннісного конфлікту розглянуто крізь призму прагнення людини до успіху. По суті, досягнення успіху для людини і означає реалізацію своїх найбільш значущих бажань і прагнень. Молоді люди, що вступають сьогодні в життя, відчують на собі усі складнощі формування чітких життєвих орієнтирів, які спираються на внутрішню узгоджену і структуровану систему цінностей. Вони відчують себе особистістю і прагнуть максимальної самореалізації. Проте їхні відносини з суспільством далеко не безхмарні. Можливо, найгостріша проблема сьогодення полягає в тому, що молодь далеко не завжди пов'язує своє майбутнє з життям в Україні. Це свідчить про існування у свідомості молоді конфлікту між бажаним і реальним світом. Відчуючи в собі значний внутрішній потенціал, молоді люди водночас низько оцінюють можливості суспільства, які б сприяли їхній самореалізації.

Контрольні запитання

1. Опишіть основні характеристики цивілізації та особливості розвитку суспільства.
2. В чому полягає природа сучасного соціального конфлікту?
3. Розкрийте причини кризового стану суспільства, особливості досвіду спільного життя.
4. Визначте ознаки суспільної кризи та міжособистісної солідарності.
5. Якими є засоби регулювання соціальної поведінки особистості?
6. Охарактеризуйте системоутворюючі цінності і ціннісні орієнтації особистості.
7. Проаналізуйте процес розвитку суспільства і зміни ціннісних пріоритетів.
8. Розкрийте зміст плюральної системи цінностей.
9. Якими є ціннісні пріоритети і «моделі самореалізації молоді»?
10. Окресліть смисложиттєві орієнтації сучасної молоді людини.
11. Опишіть основні критерії успіху як цінності і цінності успіху.

Тема 5. Життєвий світ особистості та детермінанти його побудови

**Життєвий світ особистості: поняття та структура. Простір життєвого світу та його типи. Часові координати життєвого світу особистості. Становлення особистості як суб'єкта життєтворчості. «Я-концепція». Розвиток відповідального ставлення особистості до свого життя. Самоконтроль особистості як вияв активного ставлення особистості до свого життя. «Я-концепція» у юнацькому віці. Основні функції «Я-концепції». «Я-концепція» і особливості сприйняття психологічного часу в юнацькому віці. Формування адекватної «Я-концепції». «Я-концепція» і проблема самовиховання. Самовираження, самоствердження, саморегуляція як етапи життєтворчості. Потреба у творчій самореалізації – важлива характеристика особистості. Розвиток відповідального ставлення особистості до свого життя. Складові частини та необхідні передумови відповідального ставлення особистості до життя. Завчасна та наступна відповідальність. Уміння як ядро відповідальності. Шляхи та засоби відповідального ставлення особистості до життя. Проблема контролю в суспільстві. Процес соціального контролю як вияв взаємовідносин суспільства та особистості. Формування самоконтрольних механізмів. Локус контролю. Проблема формування активного ставлення до життя.*

Життєвий світ особистості: поняття та структура. Особистість є не лише «ансамблем суспільних відносин» принаймні як об'єкт соціально-психологічного дослідження. Вона дійсно «господар» власних психічних функцій (В. Джеймс), найвища інстанція, що інтегрує життя людини як таке. (Г. Олпорт). Особистість є цілісністю, яка має певну глибину, самовизначається, діючи свідомо та цілеспрямовано (В. Штерн), що дає їй змогу створювати світ власного буття.

Особистість не просто адаптується, пристосовується до навколишнього середовища. Вона спочатку визначає, виокремлює себе з оточення, щоб пізніше вже в інший спосіб, вибірково пов'язати себе з ним. Зовнішні фактори детермінації життєдіяльності особистості відкинути неможливо, але вони заломлюються через внутрішню своєрідну структуру, набутий досвід, індивідуальні відмінності, актуальні прагнення.

Процес активного пристосування до навколишнього світу та водночас зміни цього світу, пристосовувавши його до себе, до власних потреб здійснюється діалогічно. Дослідження можливостей гармонізації особистісного розвитку, яке зосереджувалося б лише на зовнішньому боці людського існування або вивчало б людину поза світом, окремо від нього, не може бути коректним. Лише постійне зіставлення внутрішнього і зовнішнього, себе та інших, реального й ілюзорного є умовою розробки конструктивних технологій життєздійснення.

Психологічний статус категорії «життєвий світ». Особистість створює свій життєвий світ, структуруючи зовнішню дійсність відповідно до внутрішньої. Цей світ є певною цілісністю внутрішнього психічного життя, як усвідомлюваного, так і неусвідомлюваного, у поведінці, спілкуванні, діяльності. Структура життєвого світу є своєрідним опосередкуванням структури особистості. Життєвий світ завжди у чомусь збіднює зовнішню дійсність. Це відбувається передовсім тому, що далеко не все у навколишньому середовищі нас в однаковій мірі нас цікавить, не все відповідає цілям нашої основної діяльності, нагальним потребам.

Але водночас відбувається і збагачення зовнішньої дійсності, привнесення в неї свого, індивідуального культурно-історичного змісту, забарвлення її у самостійні кольори. Саме особистість з її планами та установками, ненаситними потребами та несвідомими імпульсами визначає ракурс, що в ньому людина бачить зовнішній світ, орієнтується, пристосовується до життя.

Факторів для взаємо заломлення внутрішнього і зовнішнього багато. У життєвому світі особистості співіснують не реальні фізичні об'єкти в їх

взаємодії, а їхні суб'єктивні інтерпретації. Протягом життя, після переживання певних кризових етапів розвитку, інтерпретації світу видозмінюються, іноді кардинально і різко, але частіше еволюційно і суб'єктивно малопомітно.

Життєвий світ особистості можна розглядати як деяку концептуальну модель багатовимірного відображення реальності, яка описує об'єктивну дійсність за допомогою різних перцептивних, вербальних, міфологічних, символічних мов. Образи, символи, знаки надають світові особливої форми, індивідуальної «упаковки». Це пряма і зворотна проекція внутрішнього і зовнішнього світів один на одного, багаторазово відображена і за кожного відображення змінювана реальність.

Саме розгляд особистості у її життєвому світ дає змогу уникнути непродуктивної дихотомії матеріального та ідеального, біологічного та соціального, людини та суспільства, подолати традиційне відчуження душі і тіла.

Термін «життєвий світ» виник у феноменологічній школі Е. Гуссерля як основа об'єктивного пізнання, сукупність очевидностей, коло впевненостей, вірувань та поглядів, прийнятих як безумовно значущі та практично апробовані. Першоджерелом предметних значень є людина з інтенсивним життям «Я», діяльністю, свідомістю.

Французькі персоналісти на чолі з Е. Муньє розглядають «світ людини» як свідомість, а внутрішню діяльність, що передує зовнішній активності, називають «утягуванням», котре включає екстеріоризацію – спрямованість внутрішнього світу на зовнішній, та інтеріоризацію – відтворення особистого «Я», його поглиблення. У вирі особистісного буття створюється новий всесвіт, який сягає корінням в глибини кожного з нас.

Близьке за значенням також поняття «екзистенціального світу» (Г. Марсель, М. Мерло-Понті), що існує поряд зі світом об'єктивності і є чимось завершеним, цілісним, гармонійним, світом людської єдності з буттям.

Світ розглядається як специфічну надбудову буття, його найвищу форму. Онтологічно буття є світом людини, організованою ієрархією різних способів її

існування. Сучасні дослідження характеризують життєвий світ як соціокультурний феномен, сферу безпосередньої діяльності людини, що в ній втілюються її сутнісні сили, необхідну сторону соціально-діяльній сутності особистості, для якої найважливішим є процеси світобудування, світорозуміння та світопереживання.

Світоутворення як інтерпретація. Проблема життєвого світу певною мірою є класичною герменевтичною проблемою інтерпретації, тлумачення.

Людина створює свій життєвий світ, оприлюднюючи, оголюючи, розгортаючи на поверхні буденності свої цінності й уподобання, інтереси і потреби. Приховати, залишити щось при собі нереально – споруджувана світобудова викаже це дисгармонійністю обрисів, порушенням пропорцій, непридатністю для мешкання. Під впливом «Я», що прагне виявитися, зовнішня дійсність втрачає спокій, позбавляється байдужості, переструктуровуючись відповідно до значущих цінностей, провідних мотивів, палких бажань та затамованих імпульсів.

Особистість визначає той ракурс, в якому ми бачимо навколишній світ, чужих і близьких, своє місце, ту роль, якої ніхто, крім нас, не здатний відіграти.

Якою б раціональною не була людина, вона не може уникнути викривлень сприймання, оцінювання, а отже і розуміння, не може позбавитись тягара власного досвіду, традицій, пересудів. Раціональний тип, вважаючи, що він тверезіший за тип емоційний, опиняється у полоні якоїсь ідеї, розробляє жорстку пояснювальну схему, модель, що на свій кшталт «кодує», збіднює реальну дійсність.

Емоційна натура створює мінливий життєвий світ, настроюючись на чуттєві тональності. Її світобудова відбиває вельми складну динаміку бурхливого, нестабільного, малокерованого внутрішнього життя з його виразами захоплення, розчарування, обурення, закоханості, гніву. «Великі почуття приховують у собі цілий всесвіт, який може бути великим чи жалюгідним; вони висвітлюють якийсь світ, що його наділено власною афективною атмосферою. Є цілі всесвіти ревності, честолюбства, егоїзму чи щедрот».

Протягом життя форми інтерпретації світу, природно, видозмінюються, інколи кардинально, різко, частіше – майже непомітно, еволюційно. З кожним прожитим роком особистість стає все самостійнішою, пристраснішою, вибірковішою у своїй світобудові.

Людина проектує свій світ, обтяжуючи реальність власним негараздами і невирішеними проблемами, кризовими станами і непродуктивними психологічними захистами. Занадто інтенсивний захист заважає встановленню нормального співвідношення зовнішнього і внутрішнього, що впливає на автономію життєвого світу особистості. Збереження за всяку ціну звичного, усталеного способу життєздійснення – це шлях до виникнення дисгармоній, до невротизації, сповільнення, викривлення особистісного зростання.

Велику роль у самостійній інтеграції навколишньої дійсності, перетворенні її у світ особистості відіграє мова як головний спосіб тлумачення буття. Реальність життєвого світу описується за допомогою мови сприймання й мислення, переживання й уявлення, що творить той коефіцієнт суб'єктивності, який не можна «винести за дужки».

Кожний образ – не абсолютно точна копія реальної події. Він несе у собі чимало від людини, яка його створила, тому й є копією активною, як зауважував Ж. Піаже. Символ також стає істинним тільки тоді, коли починає бути для суб'єкта чимось відмінним від даного безпосереднього. Символ і знак несуть у собі диференціацію між тим, що позначає, і тим, що позначено.

У кожного світу – своя архітектура, кожний створено за неповторними законами, авторськими проектами. І водночас будь-який індивідуальний світ має у собі загальнолюдський зміст, відтворює еволюційний шлях, що його пройшла родина, нація, культура, концентрує набутий досвід і нереалізовані потенції, про які людина навіть і не здогадується.

Сьогодні все популярнішим стає такий спосіб інтерпретації дійсності та світотворення як міф. Суспільна криза інфантилізує і соціум, і окрему особистість, стимулюючи потребу у чомусь чарівному, неймовірному, незабутньому. «це є світ можливості неможливого, виконання невиконаного,

здійснення нездійсненого, де підставу і наслідок зв'язано лише одним законом – абсолютною свободою бажання або творчої волі, яка є у ньому необхідністю». Логіка чудесного свавільно грається часом і простором. Функції чарівного предмета є безперервні, бо його енергія невичерпна, а цілі абсолютно досяжні.

Можливо, сплеск міфологічного світоутворення, архаїчної інтерпретації реальності зв'язаний з тривалістю і тотальністю сучасної суспільно-економічної кризи. Зауважимо, що хаос є прерогативою демонів та героїв, а нормальна пересічна особистість потребує усвідомленості та упорядкованості, відносності та причинності.

Життєвий світ – відкрита самоорганізовувана система. Особистість та її життєвий світ, безумовно, є таким системами, серед важливих характеристик яких слід назвати відкритість та нерівноважність. Джерелом порядку, гармонії, зрілості є саме нерівноважність, тоді як інерціальні зв'язки можуть призвести систему до загибелі.

Життєвий світ є результатом саморуху особистості, небайдужого, небезстороннього ставлення до дійсності. У процесі життя способи зв'язку з умовами життя постійно видозмінюються, пріоритетними стають то процеси об'єктивації людської суб'єктивності, то суб'єктивації соціуму.

Саме тому зрозуміти, як виникає життєвий світ, завдяки яким детермінантам формується, як саме можна на цей процес впливати, у межах класичного детермінізму неможливо. Шукати однозначні причинно-наслідкові зв'язки – хибний шлях. Головне – простежити закони саморозвитку життєвого світу, що відтворюють внутрішню логіку його становлення, визначивши етапи поглиблення суб'єктивності, тобто етапи набуття все визначенішої самоорганізованості.

Простір життєвого світу. Психологічний простір є так само, як час, координатою у просторово-часовій структурі життєвого світу. При введенні категорії «життєвий світ», яка забезпечує справжню цілісність, інтегрованість людини і світу, навколишня дійсність здобуває не лише привнесений

особистістю час, а і простір. Що ним виступають відносини, які відображають моральні пріоритети, актуальні особистісні смисли. Маральний ракурс визначає міру гуманності, людяності ставлення до довкілля, інших людей і до себе.

Серед фільтрів для вибіркового відображення дійсності є все, що людина вважає для себе найголовнішим, найдорожчим або заперечує, не сприймає у жодний спосіб. Простір життєвого світу не є співвідносним із простором фізичним, його не можна виміряти у милях чи кілометрах. Одиницею виміру психологічного простору є відносини, які відтворюють особистісні рубежі, моральні кордони.

Психологічний простір постає всередині простору соціального, видозмінюючи його характеристики. Соціальний простір – це передовсім упорядкованість і взаємодія певних соціальних зв'язків і процесів, суспільних відносин, їх насиченість, щільність. Простір життєвого світу є скоріше ціннісним середовищем, що забезпечує можливість самовиявів, саморозвитку.

Поза стосунками у моральному ракурсі не можна собі уявити спілкування і пізнання, працю і навчання, творчість і саморозвиток. Моральні відносини є своєрідним еквівалентом відносин суспільних. Психологічний простір складається всередині простору соціального, відчуваючи на собі його вплив і видозмінюючи, у свою чергу, його характеристики.

Взаємодіє особистісний простір і з простором біологічним, індивідним, який в екологічній психології називають життєвим середовищем. Індивідуальний біологічний простір може бути відкритим і закритим, порівняно невеликим і розлогим, автономним і безликим, сприятливим і не дуже. Центрованість цього простору, наявність чітких меж, його відносну автономію простежуємо й при характеристиці простору психологічного, особливо на ранніх етапах світобудови, при переживанні кризових ситуацій, у випадках ускладненого, дисгармонійного розвитку, коли власне моральні виміри відходять на задній план.

Існують різноманітні індивідуальні варіанти психологічного простору, які можуть узагальнити певну типологію. Розглянемо найпоширеніші з них.

Відомо, що існує так званий зовнішній тип морального розвитку, зорієнтований на заохочення-покарання. Зовнішній або до моральний тип соціалізації є водночас і характеристикою психологічного простору, який можна назвати егоцентричним. «Я» розглядається як центр всесвіту і єдиний критерій оцінки своїх досягнень. Людина перебуває в невідані щодо поведінки інших і співвідношення власних дій з діями оточення.

Адаптація до зовнішніх стандартів здійснюється передусім заради отримання власного задоволення. Людина з егоцентричним життєвим простором може добре знати всі необхідні норми, завжди маючи для себе безліч виправдань, пом'якшувальних обставин, намагаючись будь-що відстояти стабільність своїх смаків, уподобань, поглядів. Лине теперішній час, тільки події, що відбуваються зараз, мають статус істинного буття.

Людина, що перебуває у комфортному егоцентричному просторі, сприймає власне «Я» за єдиний центр, що має абсолютну і безумовну владу притягувати до себе, підкоряти, організовувати весь навколишній світ, надаючи йому цільності та завершеності. Усе навколо – «не-Я», і тому вони поза моїм «Я» не мають самотності, нецікаві, зовнішні, відчужені і, кінець кінцем, негативні.

Простір багато в чому протилежний егоцентричному має назву конформного. У цьому просторі переважають відцентрові, а не доцентрові тенденції; все сконцентовано не на єдиному унікальному «Я», а на численних і ситуативних «інших».

Людина, для якої характерним є цей простір, орієнтується переважно на зовнішні впливи, хоче обов'язково відповідати груповим очікуванням, бути серед більшості, не беручи на себе відповідальність. Стабільного центру цей простір не має; залежно від зміни від «авторитетів», на яких людина орієнтується, з якими ідентифікується, від яких залежить; центрів може бути декілька, і їхня питома вага буде коливатися.

Власне «Я» виявляється, обростає плоттю лише приєднуючись до одного з лідерів, ототожнюючись із ним. Центром може виступати також значуща група, яку людина хотіла б бачити як референтну.

Наступний варіант життєвого простору, в якому людина залишається позбавленою відповідальності і невиліною, є простір нормативний. Цей простір є простором традиційної моралі, що зовні приписує людині цілу систему заборон, спираючись на презумпцію несвободи. Такий простір не може бути по-справжньому індивідуальним, оскільки «суб'єктно моральної оцінки є суспільство, а не особистість... суспільство встановлює моральні заборони, табу, закони і норми, яким особистість мусить підкорятися під страхом морального відлучення та кари».

У нормативному просторі чітко виокремлюються полюси добра і зла, постійно формуються оцінки «добрих» і «поганих», «правильних» і «неправильних» дій. Не має сумніву, що нормативна регуляція поведінки є необхідною на певних етапах життєздійснення, але постійне перебування у такому життєвому просторі гальмує особистісну активність, відповідальність, перетворення страху у провину, появу докорів сумління, паростків моральної творчості.

Серед варіантів морального простору слід назвати простір релятивний, коли для людини які завгодно нормативні системи стають відносним, породжують сумніви, потребують обґрунтування, випробування на доцільність. Власне експериментуюче «Я» стає центром простору, тягар відповідальності не врівноважується досить неосязною свободою, яку людина собі привласнює.

На відміну від егоцентричного релятивний простір є досить відкритим, незамкнутим, і його межі, якщо вони є, сприймаються як нечіткі, умовні, плинні. Оскільки струнка системах суспільних обмежень і очікувань розхитується, з'являється ілюзорна вседозволеність, а відтак і безвідповідальність, почуття болісної несталості, крихкості того, що відбувається, іноді запаморочливої новизни, коли немає на що спертися і нема з чим порівняти унікальність ситуації.

Усе повторюване, усталене, звичне у такому просторі не має ніякої цінності, добро і зло можуть довільно мінятися місцями. Людина, що будує релятивний простір, є залежною від власних експериментів із загально визначеними нормами, не вільною в ієрархізації значущих і другорядних форм «свободного» волевиявлення. Нав'язливе прагнення ні на кого не походити, нікому не наслідувати, на жодні стандарти не оглядатися, все починати з нуля, йти виключно новими шляхами, як і у випадку конформного простору, обмежує індивідуальну свободу, хоч і має багато в чому протилежну природу.

Можна передбачити існування суб'єктивного типу морального простору. У своїй завершеній, зрілій формі цей простір є достатньо відкритим, але ця відкритість зв'язана не з численними моральними експериментами, в яких ті, хто оточує, є лише засобом, а зі спрямованістю на інших, їхні інтереси, очікування, потреби. Цей простір можна назвати суб'єктивним, оскільки у центрі його опиняється активний суб'єкт, що приймає самосійні рішення, бере на себе відповідальність за все, що відбувається, прагне перетворювати самого себе відповідно до значущих цінностей.

Людина, моральний простір якої є суб'єктивним, робить моральний вибір, виходячи не з почуття обов'язку, а задовольняючи свою природну моральну потребу, яка є глибинним регулятором поведінки. Раціональне зіставлення аргументів «за» і «проти» не відбувається, вистачає миттєвої інтуїтивної оцінки, емоційного поштовху для прийняття рішення. Людина зважає на власне відчуття внутрішньої гармонії, яку не хоче порушити, відчуває себе вільною, не звертається до внутрішніх примусів, до волюнтаристських вчинків.

Психологічний час в життєвому світі особистості. Життєвий світ особистості, як і кожний світ. Має власні координати, свою просторово-часову мережу. Помилкою було б уявляти особистісний універсум у фізичних вимірах, досліджуючи особливості сприймання фізичного простору і часу. Доцільніше визначити саме психологічні координати.

Оскільки реальність у кожної людини відносно автономна і суб'єктивна, все, що є значущим і байдужим, утішним і неприйнятним, виступає як

складний фільтр для індивідуально-неповторного відбиття довкілля і себе у ньому. Час у такому світі доцільно зіставляти з тривалістю життя і можливою самореалізованістю, ступенем вияву себе, своїх потенцій, мірою саморозкриття, самоактуалізації.

Дослідження психологічного часу особистості, його властивостей, особливостей переживання, регулятивних потенцій є способом вивчення життєвого світу, закономірностей його побудови особистістю, специфіки розвитку, характеру видозмін. Колишнє сприймання особистості як конгломерату мотивів, потреб, настановлень, відносин, характерологічних особливостей змінюється вивченням її у реальному потоці життєдіяльності, всередині унікального й неповторного життя, даного кожній людині. Розуміння особистості як суб'єкта життєздійснення, життєтворчості (В. А. Романець, Л. В. Сохань) є розумінням її ставлення до часу життя, реальних можливостей здобуття нею справжньої свободи самовиразу.

На різних рівнях снування людини в часі можна постежити численні модифікації часової детермінації життєдіяльності. Різномасштабність часів задає різну ритміку життєвих процесів, яка не виключає творення особистістю єдиної системної хроноструктури, властивості якої й є предметом розгляду.

Говорячи про те, що людина живе у часі соціальному, історичному, слід визнати існування у суспільстві не якогось монолітного часу, а цілого спектра ритмів соціально-історичного часу, що зумовлюється закономірностями різних процесів. Властивості соціально-історичного часу змінюються з розвитком суспільства і є відносними, відтворюючи послідовність, повторюваність, тривалість, ритми і темпи соціальних процесів. Одиницею виміру історичного часу називають формацію, або добу. Покоління розглядається як окремий елемент в структурі історичного часу.

Усвідомлення часу в аспекті загальноісторичного розвитку передбачає введення поняття художнього часу, часу культури, які є часами великої тривалості. Культурні традиції, що виникають у суспільстві, залишаються і після його зміни, безпосередньо впливаючи на всі прояви людської діяльності,

спілкування, поведінки. Під час переходу від одного періоду до іншого змінюється «ущільненість» історичного часу, виникає певна аритмія.

Відомо, що час історії і час життя людини залежить від структури цих процесів. Вікова змінюваність індивідів одного хронологічного віку, але різних поколінь зумовлюється скоріше соціально-історичними, ніж біологічними чинниками. Вирішуючи складні завдання просторово-часового співвіднесення людиною себе з дійсністю, необхідно природний час (час організму) перетворити, привести у відповідність із суспільним часом, образом життя.

Становлення особистості як суб'єкта життєтворчості. Поняття «Я-концепції». Нагальною потребою нашого часу залишається формування творчої людської особистості, а для цього необхідно надати освітньо-виховному процесу чітко визначеного соціально-виправданого напрямку. Особистості необхідна правильна самооцінка, яка формується найінтенсивніше у підлітковому та юнацькому віці. Процес формування свого «Я» породжує потребу у самовираженні, в апробації своїх життєвих сил та можливостей. Спочатку ця проблема має невиразні форми, неясні цілі, набуваючи разом з життєвим досвідом рис більшої визначеності, сформованості «Я-концепції» особистості.

Психологи визначають «Я-концепцію» як відносно стійку, неповторну систему уявлень індивіда про самого себе, на підставі якої він здійснює взаємодію з іншими людьми і ставиться до себе. «Я-концепція» – цілісний, хоч і не позбавлений внутрішніх протиріч, образ власного »Я», що виступає як установка стосовно себе самого і включає компоненти: когнітивний – образ своїх якостей, здібностей, зовнішності, соціальної значущості та ін. (самосвідомість); емоційний – самоповага, себелюбство, самоприпинення та ін.; оцінно-вольовий – прагнення підвищити самооцінку, завоювати повагу та ін. «Я-концепція» – передумова і наслідок соціальної взаємодії – визначається соціальним досвідом. Її складовими є: реальне «Я» (уявлення про себе сьогодні), ідеальне «Я» (те, яким суб'єкт, на його думку, мав би стати,

орієнтуючись на моральні норми), динамічне «Я» (те, яким суб'єкт бажав би стати, якби це було можливим...).

Отже, «Я-концепція» – це сукупність усіх уявлень людини про себе, яка зв'язана з їхньою оцінкою. Установки, спрямовані на самого себе, створюють «образ-Я» – уявлення про самого себе; самооцінку – емоційно забарвлену оцінку цього уявлення, потенційну поведінкову реакцію, ті конкретні дії, які можуть спричинитися «образом – Я» і самооцінкою. «Я-концепція» виконує трояку роль: вона сприяє внутрішній узгодженості особистості, визначає інтерпретацію набутого досвіду і є основою очікувань стосовно самого себе.

«Я-концепція» може мати як позитивне, так і негативне забарвлення. Позитивна «Я-концепція» – це, по суті, позитивне ставлення людини до себе, синонімом негативної «Я-концепції» є негативне ставлення до себе. Негативне ставлення до себе з часом може перетворитися на комплекс неповноцінності, що порушує процес збалансованості між «Я-концепцією» та реальною поведінкою, і в такому разі досягнення узгодженості стає неможливим.

Якщо ми говоримо про низьку самооцінку особистості, то під цим розуміємо те, що неузгодженість є настільки сильною, що людина втрачає будь-яку можливість досягти згоди з собою. Людина постійно прагне досягти максимальної внутрішньої узгодженості, гармонії, психологічного комфорту. «Я-концепція» виступає як своєрідний внутрішній рушій, що визначає можливість досягнення такої узгодженості. Завдяки їй людина здійснює різні дії, щоб відновити втрачену рівновагу.

Основні функції «Я-концепції». У ній запрограмовано, якою має бути поведінка людини. Оскільки «Я-концепція» – це уявлення про «Я», яке може бути правильним чи неправильним, то воно частково може існувати і в неусвідомленій формі, усвідомлюючись непрямо, через поведінку. «Я-концепція» спрямовує і орієнтує поведінку.

Розходження між «Я-концепцією» особистості та її реальною поведінкою переживається дуже боляче, тому що руйнується уявлення про себе. Вихід з такої ситуації можливий через зміну «я-концепції», або поведінки. Досягнення

згоди із самим собою можна домогтися виробленням здатності сприймати себе таким, яким я є. І таке сприйняття стає можливим, якщо особистість терпимо ставиться до неузгодженості, усвідомлюючи причину внутрішнього переживання, конфлікту, змінюючи уявлення про саму себе. У такому разі виникає необхідність коригувати «Я-концепцію» і якщо особистість не робить цього, то ми можемо говорити про дисгармонійну будову особистості, яку постійно розривають внутрішні конфлікти, завдяки чому утруднюється процес саморозвитку.

Значну роль відіграє «Я-концепція» і при визначенні очікувань людини, тобто її уявлень про те, що має відбутися. Самооцінка на різних вікових етапах розвитку особистості має свої особливості. Формуючи власне «Я», людина повинна спиратись на певний зразок, мати ідеал. Але між ідеалом що формується як перспектива розвитку і поведінки власного «Я», і реальною самооцінкою існує певне розходження, протиріччя. Надто значна розбіжність між «Я» реальним і ідеальним стає умовою внутрішнього конфлікту.

Формування адекватної «Я-концепції». Становлення «Я-концепції», що в цілому зумовлене широким соціально-культурним контекстом, відбувається у процесі обміну діяльністю між людьми, завдяки чому індивід уточнює, коригує образ свого «Я». Формування адекватної «Я-концепції» і передовсім самосвідомості – важливе завдання освітньо-виховного процесу.

Нездатність до адекватної оцінки не тільки своїх окремих діянь та виявів, а й своєї особистості в цілому заводять людину в «глухий кут», коли їй «немає чого сказати самій собі», коли вона знає саму себе гірше, ніж людей з якими спілкується. Існує загальна тенденція пояснювати успіх та невдачу у житті відповідно до самооцінки та «Я-концепції» в цілому. Адекватна, правильна оцінка самого себе (самооцінка), самопізнання сприяє визначенню свого місця в житті, життєвої позиції. Пізнання самого себе починається з пізнання своїх здібностей, характеру, можливостей. Водночас «Я» як стійкий образ себе, своїх можливостей має включати здатність до внутрішнього діалогу із самим собою. Така здатність зв'язана з діалогічністю свідомості людини.

Тривалий час панував погляд, згідно з яким особистість розглядалася як пасивний суб'єкт навчально-виховного процесу. Але практика стверджує і сучасне життя вимагає необхідності зміщення акцентів з процесу виховання на процес самовиховання, тобто на зміну самого себе. Тому основним завданням сьогодення є сприяння процесу самовиховання, самовдосконалення.

У процесі становлення особистості велику роль відіграє самоствердження, як внутрішня детермінанта людської життєдіяльності. Слід відзначити, що термін «самоствердження» застосовується принаймні у двох значеннях. Найбільш поширеною є думка, що самоствердження – це намагання особистості завоювати соціальну позицію, знайти своє місце у своєму оточенні, в суспільстві. В іншому випадку «самоствердження» ототожнюється із «самореалізацією» тобто прагненням реалізувати себе в об'єктивному світі. Однак ці поняття не тотожні і кожне з них має свої характеристики.

Як відомо, шлях до вивчення сутності будь-якого процесу або явища, прокладається через аналіз сукупності найбільш сталих властивостей, що їм притаманні. Стосовно особистості такою є система соціальних потреб, формою вираження яких є цілі індивіда, інтегровані центральним ядром особистості – «Я». Спираючись на дослідження психологів, можна стверджувати, що в дитинстві «Я для самого індивіда існує, так би мовити, «в імлі». Дитинство, безумовно, не є безособовим, але «Я» там ще не стало справжнім центром усіх переживань індивіда. Психологи стверджують: прагнення до реалізації своє індивідуальності, свого «Я» особливо яскраво виявляється в юнацькому віці.

Отже, можна констатувати, що на вищих рівнях розвитку особистості її завжди характеризує цілеспрямованість. Більше того, людина буває найбільш багатогранною саме доти, доки керується майбутнім, маючи на увазі відносно віддалену ціль. Справжнє людське в людині характеризується тим, що в неї формуються найвищі життєві цілі (мотиви), які підкоряють усі інші, і заради цих вищих життєвих цілей здатна жертвувати всім, навіть самим життям.

Якщо на ранніх етапах життєдіяльність індивіда відбувається за формулою «діяти, щоб існувати», тобто першочерговою домінантою виступає

інстинкт самозбереження (свідомо чи несвідомо), то на пізніших етапах розвитку – в підлітковому і юнацькому віці – з розвитком індивідуальної свідомості, з'являється нове інтегративне прагнення «існувати, щоб діти», яке починає домінувати у регуляції поведінки особистості. Таке прагнення, мабуть, і є виявом потреби у самоствердженні. Сутність самоствердження розкривається через спрямованість особистості на задоволення найбільш фундаментальних потреб – в праці, творчості, повазі. Разом з тим прагнення особистості до реалізації цих потреб перебуває в єдності прагнення особистості до реалізації цих потреб перебуває в єдності з потребою у реалізації своєї індивідуальності, свого «Я». Ці дві тенденції людської особистості взаємозв'язані і нерозривні.

Таким чином, самоствердження є стійкою характеристикою, стійким атрибутом особистості і його сутність полягає в можливості реалізувати свої творчі сили, свою індивідуальність, своє «Я». Даний атрибут особистості розвивається в міру «подорослішання» індивіда, розширення кола його діяльності та спілкування і стає детермінантою постійного тяжіння особистості до розвитку. Тому неможливо зрозуміти процес становлення розвитку особистості, обминаючи феномен самоствердження.

Потреба у творчій самореалізації – важлива характеристика особистості. Самореалізація має велике значення для розвитку особистості, оскільки засвоєний життєвий досвід, який пройшов крізь призму внутрішнього світу особистості, оцінюється критично переробляється нею і переходить у дійову позицію, умову саморегуляції. Як «акумулятор» індивідуального досвіду механізми самореалізації надають діяльності і поведінці людини особистісного смислу, що знаходить свій вираз у перетворенні суспільних вимог і оцінних критеріїв на норми самооцінки і самоконтролю. Для успішної дії внутрішніх механізмів самореалізації необхідна висока моральність особистості. недостатній рівень моральності може призвести до негативної самореалізації особистості.

Самореалізація зв'язана зі свідомим прагненням розкрити свої сили та здібності в суспільному застосуванні, у соціальній спрямованості особистості. Тому ми говоримо, що життєтворчість є передовсім соціальною творчістю, *але не інакше, ніж через прагнення реалізувати себе, «виповнити себе».* Розбіжність між соціально бажаним і індивідуальним устремліннями породжує ситуації неповної самореалізації як в окремих видах діяльності, так і в особистості у цілому. Близькими до поняття самореалізації є поняття саморегуляції, самокерування, які характеризують психологічний механізм самовпливу, внутрішнього панування над собою. Самокерування є елементом внутрішнього контролю у процесах самовиховання, самопереконавання, самоопанування.

Самореалізація – це по суті «самоконструювання», в процесі якого набувається життєвий досвід. Самореалізація може бути не тільки позитивною, а й негативною, у результаті чого має місце антисоціальна поведінка людини.

Важливою стороною самореалізації є самовизначення. Завдяки самовизначенню особистість включається в ті, чи ті структури суспільного життя через індивідуальний вибір. Індивід сам робить вибір (але він не завжди його внутрішньо усвідомлює), він вибирає з того, що реально доступно йому в даний період його життя. Зрозуміло, що у такому контексті самовизначення розглядається як певне самообмеження. Таке самообмеження не перешкоджає розвитку особистості, а лише ставить його у певні реальні рамки. Хоча вибір є досить психологічно складною процедурою з можливими помилками, труднощами для особистості, але вона спирається на нього, здійснюючи самореалізацію на основі тієї лінії життя, ціннісний орієнтир якої виростає із самовизначеності.

Дослідники розрізняють три рівня самовизначеності. На інтраіндивідуальному рівні виникає прагматичне самовизначення, що реалізує егоїстичні мотиви у сфері життєтворчої особистості, безвідносно до інтересів інших людей і соціальних груп. На інтеріндивідуальному рівні – соціальне (особистісне, колективістське) самовизначення, що опосередковує характер взаємодії

індивіда із соціумом. Рівню метаіндивідному відповідає громадське самовизначення, інтенсивне становлення якого спостерігається у старшокласників, коли учні виявляють схильність до справ, зв'язаних з професійним самовизначенням, усвідомленням «себе в суспільстві». Досягненню гармонії всіх трьох рівнів сприяє створення суспільних та соціально-психологічних умов для самовизначення та самореалізації особистості.

Розвиток відповідального ставлення особистості до свого життя. Складові частини та необхідні передумови відповідального ставлення особистості до життя. Вихідними питаннями формування відповідального ставлення особистості до свого життя є роздуми над тим, за що я несу відповідальність, та перед ким (чим) Я несу відповідальність. Отже, передумовою формування відповідального ставлення до свого життя є усвідомлення складових частин цього феномена.

На нашу думку, відповідальне ставлення до життя передбачає, передовсім, усвідомлення самоцінності та самоцільності життя.

Самоцільність життя має кілька вимірів. Їх можна умовно позначити як *космічну, суспільно-історичну та індивідуально-особистісну цільність життя*. *Космічна цілісність* життя означає, що життя є космічним феноменом, що всі форми життя нерозривно взаємозв'язані між собою і кожна з них має власну й структурну цінність у межах єдиного життєвого процесу природи. Людське життя виступає як одна з форм (вища з нам відомих) розвитку природи. Згідно з сучасними уявленнями про життя на Землі, воно розгортається у межах єдиної системи геобіоценозу, а в останні кілька століть, коли розум людини перетворився на нову планетарну силу, – у межах ноогеобіоценозу.

Суспільно-історична цілісність життя означає, що життя людства – це єдиний, поступовий природно-історичний процес, у межах якого кожне нове покоління «стоїть на плечах попереднього», тобто спирається на його досягнення, і «прокладає шлях» наступним. Цільність життя людства визначається наявністю певних родових ознак виду *Homo sapiens*,

соціокультурною цілісністю суспільства, взаємним впливом різних культур та спадкоємністю цивілізацій. Останні характеристики мають конкретно-історичний характер і змінюються у діапазоні від майже непомітних зв'язків на ранніх етапах історії людства (що й стало підставою теорії «локальних культур») до становлення в сучасних умовах людства як єдиного суб'єкта історичного розвитку.

Індивідуально-особистісна цільність життя означає як наявність та єдність у межах життя індивіда певних індивідуальних (природних) та особистісних (соціокультурних) передумов і рис, так і єдність усіх етапів життєвого шляху людини, всіх форм їх життєдіяльності, наявність у межах життя людини особливості, яку можна описати так: «учинок породжує звичку, звичка породжує характер, характер породжує долю».

Названі риси самоцільності життя визначають і якості його самоцінності. Дехто вважає, що самоцінність життя, зокрема людського, можна обґрунтувати лише теологічними, релігійними аргументами. Поважаючи «божественне» обґрунтування самоцінності життя, ми, однак, не вважаємо його одним можливим. Безумовну цінність життя для людини можна виводити як з того, що воно є даром Бога, так і з того, що воно є даром Природи. Життя – це космічний феномен – космічна даність та заданість людині – тому воно є для неї самоцінним. Самоцінні й усі форми життя природи, оскільки вони є необхідними елементами єдиного життєвого процесу, а життя людини розгортається у межах ноогеобіосфери. Звідси випливають й певні форми відповідального ставлення людини до життя:

1. «космічна» відповідальність, тобто відповідальність за збереження життя на планеті Земля;
2. «екологічна» відповідальність як відповідальність за збереження різних форм життя;
3. «загальнолюдська» відповідальність як відповідальність за збереження життя роду людського.

Соціально-історична цільність життя вказує також на самоцінність соціально-історичних, національно-культурних та цивілізаційних форм життєустрою та життєдіяльності, самоцінність родинних зв'язків, у межах яких відбувається первинне входження у соціокультурне середовище і реалізується первинний зв'язок поколінь. Звідси постають й певні форми відповідальності, такі як:

- відповідальне ставлення до історії, яке передбачає не тільки збереження історичних пам'яток, чи історичних форм досвіду, а й таке ставлення до історії, яке не дозволяє «перекроювати» її на потребу дня, свавільно перефарбовувати «білі плями» на «чорні», чи навпаки;
- відповідальне ставлення до національної культури, її надбань, що передбачає вивчення, збереження, примноження національної культури та відповідальне ставлення до інших культур, яке складається із засвоєння надбань інших національних культур, так і з критичного їх сприйняття, коли враховуються особливості «материнської» культури, сумісність форм культурного досвіду різних націй, а також усвідомлення себе як носія певної культурної традиції та як її представника у процесі спілкування з іншими культурами;
- відповідальне ставлення до надбань цивілізації, їх засвоєння, збереження та примноження; усвідомлення того, що «блага» цивілізації не завжди бувають сприятливими для розвитку культури та збереження життя (як різних його біологічних форм, так і людського роду), запобігання цьому мірою можливого;
- відповідальне ставлення до своєї родини, тобто відчуття єдності з нею, знання історії свого роду та усвідомлення себе як його продовжувача; повага та піклування про своїх близьких – батьків, дітей, подружжя та інших.

Самоцінність індивідуально-особистісного життя визначається тим, що воно є певним даром (Бога чи Природи). Людина з моменту народження (незалежно від свого бажання) приймає цей дар. Але цим дарунком людини

розпоряджається самостійно, тобто вона вільна у своєму ставленні до життя. Життя це дар, схожий не на «прокрустове ложе», а на головоломку, яку людина змушена самостійно вирішувати протягом усього свого існування. Отже, життя – це процес індивідуальної життєтворчості. Саме тому життя кожної людини унікальне і неповторне, що також надає йому самоцінності. Самоцінність життя особистості можна визначити так: людина (як і її життя) не може бути засобом для досягнення будь-якої мети, вона сама є своєю метою. Звідси випливають такі форми відповідального ставлення особистості до власного життя:

1. відповідальність за «знайдення» свого покликання та призначення, власної неповторності та унікальності; це так звана трансцендентна відповідальність – відповідальність за необхідність та можливість бути вільним, тобто бути самим собою;
2. відповідальність за організацію власного життя, процес його проживання; це так звана особиста відповідальність за побудову свого життєвого світу та ставлення до нього як цілого – спосіб реалізації трансцендентної свободи-можливості;
3. відповідальність за власні рішення, вчинки та дії – це так звана ситуаційна відповідальність, яка визначає конкретні відносини особистості до складових частин її життєвого світу – природного, суспільного, культурного, соціального середовища, власного мікрокосму – у конкретних життєвих ситуаціях.

Ці типи відповідального ставлення особистості до життя, утворюють його горизонтально-просторову структуру. Але воно має ще й вертикально-часовий зріз. Мається на увазі те, що відповідальність може передувати дії або виникати після неї.

Шляхи та засоби формування відповідального ставлення особистості до життя. Формування відповідального ставлення особистості до життя відбувається за такими основними напрямками: формування відповідальної свідомості, самосвідомості та підсвідомості (як можливості діяти відповідально навіть тоді, коли не має часу на свідомі роздуми, під керівництвом сумління,

яке, на думку дослідників, приховане в глибинах підсвідомого), формування відповідальних почуттів, потреб та навичок відповідальної поведінки, діяльності, життєдіяльності. «Діяльнісний» комплекс відповідального ставлення особистості до життя має як об'єктивне, так і суб'єктивне підґрунтя. До об'єктивного належить наявність «певного поля свободи» – зовнішнього та внутрішнього. До суб'єктивних можна віднести ціннісно-мотиваційний, світоглядний та операційний компоненти особистості, тобто наявність у неї відповідних уявлень про життя, ціннісних орієнтацій та установок, потреб та вмінь. Оскільки відповідальність є там, де є свобода, – свобода вибору, свобода приймати рішення зі знаннями справи та діяти відповідно до них, свобода як внутрішня незалежність та самозаконність, то вихідним пунктом формування відповідального ставлення особистості до життя є формування «поля свободи», потреб та навичок його організації і використання.

Проблема формування внутрішнього «поля свободи» – це (по суті) проблема формування внутрішньої незалежності, яка ґрунтується на самозаконності. Тому вона передбачає:

- Пробудження та розвиток сумління, для чого людина має кілька разів за власним почином віддатися йому (сумлінню) та здійснити у житті його вимоги, щоб пізнати сумління не тільки через докори за гріх, а й через творче здійснення його поклику».
- Формування потреб та навичок самопізнання, самооцінки, самоконтролю, виходячи з традиції «філософії серця» (Г. Сковорода, П. Юркевич та інші), згідно з якою пізнати себе можна не стільки розумом, який лише створює гіпотетичні конструкції, скільки серцем, усією цілісністю свого буття.
- Формування потреб та навичок бути «чесним із собою», що означає не бути самозахопленим, не заплющувати очі на свої помилки, не звинувачувати у них інших, не лякатися правди про себе, хоч відвертість із самим собою дається надзвичайно важко й потребує постійних зусиль.

- Формування та розвиток почуття власної гідності, тобто поваги та довіри до себе, оскільки, коли людина не поважає себе та не довіряє собі, то вона і не може відповідати перед собою; у кращому разі вона буде свавільною, а не вільною.

Формування відповідальної свідомості передбачає:

- усвідомлення самоцільності та самоцінності життя;
- усвідомлення вразливості всього живого, його залежності від наших втручань;
- усвідомлення особистого життя як проблеми, задачі, яку людина змушена самотійно вирішувати;
- усвідомлення скороминущості особистого життя, того, що воно здійснюється «зараз» і «тут», тому відкладені «на потім» життєві завдання – це не вирішені життєві завдання;
- усвідомлення себе не як атомарної, ізольованої істоти, а як представника певної спільності – родини, нації, суспільства, людства, Всесвіту;
- усвідомлення того, що є благом для життя. Ми поділяємо думку Альберта Швейцера, який доводив, що цінним та благим вважається все, що сприяє повнішому розкриттю специфічних людських здібностей, що підтримує життя; натомість негативним та поганим є те, що пригнічує життя та паралізує внутрішню активність людини;
- усвідомлення різниці між обов'язком та відповідальністю: перший міститься у сфері несвободи та зв'язаний зовнішніми установками, вимогами, авторитетами, друга розгортається у світі свободи та зв'язана передусім із закликами та докорами власного сумління.

Формування відповідального ставлення особистості до життя охоплює не тільки сферу діяльності, свідомості, а й почуттів. Традиційно, з цього роблять висновок про необхідність розвитку почуття відповідальності. Крім почуття відповідальності, слід спрямовувати зусилля на формування відповідальних

почуттів, тобто почуттів, що без них неможлива відповідальність. До них належать любов, переживання прекрасного, почуття власної належності до світу, відчуття благого. Тобто формування відповідального ставлення особистості до життя передбачає:

- розвиток любові до життя, до всього живого, до самого себе, оскільки любов – це перше джерело відповідальності; вона створює живий зв'язок між Я і Ти, Я і світом. На рівні сутності любов і є заклик, вимога, можливість, потреба, форма відповідального ставлення до свого предмета, але на рівні існування вона буває різною, тому і необхідно надати їй відповідної якості;
- розвиток естетичних почуттів як вміння відкривати, відчувати, переживати красу природи та її творінь, внутрішню красу людини – іншої та себе самої. Прагнення утвердити красу як гармонію у навколишньому світі – це і є перша форма пробудження у людини любові до світу; саме відповідальна любов надає переживанню краси відповідального почуття;
- формування почуття впевненості у тому, що в духовному світі людина поряд з просто «добрими» та «поганими» якостями є щось таке насправді високе, благе, якість якого не залежить від людського свавілля, таке, що слід визнати, полюбити та прагнути до нього, оскільки цей початок досконалості, природний та цілющий, відкриває людині доступ до життєвого світла, справжньої свободи, дійсного буття, особистої духовної гідності, тобто є необхідною умовою відповідального ставлення до життя. Іншими словами, це завдання можна охарактеризувати ще і так – навчити людину жадати добра та чинити опір злу;
- формування відчуття та переживання власної причетності до світу, до особистого життя та життя інших людей, що потребує розвитку співчуття, співпереживання. Суть цих почуттів можна визначити так: «Я страждаю разом з іншими», «Я відчуваю разом з іншим», «Я є Ти».

Це і забезпечує відчуття власної співпричетності, невідчуженості від світу, від життя й виступає, по-суті, як форма відповідального ставлення до нього. Інакше кажучи, «Людина повинна якомога раніше відчувати реальність чужого страждання та навчитися відчувати його, щоб жаліти, берегти,... подавати діяльну допомогу», тому що тільки діяльна допомога живому (природі, її створінням, людям, собі) залишатися живим і є справжньою формою відповідального ставлення особистості до життя.

Самоконтроль особистості як вияв активного ставлення до життя.

Деякі феномени особистісної локалізації соціального контролю можуть стати тими чинниками, які зумовлюють активне ставлення особистості до свого життя, дають змогу відчувати впевненість у своїх силах і можливість самостійно творити своє життя.

Проблема контролю в суспільстві. Відомо, що психологічна природа людини потребує наявності інстанції, перед якою вона повинна звітувати за свої дії. На певних етапах розвитку індивіда такий «контролер» завжди має зовнішню локалізацію. Лише згодом, у процесі засвоєння певних елементів культури, соціальних норм та цінностей, у процесі соціалізації, він інтеріоризується.

З часу народження людина починає складний шлях свого соціального розвитку. Відбувається інтеріоризація компонентів зовнішнього середовища у внутрішнє «Я». Особистість стає самостійною одиницею соціальної системи. З безпорадного немовляти людина перетворюється на зрілу, активну особистість.

Особливості інтеріоризації людиною соціального досвіду – засвоєння «стійкої стратегії поведінки», зв'язаної з особливостями локалізації соціального контролю, багато в чому зумовлює успішність існування індивіда у суспільстві. Особливості вияву локусу контролю є важливою характеристикою, від якої залежить результат процесу соціалізації та адаптації особистості; вони є показником усвідомлення реальних регулятивних механізмів, що детермінують активну поведінку та очікування особистості.

Відзначимо, що наше суспільство переживає тривалий період трансформування. Порівняно з періодом стабільного функціонування суспільства, здатного здійснювати стосовно людини свого роду патерналістські функції, сьогодні ситуація змінюється. У соціокультурний процес включається не просто «адаптивна модель», а «діяльнісна модель» особистості. І питання про локалізацію соціального контролю, що функціонує не на рівні зовнішньої директивності, а вже на рівні особистісних диспозицій, набуває певної актуальності.

Сьогодні рушійні сили нашого суспільства переміщуються на інший рівень. Це передовсім соціально-психологічний та особистісний рівні, тобто рівні активності, свідомості та поведінки реальних людей. З'являється необхідність виявлення реальних регулятивних механізмів. Проблема виховання, зв'язана з формуванням уміння контролювати свою поведінку, життя в цілому, через внутрішні носії, а не тільки за допомогою зовнішніх регуляторів, набуває великого значення.

Процес соціального контролю як вияв взаємовідносин суспільства та особистості. Само контрольні механізми будуються на основі певної системи *соціального контролю*. У процесі взаємовідносин суспільства та індивіда у кожної людини формуються певні соціальні якості, самосвідомість та світогляд. І в цьому процесі соціум застосовує різні механізми впливу. Спрямовуючи та регулюючи соціальні процеси, у тому числі і соціальні відносини, суспільство реалізує свої контрольні, оцінні та виховні функції, тобто ставить дії кожного суб'єкта у певні регулятивні рамки. Одне з провідних місць у відносинах між суспільством та окремою особистістю займає контрольна функція суспільства, що реалізується через систему соціального контролю, історично сформовану систему, яка приводить у відповідність із соціальними вимогами поведінку та життєдіяльність людини. Кожна людина є певним носієм соціального контролю.

Ян Щепанський відзначає, що будь-яка соціальна група виробляє систему переконань, наказів та заборон, примусу та тиску, аж до фізичного насильства; систему засобів вираження визнання, відзначень, нагород, з допомогою яких

поведінка підгруп та індивідів приводиться у відповідність до схвалення еталонів дій та критеріїв цінностей. З допомогою таких засобів виробляється певний конформізм членів [40, с. 112].

У системі регуляції сучасного суспільства можна виокремити п'ять основних форм соціального контролю: політичну, правову, моральну, релігійну, естетичну.

Саме ці форми у сукупності підтримують та відтворюють певну систему типової соціальної поведінки. Система цінностей, мотивація очікувань та нормативних установок, що створюються у суспільстві, зрештою визначають зміст та напрямок учинків особи. Треба зауважити, що такі механізми діють на всіх рівнях соціальної поведінки від ситуативних вчинків до цілісної системи соціальних дій. Суспільний індивід не може не враховувати системи вимог щодо його поведінки.

За реалізації вимог різних соціальних норм у масовій соціальній поведінці виникають відповідні типові форми, що закріплюють функціонування даної системи суспільних відносин, даної форми соціальної організації. Нормативні підсистеми самоконтролю, що доступні цілеспрямованому впливові, ефективно формуються суб'єктом управління та контролю.

Соціальний контроль є однією з найважливіших форм регулювання, сукупністю спеціальних механізмів, надбудовою над певною структурою економічних, політичних, соціальних відносин, які свідомо використовуються суспільством у цілому з метою організації та підтримування постійно діючої системи типових форм масової соціальної поведінки, що вносять сталість, однакості у суспільне життя, впорядковують суспільні відносини.

Формування самоконтрольних механізмів. Але сама норма регулює не поведінку людини. Ця поведінка спрямовується безпосередньо сформованою на цій основі системою внутрішніх детермінант. Поведінкою керує передусім сама людина, спираючись на особистісну інтеріоризацію соціального середовища, на своє розуміння змісту та сутності соціальних ролей, керуючись якими вона і реалізує свої соціальні якості.

Цим зумовлюється важливість процесу інтеріоризації соціальних норм, тобто переведення її із зовнішніх стосовно індивіда вимог у внутрішні. Нормативна соціалізація особистості є безумовним механізмом соціального контролю. Е. Фромм показує, що економічні, психологічні та ідеологічні фактори перебувають у складній взаємозалежності. Процес соціалізації веде до формування *суспільного характеру*, тобто стабільної та чітко вираженої системи орієнтації [38].

Таким чином, відповідно до загально соціальних та групових програм поведінки конструюються автономні, особистісні регулятори, які дозволяють людині визначати та вибирати саме ті способи поведінки, які «вписуються» позитивно у суспільну динаміку соціальних зв'язків та взаємодій, що відповідають конкретно-історичним вимогам.

Результатом такої соціалізації (нагадаємо, що соціалізація може тривати протягом усього життя, оскільки залежить від змін соціального середовища та власного розвитку людини) виступає не тільки інтеріоризація певних знань, умінь та норм, а й якісні зрушення у самосвідомості, котрі зумовлюють появу структури, що санкціонує поведінку зсередини, так званого «внутрішнього контролера».

Самоконтроль (внутрішній контроль) є вищою і найефективнішою формою регулювання людиною своєї поведінки; це відбір певних варіантів, обґрунтований передовсім їх відповідністю орієнтаціям особистості, зіставленням ненормативної діяльності а небажаних наслідків, санкцій з боку громадської думки, чи спеціально вповноважених на це інститутів суспільства. У кінцевому підсумку самоконтроль – це опосередкований соціальний контроль.

У внутрішній структурі самоконтролю можна виділити два глобальні компоненти: константні характеристики (стандарти, норми, зразки, вимоги, закономірності) та динамічні параметри (особистісні вміння, плани, очікування, цілі, бажання і т.п.). Але вони мають певну спільну рису – вони є *«особистим результатом та виміром»* самосвідомості [25].

Розуміючи самоконтроль як універсальну, інтегративну спроможність людини, яка пронизує всі психічні явища, можна говорити про самоконтроль психічних процесів, самоконтроль за станом. І зрештою можна говорити про самоконтроль як про *певну властивість*, що стає *особистісною рисою*.

Самоконтроль є невід'ємною частиною всіх видів діяльності та поведінки людини. До загальних, незалежних від специфіки діяльності, принципів класифікації видів самоконтролю відносять чотири основні: часовий, просторовий, структурний та принцип довільності [25, с. 27].

Згідно з структурним принципом притаманна людині різноманітність механізмів самоконтролю зв'язується з ієрархічною організацією життєдіяльності людини. З соціальним рівнем зв'язана поява одного із найскладніших видів самоконтролю – соціального. Існування в суспільстві неможливе без актуалізації механізмів соціального самоконтролю. Саме за його допомоги людина свідомо контролює свою поведінку відповідно до системи еталонів, яку вона засвоїла. Роль таких еталонів відіграють соціальні норми або зразки поведінки, зумовлюючи певну спрямованість суспільної поведінки людей та сприяючи організованості та стабільності суспільства.

Соціальний самоконтроль означає певну соціальну позицію людини. він є результатом попереднього досвіду людини та виховання. По тому, як людина поводить себе в суспільстві, які здійснює вчинки, ми можемо робити висновок про сформованість у неї соціального самоконтролю.

Локус контролю. Проблема формування активного ставлення до життя. Процес інтеріоризації соціального контролю конкретним членом суспільства є складним психосоціальним процесом. І кінцевим результатом цього процесу є засвоєння людиною певного типу соціального самоконтролю, який урешті-решт починає функціонувати вже на рівні особистісних диспозицій. Ця генералізована властивість відома під назвою локус контролю (термін було введено Дж. Роттером у 1954 році).

Локус контролю об'єднує внутрішньо-зовнішні характеристики та детермінанти соціальної поведінки. Він займає певне місце серед елементів

самосвідомості і передовсім у соціальному «Я»-образі, формуючись під впливом власного досвіду, здібностей та механізмів соціального контролю. Це особистісний конструкт, який перманентно впливає на регулятивну функцію, є стійким та зумовлює досягнення значущого результату в поведінці. Локус контролю є суттєвим фактором, що визначає характер активності особистості, індивідуальний стиль соціальної поведінки.

Деталізуючи поняття локусу контролю, можна відзначити, що він певною мірою характеризує:

- уявлення про те, яким чином взагалі управляється світ;
- притаманне людині відчуття особистого контролю (наскільки вона вважає себе господарем власної долі та життя);
- зв'язану з цим схильність до само-або зовнішньо-обвинувачення при невдачах і поразках [25, с. 116].

Локус контролю – це узагальнююче очікування того, якою мірою людина контролює власне життя. Відрізняють екстернальний та інтернальний локус контролю.

Люди з екстернальним локусом контролю вважають, що їхні успіхи та невдачі регулюються зовнішніми факторами: доля, удача, щасливий випадок, впливові особи та випадкові сили оточення. Екстернали вірять у те, що вони заручники долі. Навпаки, люди з інтернальним локусом контролю вірять в те, що удача або невдача визначаються їхніми власним діями та здібностями (тобто внутрішніми факторами). Інтернали, таким чином, відчують, що вони більшою мірою впливають на своє життя.

Ясна річ, що це не чисті типи, а лише полюси певного ставлення до життя.

Екстернали та інтернали відрізняються не тільки за своє впевненістю щодо джерела контролю їхньої поведінки. Локус контролю дозволяє зрозуміти певні психологічні детермінанти поведінки. Екстернали сильніше піддатливі соціальному впливу, гірше адаптуються. Вони конформніші, більше покладаються на авторитети та залежні від суспільства, від соціальної ситуації

в цілому. Екстернали менш терплячі в ситуаціях подолання перешкод. Їхня емоційна нестабільність часто йде поряд із незадоволенням своїм життям та становищем у суспільстві.

Інтернали впевненіші у своїй спроможності вирішувати проблеми. Головний компонент структури інтернальності – впевненість у тому, що людина може все. Усе, що відбувається з ю, залежить від її особистої активності, спроможності контролювати ситуації та творчо реалізовувати себе.

Саме впевненість у своїх можливостях є запорукою досягнення позитивних результатів. Необхідно з раннього віку привчати дитину до самостійності, впевненості у власних силах, *виховувати переможця, а не переможеного*.

Контроль дає людині «владу» для досягнення гармонії між собою та світом. Це головна запорука успішного існування. Впевнена людина зможе змінити і себе, і ситуацію, а не стане її заручником. Це запорука успішної кар'єри та гармонії у приватному житті, що дозволяє здійснювати навіть найнедоступніші проекти, долати можливі перешкоди з найменшими втратами.

Запропоновані рекомендації допоможуть розвинути у дитини впевненість у власних силах:

- з'ясуйте причини невпевненості;
- знайдіть ту справу, яку дитина робить найкраще;
- коли щось не виходить, переконайте її, що це лише тимчасова невдача;
- хваліть дитину навіть за найменший успіх;
- навчіть не боятися невдач, а сприймати їх, як необхідний етап до перемоги;
- виховуйте оптимістичний погляд на життя – не помиляється тільки той, хто нічого не робить;
- розширяйте самостійність та ініціативу – чим більше рішень дитина прийматиме самостійно, тим більшою буде її впевненість у власних силах.

І нарешті, дитина повинна усвідомлювати, що у чомусь вона завжди буде слабша за когось іншого. Але це в жодному разі не означатиме, що вона «гірша». У несхожості на інших і полягає індивідуальність. І те, чого дитина досягне у житті, те, як складатиметься її життя, залежить від неї самої.

А. Бандура вводить поняття «самоефективність», розуміючи її як спроможність долати перешкоди, як усвідомлення своєї здатності вибудовувати життєстверджуючу поведінку. Він вказує, що те, як людина оцінює свою власну ефективність, означає для неї розширення чи обмеження можливостей вибору діяльності, зусиль, які доведеться докладати для подолання перешкод та фрустрацій, наполегливості, з якою вона вирішуватиме свої справи.

А. Бандура вважає, що люди, які усвідомлюють свою самоефективність, схильні до виконання складніших справ, ніж ті, хто відчуває сумніви у своїх можливостях. Висока самоефективність, зв'язана з очікуванням успіху, як правило, приводить до добрих результатів. «Ті, хто володіє свідомістю високої самоефективності, подумки уявляють собі вдалий сценарій, що гарантує позитивні орієнтири для побудови поведінки і свідомо репетирують успішні рішення потенційної проблеми» [42, с. 729].

А. Бандура зазначає, що усвідомлення самоефективності може відбуватися одним з чотирьох способів (або будь-якою їхньою комбінацією): спроможністю будувати поведінку, опосередкованим досвідом, вербальним переконанням та станом фізичного (емоційного) збудження. Розглянемо кожен з цих факторів.

1. Спроможність будувати поведінку. Найбільш важливим джерелом ефективності є власний досвід успіхів та невдач у спробах досягти бажаних результатів. Простіше кажучи, успішний особистий досвід породжує високі очікування, а попередні невдачі – низькі.

2. Опосередкований досвід. Хоч і не такий дійовий, як власний, але також може бути джерелом високої самоефективності. Тобто спостереження за іншими людьми, що успішно організують свою поведінку, може вселити в

людину надію на самоефективність і впевненість, що з такою діяльністю цілком можна впоратися.

3. Вербальне переконання. Ефективності також можна досягти або її змінити, переконуючи людину в тому, що вона має здібності, необхідні для досягнення мети. Але в цьому випадку треба зважати на реальні можливості та здібності людини, бо в іншому разі така спроба може призвести до негативних наслідків. Зауважимо також, що сила вербального переконання обмежується усвідомленим статусом та авторитетом того, хто переконує.

4. Емоційне піднесення. Люди порівнюють рівень ефективності з рівнем емоційного напруження у стресових чи загрозливих ситуаціях. Тому будь-який засіб, що знижує збудження, підвищує прогноз ефективності. Люди з більшою ймовірністю досягають успіху, якщо вони не напружені та емоційно спокійні.

Звичайно, на життя людини, на її поведінку впливає багато факторів. Тому необхідно підкреслити важливість самостійних дій у всіх аспектах функціонування людини. Вона може і повинна навчитися контролювати події, що впливають на її життя. Зрозуміло, що функції самоконтролю складаються під впливом оточення і підтримуюся ним. Тобто вони мають зовнішнє походження. Але, не треба нехтувати тим фактом, що сформовані та усталені внутрішні чинники самоконтрольних механізмів, коли вони діють на рівні особистісних диспозицій, зумовлюють поведінку людини, її відносини з суспільством.

І якою стане людина, наскільки адаптованою вона буде до життя в усій його різноманітності, чи відчуватиме вона радість перемоги, певною мірою залежить і від її першого оточення, її батьків та вихователів.

Наведені рекомендації щодо формування життєстверджуючої поведінки, впевненості в собі як вияву спроможності людини контролювати ситуацію, розглянуті методи досягнення самоефективності допоможуть глибше усвідомити можливості формування активної, творчо розкутої людини.

Індивід стає і усвідомлює себе особистістю лише тоді, коли він перестає бути простим агентом, заручником обставин, а стає активним суб'єктом, *творцем своєї долі*.

Але людина повинна усвідомлювати, що разом із засвоєнням відчуття «я можу все, все підвладно мені» вона бере на себе і велику відповідальність за своє життя.

Контрольні запитання

1. Визначте поняття життєвого світу особистості та його структури.
2. Охарактеризуйте простір життєвого світу та його типи.
3. Проаналізуйте процес становлення особистості як суб'єкта життєтворчості.
4. Розкрийте зміст поняття «Я-концепції», її основні функції.
5. У чому полягає самоконтроль особистості як вияв активного ставлення до життя?
6. Які основні особливості самовираження, самоствердження, саморегуляції як етапів життєтворчості?
7. Що таке відповідальність та які шляхи й засоби відповідального ставлення особистості до життя?
8. Розкрийте суть проблеми контролю у суспільстві. У чому полягає процес соціального контролю як вияву взаємовідносин суспільства та особистості?
9. Особливості формування самоконтрольних механізмів.
10. Проблема формування активного ставлення до життя.

Тема 6. Життєве проектування: концепція і психологічний механізм

**Поняття життєвої стратегії особистості. Моделі життєвих стратегій. Повнота самореалізації – як орієнтир життєвої стратегії. Життєве проектування: поняття та технологія. Поняття життєвого простору. Формування образу «Я». формування індивідуально-особистісної картини світу. Усвідомлення людиною свого життєвого призначення. Формування свого життєвого кредо «як символу віри», духовно-моральної основи ставлення до світу особистих переконань. Роль життєвих цілей у системі психологічного життєзабезпечення. Осмислення особистістю життєвої перспективи. Життєтворчість, проектування та здійснення особистістю свого життя. Альтернативні моделі поведінки. Імовірна модель життєвого проекту особистості. Життєве планування і таємниця особистості. Ігрові заняття у процесі оволодіння технологією життєвого проектування. Принципи організації рольових ігор. Тренінг вмінь додержання власних рішень відносно найближчих перспектив життєвого плану. Життєвий простір та багатовимірність життєвих реалій особистості. Багатовимірність життєвого простору. Методи розбудови психологічного простору. Творчість як принцип життя. У пошуках «Я». Дослідження «Образу Я» в психології. Життєвий шлях і «Образ Я». Динаміка саморозвитку особистості. Особистість за життєвої скрути. Неадекватне розуміння можливостей. Психологічна травматизація. Психологічний захист особистості. Стійкість особистості. Психологічний захист. Механізми психологічного захисту. Механізми психологічної розрядки. Кризові стани та критичні ситуації. Психологічна підтримка.*

**Життєвий простір та багатовимірність життєвих реалій особистості.
Багатовимірність життєвого простору.**

У всякого своя доля і свій шлях

широкий....

Чи завжди ми розуміємо, або принаймні замислюємося над тим, який він, цей *«широкий шлях»*? хоч яка багата наша рідна планета Земля на дивовижні краєвиди, розмаїття барв, кліматичні та інші природні особливості, соціальний і психологічний світи особистості набагато складніші, глибші та ...цікавіші.

Пересічна людина, якщо запитати її про виміри, що в них існує навколишній світ, скаже, про тривимірність Всесвіту. Любителі фантастики ладні додати сюди ще й четвертий вимір – час. Та всіх цих вимірів недостатньо, коли йдеться про внутрішній світ людини. Філософи, соціологи, психологи здавна звикли мати справу зі складними перетинами багатьох психологічних реальностей, в яких водночас (чи по черзі) існує кожний індивід.

Що ж являє собою така психічна чи психологічна реальність? Це передусім система образів, яка доступна сприйняттю і відображенню. Найчастіше реальністю вважають те зображення світу, що сприймається нами, коли ми не спимо. Воно й асоціюється нами зі «справжньою дійсністю». Але дійсність не тільки для різних людей у тій самій ситуації, за таких самих обставин, а навіть для тієї самої людини буде різною, варто їй тільки уявити себе кимось іншим. Наприклад, боязка, сором'язлива людина може стати невпізнанною для оточення, якщо набере віри у своє особливе покликання, особливе призначення. Життя багате на такі перевтілення (а втім, і на протилежні також).

Нова психологічна реальність виникає залежно від того, в якій ролі виступає індивід щодо тих, з ким він взаємодіє за даних обставин. Прикладом особливої психологічної реальності є орієнтація на так звану референтну групу, тобто на те коло спілкування (справжнє чи уявне), до якого особистість зараховує себе саму і чиї норми, цінності, вимоги є для не найбільш значущими, ніж очікування і приписи безпосереднього оточення. Така реальність є психологічним джерелом витримки. Чимало підлітків набувають репутації «невиправних» саме тому, що засвоєні ними нормативні зразки

поведінки беруть початок поза звичним колом спілкування (батьки, вчителі, рідні, однолітки), а тому не можуть бути зруйновані характерними для цього кола засобами впливу. Крайнім, але дуже показовим виявом могутності організацій на референтну групу в побудові суб'єктивної психологічної реальності є живучість різних сект.

Або візьмімо сновидіння. Якими фантастичними вони не здавалися б, проте уві сні людина відчуває цілком реальні відчуття – страх, радість, біль, насолоду тощо. Це доведено не тільки нашими оцінками після пробудження, а й відповідними експертами, показами приладів. Сновидіння – то частина, і до того ж неабияка, людського існування. Як не згадати тут шекспірівські рядки: «Ми зроблені з речовини тієї ж, що й наші сні. І сном оточене життя наше недовге».

У стані гіпнозу уявний світ для людини, яка зазнала гіпнотичного впливу, є так само реальним і об'єктивним, як і звичайний. У своїх фантазіях людина створює власну психологічну реальність, що має для неї значення не менше, а іноді навіть більше, ніж та, яку ми можемо назвати її зовнішнім, видимим для оточення життям. І, можливо, у різних вимірах цього «вигаданого» життя людина більшою мірою адекватна собі, більш потужно і талановито актуалізує свої здібності і бажання, можливо, що саме ця реальність лягає в основу її подальшої долі.

З наведених прикладів видно, наскільки відносним і багатовимірним є поняття реальності, наскільки умовною є межа, що розділяє об'єктивне і суб'єктивне, коли йдеться про людину і її життєвий світ. Отже, якщо особистість зуміє пізнати і освоїти максимально можливу кількість доступних їй вимірів психологічної реальності, то це стане певною передумовою творчої наповненості її життя.

Світ – це те, чим ми його населяємо і заповнюємо, це простір, в якому розгортаються певні смисли. Усі ми – частки цього всесвіту значень, де кожен збирає те, що посіяв. Система значень, за допомогою яких людина вибудовує психологічні реалії, повертається до неї каналами зворотного зв'язку і стає її

долею. Чимало людей відмежовують себе від світу, намагаючись мінімізувати обсяг зв'язків із ним, і таким чином, замурують себе у саркофаг якогось одного виміру (робота, сім'я, дім). З цього погляду самотність – не відсутність рідних чи друзів, а невстановлені чи розірвані зв'язки з тим, що оточує людину. Чим меншим є масштаб життєвого простору особистості, тим менше спектр її психологічних реальностей і тим менше підстав для її самоздійснення, оптимальної реалізації творчого потенціалу.

Людина містить у собі колосальну енергію становлення і зростання, але подібно до головного мозку, що за життя використовує 25% свого потенціалу, особистість не реалізує до кінця свою життєву енергію. «Пізнай себе самого!» - цей актуальний заклик, що з давніх часів надихав усяку творчу особистість, досі залишається девізом небагатьох. Людство тільки після кількох тисячоліть своєї історії наблизилося до розуміння можливостей творчого відтворення світу людиною в людині і для людини.

У англійського письменника Р. Хаббарда у романі «Страх» є напрочуд точні міркування про те, що кожен з нас в своєму житті переживає момент всемогутності, коли може звершити все, про що мріяв. Начебто якась вселенська сила, в якій сконцентрувалася велетенська енергія, по черзі торкається кожного з нас, але люди нездатні розпізнати, відчутти цей момент і тому втрачають свій шанс. У цьому метафоричному викладі міститься психологічно правильна думка. Якщо проаналізувати власне життя, то завжди можна виявити момент, коли нас переповнювала радість і почуття власної значущості, коли будь-яка справа видавалася посильною. Здатність настроювати себе на режим, коли ладен «зрушити гори», є ще одним виміром людського буття, виміром його мотиваційного багатства.

А чи здатна особистість взагалі визначитися у хитромудрому переплетінні психологічних реалій, чи спроможні люди опанувати свої думки, почуття, поведінку? Сучасна психологія дає ствердну відповідь на це запитання. Спроможні, якщо володіють потрібною інформацією про світ і про себе і вміють нею користуватися, якщо впевнені у власних силах і здатні піти

на ризик особистісних перетворень, якщо їх не лякає відрив від звичних життєвих схем, зручних простотою рішень, якщо готові вийти у «відкритий космос» Життя.

Методи розбудови психологічного простору. За свою кілька тисячолітню практику людство створило чимало способів, завдяки яким особистість здатна навчатися пізнавати і контролювати себе, усвідомлювати свої істинні бажання і опановувати їх. Двадцяте століття ознаменувалося впорядкуванням багатьох винайдених віковим досвідом прийомів у цілісні технології виховання і самовиховання. Сучасній людині свої засоби і процедури пропонують психоаналіз (самоспостереження, рефлексія, аналіз сновидінь, спостереження за спонтанним потоком мислення тощо); теорія психосоціального розвитку Е. Еріксона (дослідження психосоціальних криз, зокрема, восьми основних, що в них, за Еріксоном, з максимальним драматизмом концентруються особистісний досвід і проблема вибору); різні біоенергетичні школи; східні теорії і практики, такі як дзен-буддизм, йога, даосизм та інші; гіпнотерапія; гештальттерапія Ф. Перлза (яка, на відміну від психоаналізу, орієнтується не на минуле, а на сучасне, в основі якої лежить ідея свободи людині та її відповідальності за формування свого внутрішнього світу; теорія життєвих ігор Е. Берна і т. п. Усі ці напрямки в науці і мистецтві людинознавства, попри все розмаїття використовуваних засобів, орієнтовані в кінцевому підсумку на ствердження і структурування образу «Я», розширення самосвідомості, вивільнення творчого потенціалу індивідуальності. Активізація креативних здібностей людини відносно її власного життя приводить до корінної трансформації особистості, посилення її духовного начала. Зокрема, це виявляється у процесі її ментальних можливостей, загостренні інтуїції, проникливості і спостережливості, зростання почуття впевненості у собі і своїй волі, в ефекті розширення свідомості і життєвого простору, зрозуміло, не в географічному, а у психологічному смислі. Це, в свою черзі, дає можливість розрізняти у цьому світі більш тонкі зв'язки і співвідношення, вловлювати

нюанси, що залишаються непоміченими для звичайного сприйняття, тобто примножувати свої знання про світ і самого себе.

Людина у своїй поведінці спирається на об'єктивну можливість адекватної взаємодії зі світом. При цьому складний, системно структурний характер взаємодії світу і людини, зовнішнього і внутрішнього утворюється не автоматично і не ідеально. Активна, свідомо вибіркова діяльність людини стає оптимальною, творчою і моральною лише на основі соціальної спадковості, спеціальної освіти і виховання, творчої самодіяльності, що потребує постійної праці душі. Психофізичною основою цієї здатності виступає властива людському сприйняттю і свідомості здатність до активності, вибіркової і конструктивності. У цих родових задатках людини – джерело інтуїції і творчості, але вони ж породжують помилки і само ошуканство. Оволодіння сучасними технологіями самоконтролю і самооцінки не страхує від помилок, проте істотно зменшує їх вірогідність.

У пошуках «Я».

Вибери собі життя, щоб жити.

Біблія

В основі нашого життя – взаємодія з іншими людьми. Та чи можемо ми успішно її здійснювати, якщо до ладу не знаємо власного внутрішнього світу, не вміємо керувати своєю особистістю? Адже людське «Я» не тільки багатовимірне; воно так глибоко сховане від стороннього ока, що часто є незрозумілим для самого його «власника». «Наше Я» – джерело сили і рушійна сила особистості. Усвідомлення цього і оволодіння знанням про себе стає найважливішим засобом реалізації закладеного в особистості потенціалу.

У стародавній слов'янській абетці, на відміну від сучасної, де буква «Я» – остання, саме з «Аз» починалося знання, з «Аз» розпочиналася людина. «Я є» являло собою універсальну, всеосяжну формулу неповторного індивідуального буття. Усвідомлення цієї неповторності веде до формування внутрішнього «образу Я», котрий проектується назовні, створює те, що ми зовемо долею.

Дослідження «образу Я». «Образ Я» (або інакше «Я-концепція» є провідним само регулятором поведінки особистості та її життєздійснення в цілому. Він виступає як злита воедино множина уявлень людини про себе у різних життєвих реальностях, що є предметом самооцінки. «Я-концепцію» вважають одним з найголовніших факторів організації життєвого простору індивіда, яка забезпечує його «самість», автентичність за різних життєвих ситуацій, цілісність і внутрішню узгодженість особистості. «Я-концепція» визначає характер і особливості інтерпретації надбаного досвіду і цілеформуючої діяльності індивіда, надаючи їм особистісного смислу. Саме «Я» є тим центром, ядром особистості, котре, поступово формуючись під час її розвитку, стає внутрішнім джерелом активності, відповідає за те, що бажання людини є її власним бажаннями. Якби не стабілізуюча функція «Я», людину,

неначе тріску, негайно закрутив би вир подій, нескінчені переходи від однієї ролі до іншої, розшматовали б суперечливі вимоги, норми, очікування. І. Кант писав: «Та обставина, що людина може володіти уявленням про своє Я, безмірно підносить її над усіма іншими істотами, що живуть на землі. Завдяки цьому вона – особистість, і в силу єдності свідомості за всіх змін, які вона може переживати, вона – та сама особистість...».

Не дивно, що з давніх давен проблема «Я» породжувала живу зацікавленість учених. Однією із ранніх моделей «Я» була концепція американського психолога В. Джемса. Він розмежовував «ідеальне Я», що містило уявлення про вірець, ким треба керуватися, і «емпіричне Я» – те, що поєднує людину зі світом, те, що вона може вважати часткою свого життя. Емпіричне «Я», у свою чергу, поділяється на три складові: «матеріальне Я» – тіло, одяг, власність; «соціальне Я» – те, ким вважає людину її оточення; «духовне я» – сукупність психічних здібностей і схильностей.

На початку двадцятого століття інший американський психолог Ч. Кулі висунув теорію «дзеркального Я», згідно з якою уявлення про власне «Я» формується у людини під впливом групи. Наприклад, у дитинстві хлопчиком захоплювалися батьки і знайомі. Внаслідок цього у нього закріпилося враження про себе як про миле, обдароване створіння. Але згодом у школі однокласники не приймали його о гурту, знущалися й ображали. Так виник ще один «Я-образ» – людина, якою нехтують всі. У юнацькі літа він став привабливим хлопцем, за яким сумувало чимало дівчат. Ось і нове «Я» – улюбленець жіноцтва. На роботі до нього ставилися скептично, що покликала до життя ще одну версію «Я» – людина, котру ніхто не розуміє і т. д.

Чи не найбільш відомою є модель «Я», запропонована З. Фрейдом. Вона являє собою триповерхову будову, що складається з «воно», «Я» і «супер-Я». «Воно» є підсвідомою структурою особистості, джерелом її психічної енергії, яка спрямовується двома основними факторами – уникнути смерті і досягти насолоди. Та оскільки цього замало для спів дії з іншими людьми, в особистості протягом її життя формується «Я» – свідоме начало, що узгоджує підсвідомі

імпульси «воно» з вимогами суспільства і природи. «Супер-Я» виникає на основі «Я» і є своєрідним цензором, що стежить за виконанням засвоєних індивідом моральних приписів і норм. Таким чином, «Я» виступає як арена битви між психобіологічним прагненням «воно» і соціогенними заборонами «супер-Я», що є психологічним втіленням совісті.

Близька до фрейдистської концепції теорія, запропонована Е. Берном. Кожна людина, за Берном, володіє певним, здебільшого обмеженим репертуаром станів свого «Я», які не є ролями. По-перше, це стани «Я», близькі до станів батьків; по-друге, стани «Я», спрямовані на оцінку реальності; по-третє, стани «Я», котрі діють з моменту фіксації у ранньому дитинстві і є архаїчними пережитками онтогенезу. Ці стани Берн називає відповідно Батько, Дорослий, Дитина. Дитина – це джерело інтуїції, творчості, спонтанності. Дорослий – стан, необхідний для раціональної взаємодії з навколишнім світом. Батько виконує дві основні функції – допомагає у вихованні власних дітей і дозволяє автоматично реагувати на більшість пересічних ситуацій.

Ще один американський психолог, М. Розенберг, запропонував детальнішу класифікацію станів «Я». До неї входять: справжнє «Я» (тобто яким я видаюсь собі в дійсності у цю мить), динамічне «Я» (тип особи, якою я прагну стати), фантастичне «Я» (яким би я хотів бути, коли б усе було можливо), ідеальне «Я» (тип особистості, яким я відповідно до своїх власних переконань мушу бути), майбутнє «Я» (те, яким я, на мій погляд, можу стати), ізольоване «Я» (тобто таке, яке мені приємно бачити). Крім того, утворюється ряд зображуваних «Я» – образів і масок, які індивід виставляє на загальний огляд, аби замаскувати якісь негативні, хворобливі чи просто інтимні риси і вади свого «Я».

Ми навели тільки кілька найвідоміших теорій побудови «Я-концепції», що відображають ті чи інші сторони такого складного утворення як наше власне «Я». Об'єднує їх те, що у «Я» всі дослідники вбачають психологічну сутність особистості, котра перетворює її на Індивідуальність.

Життєвий шлях і «Образ Я». Пошуки «Я» незмінно зв'язані з проблемою відокремлення «Я» від «не-Я», тобто з проблемою вибору. Найбільш важливим і відповідальним серед будь-яких видів вибору є життєвий вибір особистості. Мов кола на воді, його наслідки розходяться крізь роки, гублячись десь у майбутньому. При цьому простір для життєвого вибору, різноманітність конкретних форм самоствердження і самовияву справді неозорі, як неозоре і невичерпне в своїх можливостях свого розвитку саме життя. Предметом життєвого вибору може бути будь-яка сфера життєтворчості індивіда (бо в кожній з них він так чи інакше самовизначається) і навіть усе життя в цілому, коли йдеться про вибір стратегії життя, визначення смисложиттєвих орієнтирів, життєвої програми, кредо тощо. Але життєвий вибір є однією з найвищих форм самотворення людини, він увінчує собою складний і довший шлях розвитку свідомості і самосвідомості, формування світоглядної сутності «Я». Шлях цей пролягає упродовж нескінченної низки більш чи менш значущих свідомих виборів, найрізноманітніших творчих моментів життєвої історії кожного індивіда. Усе те, що створюється людиною в різних формах діяльності, входить до її сутнісного світу, стає її інтимним надбанням. Життєвий шлях – це життя людини, розгорнуте в часі і просторі, індивідуальна історія, протягом якої вона формує свою особистість. Особливо слід підкреслити думку про те, що історію життя людини становить насамперед те, що вона засвоїла зі спадщини попереднього історичного розвитку людства і що сама внесла в цей розвиток. Тобто людина є настільки особистістю, наскільки вона має свою історію. Остання визначається подіями – тими вузловими моментами, поворотними пунктами, коли внаслідок ухвали людиною певних рішень відбувається подальше становлення її «Я», а отже, і долі. Відтак зрозумілою є зацікавленість у вивченні різних відрізків життєвого шляху, бо він є водночас шляхом пізнання особистістю себе самої.

Тут доречно згадати класичні результати дослідження життєвого шляху людини, що були отримані Ш. Бюлер та її співробітниками у 20 – 30-ті роки у Віденському інституті психології й описані у праці «Життєвий шлях людини як

психологічна проблема». Предметом вивчення були об'єктивні закономірності плину життєвих подій, історія творчої діяльності особистості, вікові зміни у її внутрішньому світі.

Як рушійні сили розвитку особистості вступали ідеї самоздійснення, самовиконання, всебічної і повної самореалізації. Самоздійснення розумілося як певний підсумок, результат життєвого пошуку, коли цінності та цілі, яких прагнула людина (свідомо чи несвідомо), отримали адекватне втілення. Самоздійснення, в свою чергу, спирається на самовизначення, що передбачає чітку постановку цілей. Усвідомлення особистістю свого покликання, «переклад» його на мову цілепокладання, є неодмінною психологічною складовою життєвого шляху. З цього погляду неминучі життєві кризи особистості зв'язані не стільки з сексуальними причинами (як стверджувала психоаналітична концепція «Я»), скільки з нерозгорнутістю процесів самовизначення особистості, неможливістю внаслідок насамперед соціальних умов досягнути мистецтво творчої самореалізації.

З'ясовуючи етапи життєвого шляху, Ш. Бюлер намагалася виходити саме з критерію самовизначення. Тому період до 16 років, коли, на її думку, тільки починають створюватися передумови для самовизначення, вона виносить за межі власне життєвого шляху, вважаючи, що головні життєві вибори особистість здійснює у пізнішому віці.

У період від 16 – 20 до 25 – 30 років переважна більшість молодих людей здійснює пошук і вибір власного «образу Я», за цей час вони встигають спробувати свої сили у різних видах діяльності (праці, побуті, дозвіллі тощо), як кажуть, «побувати у бувальцях». На цей час припадає вибір подружньої пари, здобуття освіти і професійних вмінь, визначення місця проживання і свого соціального статусу. Водночас життєва мета ще лишається овіяною романтикою, життєва перспектива сповнена мрій і сподівань.

У наступному періоді (з 25 – 30 і до 45 – 50 років) людина остаточно стверджується у своєму покликанні, створює коло постійних соціальних зв'язків, виховує дітей. Ш. Бюлер називає цей період зрілістю, котра

переживається як вершина творчих можливостей людини. Самовизначення відбувається на основі реальних досягнень особистості, самооцінка погоджена з оцінками оточення. Життєва перспектива базується на досвіді подоланого шляху і розумінні подальших напрямків руху.

Наступний віковий період (з 45 – 50 до 65 – 70 років) збігається із завершенням професійної діяльності, послабленням здоров'я, неминучою втратою близьких, трансформацією свідомості під впливом розуміння обмеженості форм самовизначення. Життєва перспектива усвідомлюється як скорочення часової перспективи. Покладанню принципово нових життєвих цілей у різних сферах життя перешкоджають не тільки об'єктивні, а й суб'єктивні причини. Досить ймовірною є душевна криза, що послаблюється підтримкою близьких або аматорськими захопленнями. Найчастіше життєві цілі зв'язуються з іншими людьми, а життєва перспектива будується на прагненні побачити за життя реальні успіхи близьких. Глибина почуттів при цьому може і не зменшуватися, тож усе, що відбувається з дорогими серцю людьми, сприймається як події власного життєвого світу, реалізації особистої долі.

Ш. Бюлер безпосередньо не оперує поняттями «Образ Я» чи «Я-концепція», проте запропонована типологія життєвого шляху у зв'язку з етапами самовизначення впритул підводить нас до розуміння джерел становлення, подальшого розвитку та інволюції уявлень особистості про себе. Динаміка «образу Я» є такою, що він неодмінно реагує на все, що діється людиною і навколо людини.

Динаміка саморозвитку особистості. Вивчення соціальних факторів становлення «Я-концепції» особистості поза психологічним баченням проблеми є справою безнадійною, бо аналіз самих лише чинників, що визначають індивідуальний психічний розвиток особистості, її долю, веде дослідника до необхідності враховувати «дурну нескінченність» об'єктивних фактів, що самі по собі мало що пояснюють. Суспільне життя у кінцевому підсумку складається із безлічі індивідуальних долей, особистих життєтворень.

Індивідуалізація встановлює ступінь особистісної відповідальності людини, її творчого внеску до скарбниці людського духу. Пізнаючи логіку становлення «Я», ми тим самим наближаємося до розуміння закономірностей життєвого шляху індивіда, а відтак – прогресу цивілізації в цілому. Свого часу таку спробу віднайти витoki рушійних сил суспільства на дні підсвідомості здійснив З. Фрейд, однак його пояснювальна схема виявилася надто однобічно спрощеною.

Сучасні його послідовники пішли далі за свого вчителя, рухаючись назустріч прихильникам об'єктивного детермінізму. Зокрема, цікавий намір створити цілісне уявлення про життєвий шлях людини, використовуючи поряд із традиційними психологічними категоріями поняття соціології, соціальної психології, продемонстрував Е. Еріксон. Його психосоціальна концепція включила у себе три принципово нові положення, що справді істотно збагатили арсенал вивчення людського «Я».

По-перше, Еріксон вважає, що водночас із описаними Фрейдом фазами психосексуального розвитку існують психологічні стадії розвитку «Я». Під час такого розвитку індивід встановлює основні орієнтири стосовно ставлення до себе і свого соціального середовища. По-друге, Еріксон стверджував, що становлення особистості відбувається протягом усього життєвого циклу людини, а не є прерогативою дитячого чи дорослого періоду життя. По-третє, він доказово обґрунтував постулат, згідно з яким кожній стадії розвитку властиві свої особливі параметри, котрі здатні набувати як позитивних, так і негативних значень.

Еріксон розуміє особистість як «образ Я» у всьому багатстві відношень людини з навколишнім світом. Індивідуальність, самостійність, своєрідність, відмінність від інших розглядаються ним як найважливіші риси дорослої особистості, що забезпечують прагнення і здатність особистості до творчого внеску у суспільний прогрес, у виховання нового покоління. Психосоціальна ідентичність як найважливіша характеристика розвиненої особистості, підсумок особистісного зростання на різних етапах життя служить показником

психічної та духовної зрілості людини. Еріксон надає великого значення зовнішнім факторам розвитку, але підкреслює провідну роль активного ставлення до нього індивіда, що дозволяє здійснювати вибірковий вплив на середовище. На кожному з етапів розвитку індивід повинен зробити життєво важливий вибір між протилежними ставленнями до світу і самого себе, що визначає напрям подальшого розвитку «Я». Переживання таких крутозламних моментів утворює тканину життєвого світу особистості, суб'єктивну реальність життя.

На першій стадії життєвого шляху – першому році життя – дитина здійснює вибір між довірою і недовірою до світу що і визначає головний параметр соціальної взаємодії; важливе значення у формуванні ставлення до світу і себе самого відіграють дитячі образи батьків; формуються механізми психологічного захисту.

Друга стадія охоплює другий і третій роки життя дитини. Вона зв'язана з можливістю активного «вторгнення» у світ, оволодіння ходінням, мовою, предметними діями і супроводжується необхідністю зробити новий важливий життєвий вибір між самостійністю і нерішучістю як альтернативними домінантами поведінки. Якщо з цієї стадії дитина вийде з великою часткою нерішучості, то це негативно позначиться на її самостійності як в підлітковому, так і в дорослому віці. Але співвідношення між самостійністю і невпевненістю у собі не носить фатального характеру і може бути змінено у той чи інший бік наступними подіями життя. На третій стадії розвитку (4 – 5 років) дитина здійснює вибір між діяльнісною ініціативою, тобто заповзятливістю, і почуттям провини, активно засвоює рольові відношення в ігровій діяльності. Коли ініціатива заохочується, дитина впевнено здійснює перехід до наступної стадії розвитку: ототожнює себе з дорослим, засвоює у грі властиві дорослості форми поведінки. Здатність до переживань в ігрових ситуаціях пізніше лягає в основу здатності експериментального моделювання природного і соціального середовища.

Четверта, за концепцією Еріксона, стадія життєвого шляху – вік 6 до 11 років, тобто перша половина шкільних років. Тут відбувається вибір між інтересом до трудового досвіду, формуванням відповідних якостей, що дозволяють дитині самостверджуватися, і зануренням у вир соціальної та психологічної неповноцінності, якщо таке самоствердження з різних причин утруднюється. У цьому віці оточення дитини вже не обмежується родиною. Поруч із сім'єю важливу роль у її вікових кризах починають відігравати й інші соціальні інститути. Перебування дитини у школі і ставлення, на яке вона там натрапляє, мають великий вплив на врівноваженість її психіки. Розвиток цього параметра залежить, таким чином, не тільки від батьків, а і від ставлення інших дорослих.

Наступна, п'ята стадія (12 – 18 років) – це вік, коли на перший план виступають проблеми особистісного світогляду, коли намічається свідомо стратегія життєвого шляху. Формується внутрішній світ, інтимність; підліток дозріває психологічно і фізіологічно, і на додаток до нових відчуттів і бажань у нього розвиваються нові погляди на речі, на сенс життя. Важливе місце серед нових особливостей психіки підлітка займає цікавість до людей та їхніх думок. Підлітки здатні створювати уявний ідеал сім'ї, релігії, суспільства, у порівнянні з якими помітно програють недосконалі, проте цілком реальні суспільні інститути. Формується юнацька дифузна самовизначеність; характерними рисами даної вікової кризи є тривога за майбутнє, ізолюваність від світу, нездатність вибирати помірковані рішення і утворити гармонійне цілісне світосприйняття. Еріксон вважає, що провідний для цього періоду параметр – це параметр зв'язку особистості з оточенням. Він коливається між позитивним полюсом ідентифікації «Я» і негативним полюсом плутанини ролей. Іншими словами, перед підлітком постає завдання реалізувати набуту здатність до узагальнення, об'єднати все, що він знає про себе як про школяра, сина або дочку своїх батьків, товариша, однокласника, однолітка, жителя даної місцевості тощо. Усі ці численні ролі він повинен зібрати в єдине ціле, осмислити, зв'язати з минулим і спроектувати у майбутнє. Від успішного

вирішення цієї проблеми залежить його самопочуття, самооцінка і самоідентифікація.

Шоста стадія – початок зрілості – охоплює період залицянь і ранні роки сімейного життя десь до межі тридцятиліття. Зважаючи на здійснене на попередньому етапі визначення «Я» і включення до трудової або професійно-навчальної діяльності, специфічним параметром на цій стадії є встановлення такого зв'язку з оточенням, коли близькість інтерпретується як позитивний полюс, а самотність – як негативний. Тут підкреслюється важливість усвідомлення різниці між власним і чужим потенціалом, виникає неповторність індивідуальності, що виявляється у вчинках, продуктах творчості, стилі життя.

Сьома стадія – то зрілий вік, коли діти перебувають переважно у підлітковому віці, дорослі міцно зв'язали себе з певним родом занять. На цій стадії з'являється новий параметр виміру «Я», де на одному кінці – загальнолюдськість, а на іншому – самопоглинутість. Під загальнолюдськістю Еріксон розуміє здатність людини турбуватися долею людей за межами сімейного кола, замислюватися над життям прийдешніх поколінь, формами майбутнього суспільства і новими світовими порядками. Той, в кого це почуття співпричетності до всього, що відбувається в людському всесвіті, не утворилося, зосереджується на собі самому і предметом його клопотань стає задоволення власних потреб і власний комфорт.

Восьма і остання стадія настає тоді, коли основний діяльнісний період уже закінчено, і для людини починається пора роздумів і підбиття підсумків життя. Психосоціальний параметр цієї стадії розміщений поміж цілісністю і безнадією. Відчуття цілісності, осмисленості і марно прожитого життя породжує задоволення у людини, що максимально реалізувала себе. Той, для кого минуле є лише низкою втрачених можливостей і невдач, усвідомлює, що починати спочатку вже запізно, а втраченого не повернути. Це може супроводжуватися розпачливими думками про те, як могло б скластися, але не склалося життя.

На характер підсумкового усвідомлення життя впливає зміст усіх попередніх стадій і життєвих виборів. У структурі зрілої особистості зберігаються так чи інакше всі пережиті конфлікти, властиві попереднім стадіям розвитку. Еріксон чи не найбільше з усіх психологів-теоретиків підкреслює, що життя являє собою безперервну зміну психологічних реалій і що успішне вирішення проблем на одній стадії ще не гарантує від виникнення проблем на інших етапах життя або від появи нових рішень для, здавалося б, назавжди розв'язаних ситуацій. Поширюючи період формування особистості на весь життєвий цикл, Еріксон розглядає психічний розвиток як набуття індивідом нової форми цілісності на кожній наступній стадії. Йдеться про інтеграцію психічних утворень, а не про їхню докорінну зміну. Колишнім психологічним структурам надається нове значення, вони включаються до більш складних структур. В особливих випадках вони підлягають дезінтеграції, звільняються від пізніших значень і смислів. Повернення до нижчих форм спостерігається у гострих екзистенціальних ситуаціях, коли стабільні форми реагування, характерні для пізніших етапів розвитку, руйнуються (прикладом може бути оте по-дитячому наївне «я більше не буду», яке часом можна почути з вуст статечної дорослої людини замість раціонального самоаналізу причин провини), але в цілому кожний вік, в тому числі середній і похилий, має свої життєві кризи і свої життєві вибори, що закономірно ведуть до змін як самого «образу Я», так і уявлень про нього.

Як бачимо, життєвий шлях є неповторним результатом взаємодії законів розвитку особистості і сучасної для неї культурно-історичної епохи. Нагадуючи багато в чому долю сучасників, індивідуальний життєвий шлях пролягає окремою незвіданою стежкою, яку людина торує під знаком власного «Я».

«Я» у рольових шатах. Особливу увагу слід звернути на співвідношення станів «Я» і соціально-рольового набору особистості, на їхнє взаємопроникнення і взаємопереходи. Як ми вже відзначали, життєвий шлях складається з ряду етапів, кожний з яких має свої вікові рамки. У межах цих рамок рольовий набір індивіда особливих змін, як правило, не зазнає; основні

зміщення у рольовому репертуарі припадають на момент переходу від одного етапу до іншого (закінчив школу – відслужив у війську – закінчив вуз – потрапив на виробництво – одружився і т. д.). Перелічені події є помітними віхами в житті, кожна з яких може знаменувати завершення одного відрізка життя і початок нового, а водночас і оновлення рольового репертуару особистості. Через те, що кожен етап може тривати від кількох до кількох десятків років, люди звикають до зв'язаних із ними рольових стосунків і сприймають їх як відносно стабільний атрибут свого існування.

Отже, взявши за мету розгляд статички і динаміки «Я» стосовно рольового набору, потрібно чітко обумовити вибраний часовий «масштаб» аналізу. Якщо за одиницю виміру береться все життя, то зміни і в «образі Я», і в рольовому наборі, і у їх співвідношенні не тільки можливі, а й закономірні. Але з перебігом часу змінюються не тільки зовнішні обставини, життєві ситуації. Невблаганно змінюються з плином часу і сам рольовий суб'єкт, який «грає» відповідні його вікові і соціальному статусу ролі. Щоправда, амплітуда цих змін у кожному конкретному випадку є різною. В однієї людини життєва магістраль рівна немов стріла, а в іншій – лінія життя покручена і звивиста, насичена колізіями і випадковостями. Згадаймо хоча б складну долю головного героя роману Л. Фейхтвангера «Іудейська війна». Які тільки карколомні зміни не відбувалися у його житті (і, безумовно, самосвідомості!). Починав священником, політичним діячем, воїном, дипломатом, брав участь у політичній змові. Став рабом. Піднявся до ролі особистого друга кількох римських імператорів. Став патрицієм. Збагатів. А вмерти довелося, перебравшись у одяг жебрака.

Якщо ж глянути на рольовий набір з погляду короткого відрізка часу (наприклад, одного дня), то він виглядає непорушним як розклад шкільних занять, що в ньому лише вряди-годи трапляються зміни і «вікна». Проте саме у такому статичному сприйнятті і протиставленні «Я» і ролі закладено помилкову абсолютизацію їх функцій: від «Я», мовляв іде творчість, від ролі – нудьга і рутина. Насправді, у своїх численних ролях людина відкриває себе,

вибудовуючи свою індивідуальність. Адже роль не зводиться до механічного виконання функцій, вона починається зі сприйняття, вживання в неї, «маленьких особистих відкриттів», усвідомлення рольового сценарію. Усе це активізує творчий потенціал особистості. Символіка ролі є містком, перекинутим від світу зовнішньої залежності до світу внутрішньої незалежності. Ролі, які ми вибираємо, з неменшим правом назвати ролями, що створюють нас. Отже, ми вибираємо себе.

Життєва стратегія особистості : механізми життєтворення

*Отже, дивись, щоб не плавати в тумані,
щоб не обрав ти ненадійного становища в житті.*

Г. Сковорода

Свідоме творення особистістю свого життя передбачає розробку життєвої стратегії. *Життєва стратегія – це модель побудови і здійснення особистістю свого життя з урахуванням перспективи, в якій втілюються ключові цілі особистості, протиріччя між суспільними та особистісними цілями, а також між цілями та реальними можливостями їх здійснення.*

Поняття життєвої стратегії особистості. У стратегії життя фіксується життєва позиція та головна життєва лінія, визначається проекція майбутнього життєвого шляху особистості. Отже, стратегія життя передбачає:

- 1) вибір вирішального для особистості напрямку, способу життя, визначення головних життєвих цілей, етапів їх досягнення та послідовності цих етапів; стратегія виникає спочатку як «задум життя», його ідеальний план, який необхідно здійснити на практиці, що неминуче зв'язано з подоланням протиріч;
- 2) розв'язання протиріч існування, досягнення особистістю своїх життєвих цілей і планів;
- 3) фіксацію процесу творення особистістю цінностей свого життя [16, с. 67].

Наявність життєвої стратегії та послідовність діяльності для її здійснення дозволяє особистості навчитися краще орієнтуватися в своєму внутрішньому

світі (своїх потребах, станах, зонах особистих утруднень); набути досвіду розв'язування внутрішньо особистісних протиріч та конфліктів, гармонізації свого внутрішнього світу; осмислити доступ до своїх потенційних особистісних ресурсів; розвивати вміння змінювати життєву стратегію та свої життєві орієнтири за умов підвищеного ступеня нестабільності, невизначеності та ризику; набути навичок взаємодії зі своїми глибинними психологічними структурами (підсвідомістю та несвідомим); динамічно змінювати стратегію поведінки за умов ситуації, що змінилася, набуваючи життєвого досвіду. У результаті – сприяти особистісному зростанню, створенню стратегії поведінки, підвищенню творчого потенціалу особистості.

Моделі життєвих стратегій. Дослідники відзначають найбільш поширені *типи життєвих стратегій*, які трапляються у повсякденному житті. Зміст комплексного критерію визначається *характером соціальної активності особистості*. *Рецептивна* («придбавальна») активність є основою життєвого благополуччя та його аномальних форм – споживчо-накопичувальної, паразитарно-експлуататорської та ін. Передумовою стратегії *життєвого успіху* виступає мотиваційна («досягальна») активність, яка розрахована на суспільне визнання (прикладом може бути підприємництво). Нарешті, стратегії *самореалізації* притаманна творча активність, спрямована на створення нових форм життя незалежно від їх зовнішнього визнання чи невизнання. Кожна з перелічених моделей життєвих стратегій має безліч *модифікацій*. У цьому виявляється багатство і багатогранність людського життя, що є передумовою неповторності, унікальності індивідуальної долі людини [29].

Розробляючи життєву стратегію, необхідно враховувати:

- 1) діапазон можливостей, що відкриваються перед особистістю в конкретних життєвих обставинах, в тому числі її особистісні ресурси;
- 2) альтернативні сценарії життєвого шляху, зумовлені кожним з прийнятих рішень та здійснених виборів;

3) можливість втрат в кожному з альтернативних варіантів, включаючи побічні ефекти, довгострокові наслідки, потенційну загрозу, можливий ефект бумеранга;

4) можливість чи неможливість досягнення чогось за певних обставин.

Життєва стратегія обіймає не всі вияви життя. Це лише заплановані та регульовані особистістю відповіді на життєві обставини та події, які мають для неї суттєве значення. Поряд зі стратегічною лінією життя особистість має набір різних тактичних прийомів та методів, за допомогою яких вирішуються ті чи інші завдання.

За межами цього розгортається поле вільної гри життєвих подій, обставин випадкових, іноді драматичних. Цей вир життя має свою логіку і свої механізми, однак вони можуть не потрапити у сферу свідомого особистісного контролю.

Співвідношення всіх цих стилів поведінки різне у різних типів особистостей. Залежно від того, за якою моделлю живе особистість, які тактики в процесі проектування та здійснення життя вона використовує, її можна віднести до одного з трьох типів: *стратег, тактик, ситуативіст*. Кожен з цих типів має і позитивні риси, і недоліки. Однак, дослідження, які зокрема, були проведені в межах біографічного методу (О. О. Кронік), показали, що люди з масштабними задумами, які осмислюють свою життєву перспективу, тобто ті, хто належать до психологічного типу «стратег», відповідальніше ставляться до свого життя, швидше та точніше знаходять своє призначення.

Повнота самореалізації – як орієнтир життєвої стратегії. Людина здатна до такої форми марнотратства, як бездумне витрачання свого життя і своїх життєвих сил. Внаслідок цього, «якщо придивитися, то побачимо, що найбільша частка життя витрачається на дурні справи. Чимала частина – на неробство. А все життя в цілому витрачається не на те, на що треба» (Сенека). У своїх життєвих прагненнях особистість має орієнтуватися на *повноту самореалізації*, що її А. Маслоу визначає як «повне використання талантів, здібностей, можливостей та ін.».

За А. Маслоу, «люди, що самоактуалізуються, без жодного винятку включені в діло, яке виходить за межі їхніх шкурних інтересів, у щось поза собою». Він вважав, що робити узагальнення відносно людської природи, має сенс на прикладі кращих її представників. Тому вибрана ним для вивчення група складалась з дев'яти видатних сучасників та дев'яти історичних осіб, у тому числі Авраама Лінкольна, Томаса Джефферсона, Альберта Ейнштейна, Елеонор Рузвельт, Джейн Адамс, Вільяма Джеймса, Альберта Швейцера, Олдоса Хакслі і Баруха Спінози. У своїй останній книзі Маслоу описує шлях особистості, що самоактуалізується, типи поведінки, що ведуть до самоактуалізації.

У викладеній нами концепції як одна з важливих умов повноти самореалізації розглядається творче проектування і здійснення особистістю свого життя.

Дотримання власної життєвої стратегії потребує мужності і зусиль для подолання перешкод, що постійно постають на життєвому шляху людини. «Життя людини сягає своїх вершин у ті хвилини, коли всі її сили спрямовуються на здійснення цілі, що поставлена перед нею» (Дж. Лондон). Які ж перешкоди постають на шляху людини? Це: невизначеність та нестійкість бажань та намірів; матеріальні проблеми; дефіцит часу та невміння його раціонально використовувати; бідність інформації стосовно можливостей та способів реалізації життєвих прагнень; невпевненість у собі, у своїх можливостях; слабкість факторів психологічної підтримки.

Що ж впливає на самопочуття особистості і на те, як складається її життя? Емпіричним шляхом були визначені важливі для особистості сфери життєдіяльності – мотиваційні комплекси. Вони визначались на основі виокремлення факторів, які відбивалися на життєвому самопочутті особистості:

1. *Вітально-мотиваційний* – життєві проблеми зв'язані з матеріальним забезпеченням повсякденного життя: кошти, житло, їжа, домашнє господарство, торгівля, транспорт.

2. *Навчально-виробничий* – усе, зв'язане з вирішенням конкретних проблем на роботі: ситуація перевантаження, відносини в трудовому (навчальному) колективі, незадоволення роботою (навчанням), взагалі умови роботи, проблеми кар'єри.
3. *Сімейно-родинний* – проблеми створення сім'ї, відносини в ній, виховання та здоров'я членів сім'ї, розпад сімейних відносин.
4. *Морально-мотиваційний* – заклопотаність індивіда проблемами відносин у соціумі та в оточенні: добро, , справедливість, чесність та ін.
5. *Особистісно-мотиваційний* – усе, зв'язане з цінностями досягнення: самоосвіта, цілеспрямованість, самопізнання, самореалізація, а також моральне самовдосконалення.
6. *Міжособистісні* – проблеми, що виникають в особистому спілкуванні з близькими людьми, друзями, коханими.
7. *Щоденні цінності* підстав ідентифікації: щастя, яскраве життя, душевний спокій, свобода і незалежність, слава і влада.
8. *Комплекс ізольованості* – нудьга, самотність, безвихідь, розчарування в житті, соціальна критика.
9. *Комплекс неприязні до людей.*

Людина як хазяїн своєї долі повинна мати не тільки мужність, а й уміння займатися творенням самого себе, свого життя. «Лише власні зусилля людини забезпечують її самостояння» (В. І. Зінченко, Є. Б. Моргун).

Розробляючи стратегію життя, важливо враховувати, що людське життя за самою своєю природою має бути чомусь присвячене – славній справі чи скромній повсякденній діяльності, блискучій чи буденній долі. Відзначаючи це, Ортега-і- Гассет, підкреслює, що наше буття підкорене дивовижній, але невблаганній умові. З одного боку, людина живе собою і для себе. З іншого – коли вона присвячує життя служінню будь-якій спільній справі. То воно втрачає цілісність, напруженість й «форму». Він пояснює: «Якщо я присвячую життя тільки самому собі, живу егоїстом, а не просуваюсь уперед і нікуди не

приходжу, а обертаюсь на одному місці. Це й є лабіринтний шлях, який нікуди не веде, губиться сам у собі, бо в собі блукає» [27, с. 133].

При визначенні життєвих цілей чи розробці життєвої стратегії необхідно враховувати межі, що гарантують ефективність діяльності людини, її безпеку. Це потребує відповідального ставлення, мудрості і певного життєвого досвіду, якого набуває особистість у процесі своєї життєдіяльності.

Життєве проектування: поняття та технологія

Людина – це передовсім проект, який переживається суб'єктивно, а ні мох, ні пліснява, і ні цвітна капуста; ніщо не існує до цього проекту, немає нічого на небі, що досягається розумом, і людина стає такою, який її проект життя.

Жан Поль Сартр

Стратегія життя особистості конкретизується у життєвому проекті, життєвій програмі та планах особистості. Проект (лат. *projectus* – кинутий вперед) – план, задум.

Близьке до проекту поняття плану, програми. Проте ці поняття словники не відносять до життя, як до цілісності, а лише до окремих його фрагментів. Так, наприклад, план (*planum* – площа) – завдання, здійснення яких потребує виконання низки заздалегідь обдуманих дій, заходів, об'єднаних загальною метою. Програма (гр. оголошення) трактується і як план (діяльності, роботи) і як виклад основних положень і цілей діяльності політичної партії, громадської організації або окремого державного чи громадського діяча. Уже в цих інтерпретаціях помітна деяка різниця понять, що аналізуються. У викладеній нами концепції життєтворчості ці нюанси зберігаються і більш чітко визначаються, співвідносяться з феноменом індивідуального людського життя.

Поняття життєвого проекту. Процедура свідомої побудови особистістю свого індивідуального життя у науковій літературі описується з допомогою понять «проектування», «програмування», «планування». Нам здається

правомірним використання кожного з цих понять, але у своєму власному значенні, що передбачає деякі особливості. У перспективному баченні та формуванні образу майбутнього життя як певної цілісності на весь життєвий цикл або порівняно далеку перспективу ліпше, на нашу думку, користуватися поняттям «життєве проектування», оскільки тут зберігається ідея вірогідного, попереднього, допустимого бачення розгортання життєвого процесу. Програмування більш жорстко задає параметри функціонування і розвитку об'єкту і тому є важко здійсненним за перспективного бачення такого складного, суперечливого, динамічного процесу, як індивідуальне людське життя. Планування має ще більш обмежений для вирішення даного завдання характер, оскільки передбачає високий рівень однозначності, конкретності, «прив'язане» до визначених строків здійснення запланованого.

Життєве проектування як психологічний процес може мати *стереотипний* характер та зводиться до *простого конструювання* вже апробованих технік побудови та здійснення життя. Більш високий рівень даного процесу – *творче проектування та здійснення життя*, яке включає в себе процедуру конструювання, але не зводиться до неї. *Така форма проектування зв'язана з відкриттям себе для себе; апробацією «неторованих шляхів» у житті; відходом від стереотипів у баченні та програмуванні життєвих подій в своєму майбутньому житті; використанням засобів та соціальних можливостей, які тільки зароджуються та ще не зовсім очевидні для масового сприйняття, а також власних, таких, що відкриваються для себе в процесі творчого осмислення, особистісних ресурсів.* Життєве проектування, його психолого-педагогічний механізм може бути описаний (як один із можливих варіантів) такою схемою.

Формування образу «Я». процес життєтворчості, який найбільш повно втілюється в індивідуальному життєвому проектуванні, передбачає, передовсім, *знання самого себе*: «Хто я?», «Що Я?», «Які особистісні якості Я маю?»; «У чому сенс мого життя?»; «Які мої життєві орієнтири, цінності та пріоритети?»; «Які мої недоліки, а, можливо й вади, яких я хотів би передовсім позбутися?»;

«Які потенційні та актуальні здібності я маю?» та ін. «Потрібно, – вчив Платон, – розглянути, які якості дозволяють людині якнайкраще прожити».

Для розуміння самого себе та формування «Я-концепції» є три шляхи. *Перший* полягає в тому, щоб через практичні дії виявити і донести самому собі власні здібності, виявити свої особистісні якості. *Другий* – це соціальне порівняння – порівняння індивіда себе з іншими людьми, яких індивід вважає порівнянними із собою. І *третій шлях* – саморефлексія, роздуми над таємницею свого «Я», аналіз своїх думок, бажань, учинків.

К. Юнг гадав, що «фактично процес пізнання не має кінця, триває все життя, в усякому разі ми самі моменту кінця не фіксуємо».

Для конструктивної побудови «Я-концепції» здобувачу потрібно мати відповідну інформацію про загальні людські якості та його особисту характеристику. Такого роду інформацію вони можуть одержати:

- в процесі вивчення шкільних навчальних дисциплін, особливо історії та літератури, психології; на основі тестування з використанням діагностичних психологічних тестів (які широко застосовуються сьогодні в практиці навчання, зокрема в системі профорієнтації), в тому числі комп'ютерних діагностичних програм;
- аналізуючи свій життєвий шлях, успіхи та невдачі на цьому шляху, свій стиль поведінки у різних життєвих ситуаціях, досвід своїх стосунків з батьками, рідними, вчителями, ровесниками, найближчі і більш віддалені життєві цілі, розмірковуючи над різними подіями, які мали місце в житті;
- порівнюючи себе з іншими, передовсім зі своїми ровесниками;
- оцінюючи свої потенційні можливості для саморозвитку.

При формуванні «Я-концепції» на основі інформації, одержаної з різних інформаційних каналів, слід мати на увазі, що всі особистісні структури достатньо динамічні. Це не зашкарублі утворення, вони зазнають змін і часом дуже значних у процесі життєдіяльності людини, при чому цей процес може мати як *конструктивний так і деструктивний, руйнівний* характер – сприяти

розвитку і самовдосконаленню особистості або вести її до особистісної деградації. Ці різні моделі самовираження особистості можуть втілюватись у життєвій долі тієї самої людини, наприклад, на різних етапах її життєвого шляху, за різних життєвих обставин. Тому уявлення людини про себе, по-перше, має враховувати зміни, які відбуваються в її особистісній структурі та життєвому світі, по-друге, мати не пасивно-споглядальний характер, а активно-діяльний, виходячи з установок щодо корекції особистістю своєї «Я-концепції» у разі значного відхилення від «Я – ідеалу» даної особистості або «Я-норми».

Психологи, на основі численних експериментів дійшли висновку, що погані оцінки в школі майже завжди є наслідком помилкових «самооцінок» та неправильних «самовизначень». Автори рекомендують якомога скоріше звільнитися від негативних переконань : «Я не можу», «Я нічого не вартий», «Я на це не заслуговую» та інших думок про себе, що обмежують, стримують реальні здібності особистості.

Емпіричні психологічні дослідження свідчать, що самоствердження особистості зв'язане з її прагненням індивідуалізації, ствердження свого «Я» як унікального конструкта, прагненням до самозміни. *Існує позитивна кореляція між показниками щастя, задоволення життям, і такою стратегією поведінки, як готовність особистості до самозмін.*

Дуже небезпечне зневажливе ставлення до себе, я до «маленької людини». Треба пам'ятати: «Звичайна людина, яка може впоратися із завданнями, які ставить перед нею її становище в суспільстві, сім'ї, незважаючи на своє «маленьке життя» величніша, ніж великий державний діяч, чиї аморальні рішення можуть завдати непоправної шкоди» (В. Франкл). У ситуації самооцінки важливо не забувати, що найглибшим бажанням людської натури є бажання бути значним.

Кожній людині потрібно намагатись адекватно оцінювати себе, враховуючи і свої ресурси особистісного зростання. «Якщо ви навмисно збираєтесь бути меншим, ніж ви можете бути, я попереджаю вас, що ви будете нещасним решту свого життя» (Маслоу). Водночас слід уникати завищених

самооцінок, приписування собі вартостей, яких у вас немає. Якщо ці вартості вас приваблюють, сформууйте їх у себе, і ви будете їх законним, а не фіктивним власником.

Людині під силу звільнитися також від недоліків і вад.

Занадто велика дистанція між ідеальним образом «Я» і реальною поведінкою та цінностями людини може перешкоджати особистісному зростанню. Ідеал може уявлятися недосяжним і це буде «розмагнічувати» людину, позбавляти її наполегливості у русі по шляху вдосконалення. *Певна гармонія та впевненість може настати лише за копіткого тренування у постановці та вирішенні життєвих завдань з урахуванням їх перспективи на даному етапі, за даних обставин і за даних особистісних ресурсів. Лише на цьому шляху можливе наближення до ідеального образу свого «Я».*

Людині не слід розглядати свій стан, як «безнадійний», хоч би як важко складалися б її життєві ситуації. І, передовсім, тому, що людина не може безпомилково визначити, чи будуть у неї в майбутньому можливості для реалізації своїх життєвих завдань та цінностей. В. Франкл у зв'язку з цим наводить яскравий життєвий факт. Одного чорношкірого в'язня, приреченого на довічну каторгу, було відправлено на пароплаві із Марселя на острів Диявола. Коли пароплав вийшов у відкрите море, на ньому несподівано виникла пожежа. З в'язня зняли наручники, і завдяки своїй незвичайній силі він зумів врятувати багатьох пасажирів. Згодом за цей героїчний вчинок його амністували. Якби на набережній Марселя цю людину запитали, чи бачить він хоч якийсь сенс у своєму житті, він би, напевно, відповів негативно. «Ніхто не може знати, що готує йому життя, які падіння та злети чекають на нього», – робить висновок В. Франкл.

Формування індивідуально-особистісної картини світу. Оскільки індивідуальне життя кожного здійснюється у певному середовищі – природному, соціальному, культурному – важливим елементом, потрібною передумовою особистісного життєвого самовизначення є формування у свідомості особистості *картини світу*, в якому вона здійснює свою

життєдіяльність, визначення того актуального *життєвого середовища*, яке є важливим для розвитку та самореалізації даної особистості. Це найважливіший фрагмент життєвого світу особистості, поряд з її «Я-концепцією». *Когнітивно-емоційний* рівень відображення середовища у життєвому світі особистості повинен поєднуватися з *мотиваційно-поведінковим*, тобто не просто віддзеркалювати те, що є, але націлювати на збагачення актуального життєвого середовища, *розширення* його просторово-часового діапазону, *насичення* подвійним змістом.

Існує розгалужена система каналів одержання інформації для формування індивідуально-особистісної *картини світу*. Таку інформацію можна, зокрема, одержувати:

- оволодіваючи потрібними знаннями у процесі навчання, вивчення предметів як природознавчого, так і соціокультурного циклу;
- читаючи наукову, художню та іншу літературу;
- із засобів масової інформації (періодична преса, радіо, телебачення);
- спілкуючись із однолітками, дорослими;
- спостерігаючи та аналізуючи життєві факти й обставини.

Картина світу завжди матиме відбиток соціальної, в тому числі національної детермінації, аж до глибокого особистого, інтимного світосприймання, програмованого сферою підсвідомого та несвідомого.

Індивідуальна картина світу також є досить динамічним компонентом життєвого світу людини. Ще більш, ніж «Я-концепція», вона підлягає змінам, особливо в умовах трансформації, нестабільності суспільства.

Усвідомлення людиною свого життєвого призначення. Винятково важливим елементом життєвого самовизначення людини є усвідомлення нею свого життєвого призначення, відповідь на сакраментальне запитання: «Навіщо я з'явився на світ?», «В чому сенс мого існування?». Це одне із найважливіших екзистенціальних запитань. Переконливу відповідь на нього не кожному щастить знайти, а пошук і відповіді часом набувають трагічного характеру.

У тому випадку, коли людина не усвідомила глибинного сенсу свого життя, її першочергове завдання – *визначити власну життєву мету, намагаючись усвідомити неповторність та своєрідність власного життя, розібратись у своїх внутрішніх резервах, досягнути, якою вона має бути, на відміну від того, якою вона є.*

Для рефлексуючої, мислячої людини з'ясування свого життєвого призначення, сенсу свого життя набуває характер жорсткого внутрішнього імперативу і пошук сенсу життя стає іноді на тих чи інших етапах життєвого шляху головним завданням життя, рефреном усіх міркувань та духовно-моральних пошуків. Звичайно, ми можемо не замислюватись над цим і вільні ухилитися від свого справжнього призначення, але тоді «ми, як ув'язнені, провалимося в підземелля нашої долі» (Ортега-і-Гассет).

Процедура пошуку відповіді на це питання може відбуватися за такими етапами (звичайно, умовними, бо поле індивідуальних пошуків дуже широке):

- зверніться до відповідної літератури (наукової, художньої, мемуарної) для усвідомлення самої проблеми: що розуміють під сенсом життя; чи є об'єктивний та спільний для всього людського роду життєвий сенс; що може бути сенсом індивідуального життя, які варіанти пропонує історія, література, життєві долі історичних особистостей та повсякденний життєвий досвід;
- проранжуйте (це може бути виконано в процесі тестування) особистості цінності та пріоритети; найбільш значуща цінність за шкалою пріоритетів може виступати у світі особистості як най вищий життєвий сенс;
- використайте спеціальні психологічні тести для виявлення глибинного життєвого сенсу, який може «залягати» у підсвідомості і не «висвітлюватись» на когнітивному рівні;
- вдайтеся до методу саморефлексії з установкою на відкриття себе для самого себе, що передбачає чесний, відкритий, без лукавства діалог особистості із самою собою;

- проаналізуйте деякі, найбільш значущі, події в альтернативних життєвих ситуаціях, які вимагають відповідального вибору, виявіть мотиви та відтворіть психологічну картину поведінки (на когнітивному, емоційно-вольовому та поведінковому рівнях) в даній ситуації; особливо велике діагностичне значення мають експериментальні ситуації, які дають змогу виявити глибинний життєвий підтекст особистості.

Формулювання свого життєвого кредо як «символу віри», духовно-моральної основи ставлення до світу особистих переконань. Воно може бути сформульовано коротко, афористично («Ніщо людське мені не чуже») або мати розгорнутий вигляд («Десять заповідей» християнського віровчення); може відображати глибинний інтимний світ людської індивідуальності або демонструвати прихильність соціальним нормативам і цінностям. Людина, яка не визначилась щодо життєвої позиції, не може набути психологічної сталості своєї особистості, схильна виявляти безпринципність, «хисткість» як у своїх прагненнях, так і в реальній поведінці. На таку людину важко покластися, особливо в серйозних, відповідальних випадках, і їй ризиковано довіряти навіть самій собі, адже вона позбавлена твердості духу, характеру і може у складних ситуаціях не витримати тиску обставин – «зламатися». Вироблення особистістю свого життєвого кредо, осмислення духовно-моральних принципів життєствердження, як правило відбувається у пошуках життєвого сенсу, тому використовуються ті самі інформаційні канали. Але в цій психологічній процедурі більшу вагу має реальний життєвий досвід особистості, психологічний зміст та формуючий ефект її повсякденної поведінки, вчинків (іноді одного вчинку) в екстремальній ситуації. У роздумах з цього приводу можна згадати ситуації, описані в літературі, життєві факти, осмислити свою особисту поведінку.

Роль життєвих цілей у системі психологічного життєзабезпечення. Їх постановка, визначення життєвих пріоритетів – досить складна психологічна процедура.

Для того, щоб з'ясувати для себе, чого людина справді бажає одержати від життя та визначити життєві пріоритети, американський консультант з питань планування часу та визначення життєвих цілей Алан Лакейн рекомендує скласти «Декларацію ваших життєвих цілей», що в ній навіть досить туманні мрії, бажання, очікування втілюються в життєві цілі, тим самим набуваючи конкретності та визначеності. У книзі «Мистецтво встигати» (1995), він детально описує психологію життєвого планування, стратегію і тактику вмілої реалізації життєвих цілей і планів.

У нашій концепції стратегічні життєві цілі відображаються в життєвому проекті та життєвій програмі особистості, а конкретніше – у життєвих планах.

Для того, щоб глибше розібратись у собі, реалістичніше та точніше визначити свої життєві цілі, можна виконати вправу, яку рекомендує А. Адлер.

Мої життєві цілі:

1. Виділіть для цієї вправи 15 хвилин. Візьміть чотири аркуші паперу та ручку чи олівець. На одному аркуші напишіть: «Які мої життєві цілі?» Дайте відповідь на це запитання (запишіть все, що вам спадає на думку: сімейні, професійні, соціальні, громадські чи духовні цілі). Прочитайте цей список, доповніть або виправте щось. Потім відкладіть його на бік.
2. Візьміть другий аркуш і напишіть зверху: «як я хотів би провести найближчі три роки?» Знову ж таки, прочитайте записане, перевірте, доповніть список. Це допоможе вам уточнити цілі, які намічено у першому варіанті. Відкладіть і цей аркуш.
3. На третьому аркуші напишіть: «Якби я знав, що мені залишилось жити шість місяців від сьогоднішнього дня, як би я їх прожив?» Мета цього питання з'ясувати чи немає чогось важливого для вас, що ви не зробили і навіть не замислювались над цим. Допишіть, прочитайте написане і відкладіть і цей аркуш.

4. На четвертому аркуші випишіть три цілі, які здаються вам найбільш важливими з усіх, раніше записаних.
5. Порівняйте аркуші. Чи є якісь теми, що пронизують різні названі вами цілі? Чи є однакові цілі на перших трьох аркушах? Чи відрізняються чим-небудь від усіх інших три цілі, що їх ви вибрали як найбільш важливі.

Незважаючи на те, що цей метод аналізу не розкриває повністю несвідомих життєвих цілей, про які говорив А. Адлер, він може бути непоганим засобом для виявлення відношення між цілями і повсякденною діяльністю людини. Корисно повторювати цю вправу кожні півроку, щоб подивитись, чи відбуваються якісь зміни.

Осмилення особистістю життєвої перспективи. Складною, але потрібною психологічною процедурою, яка має значну вагу в механізмі життєвого самовизначення особистості, в процедурі проектування нею свого життєвого шляху, або інакше – своєї долі у житті, стає осмилення особистістю її життєвої перспективи. Як свідчить досвід та спеціальні дослідження індивідуально-особистісна перспектива синхронізується тією чи іншою мірою з соціальною перспективою, що закладена у соціальній програмі суспільства, тієї чи іншої соціальної групи, до якої належить особистість і з якою вона себе ідентифікує.

Така процедура життєвого пошуку та самовизначення вимагає розвитку стратегічного мислення, здатності бачити далі сьогоденного дня, передбачати можливий хід подій як соціальних, що в них включене життя особистості, так і подій індивідуального життя.

Очевидно, що для цього потрібний дуже високий рівень розвитку стратегічного мислення, розумових здібностей, мудрості. Значуща в цьому відношенні переорієнтація сучасної школи на розвиток в учнів здатності мислити, а не лише розвивати пам'ять, коли часто бездумно і малопродуктивно перевантажується мозок, нервова система, виснажуються життєві сили дитини. Навчання філософії у США, Німеччині та в ряді інших країн уведено у шкільну

систему навчання, а за програмою Липпмана в специфічній формі заняття з філософії передбачено і в дошкільних установах.

У східноазіатській цивілізації розвитку стратегічного мислення надається особливе значення. В Китаї за кілька століть до нашої ери вироблення стратегічних планів стратагем увійшло в практику і стало свого роду мистецтвом, збагачувалось багатьма поколіннями. Стратагема – це стратегічний план, в якому для супротивника міститься якась пастка чи хитрість. Стратагемність – це сплав стратегії з умінням розставляти приховані від противника загадки. Стратагемність стала рисою національного характеру, особливістю національної психології.

Розвиток здатності до стратегічного мислення – неодмінна умова досягнення та побудови особистістю свого життя на перспективу.

На найвищому рівні – філософському – усвідомлення життя передбачає знання його законів, зокрема і індивідуально – особистісних форм, що значною мірою ґрунтується на інтуїції, життєвому досвіді. «Знання законів життя незрівнянно важливіше за багато інших знань, а знання, що прямо веде до самовдосконалення, є знання першочергової важливості». (Г. Спенсер).

Життєтворчість, проектування та здійснення особистістю свого життя. Це передбачає оволодіння потрібними вміннями та навичками, які мають бути віднесені до специфічних здібностей, які не ідентичні, скажімо, професійним навичкам (людина може бути майстром «золоті руки», але є цілком безпорадною щодо організації свого життя як цілісності: раціонального використання часу, налагодження побуту, взаємовідносин з близькими та колегами і т. д.).

Щодо цього у нашому сьогоденному житті склалася така ситуація, коли відчуження від старої ціннісно-нормативної системи і втрата особистісної ідентичності не підкріплені певними *адаптивними здібностями*.

Здібності, які стосуються життєтворчості, передбачають здатність людини орієнтуватися в життєвих ситуаціях, реалістично оцінювати їх, робити правильний вибір, який забезпечує успіх; вибирати найбільш досконалі способи

вирішення тих чи інших життєвих завдань; вміння «прораховувати» наслідки рішень та дій в ситуаціях підвищеного ризику; вміння будувати свої стосунки з іншими людьми; вміння «виводити» себе зі стану психічного напруження, стресу та ін.

У розвитку цих здатностей, поряд із саморефлексією, особливу роль відіграє *особистий життєвий досвід*, активна та багатогранна реальна *життєдіяльність особистості*, її *вчинки*, взагалі її *індивідуальна поведінка*.

Саме реальний життєвий процес визначає міру індивідуальних можливостей і з урахуванням цієї міри особистість має змогу проектувати для себе або досягнення вершин на життєвому шляху, або відмову від того, на що немає здібностей, сил, можливостей, коштів. «Не кожному щастить досягти Корінфа», гласить давньогрецька приказка (Корінф славився особливою розкішшю та багатством його жителів, а також тим, що Корінфська гавань була надзвичайно небезпечною для кораблів, які там часто гинули).

Резерви особистісного зростання справді великі. Природна обдарованість (а варіанти її безмежні), вищий рівень виховання та освіти, спрямованих на формування яскравої індивідуальності, особливі життєві обставини (цікаво, що іноді це бувають несприятливі обставини – хвороба, ті чи інші важкі випробування) за поєднання іноді дають позитивний ефект особистісного зростання. «Труднощі життя не однаково впливають на внутрішній світ людини та її поведінку: вони залежать від уявлення особистості про себе, системи цінностей, особистісної значущості негативних подій, здатності когнітивно оцінювати і гнучко переосмислювати важкі ситуації, та від рівня духовно-морального розвитку людини» (А. В. Брушлінський).

Альтернативні моделі поведінки. Життєвий проект повинен передбачати альтернативні моделі поведінки, враховуючи, що сам *життєвий процес має вірогідний характер*, несе у собі цілу гаму можливостей самоздійснення, зокрема, ситуації нездійснених сподівань, надій, життєвих невдач чи прорахунків. Важливий резерв особистісного зростання – індивідуальні зусилля заради власного особистісного саморозвитку (людський

досвід дає достатньо великий матеріал, який свідчить, наскільки значна його роль, що у підсумку дає особистість високої якості, котра підноситься над середніми показниками).

Таким чином, життєвий проект «визріває» у свідомості особистості як плід її поглиблених роздумів, саморефлексії, невинних пошуків необхідної інформації, активної самоактуалізації себе у реальній життєдіяльності, набуття на цій основі особистого життєвого досвіду. Він народжується в реальному процесі життєдіяльності і чим багатша життєдіяльність людини, чим більше насичена вона подіями високого змісту і соціального значення, тим більше зростає сама особистість, збагачується її життєвий світ.

Життєве самоздійснення – це процес індивідуальний, тому він має багато варіантів. Проекція майбутнього життя може взагалі не сприйматися самосвідомістю людини, яка живе у повсякденності, скоряючись стихії життєвого потоку; може зберігатися «в розумі», не об'єктивуючись у письмовій чи будь-якій іншій формі; існувати як фрагмент щоденника, листа особливо близьким людям; оформлятися як спеціальний твір у вигляді сконструйованого життєвого проекту, програми, плану.

«Життя наше – адже це шлях безперервний. Світ цей, - велике море усім нам, пливучим. Він – бо є океан, який перепливається, о, велми небагатьма щасливцями безбідно» (Г. Сковорода). І кожен повинен мужньо зустріти випробування долею, знати засоби виходу із важкої ситуації, твердо дотримуватись переконання, що «немає туману, з якого не було б виходу. Головне – триматися і йти вперед» (Р. Роллан)

Психологічна наука сьогодні має великий арсенал засобів надання допомоги людині у складних життєвих ситуаціях.

Імовірна модель життєвого проекту особистості

Спитають – як перейти життя?

Відповідайте – як по лінві прірву –

Красиво, обережно й стрімко.

Агні Йога

Головним об'єктом життєвого проектування є життєві події, до яких дослідники відносять актуальні (які ставлять для особистості та її соціального оточення важливий інтерес) значущі (які посідають високе місце у ціннісній ієрархії особистості), організовані (впорядковані).

У життєвому проекті відображаються також ціннісні орієнтації особистості, які належать до її громадського, особистого та інтимного життя (тією мірою, якою особистість самовизначає це); соціальні орієнтації, які передбачають досягнення бажаного соціального становища включенням у ті чи інші соціальні групи і прийняттям на себе певних соціальних ролей; культурні орієнтації, в яких втілюються устремління до суспільних ідеалів та наслідування культурним цінностям. Відповідно, життєвий проект як ідеальна імовірна модель проектує особистісне, соціальне та культурне майбутнє особистості.

Імовірна ідеальна модель життєвого проекту як сценарій майбутнього життя особистості та можливостей її саморозвитку може бути описана через характеристики основних компонентів проекту.

Мій життєвий проект

Компоненти життєвого проекту

I. Суб'єктно-віднесені

А. Моя «Я-концепція», «Хто Я?», «Що Я?», «Моє покликання?»

Б. Смыслжиттєві орієнтири: «Навіщо Я?», «Моє призначення?»

В. Моє життєве кредо: «У що Я вірю?», «Чому Я слікую?»

Г. Життєві цілі (далеко-, середньо термінові, поточні): «Чого Я хочу, до чого прагну?»

Д. Мої пріоритети: «Чому Я віддаю перевагу?»

Е. Мої потенційні та актуальні можливості: «Що Я можу, а що поза межами моїх можливостей та здібностей?», «Які здібності Я бажаю розвинути, якими навичками оволодіти? Мої невміння?»

Є. Мої переваги та недоліки: «Що взяти із собою з духовно-моральних цінностей, вирушаючи у життєву подорож?» «Від чого звільнитись?»

Ж. Як Я уявляю можливі значущі зміни в моєму внутрішньому світі – чи збережуться віра, любов, надія, які належать до сфери особистості, а також професійної діяльності та суспільного життя; чи вистачить в мене «впертості духу» (В. Франкл) перебороти життєві труднощі та негаразди, чи впевнений Я в собі? Як Я реагуватиму на важливі життєві обставини та можливі невдачі (в тому числі в крайній ситуації), у здійсненні моїх життєвих сподівань та накреслених планів; якою мені ввижається моя особиста система підтримування високого життєвого тону та поповнення життєвої енергії.

З. яким би Я хотів бачити себе на завершальному етапі свого життєвого шляху?

II. Об'єктно-віднесені:

А. Моя життєва ситуація: сприятливі і несприятливі обставини – соціальні, сімейні, особистісні.

Б. Фактори ризику.

В. На кого Я можу покластися у житті?

Г. Які ресурси передбачаю використати для виконання своїх життєвих завдань – громадських, сімейних, особистих?

Д. Яку модель життя Я хотів би здійснити: цілісну, часткову, модель праведного життя або з можливими нормативними відхиленнями?

Е. Які значущі події, на мою думку, матимуть місце: в суспільному, політичному, економічному, соціальному, культурному, сімейному, професіональному та особистому житті у найближчі п'ять років і у віддаленій перспективі?

Є. Як Я уявляю послідовність основних життєвих подій на моєму життєвому шляху – вибір та початок післяшкільної освіти; вибір професії та початок трудового шляху; створення сім'ї, народження дітей та бажана їх кількість; прийняття на себе тієї чи іншої громадянської ролі (бажано вказати, якої саме); можлива зміна місця проживання (переїзд в інше місто, виїзд в іншу країну на роботу або постійне проживання); ймовірний вік мого акме – як вершини продуктивного життєвого циклу та творчого злету; до якого віку Я хотів би дожити?

Ж. Якими показниками Я хочу виміряти ступінь моєї реалізованості на різних етапах життєвого шляху: професійними досягненнями, внеском у культуру, показниками особистісного зростання. Які інші показники можуть бути використані?

З. Які альтернативні варіанти мого життєвого шляху у разі зміни обставин мого життя або моїх особистих можливостей?

И. Які психологічні ресурси Я буду використовувати за тих чи інших життєвих обставин? На чію допомогу Я можу розраховувати?

І. Як Я бачу картину мого життя на підсумковому етапі мого життєвого шляху: професійну, громадянську, сімейну, особисту?

Очевидно, що в наведеній моделі присутні деякі узагальнюючі характеристики життєвого проекту. *Індивідуальний проект може суттєво відхилятися від типової моделі, нести на собі відбиток неповторної індивідуальності особистості, унікальності її життєвих обставин та життєвого шляху.*

Життєва програма та план можуть бути компонентами життєвого проекту. У такому випадку вони мають більш практично-прикладний характер: у них конкретизуються життєві цілі, вказується послідовність і конкретні терміни їх розв'язання, визначаються ресурси та засоби виконання накреслених завдань. В іншому варіанті вони можуть бути самостійним документами особистісного самовизначення та самоздійснення. У такому варіанті життєва програма за багатьма параметрами може бути ідентичною життєвому проекту,

план же і в цьому випадку буде скоріше планом конкретних дій і міститиме інформацію стосовно черговості та конкретних термінів виконання накресленого, а також вказівки щодо способів та засобів розв'язання життєвих завдань.

Життєве проектування та свобода особистості. Проект життя – це погляд у майбутнє крізь призму сподівань, намірів, цілей та думок. У ньому визначаються також тактика, техніка та способи розв'язання життєвих завдань, здійснення задуманого, бажаного. У цій якості життєвий проект, програма, план виступають як інструменти саморегулювання особистістю свого життєвого процесу, спрямовуючи його визначеним шляхом.

Разом з тим, життєвий проект лишає широке поле для свободи життєвиявлень у азі несподіваних поворотів на життєвому просторі, бо він, по-перше, фіксує лише найбільш значущі цілі та сподівання, події, по-друге, цей документ оцінюється самою особистістю лише як попереднє накреслення, як ймовірний сценарій розвитку життєвих подій. Наскільки він буде близьким до істини – вирішуватиме саме життя.

Тому скептичне ставлення до життєвого проектування та програмування, яке трапляється і на науковому, і на побутовому рівнях, на тій підставі, що, мовляв, особистість, опинившись у «прокрустовому ложі» проекту чи програми свого життя, позбавляється свободи дій, свободи вибору, є безпідставним. Навпаки, ці особисті документи організують, упорядковують індивідуальне життя людини, зовсім не звужуючи поля її свободи, а лише вкладаючи її вияви у «цивілізовані рамки».

Людина, яка вміло організовує своє життя, матиме більше можливостей імпровізувати, вносити поправки та переробляти різні сторони свого життя в такий спосіб, щоб ці зміни більшою мірою відповідали її інтересам, меті та світогляду. *Парадокс, але людина, яка поставила своє життя під контроль, має ширше поле свободи. Оскільки вона раціональніше та розумніше використовувати свій час, свої здібності для забезпечення повноти, багатства та гармонії свого життя.*

Ясна річ, що це так, коли складені проект та програма адекватні справжнім особистісним намірам, сподіванням, цілям та життєвим обставинам, в яких відбувається життєдіяльність особистості, коли вони напрямлені на її саморозвиток, а не на саморуйнування, і, не використовуються на шкоду іншим. Лише в цьому випадку життєвий проект, план, програма відповідатимуть своєму *сутнісному* призначенню – сприяти розвитку особистості та повноті її життєздійснення.

У реальному житті в силу його суперечливості та парадоксальності мають місце ситуації, коли проектування та планування підпорядковуються не творчим, а руйнівним цілям, спрямованим не на добро, а на зло.

Особистість, виступаючи як суб'єкт життя, може здійснювати варіативну поведінку: або не повною мірою використати потенціал своїх можливостей (фізичних, духовних, емоційних, морально-вольових), щоб пристосуватися до свого оточення або, використовуючи свій потенціал у нестандартних ситуаціях, навіть виходити за межі «дозволеного», демонструючи інноваційні моделі та еталони поведінки, тобто здійснювати акт нормотворчості, тим самим оновлюючи і норми життя, і саме життя.

Життєве планування і таємниця особистості. *Життєвий проект – це особистий, інтимний документ, що певною мірою розкриває таємницю особистості, а таємниці людської душі великі. Звичайно, автор проекту зацікавлений у розкритті цієї таємниці, бо лише у такому випадку він може стати володарем своєї долі, «опанувати себе». Однак він може і не бажати відкрити свою таємницю іншим. Тому виключне суверенне право власності на цей документ має його автор. Саме він визначає ступінь відкритості проекту, його гласності, публічності. Щоб поєднати ці дві площини – «закритості» та «відкритості» - можна скласти два варіанти: розгорнутий, з тим ступенем відкритості проекту, його гласності, які визначить сама особистість, і проект. До якого перейде лише те, що особистість знайде можливим відкрити іншим: рідним, наставникам, друзям. Оскільки процес життєвого проектування має індивідуальний характер, то природно, він може мати різний ступінь повноти,*

різну форму, структуру, включати ті чи ті моменти життєвого процесу особистості. Отже вже на цій стадії є можливість виявляти творчість, робити особисті внески у своє життя.

Ігрові заняття у процесі оволодіння технологією життєвого проектування

*Щоб правильно і добре зробити
Будь-яку справу, треба вміти це
Робити. Це розуміє кожен. Так
Само для того, щоб правильно
І добре жити, потрібно вміти
І хотіти жити правильно і добре.*

Епіктем

Готовність до життєтворчості визначається не тільки наявністю відповідних знань та потреб, а й здатністю їх реалізувати та застосовувати у реальному (власному) практичному житті. Ми звикли до того, що на помилках вчаться, але вчаться переважно на власних помилках і дуже боляче та небезпечно одержувати синці від життя. Щоб якось запобігти цьому, можна вже у межах навчального і виховного процесу застосувати попередню апробацію різних життєвих стратегій, моделювання складних життєвих ситуацій; здійснити попередню перевірку ефективності життєвих планів та їх відповідності нахилам особи. Для досягнення вищеназваних цілей, на нашу думку, може бути ефективним метод ігрових занять.

Ігрові заняття можна поділити на два основні типи: ділові ігри та рольові ігри. Ігри першого типу можна організувати у вигляді серії ігор з умовною назвою «Парламентські дебати». Їх головна мета – моделювання різних життєвих позицій, виявлення їх переваг та недоліків самими учасниками гри, закріпити у формах активного використання раніше сформований словник життєвого проектування, створити умови для активного формування культури

мислення, спрямованої на життєтворчість, тобто вміння виявляти, відповідно обдумувати, вирішувати складні життєві проблеми та ситуації. Завершити серію цих ігор можна захистом «Життєвого проекту». Головна мета захисту «Життєвого проекту» - відпрацювати навички життєвого проектування, сформувати вміння та навички свідомого цілеспрямованого, відповідального ставлення до власного життя, закріпити та поглибити знання, необхідні для цього. Винесений на захист «життєвий проект» може бути як власним, так і абстрактним, якщо здобувач не бажає, щоб його інтимний особистий життєвий проект став загальновідомим. Після захисту «Життєвого проекту» доцільно провести серію рольових, психокорекційних ігор. Їх основна мета – відпрацювати навички життєвого проектування та життєтворчості у цілому на рівні поведінки, взаємодії, життєдіяльності, створити атмосферу довіри, відкритості, доброзичливості, у якій можна було б «ставити» та «програвати» найбільш важливі для здобувачів проблеми, вводити їх у «поле тяжіння» позитивних життєвих цінностей.

Протягом усього циклу ігор можна було б запропонувати здобувачам вести «щоденники життєтворчості». Їх основна мета – активізувати процес самопізнання, вироблення навичок самооцінки та самозвітування; зіставленням життєвих планів та їх реального виконання здійснювати корекцію як перших, так і других; виявляти проблеми, які мають найбільше життєве значення для здобувачів і саме на їх обговорення та «прогривання» спрямовувати основну увагу. Оскільки цикл ігор проводиться після засвоєння здобувачами теоретичного курсу «Культурні стратегії життєтворчості», то вони мають спиратися на всю систему знань і понять, засвоєних у цьому курсі: розкривати їх суть, вільно, свідомо використовувати їх у власній аргументації, ставити та пропонувати рішення складних вузлових життєтворчих проблем. У процесі підготовки, організації та проведенні ігор слід спиратися на «Словник основних життєтворчих понять»:

- життєвий проект, життєвий план, життєва програма;
- сенс життя, життєві цінності, життєві цілі;

- свобода життєтворчості, відповідальне ставлення до життя;
- продуктивність життя та її критерії, життєвий успіх та його критерії, мистецтво жити, вміння влаштовуватися у житті.

Заслугує на схвалення активне використання учасниками знань з різних ОК – історії, філософії, культурології, соціології, літератури, етики та ін., а також залучення фактів з економічного, суспільно-політичного, духовного життя, власного досвіду тощо.

Програма серії ігор «Парламентські дебати». Вступ до ігор – визначається мета та програма ігор, їх зміст, оголошуються комплекти ролей та їх розподіл, визначаються вимоги до учасників та критерії оцінки їхньої діяльності. Даються методичні та теоретичні орієнтири.

«Ідеологія життя» – обговорюються питання смислу життя, його цінностей, цілей, пріоритетів, співвідношення мети та засобів її досягнення.

«Ідеологія освіти» – оскільки для здобувачів навчання – провідна діяльність, а інформація в сучасних умовах набуває великої життєвої значущості, то до серії життєтворчих ігор можна ввести обговорення проблем освітнього процесу, зокрема «життєвої користі» освіти – наскільки вона потрібна у житті, чи можна планувати навчальний процес, чи можна віддавати перевагу певним предметам та недооцінювати інші тощо.

«Ідеологія професійної діяльності» – обговорення статусу різних професій у сучасних умовах, їх потенціалу – творчого, матеріального, духовного.

«Ідеологія сімейного життя» – чи можна планувати сімейне життя, що саме у ньому піддається плануванню, чим визначається життєздатність сім'ї, яку роль вона відіграє у житті людини.

«Життєві очікування» – які вимоги висуває сучасне життя до людини, чого можна очікувати від суспільного життя в економічному, соціально-політичному, духовному плані, чого власне ми бажали б від життя.

Комплект ролей

Група поділяється на такі команди:

Партія «утилітаристів» – її представники кожній грі та на кожному з її етапів відстоюють життєву позицію, згідно з якою головне у житті – матеріальний добробут, комфорт, високий соціальний статус.

Партія «духовного самовдосконалення» – її представники обґрунтовують та відстоюють первинну значущість духовного самовдосконалення у житті людини.

Партія «центристів» – займає врівноважену життєву позицію, намагаючись поєднати матеріальний добробут та духовне самовдосконалення. До кожної з партій входять щонайменше чотири представники: лідер, стратег, тактик, ситуативіст.

Експертна рада. До її складу можуть увійти психолог, економіст, правознавець, експерт з етики тощо (залежно від загальної кількості всієї ігрової групи).

Аналітична рада у складі 3-х осіб.

Головуючий.

Зміст ролей

Головна мета партій – знайти відповідну назву для себе, розробити позитивну програму життєдіяльності у сфері, яка є предметом обговорення під час гри.

Назви партій, які ми навели, є суто умовними і не можуть бути використані у процесі гри. Учасникам слід вигадати власні назви, які були б досить цікавими й відповідали їхній життєвій програмі. Наприклад, можна було б запропонувати такі назви: 1) партія «реального щастя», 2) партія «безмежного щастя», 3) партія «розумного щастя».

Лідер партії – виступає з програмною доповіддю, організує процес обговорення та обдумування питань, які виникли після цієї доповіді та виступів інших партій.

Стратег – переконаний у необхідності стратегічного проектування життя, виходячи з цього готує аргументацію для лідера власної партії та здійснює критичний аналіз виступу іншої партії.

Тактик та ситуативіст виконують ті самі функції, що і стратег, але з інших життєвих позицій (перший виходить з можливості скласти плани лише на найближче майбутнє, а другий – живе лише сьогоднішнім). Члени експертної ради (кожний за своїм фахом) аналізують аргументацію партійних лідерів, наводять певні дані, які підтверджують чи спростовують цю аргументацію, задають питання. Члени партій можуть звертатися до експертів за допомогою.

Аналітична рада при підготовці до дискусії здійснює експертизу доповідей за їхньою формою, змістом, структурою. Слідкує за ходом дискусії, наприкінці підводить підсумки.

Головуючий – при підготовці до дискусії знайомиться з виступами усіх її учасників (включаючи й членів експертної ради). На цих підставах організує хід дискусії, встановлює черговість виступів, слідкує за збереженням регламенту, якщо потрібно, активізує хід дискусії певними узагальненнями, запитаннями, навмисним загостренням суперечностей у поглядах учасників.

На кожну гру визначається провідна партія, лідер якої виступає першим, а його доповідь є переважно «стверджуючою». Представників цієї партії позначимо так: Лідер – Л1, стратег – С1, тактик – Т1, ситуативіст – П1 (П – повсякденність). Визначається також і опозиційна партія, її лідер виступає другим й у своїй промові не тільки роз'яснює власну програму, а й критикує програму провідної партії. Учасників цієї групи позначимо так: лідер – Л2, стратег – С2, тактик – Т2, ситуативіст – П2. Функції третьої партії – центристів, залишаються незмінними. Їй належить виробити врівноважену програму, знаходити компромісне рішення, пропонувати оптимальні варіанти. Усі її представники виступають під номером 3 (Л3, С3, Т3, П3). Представників експертної ради позначимо як Е1, Е2, Е3..., а аналітичної ради – А1, А2, А3.

У процесі серії ігор учасники повинні мінятися ролями, тобто місцями в ігрових підрозділах. Крім того, відбувається чергування ролей й самих партій – лідируючої та опозиційної.

У процесі дискусії запитання та відповіді на них можуть бути як в усній, так і в письмовій формі. Письмові запитання та відповіді передаються членам

аналітичної ради, а потім головуючому, який оголошує наступного промовця. Кількість членів ігрових підрозділів може коливатися залежно від загального розміру групи. Якщо їхня кількість збільшується, то новим гравцям надаються самостійні функції. Це може бути роль дослідника, який збирає інформацію для групи, чи роль «спеціаліста з дискусій», який заздалегідь намагатиметься виявити найбільш спірні місця у доповіді лідера або можливі слабкі місця у програмі іншої партії.

Так само може бути збільшена і кількість членів експертної та аналітичної рад: додаткові учасники можуть виконувати функції секретаріату – здійснювати попереднє збирання та обробку інформації на всіх етапах гри.

Після гри гравці оцінюють її хід, визначають, яка програма перемогла, оцінюють діяльність аналітичної ради. Усю цю інформацію вони передають головуючому, який самостійно, чи за допомогою свого секретаріату, якщо такий є, підводить кінцеві підсумки гри, які оголошує на наступному занятті.

Промовець	Час	Роль
Л1	4	Виступає з програмою партії, тобто наводить усі аргументи своєї партії
E1, E2, E3, E4	4	Виступають за своїм фахом із запитаннями – репліками з приводу прослуханої програми
C1, T1, П1	3	Відповідають на запитання, враховуючи особливості своєї життєвої позиції. Розподіл, хто на які питання відповідатиме, може бути як вільним, так і визначатися лідером групи.
Л1	5	Вступає як лідер опозиції, тобто не тільки представляє позитивну програму партії, а й спростовує аргументи

		першої партії. Використовує інформацію, що з'явилася у ході дискусії
Визначається головуючим	4	Ставить запитання-репліки до опозиційної партії. Їх можуть ставити не тільки члени експертної ради, а й представники інших партій
С2, Т2, П2	4	Відповідають на запитання. Якщо є потреба, викладають ці відповіді письмово та передають в аналітичну раду
Л3	5	Виступає як лідер центру. Його виступ містить не тільки заздалегідь вироблену програму, а й аналіз виступів попередніх двох партій
Визначається головуючим	3	Запитання-репліки
С3, Т3, П3	4	Відповіді на запитання
А, А1, А2, А3	6	Аналітична рада: здійснює оцінку запропонованих програм та рішень-відповідей; оцінює діяльність гравців; Робить загальний огляд гри, підбиває підсумки

Система оцінювання. Систему оцінювання можна будувати як систему само- та взаємо оцінювання гравців, а потім – як систему оцінювання з боку викладача. За доцільне ми вважаємо використання бальної системи оцінювання. Тут можна врахувати такі параметри.

Орієнтовна система оцінювання гравців та груп

№ п/п	Показники		Штрафи
1	Розподіл повного комплекту ролей (визначається наприкінці гри)	+10	-10
2	Коректність поведінки (особистої та групової)	+10	-15
3	Оригінальні форми наведення інформації	+10	-5
4	Обсяг залученої інформації, наявність системного підходу до проблеми, багатовимірність поглядів на неї	+20	-20
5	Цікаві думки, приклади, пропозиції, самостійність мислення	+20	-20
6	Життєздатність запропонованої програми, її відповідність умовам сучасного життя та перспективам розвитку	+20	-20
7	Динамічність роботи групи	+5	-5
8	Організованість групи	+10	-10
9	Оцінка доповідей	+30	-30
10	Оцінка запитань та реплік	+10	-10
11	Відповіді на запитання	+10	-10

12	Використання інформації із попередньої доповіді	+20	-20
13	Додержання регламенту	+10	-10

Принципи організації рольових ігор. Загальні принципи організації групової взаємодії. Перші кроки у становленні групових методів взаємодії традиційно зв'язують з ім'ям Курта Левіна, який у 1946 році в Енн-Арборському університеті (Мічиган, США) заснував експериментальну групу, застосовувавши новий метод, який пізніше отримав назву Т-групи. Головними критеріями методу були такі:

- безпосередня взаємодія (лицем до лица) – всі члени групи знаходяться у безпосередній взаємодії, тобто поведінка кожного впливає на інших та навпаки (внаслідок цього кількість членів групи обмежена, бо пряма взаємодія неможлива у великих групах);
- взаємозалежність – усі залежать один від одного у досягненні своєї власної мети чи власних бажань;

Пізніше деякі практичні засоби реалізації рольової гри почали виводити з принципів трансакційного аналізу Е. Берна, згідно з яким у «Я» кожної людини поєднані три загальних компонента «батько», «дорослий», «дитина». Кожний з цих компонентів домінує в тих чи тих «іграх» та «сценаріях», з яких складається повсякденне життя. У «грі» людина домагається від інших партнерів цілком визначених ставлень. А «сценарії» виявляють спосіб, який кожний використовує у відносинах з іншими для реалізації свого «життєвого плану», що його часто складено вже в юнацькі роки.

Розповідаючи про конкретні засоби використання рольової гри, необхідно особливо наголосити на такому. Незалежно від форми проведення гри особлива атмосфера, настрої, актуалізація інколи навіть підсвідомих механізмів надає їй у багатьох випадках психотерапевтичної сили, а іноді й сили прямого навіювання, що особливо помітно у групах, учасниками яких є підлітки чи юнаки. Глобальність зрушень та нові можливості виховного процесу, що

відкриваються при цьому, можуть спровокувати бажання інтенсифікувати процес виховання аж до маніпулювання свідомістю (звичайно з «добрими намірами»). Тому необхідною умовою (на рівні, якщо хочете, обов'язкового «символа віри») є дотримання можливості варіативності їх індивідуальної життєтворчості.

Необхідно взяти до уваги ще одне: нині у світі розроблено багато стратегій і тактик виховної та корекційної роботи у спеціально сформованих групах. Їх специфіка залежить як від методологічного підґрунтя, на якому базується групова діяльність, так від мети, якої прагнуть. Спільним є те, що у групі людина налагоджує зворотний зв'язок та користується підтримкою інших членів групи, які мають схожі проблеми та труднощі. У групі, з одного боку, легше відбуваються процеси самодослідження та інтроспекції, їхня вербалізація та своєрідна апробація «ідеалу» в атмосфері приязні; з іншого – в процесі групової взаємодії легше проходить процес визнання цінностей та потреб інших. Група виступає як мікрокосм, суспільство у мініатюрі, що відображає зовнішній світ та доповнює його елементами штучно створених взаємодій. Такі приховані фактори як протидія партнерів, соціальний вплив та конформізм стають очевидними і можуть впливати на індивідуальні життєві установки та поведінку. Відтак досвід, набутий у штучно створених обставинах, може цілком природно поширюватися особистістю і на реальний світ.

Далі ми спинимось на загальних положеннях організації групової діяльності, потім розглянемо специфічні особливості проведення деяких видів рольових та корекційних ігор, а насамкінець проаналізуємо виховні можливості групових форм навчальної діяльності, які за принципами проведення теж можна зарахувати до різновидів рольової гри.

Розглянемо деякі групові норми, які відіграватимуть важливу роль у життєдіяльності тренінг-групи:

- гра є умовність, яка може виявлятися або як умовність уявлення, або як умовність змагання;

- гра базується на системі правил, які, передовсім, і зумовлюють взаємовідносини між її учасниками;
- гра завжди має на меті спільні інтереси: якщо не розумітимуть усі члени групи, вони самі намагатимуться усунути розбіжності, домогтися єдності у поведінці;
- стабільність групи є засобом досягнення мети і забезпечується дотриманням правил, ігрових норм та створенням творчої атмосфери;
- обов'язкова наявність зворотного зв'язку, бо гра неможлива, коли її учасники або не зрозуміли суті своїх ролей, або вони їм не подобаються, або вони не відчувають (морально, психофізіологічно, професійно) готовності їх виконувати.

Найчастіше внутрішня динаміка розвитку тренінг-групи проходить три етапи: ознайомлювальний (переважають орієнтовні реакції, продуктивність співпраці дуже низька), робочий (найбільша продуктивність співпраці, насолода від роботи у групі), етап спадання інтересу до гри (коли більшість засобів групової діяльності вже випробувані і знайдено нову мету для нової діяльності). Тому, найчастіше рольові ігри планують на термін 1 – 2 місяці досить інтенсивної праці. Інтенсифікувати працю допомагає реалізація трьох компонентів: а) наявність понад одної альтернативи; б) упевненість учасників у можливості вибору будь-якої альтернативи; в) можливість доповнювати загальний перелік власними альтернативами учасників.

Найбільших успіхів у грі можна домогтися тільки тоді, коли наявна багатоваріантність розвитку подій та тверда впевненість кожного з учасників, що *він сам дійшов кінцевого висновку*. Це досягається за рахунок кількох факторів:

- невизначеність та неповнота інформації, що дається учасникам гри;
- використання таких умов і параметрів, що зумовлюють багатоваріантність рішень;

- відсутність жорсткого алгоритму вирішення завдання, навіть у імітаційних іграх (коли учасники переходять до вже відомого їм алгоритму, керівник групи повинен вносити суттєві корективи у розвиток подій, спонукаючи учасників шукати нові можливості вирішення проблеми).

Вимоги до керівника групи. Розпочинаючи роботу з групою, керівник має усвідомити, що попереду у нього тривалий творчий процес. І чим успішнішою буде його робота, тим динамічніше йому доведеться змінюватися самому. Сама суть ролі «керівник» зумовлюється ситуацією в групі. Від початкового, часто досить жорсткого директивного стилю керівництва він має просуватися до більш демократичного. І завжди, за досить тривалої співпраці настає час, коли група стає самокерованою, а керівникові залишається роль спостерігача. Існує кілька видів групової діяльності, коли керівник просто мусить відсунутися на другий план, щоб група набула динамічності, навичок самоорганізації (наприклад «training group» - формування міжособистісних відносин у групах. Навіть під час конфліктів, які можуть інколи виникати у груповій діяльності, керівник має бути лише каталізатором атмосфери загальної довіри, не «богом», що один тільки має право карати і милувати, а старшим товаришем, котрий допомагатиме знайти правильне рішення. Налаштованість керівника на співпрацю потребує від нього

- створення умов для вільного виявлення почуттів, навіть коли це почуття ворожості чи страху;
- уміння слухати та вміння не заважати говорити іншим (одна із найпоширеніших помилок, особливо на перших етапах співпраці, - це намагання керівника «заповнити паузи», які виникатимуть неминуче; керівник групи не лектор, він розуміє необхідність роздумів чи просто відпочинку, і тільки тоді, коли мовчання стає обтяжливим, поглядом чи посмішкою можна обережно стимулювати дальшу співпрацю);
- впізнавати почуття інших, сприймаючи їх як вияви думок чи оцінок, роздумів та позицій;

- не стримуватись самому від почуттів – для учасників групи це буде доказом того, що їх помітили, дасть їм змогу самим подивитись на почуття «збоку».

Розпочинаючи роботу, керівник групи може використовувати три типи дій:

- запропонувати групі якусь мету («Можна було б зробити це»);
- сформулювати рішення чи поставити перед групою мету («Зробімо це»);
- підтримати прагнення групи до якоїсь мети («Ми вирішили зробити це»).

Виконуючи кожну з цих дій, керівник групи має чергувати різні технічні прийоми, що інтенсифікують групову дискусію:

- «питання до групи», які можуть бути двох типів: по-перше – це ті, що мають стимулювати дискусію чи висловлювання учасників; по-друге – це ті, котрі виникають як реакція на запитання когось з учасників. Питання можуть бути двох типів: «питання-естафета», коли запитання одного переадресовуються всім; «питання-відлуння», воно повертається до того, хто його поставив;
- «повторення» використовують тоді, коли відповіді мають занадто сильне емоційне забарвлення. Використання цього прийому має бути дуже тактовним, оскільки його мета – зняти зайву суб'єктивність оцінок. Зрозуміло, що у таких випадках керівник не може сам удаватися до емоцій, а тим більше робити з них якусь оцінну категорію.
- «резюме» - використовується як наприкінці, так і в процесі роботи. Головна мета – звернути увагу учасників групи на суттєві моменти, окреслити закінчення одного з етапів чи всього заняття. Головне, про що треба пам'ятати, - у жодному разі не можна намагатись привести

учасників групи до «одностумства», а відтак резюме треба робити не педагогу, а одному з учасників, нехай навіть найбільш досвідченому.

Принципи просторової організації гри. Вимоги до приміщення: керівнику треба обов'язково пам'ятати про те, що група зібралась до праці, а не для відпочинку чи загартування. Приміщення має бути добре освітленим, теплим і, що особливо важливо, мати вентиляцію. Необхідно мати також досить місця для виконання вправ. Залежно від мети кожного конкретного заняття його учасники можуть бути розміщені по-різному.

«Мітинг» – перші заняття, коли учасники групи ознайомлюються з цілями, завданнями та перспективами роботи. Таке розташування учасників найбільш прийнятне, коли відпрацьовуються навички керівника, промовця.

«Круглий стіл» – об'єднує учасників, запобігає виникненню «фракцій», але зменшує вплив керівника групи. Таке розташування застосовують, коли необхідно відпрацювати навички емоційного контролю, сформувати «теплу» атмосферу, інтенсифікувати спілкування.

«Лицем до лица» – використовується за організації дискусії, відпрацювання порядку ведення переговорів. Таке розміщення учасників групи може провокувати певне протистояння, конфронтацію. Розміщення можна використати для наочної демонстрації учасникам групи залежності атмосфери переговорів від способу розташування людей.

«Трикутник» – дозволяє відпрацьовувати навички лідера, водночас учасники групи бачать один одного, можуть легко спілкуватися, тобто таке розташування учасників дозволяє використовувати позитивні якості «круглого столу», але не відміну від нього посилити вплив керівника чи лідера.

Деякі різновиди рольових ігор. На сучасному етапі розроблено багато способів організації та проведення занять з групами. Проте найбільше цікавитимуть імітаційні, рольові та емоційно насичені ігри. Імітаційні ігри максимально тотожні реальним життєвим ситуаціям, у них можуть використовуватися реальні інструкції та правила. Основна мета таких ігор – розуміння і відпрацювання стереотипів поведінки. Рольові ігри варіативніші, за

їх проведення увага приділяється формуванню власного досвіду, вмінню помічати та враховувати реакції інших. Найчастіше рольові ігри використовують уже знайомі учасникам групи ролі і спираються на сформовані у суспільстві стереотипи поведінки та оцінок. Головним завданням у цьому випадку є як відпрацювання найбільш вдалих стереотипів, так і формування принципово нових підходів до аналізу ситуації. Передовсім це досягається загальною зміною ролей чи попарною їх зміною (коли учасники обмінюються ролями протягом однієї гри і можуть наочно пересвідчитися, як змінюється плин подій); уведенням нетипових обставин. Головним в іграх цього плану є обов'язкова розробка сценарію, письмова характеристика ролей, чітке уявлення керівника групи про кінцеву мету кожного заняття. Розглянемо останню обставину докладніше. Чи не найбільша загроза становленню групи виникає тоді, коли гра вичерпується внутрішньо. Необхідно повсякчасно аналізувати розвиток гри, а коли вона втрачає внутрішню мотивацію і спроби «реанімувати» інтерес не дають результатів, енергійно її завершувати, запропонувавши провести емоційну гру. «Затухання» гри може зумовлюватись як недостатньою її розробкою (нецікаві ролі, нема проблеми), так і суб'єктивними факторами (втома, поганий настрій у більшості учасників тощо). Треба пам'ятати, що ігри, які проводяться з молоддю, мають давати задоволення і закінчуватися трохи раніше, ніж проблеми вичерпаються остаточно, що дозволяє зберегти пізнавальний потенціал і спонукає учасників групи до власних роздумів.

Емоційно насичені ігри згуртовують колектив, дають насолоду спілкування, можливість розрядити атмосферу.

Деякі специфічні види діяльності у групі. Методи невербальної активності:

- *арттерапія* – рисунки учасників групи, які розкривають їхні проблеми (особисті чи групові). Може проводитись як в індивідуальній (кожний малює власноручно), так і у груповій формі (у розпорядженні учасників групи має бути великий аркуш паперу чи дошка). Малюнок

починає один з учасників, а інші його доповнюють по черзі. Аналізується як тематика малюнка, так і діяльність кожного учасника (з урахуванням його власної думки, оскільки, наприклад, відсутність суттєвих доповнень до малюнку може свідчити як про невелику актуальність проблеми для цього учасника, так і про його конформізм: «не хотів псувати малюнок, бо погано малюю»).

- *музикотерапія* – найчастіше використовується на початку заняття (10 – 15 хвилин) для створення необхідної атмосфери. Може бути використана як самостійний засіб для єднання групи, але в такому випадку керівник повинен дуже обережно поставитись до репертуару, щоб музика справді породжувала співпереживання.
- *пантомима* – дозволяє використовувати можливості пластики людського тіла для передачі інформації, пізнання засобів вербального та невербального спілкування.
- *брейнстормінг* («мозкова атака») – може бути використаний тоді, коли необхідно знайти рішення якоїсь важливої проблеми чи організувати емоційно насичену спільну діяльність для згуртування групи. Оскільки ми розглядаємо організацію спільної діяльності насамперед у тренінг-групах, учасниками котрих є підлітки чи юнаки, тому, розкриваючи суть методу, орієнтуватимемося на специфіку цього віку. Найчастіше брейнстормінг має три фази: вступ – 10 – 15 хв. (керівник групи чи ведучий ознайомлює з правилами поведінки, метою співпраці), ключова фаза – 45 – 60 хв. (творча стадія, коли висуваються ідеї); заключна фаза – 10 – 15 хв. (підбивання підсумків). Найбільшого успіху за використання цього методу можна досягти, якщо дотримуватися таких умов: вік та соціальний статус учасників має бути приблизно однаковим; умови для роботи повинні бути комфортними та зручними; учасники розташовуються за типом «круглого столу»; керівник групи виконує розпорядчі функції, приділяючи найбільшу увагу створенню атмосфери довіри та

розкнутості. Необхідно фіксувати все, про що йдеться, навіть жарти чи дотепи. Використання брейнстормінгу дає позитивні наслідки як тоді, коли вирішується завдання пізнання чи розуміння (наприклад, обговорення життєвих проектів чи професій), так і тоді, коли першочерговою метою є згуртування групи (молодь знаходить насолоду у вільній, розкутій атмосфері спілкування, а пізнавальне значення відходить на другий план, чи взагалі виконує функцію «приманки»).

- *«Маленьке містечко»* – загальна мета – згуртування групи, виявлення ролей, формування навичок комунікації, демонстрування механізмів поширення чуток. Учасники групи сідають по колу, спинами один до одного, хтось з групи виконує обов'язки поштаря. Один з учасників отримує від керівника лист, у котрому міститься будь-яка умовно важлива інформація відносно якоїсь сторонньої особи. Вона може узагальнити чи переробити інформацію і надіслати листа іншому учаснику гри. Далі можуть мати місце два варіанти: 1) листи анонімні і тільки керівник групи вирішує, хто отримає наступний лист; 2) листи підписані і учасник групи вказує адресата. В обох випадках гра закінчується, коли вироблене групове ставлення до особи. Наприкінці гри підводять підсумки, виявляють етапи формування групової думки, аналізують розбіжності групової діяльності залежно від використання принципу анонімності.
- *відеотренінг* – традиційний метод гри доповнюється тим, що це заняття фіксується на відеоплівку. Застосування відеокамери дозволяє більш чітко фіксувати і потім аналізувати всі висловлення і мімічні виявлення членів групи. Користуючись цим методом, необхідно дотримуватися кількох правил.
 - Кожний учасник гри має бути впевнений, що відеоматеріали не будуть поширені за межами групи.

- Необхідно збільшити адаптаційний час і дати можливість учасникам гри призвичаїтись до камери. Бажано не знімати ті моменти, де учасники гри виконують пластичні вправи.

Групи тренінгу вмінь, або групи життєвих умінь. Їхньою метою є навчання вмінням пристосовуватись до складних життєвих ситуацій. До таких умінь належать:

- керування емоціями;
- планування кар'єри;
- прийняття рішень;
- батьківські функції;
- комунікативні вміння;
- тренування впевненості в собі.

У групах вмінь намагаються поєднувати дидактичне та практичне навчання. Загальні поняття: зосередження на поведінці, що споглядається, та навчальна модель вирішення проблеми. Розглянемо один із видів практичного застосування цього підходу.

Тренінг вмінь додержання власних рішень відносно найближчих перспектив життєвого плану. Досить часто молоді люди, реалізуючи життєвий план натрапляють на труднощі, пов'язані з протидією реального освітнього колективу, поза вузівського оточення чи батьків. Найчастіше ці проблеми виникають тоді, коли внаслідок самотійної свідомої інтелектуальної роботи зовнішній мотиваційний компонент (прочитана книжка, побачений кінофільм чи розповідь якоїсь реальної людини) приводить до зміни життєвого проекту (наприклад, «приземлений» утилітарний життєвий план змінюється на духовно орієнтований). Вибір нового життєвого плану з необхідністю веде до принципових змін у поведінці (молода людина починає реалізацію життєвої програми). Протидія оточення, відсутність достатньої впевненості у собі приводить не до корекції діяльнісних виявів, а до відмовлення від життєвого проекту взагалі. Згодом, навіть через багато років, людина до цього життєвого

проекту вже не повернеться, бо вважає його неприйнятним. Корекція таких випадків реалізується завдяки тренінгу вмінь.

Процедура тренінгу зводиться до репетиції, інструктажу, підкріплення та виконання домашніх завдань.

РЕПЕТИЦІЯ ПОВЕДІНКИ

1 етап – члени групи починають вести щоденник, фіксуючи всі труднощі, пов'язані з реалізацією життєвого плану; письмово формулюють власне уявлення про свій життєвий проект.

2 етап – керівник аналізує труднощі, на які натрапляють учасники групи, шукає близькі та контрастуючі ролі.

3 етап – група «програває» реальні життєві ситуації, що в них виникає потреба захищати свій життєвий проект чи себе як особистість. У таких випадках найчастіше головними стають дві ролі (молода людина – батько, здобувач – здобувач), які виконуються членами групи, що самі мають подібні до цих проблеми чи навички вирішення аналогічних проблем. Сценарій гри повинен максимально наблизити названі ролі до реальних ситуацій. Після того, як головні учасники відобразили певний суттєвий момент життєвої ситуації у гру вступають інші учасники:

- «ініціатор» – пропонує нові ідеї чи способи подолати труднощі, нестандартний погляд на ситуацію;
- «розробник» – розробляє запропоновані іншими учасниками ідеї;
- «координатор» – узагальнює ідеї;
- «орієнтатор» – постійно нагадує про проблему, яка підлягає вирішенню, не дозволяючи ухилятися від загальної мети;
- «критик» – критично оцінює пропозиції інших учасників;
- «активатор» – найактивніший член групи, який спонукає групу та головних виконавців приймати ділові рішення і може на певний час перебирати на себе ролі головних виконавців.

4 етап – інструктаж. Його може проводити як керівник групи, так і її учасники. Основна мета – відокремити особистісні проблеми (спілкування,

взаєморозуміння, взаємодії) від справжніх чи уявних вад життєвого проекту. Показати, що реалізація будь-якого принципово нового життєвого проекту (чи у його межах життєвого плану) починається з труднощів. Довести, що усі принципово нові життєві проекти людини ведуть до протидії оточення. Довести, що протидія – невід’ємний елемент кожного життєвого проекту. Розмежувати соціальні санкції суспільства чи нормативної групи і «творчість» окремих членів спільноти.

5 етап – підкріплення. Тут використовуються релаксаційні засоби чи засоби групової підтримки для забезпечення задоволення від знайденого способу вирішення проблеми.

За необхідності ці етапи можна повторити. За всіх випадків діяльність групи тісно пов’язана із самозвітами у щоденниках.

Особистісні труднощі у здійсненні життєвої перспективи.

Намір особистості з’ясувати й визначити для себе свій життєвий шлях, його значення і можливості ще не гарантує оптимального руху до мети. Усвідомлення людиною можливості цієї життєвої категорії, спроба вилучення її з багат шарового і багатобарвного потоку життя вже свідчить про те, що особистість змогла піднятися над буденністю і розуміє значення свого життя і майбутнього життєвого шляху.

Аналізуючи цей процес, психологи й педагоги часто вважають, що вже сам факт, що людина усвідомила важливість керування процесом свого життя є своєрідним пусковим механізмом, запорукою успішного планування людиною своєї життєвої перспективи та її здійснення.

Особистість за життєвої скрути

*Життя – мистецтво, що в ньому люди часто залишаються
дилетантами.*

Кармен Сільва

У проблемі життєтворчості важливе місце займає з’ясування обставин щодо шляхів, які проходить особистість до тієї сходинки свідомості, зійшовши

на яку вона усвідомлює цілісність і водночас протяжність свого життєвого шляху, сприймає все життя як одне ціле й здатна замислитися про його суть.

Можна розглядати два варіанти процесу формування усвідомлення життєтворчості. Критерієм при цьому є наявність прямого чи опосередкованого впливу на людину. Перший варіант – прямий вплив – бере до уваги безпосередній вплив на молоду людину авторитетної для неї людини через розмови, систематичне спілкування у життєво важливих ситуаціях та ін.

Пряма цілеспрямована розмова (наприклад, батьків) про майбутнє юнаків з аргументами, з опорою на факти біографії, риси характеру і особистості молодої людини, обставини долі, традиції сім'ї ще не є запорукою того, що молода людина сприйматиме таку розмову як достатньо зріла особистість. Проте за всіх умов вона, по-перше, орієнтуватиме молоду людину на те, щоб поглянути на своє життя, як га систему, що її вона будує сама, а по-друге, закладає основи того, що «посіяне зерно» буде дозрівати, аргументи пізніше будуть трансформуватися у роздумах молодої людини.

Так формує, наприклад, життєві установки, цінності і плани молоді сім'я, яка завжди має чітке уявлення про оптимальний, на її думку, життєвий шлях людини.

Другий варіант процесу формування усвідомлення значення життєтворчості – опосередкований – не зв'язаний з прямим вербальним впливом оточення. Це усвідомлення поступово формується у молодої людини з допомогою художньої, наукової літератури, телебачення, засобів масової інформації, уроків «життєвської практики». У процесі пізнання людей і навколишнього світу молода людина поступово починає по-новому сприймати події свого життя, мимоволі порівнюючи й аналізуючи події, що відбуваються.

Опосередковане формування розуміння значення і необхідності життєтворчості є показником певного ступеня зрілості людини як особистості. Формування за таким варіантом часто є основним для молодих людей, які не мали сім'ї і виховувалися у дитячому будинку чи школі-інтернаті. Цей варіант

розвитку типовий також для молодих людей з неблагополучних сімей, де їхньому вихованню не приділялося достатньої уваги.

Безумовно, такі категорії юнаків потребують особливої уваги педагогів. Процес виховання у них розуміння життєтворчості як підвладного їм творчого процесу, має стати основним завданням педагогів, вихователів та всіх людей, котрим доводиться спілкуватися з такими молодими людьми.

Неадекватне розуміння можливостей. Іноді в особистості молодих людей, яких і батьки, і педагоги мали за гармонійних, дисгармонія досить чітко виявляється саме у ситуації планування свого життя і поетапного розподілу життєвої перспективи. Процес самостійного рішення цих кардинальних питань стає ніби спеціальним тестом: для адекватного вибору потрібна передовсім адекватна самооцінка.

На жаль, таке доленосне питання, як роль адекватності самооцінки у самовизначенні людини та побудові нею свого життя, часто недооцінюють.

Мабуть, немає більшої трагедії ніж та, що її зазнає людина, коли наприкінці життя починає розуміти, скільки чудових можливостей для щастя було нею безповоротно втрачено заради миттєвого полегшення своїх завдань, через душевні лінощі чи бажання життєвого комфорту, а відтак і значного «заниження планки» досяжного для неї.

Як правило, педагог стикається з трьома варіантами ставлення юнаків до цієї проблеми. Перший – розуміння, з практичною готовністю активно застосувати до себе можливості планування й організації свого життя. Цей контингент молоді, готовий до того, щоб працювати з ним, навчати його плануванню й побудові счасного життя.

Другий – байдужість, в основі якої лежить нерозуміння важливості життєтворчості, певна особистісна незрілість. У цій групі необхідна психологічна корекція, робота з психологом. Особистісна незрілість може мати різні форми, отже і робота з молодими людьми, які належать до цієї групи, може також набирати різних форм.

Третя група. Представники цієї групи цілком здатні оцінити суть і значення проблеми життєтворчості. Але через душевні лінощі і небажання включатися в роботу, яка потребує тривалого напруження, вони ігнорують можливості осмислення процесу свого життя та його поліпшення.

За всієї безумовної природності розмови про цю проблему життєтворчості молодій людині, її актуальності і великого інтересу до неї з боку і молодих людей, і людей зрілого віку однією з найважливіших сторін цього феномена – життєтворчості особистості – є його інтимність.

Ця інтимність походить, по-перше, з глибинних факторів, що визначають уявлення людині про свій життєвий шлях. «Психологічні цеглини», тобто ті чи ті прагнення особистості до тієї чи іншої практичної діяльності, є дуже інтимними утвореннями сфери самосвідомості. Однак саме вони – самооцінка, рівень домагань, здатність до самовизначення, самоконтролю і т. п. – відіграють визначальну роль у всій структурі особистості. Ця інтимність, бажання «закрити» свій внутрішній світ від неприхованої цікавості часто заважає молодій людині обговорити навіть з близькими людьми свої справжні життєві плани.

Але буває й інший вид реакції молодій людині, коли почуття щирі і відверті, але домагання явно завищені. Не усвідомлюючи цього, молода людина включає у свої життєві перспективи нереальні завдання і плани. Картина, яку він малює собі (і своєму співбесіднику) для нього зрозуміла і приваблива. Але люди, що знають його, дають собі відчит, що юнак помиляється, малюючи собі те, чого він хоче, а не те, що він може.

У цьому випадку ми бачимо поверховість вибору, зв'язану, передовсім, з поверховістю інтересів, нерозумінням вимог професії, «відстороненням» цих вимог від себе.

Психологічний захист особистості. Світ, в якому живе сучасна людина, стає більш складним і динамічним, що підвищує вимоги до людини, її соціальних якостей, ступеня її психологічної надійності. Необхідно створити такі умови в процесі соціалізації молоді та такі форми впливу, завдяки яким

можна привести в дію творчі потенції, закладені в кожній людині. Через належність до роду «*Homo sapiens*» та залучення до загальнолюдської культури індивід має, можна сказати, невичерпні можливості до творчості.

Організація праці, що існувала тривалий час, та суворе регламентація поведінки людини, що підкоряла її єдиним вимогам, стереотипам, штампам і нормам, формували рутинну свідомість та пасивність. Тому, зміни, які відбуваються в нашому житті, очевидно, ще досить довго сприйматимуться на основі старих уявлень, що зумовлює розрив між тим, що відбувається сьогодні, і тим, що зафіксовано у свідомості людини.

Поняття надійності особистості. У сучасних умовах людина отримує не тільки матеріальні блага та збагачується духовно, а й підпадає під дію різних факторів, у тому числі негативного характеру. Зростає кількість стресових чинників, які негативно впливають на психічний стан людини. За таких умов важливого значення набуває створення механізмів, здатних захистити людину від руйнівних сил сучасного ритму життя. Разом з тим протистояти цим руйнівним тенденціям повинна передовсім сама людина. Вона має бути психологічно готовою успішно діяти в середовищі, що постійно оновлюється, володіти певним «запасом міцності та надійності».

Поняття надійності недостатньо розроблено в психологічній та соціально-психологічній літературі, краще – в інженерній психології. На нашу думку, воно повинно мати три рівні: психофізіологічний (працездатність, здоров'я); соціально-психологічний (стійкість, витривалість, сумісність, здатність до співпраці); соціально-моральний, соціально-вольовий (сформованість системи моральних цінностей). Надійність людини – це її готовність діяти відповідно до існуючої системи, моральних еталонів у різних ситуаціях взаємодії з мінімальними втратами для здоров'я. Ненадійність, в свою чергу, – це схильність до невротичних, емоційних виявів у стресових, екстремальних, конфліктних ситуаціях. Надійність людини сприяє її ефективній діяльності та ефективній взаємодії з іншими людьми.

Стійкість особистості. Надійність людини виявляється в її стійкості, яка характеризується як результат засвоєння прийнятих в суспільстві моральних норм, що стають регулятором поведінки, забезпечуючи її відносну незалежність від безпосередніх ситуаційних впливів. Характеризуючи стійкість особистості, ми маємо на увазі насамперед сталість засвоєних людиною моральних цінностей, що роблять її стійкою до негативних впливів. Слід підкреслити, що сталість моральних цінностей може виявлятися у різноманітних ситуаціях та обставинах життя [16, с. 96-97].

Психологічна стійкість – це цілісна характеристика особистості, що забезпечує її сталість за умов фрустраційного та стресогенного впливу складних ситуацій. Поведінка психологічно стійкої особистості здійснюється за такою схемою: завдання – актуалізований ним мотив – здійснення дій для його реалізації – усвідомлення складності – негативна емоційна реакція – пошуки засобів подолання труднощів – зниження сили негативних емоцій – поліпшення функціонування.

Схема поведінки психологічно нестійкої особистості : завдання – мотив – здійснення дій для його реалізації, - усвідомлення труднощів – негативна емоційна реакція – хаотичні пошуки виходу – поглиблення усвідомлених труднощів – зростання негативних емоцій – погіршення функціонування – зниження мотивації або захисна реакція [25, с. 27 - 34].

Головні причини дезорганізації поведінки нестійкої особистості (особливо у дитячому віці), полягають у відсутності ефективних способів подолання труднощів і в переживанні загрози для особистості.

Несприятливі ситуації неможливо виключити ні з процесів соціалізації і виховання, ні з життя взагалі, але на допомогу особистості приходять внутрішні психологічні механізми захисту.

Психологічний захист. Психологічний захист – *система стабілізації уявлень особистості про себе*, спрямована на подолання чи зведення до мінімуму почуття тривоги, зв'язаного з усвідомленням конфлікту між реальністю і уявленням про себе. Функцією психологічного захисту є захист

сфери свідомості від негативних переживань, що травмують її [37, с. 101 - 102]. Термін «психологічний захист» висунуто психоаналітичною школою і описано З. Фрейдом та його дочкою Г. Фрейд. Остання вважала, що мета психологічного захисту – зниження рівня тривоги і страху в ситуації внутрішнього конфлікту та підтримання стійкої позитивної самооцінки. До психологічного захисту особистість постійно вдається у випадках дезорганізації психічної діяльності. Так, наприклад, якщо сформовану емоційно насичену установку чомусь неможливо реалізувати, то нейтралізувати її несприятливий вплив можна, створивши іншу, ширшу за змістом установку, в межах якої протиріччя між первісним прагненням та перешкодою долається. Входячи у систему цієї ширшої установки, первісний потяг перетворюється на мотив і тому знешкоджується.

Дослідження свідчать, що здатність до захисної психічної діяльності виражена у різних людей різною мірою. У осіб, добре психологічно захищених, переробка патогенних старих та виникнення нових адекватніших психологічних установок починається, як тільки вони потрапляють на якусь (навіть незначну) перешкоду у своїх афективних устремліннях. Інші, які погано психологічно захищені, нездатні розвинути цю захисну активність навіть у серйозніших випадках – іноді навіть тоді, коли пристосувальні зміни установок стають необхідною умовою запобігання психічному захворюванню [25, с. 144 - 145]. Це відбувається тому, що людина не може подолати психічне напруження. Аналізуючи психічне напруження в різних видах діяльності, слід виходити з таких положень:

1. Психічне напруження – це психологічний стан, тобто реакція на конкретну ситуацію, це єдність переживань і діяльності;
2. Існують об'єктивні вияви психічного напруження, залежні від роботи, що її виконує людина, тобто загальні характеристики психічного напруження.

Психічне напруження – це стан, що виникає у людини в складних умовах діяльності (дефіцит часу, сторонні подразники, підвищення складності тієї чи

іншої роботи та ін.), впливає на її ефективність, стає перешкодою для успішної діяльності.

Готуючи молодь до життя в умовах факторів ризику, що постійно зростають, до посилення психічного напруження, слід розвивати ще змалку здатність до психічної стійкості. Однак, ставлячи перед молодого людиною певні завдання, слід зважувати на те, щоб завдання відповідали можливостям, знаходились у зоні його найближчого розвитку.

Психологічний захист і неврози. Щоб успішно долати труднощі, психічне напруження, стреси, людина повинна мати міцне здоров'я, здатне подолати неврози, які часто виникають іще замолоду. Неврози не є душевними хворобами. Невротики страждають на ті самі комплекси, що і здорові люди. Усе залежить від співвідношення сил, що борються, від результатів боротьби: здоров'я, невроз, творчість, що його компенсує.

Сучасне виробництво потребує переробки великого масиву інформації за явно недостатньої рухової активності, що, безумовно, є негативним фактором, який погіршує стан здоров'я. Однак, вчені стверджують, що інтенсифікація виробництва, виробничих процесів сама собою не погіршує стан здоров'я. Мільйони людей, що знаходяться у самому центрі НТП, не хворіють на неврози. Останні найчастіше виникають саме у тих, хто не бере участі у соціально-виробничій діяльності. Рівень поширення неврозів у тих, хто працює, нижчий, ніж у пенсіонерів. Вирішальним, на думку вчених, є вплив не сучасних засобів виробництва, а *міжособистісних конфліктів*.

Долати труднощі людині допомагає самосвідомість і воля, які роблять людину спокійною, впевненою, такою, що володіє собою у будь-якій складній ситуації. Резерви людського організму дуже великі – коефіцієнт міцності людини наближається до 10.

Наукою встановлено: в момент коли сили людини вже на межі вичерпання, вступає в дію закон раціонального використання фізичної та емоційної енергії, і людина долає, здавалось би неможливе. Система нашої оборони включає в себе механізм не тільки логіки, а й увесь неосяжний світ

почуттів. Ціль, якщо вона особливо приваблива і бажана, закликає до нових зусиль в ім'я успіху, а радість перемоги (навіть уявної), здатна викликати сильніші психологічні реакції, ніж реальні події.

Творча людина має потреби, що їм іноді не надають належної уваги. Такою є, наприклад, потреба в «озброєності», або, як пишуть зарубіжні дослідники, потреба в компетенції. Особливе значення цієї потреби полягає в тому, що вона дає можливість особистості «виявити себе», самореалізуватися, а це в кілька разів збільшує її сили. Однак, це можливе лише за умови, коли людина здорова, бадьора, працездатна, вміє долати невротичний стан. Здоров'я, безумовно, головний компонент надійності особистості, запорука продуктивної творчої праці і взагалі всієї життєдіяльності.

Слід звернути увагу на роль певної індивідуальної якості, яку умовно називають стилем реагування на зміни життєвих обставин та труднощі. Вона формується на ранніх етапах життєвого шляху і залежить від кількості нестандартних ситуацій у житті людини і досвіду їх розв'язання. На характер поведінки та ефективність дій особистості в критичних ситуаціях впливає її активність, яка не дозволяє суб'єкту потрапляти у цілковиту залежність від соціальних вимог і настанов, допомагає утримувати свої позиції, планувати дії, адекватні змісту нових завдань, відповідні власним мотивам і цілям. До значущих якостей належать відповідальність і самостійність, уміння роботи обґрунтований вибір в кожній критичній ситуації. Тому актуальним для особистості є формування відповідної мотивації і постійної психологічної готовності жити і діяти в різних життєвих обставинах, в тому числі й екстремальних. Відомо, що рід змін, аж до порушень психічної діяльності людини під впливом різних екстремальних факторів, зумовлений значними змінами її функціонального стану, а особливо, зростанням втомленості та неоптимального психічного напруження. Стан психічного напруження переживається особистістю або як почуття роздратування, агресії, або як почуття піднесення, збудженого й активного настрою. Емоційний фон, як правило, підвищує інтенсивність стану напруження, причому особливо сильно

впливають на нього негативні емоції, оскільки вони створюють більш високий ступінь активізації. Дослідження свідчать, що індивідуальні особливості, що зумовлюють витривалість в екстремальних ситуаціях, опосередковані актуальним психічним станом особистості. Якісна своєрідність психічного стану особистості визначає різні тенденції динаміки її поведінки. Тому адаптація людини до екстремальних умов веде до змін її поведінки. Стрес-фактори навколишнього середовища сприяють активізації механізмів психологічного захисту.

Механізми психологічного захисту. У психологічній літературі існують різні погляди на кількість та сутність механізмів психологічного захисту. До цих механізмів належать: витискування, проекція, фантазування, раціоналізація, екстерналізація, інтерналізація.

Витискування – усунення зі свідомості тих моментів, які перешкоджають формуванню стійкої позитивної самооцінки (людина обманює саму себе, «забуває» неприємне). Однак особливо чутливі (вразливі) люди, навпаки, пам'ятають тільки погане, що породжує пригнічений настрій. Такі люди довго не можуть забути свої переживання. У цих випадках механізми психологічного захисту діють недостатньо.

Проекція – це механізм психологічного захисту, коли недоліки, притаманні суб'єкту, не усвідомлюються ним, а приписуються іншим людям. Коли людина розуміє, що вона брехлива, ледаща, бездарна і їй нестерпно бачити себе такою, вона переносить ці негативні риси на інших людей. Коли інші такі самі, то вже нема чого страждати.

Фантазування – уявний вихід зі складної конфліктної ситуації (у власній фантазії караємо ворога, нагороджуємо друга). Це суто людська психічна властивість, яка тісно зв'язана з мрією та уявою. Це образ бажаного майбутнього, який ґрунтується на активній діяльності свідомості, накопичених знаннях і на пристрасному бажанні здійснити задумане. У світі фантазії людина забуває труднощі реального світу, уявляє, що всі її бажання здійснюються. Між

іншим, аналіз фантазій людини може дуже багато розповісти про її справжню суть.

Раціоналізація – спроби пояснити свою поведінку у тих випадках, коли вона логічному поясненню не піддається. Коли, наприклад, коли здобувач одержує «двійку», то він завжди знаходить причини, за допомогою яких пояснює собі та іншим власну невдачу.

Екстерналізація й інтерналізація – два види психологічного захисту. У першому випадку людина виправдовує зовнішніми перешкодами своє невміння діяти активно. Коли діє механізм інтерналізації, маємо таку ситуацію: людина за своїми можливостями та здібностями гідна зайняти певне місце в житті, але зовнішні обставини заважають, і замість боротьби з перешкодами людина просто знецінює саму ціль.

Найпростішою захисною поведінкою є втеча (реальна чи у самосвідомості). Якщо людина впевнена у тому, що через певну дію у неї будуть неприємні переживання, то вона може відмовитися від цієї дії. Якщо соціальні контакти призводили до неприємностей, то у людини формується тенденція замикатися в собі, що може стати стійкою рисою особистості, а це призведе до збіднення свого «Я», сприятиме дисгармонійному розвитку.

Одним із механізмів психологічного захисту є так звана *надкомпенсація*. У деяких випадках людина повністю зосереджується на певній діяльності або на занятті, яке стає основним, на шкоду іншим. Тоді починає діяти механізм «надкомпенсації», коли всі розумові і духовні сили людини спрямовуються тільки на цю діяльність, яка набуває майже нав'язливого характеру. Іноді така надкомпенсація сприяє досягненню непересічних і навіть видатних результатів. Проте, оскільки інші грані особистості не розвиваються, то, незважаючи на велику суспільну цінність її роботи, визнання оточення, нагороди, просування по службі, така людина часто страждає. Надкомпенсація завжди призводить до дисгармонійного розвитку особистості.

Механізми *соціальної мімікрії* виявляється, наприклад, у тому, що здобувач не хоче відрізнитися від своїх товаришів. Прагнення «бути як всі»

задовольняє потребу у безпеці. Сором, почуття неповноцінності через відсутність у юнака, наприклад, дорогого вбрання, коли в інших таке є, виступають як захисна реакція на можливість відторгнення групою. Обмеженість свідомості не дає змоги визнати справжню причину, а через те юнак стає впертим і жорстоким до своїх батьків. Соціальна мімікрія виявляється і в прагненні бути схожим на людей, від яких ми залежимо чи боїмося. Такий механізм захисту був виявлений, коли встановили, що деякі підлітки намагаються бути схожими на тих, хто їх образив, це так звана ідентифікація з агресією. Процесу ідентифікації навчаються стихійно, переносячи програми поведінки іншої людини на власні ситуації [25, с. 143 - 144].

Механізм психологічної розрядки. Крім розглянутих механізмів психологічного захисту, на нашу думку, треба виокремлювати ще механізми психологічної розрядки. Їх не слід ототожнювати, хоч у психологічній літературі це інколи трапляється. До основних механізмів психологічної розрядки відносяться:

1. *Сублімація* – один з психологічних механізмів, коли напруження знімається трансформацією інстинктивних форм психіки у форми, сприйнятливіші для індивіда і суспільства (наприклад, творчість, мистецтво, наука). Фрейдизм розглядає сублімацію як основний механізм творчого процесу. Сублімація несвідомих потягів відбувається у психоаналітичній концепції формуванням нової динаміки, відвертанням уваги від придушених свідомістю бажань, використанням соціального каналу для розрядки афективного пориву, ізоляцією (обмежувальною поведінкою). Людина для того, щоб зняти емоційне напруження, уникає участі в певних ситуаціях. Причини ізоляції індивіда зумовлюються: а) негативними психічними і моральними рисами самого індивіда; б) неприйняттям індивіда групою, їхньою психологічною несумісністю.
2. *Інсценована реакція* – пошук ситуації, яка дає змогу розрядити запас негативного емоційного напруження.

До механізмів психологічної розрядки деякі вчені зараховують імпульсивні, агресивні дії, наприклад, у сфері сімейних відносин. Імпульсивні дії є несвідомими і здійснюються без певного вольового рішення. В основі механізму таких дій лежать слабкість коркової діяльності, недостатність активного гальмування, через що імпульси, які йдуть з підкоркових частин мозку, не натрапляють на необхідну протидію.

Механізми розрядки, як правило, індивідуальні, але загальнозначущими є такі: 1) фізичні дії; 2) сильна емоційна експресія (міміка, пантоміма); 3) агресія – вербальна, поведінкова (образна словом – вербальна, поведінкова – застосування брутальної фізичної сили).

Однією із форм психологічної розрядки є дія так званого афекту неадекватності. Під афектом неадекватності розуміють породжену завищеною самооцінкою надто сильну захисну реакцію на якусь невдачу. Високі домагання у будь-якій важливій для дитини справі і потреба зберегти їх навіть за недостатньо успішної діяльності змушують дитину або ігнорувати свій неуспіх, або шукати його причини не у собі, а зовні.

У психологічній літературі існує поняття «афективні діти». Це діти зі стійким афектом неадекватності, які перебувають у постійному конфлікті з однолітками та педагогами, що часто стає причиною так само постійного кризового стану. Тому афективні діти намагаються компенсувати це, привертаючи до себе увагу і в такий спосіб задовольняючи свої домагання, виправдовуючи свою самооцінку. Кризові стани властиві не тільки афективним, а й психічно здоровим дітям за складних життєвих ситуацій.

Кризові стани та критичні ситуації. Кризові стани виникають у психічно здорових молодих людей за психологічно складних ситуацій і виявляються у психічному напруженні, замкненості, пасивності чи емоційних розладах.

Існує кілька типів критичних ситуацій: психічний стрес, фрустрація, конфлікт криза.

Стрес може стати причиною критичної ситуації тільки в індивіда, нездатного долати зовнішні перешкоди взагалі, а водночас внутрішньою потребою якого є обов'язкове подолання кожної з них.

Фрустрація полягає у наявності як сильної мотивації досягнення мети (задоволення потреба), так і серйозних перешкод, що заважають цьому. Фрустрація породжує відповідну поведінку – хаотичну, збуджену, апатичну, агресивну, тенденцію до сліпого наслідування форм фіксованої поведінки, регресію – звернення до тих поведінкових моделей, які домінували у ранні періоди життя.

Фрустрація стосується не життя в цілому, а тільки певних його аспектів, а молоді люди можуть перебільшувати значущість цих аспектів через егоцентричне настановлення, перетворюючи фрустрацію на причину кризової ситуації.

Конфлікт (конфліктна ситуація) може виникнути лише тоді, коли в індивіда з'являється власний внутрішній світ, власна система цінностей і здатність відчувати провину, тобто лише у підлітковому віці.

Кризові стани у цьому віці породжуються критичними ситуаціями в сім'ї, школі і є специфічними для підлітків.

Сімейні ситуації полягають у:

- відриві від матері;
- незгоді батьків;
- знущанні, образах, побитті;
- появи нової людини в сім'ї (вітчима, мачухи, другої дитини).

Шкільні ситуації полягають у:

- труднощах через нездатність до навчання;
- труднощах через відсутність контакту з вчителем;
- неприйнятті дитячим колективом;
- зміні школи;

- переживання через хворобу (відрив від ровесників, больові відчуття, відрив від шкільних програм).

Отже, кризові стани серед молодих людей передовсім зумовлені втратою почуття ідентичності, негативною самоідентифікацією, розчаруванням у дружбі, коханні або переживаннями, зв'язаними з приниженням людської гідності. Зовнішні вияви кризових станів бувають найрізноманітнішими: від емоційної нестриманості, жахів, агресивності, мовних розладів аж до суїцидальної поведінки.

Психологічна підтримка. Складність життєвих завдань, що їх вирішує людина, не менш складні вимоги суспільства до неї – все це веде до того, що людина починає відчувати потребу в психологічній підтримці. Така підтримка особливо необхідна молодій людині, підліткам і юнакам. На жаль, по допомогу до педагога, психолога юнак, як правило, звертається тоді, коли конфліктна чи кризова ситуація вже сталася.. Звичайно, ліпше звертатися тоді, коли виявляються якісь відхилення у розвитку самосвідомості особистості. Проте, щоб людина зрозуміла такі проблеми, треба спочатку навчити її бачити їх, відчувати, розуміти. І тоді вона сама збагне необхідність підтримки. У розпорядженні психолога є цілий арсенал форм і методів роботи, а саме: індивідуальне консультування, групи активного соціально-психологічного тренінгу, психолого-педагогічні консилиуми інші можливості безпосереднього впливу на життєдіяльність юнака та її більш продуктивну організацію тощо.

Світова психологічна практика свідчить про успішну роботу так званих груп підтримки. За кордоном ця форма психологічної підтримки використовується досить широко, розроблено сценарії роботи таких груп. Цікавий досвід є у монографії американського психотерапевта Б. Шер та журналістки Г. Готліб «Праця в команді: створення груп підтримки, що гарантують успіх» [25, с. 93 - 96].

Ось один з таких сценаріїв: а) вступне слово психолога; б) спроби кожного учасника сформулювати свою ціль; в) вправи, які підвищують групову згуртованість; г) розповідь членів групи про свої переживання (зворотний

зв'язок); д) домашнє завдання (роздуми про те, чого в ідеалі бажав би кожний учасник). Друга зустріч передбачає розробку цілі кожним із членів групи за такою схемою: 1) чого я хочу (ціль); 2) що мені заважає (проблема). Причому в кожному випадку визначаються конкретні заходи, а до кінця зустрічі всі присутні вже мають чіткий план дій на певний термін (тиждень, місяць тощо). Основний метод роботи «мозкова атака». Третя та наступні зустрічі відбуваються однаково: кожний член групи на 15 – 20 хвилин стає об'єктом колективної уваги, доповідає про домашнє завдання, про свої проблеми, а група здійснює «мозкову атаку», висуваючи конкретні пропозиції (з ким зустрітися, що прочитати та ін.). і формулює нове домашнє завдання. У тому випадку, коли індивід пригнічений, не бажає приймати жодних пропозицій, завдання групи – дати йому можливість висловитися, не спростовувати, а підсилювати його логіку та аргументацію. Такий підхід, як показує досвід, стимулює просування до цілі, поліпшує психологічний стан особистості.

Забезпечивши психологічну допомогу здобувачам, психолог поступово передбачає свою роль (наскільки це можливо) педагогам чи батькам. У спілкуванні із молодими людьми психолог може керуватися й іншими стратегіями консультативної роботи, наприклад, використовувати діагностику та корекцію акцентуацій характеру. Хоча акцентуації – грань норми, в перехідному віці, включаючи і юнацький етап, вони трапляються частіше, ніж в пізніших етапах життя, коли слабкі характерологічні особливості особистості успішно компенсуються. У старших класах юнаки та дівчати з акцентуїрованими типами характеру явище дуже поширене. Подекуди це проблема не тільки для них, а й для товаришів по навчанню, і, зрозуміло, для вчителів. Тому психологічна допомога справді необхідна юнакам та дівчатам, які стоять на порозі вирішення важливих життєвих проблем.

Оскільки у реалізації життєвих завдань (за всієї значущості сприятливих життєвих обставин та різних форм психологічної допомоги) провідна роль залишається за особистістю як за носієм та творцем свого життя, виняткове значення має формування відповідальності у структурі її свідомості та

поведінки. Особлива роль відповідальності в механізмі життєздійснення зумовлена тим, що соціальна відповідальність як риса особистості та характеристика соціальної поведінки:

- орієнтована на осмислення цілі та наслідків дій особистості;
- передбачає додержання нормативних вимог, які регулюють функціонування колективів і соціальну поведінку особистості;
- породжує позитивні оцінки, в тому числі у громадській думці;
- породжує відчуття задоволення своєю поведінкою (аккумуляція цього відчуття становить психологічне тло і спонукальні мотиви для вияву відповідальності і в наступних атаках соціальної поведінки).

Соціально відповідальна поведінка формується на підставі соціальних вимог, норм і соціальних цінностей, а також на підставі соціального досвіду (в тому числі традицій) і формування особистого досвіду та навичок соціально відповідальної поведінки.

Психологічна надійність особистості та готовність її до реалізації своїх життєвих планів – один з показників ступеня соціально-психологічної зрілості особистості, стійкості та багатства її життєвого світу. Чим багатшим є духовний світ людини, тим інтенсивніше відбувається процес творення самої людини, її життєвої долі.

Контрольні запитання

1. Охарактеризуйте життєвий простір та багато вимірність життєвих реалій особистості.
2. Визначте методи розбудови психологічного простору.
3. Дайте характеристику творчості як принципу життя.
4. Розкрийте зміст поняття життєвої стратегії особистості, життєвого простору.
5. В чому полягає суть життєвого проектування та його технології?
6. Опишіть особливості формування образу «Я».
7. Яка роль життєвих цілей у системі психологічного життєзабезпечення?

8. Проаналізуйте імовірну модель життєвого проекту особистості.
9. Окресліть принципи організації рольових ігор.
10. В чому полягає стійкість особистості і якими є механізми психологічного захисту?

ВИРУШАЮЧИ У ЖИТТЄВУ ПОДОРОЖ

*Пізнай себе. Пізнай свою
природу, аби пізнати істину.*

Г. Сковорода

Розглядайте цей розділ як «самовчитель», адже мета його – спонукати
молоду людину до самостійної праці розуму і серця.

Велика бо буває користь від вчення книжного.

Ярослав Мудрий

Запитання: ...які чесноти передусім родяться?

Відповідь:три чесноти побожності християнської: молитва, піст і
милостиня .

Запитання: ...які інші ще чесноти походять?

Відповідь: ...чотири чесноти найголовніші: мудрість, або розсудливись,
мужність, помірність, або стриманість.

Катехизис Петра Могили

Кого Юпітер хоче згубити, того він спершу позбавляє розуму.

Софокл

Три шляхи є у людини, щоб діяти розумно: перший – найблагородніший
– роздуми; другий – найлегший – наслідування; третій – найгіркіший – досвід.

Конфуцій

Свою долю треба обирати вільно і так само переживати та здійснювати.

Гегель

Освіта – прикраса для щасливих, втіха для нещасливих.

Декарт

Як байку, так і життя цінують не за довжину, а за зміст.

Сенека

Усі правила достойної поведінки давним-давно відомі, затримка за малим – за вмінням ними користуватись.

Б. Паскаль

Усі наші чесноти містяться в думці. Не простір, і не час, яких ми не можемо заповнити, підносять нас, а саме вона, наша думка. Будемо вчитися добре мислити...

Б. Паскаль

Лише нещасні вірять у владу долі. Щасливі миру цього приписують собі самим усі успіхи, яких вони домагаються.

Дж. Свіфт

Душа, яка не має завчасно накресленої мрії, прирікає себе на загибель...

М. Монтень

Шляхи світу невідомі, але важливо не пропустити одне: світлою думкою та праведною працею ми допомагаємо торувати ці невідомі нам шляхи.

Х. Л. Борхес

Учітесь, читайте
І чужому навчайтесь,
Й свого не цурайтесь.

Т. Г. Шевченко

Не починати, чого зробити не можна, - се перший знак ума. Звершіть до кінця, що розпочате, - се другий знак ума.

І. Франко

Народ, який не шанує своїх героїв, не може називатись освіченим народом.

І. Франко

Без надії сподіваюсь.

Л. Українка

Є у мене товариші вірні – книжки добрії.

М. Грушевський

Найважливіше з людських зусиль – тяжіння до моральності. Від неї залежить наша внутрішня сила і саме наше існування. Лише моральність у наших діях надає краси та гідності нашому життю.

А. Ейнштейн

Час – це те, чого нам над усе бракує, але, на жаль, ми втрачаємо його так невміло.

В. Пенн

Тільки-но повіриш у те, що досяг ідеалу, як дальший саморозвиток припиняється і починається рух назад.

М. Ганді

Страхайся невігласа освіченого.

К. Ушинський

Заведи собі друзів. Більша та ліпша частина того, чим ми багаті, залежить від інших. Жити доводиться серед друзів і ворогів, і тому щодня заводь приятелів, нехай і не близьких, але приязних.

Б. Грасіана

Мої роки – мої досягнення.

Г. Форд

Щоб не закрити радість буття, не заглушити оптимістичне світосприйняття, потрібно володіти вмінням стримувати бажання.

В. Сухомлинський

Людину визначає те, як вона мислить.

Р. Рампа

Недостатньо лише мати добрий розум, головне – це добре користуватись ним.

З житейської мудрості

Обіцяй повільно, виконуй швидко.

Англійська приказка

Успіхи свідчать про те, на що ти спроможний, а невдачі – про те, чого ти вартий.

З житейської мудрості

АФОРИЗМИ ТА МАКСИМИ
ІЗ КНИЖКИ Л. В. СОХАНЬ «ТАЛІСМАН ДУШІ»

Давати пораду іншому можна наважитися лише тоді, коли людина готова цією порадою скористатися. Інакше – це безнадійна річ.

Молоді дуже не люблять моральних проповідей. Чому ж, коли вони постаріють, справа радикально змінюється?

Немає більшого багатства, ніж мудрість. Немає гіршої злиденності, ніж невігластво.

Скромність – гарна якість, але скромність життєвих домагань може призвести до великих втрат.

Не кожний може стати Рафаелем. Але чом би не спробувати?

Коли у людини є мета у житті, їй не загрожує нудьга.

Вибір своєї дороги у житті – справа важка, але не здійснивши його, ризикуєш усе життя простояти на роздоріжжі.

Щоб слідувати своїй долі, потрібні мудрість і мужність. Перше, щоб розгадати її таємницю, друге, щоб її звершити.

Сильну волю лише тоді можна вважати чесною, коли вона не обслуговує дурнів.

Фортуна не любить лінивих. Її обранці – люди діяльні.

Доля прихильна до тих, хто здатний триматись на плаву, навіть потрапивши у вир.

Без терпимості в людських стосунках не може існувати суспільство цивілізованих людей. Без неї воно загрузло б у чварах, зlobі та неминуче деградувало. Не завадить це врахувати тим, хто схильний до агресивності.

Роздратування – вияв неповаги людини до себе.

Зла людина – це отруйний бур'ян, який винищує все навколо себе і навіть самого себе.

Злість забирає у людини не лише гідність, а й красу.

Упертість належить до недоліків. Але є така впертість, що без неї неможлива людська велич, - впертість духу, бо без неї людина занадто швидко міняє свої вірування.

Пихата людина не здатна оцінити велич іншої.

Заздрість – це іржа, яка роз’їдає душу людини та отруює атмосферу людських відносин.

Від помилок не застрахований ніхто, головне – який досвід з них виноситься.

Лестоці живляться тим, що людина не погоджується вислуховувати про себе гірку правду.

Частіше дивись на зірки – уникнеш короткозорості.

Прямо стояти важко, зате не ризикуєш стати горбатим.

Якщо людина глуха до чужого горя, їй не пощастить із друзями.

Людина, позбавлена гумору, обтяжлива не лише для інших людей, а і для себе.

Життєві незгоди витерпіти важко. Чи не тому люди так схильні перекладати провину за них на інших.

Зло агресивне, інакше воно не змогло б розкошувати у світі.

Радити іншому зробити так, як ти сам, напевно, не зробив би в аналогічних ситуаціях, - означає поставити під сумнів або свою розсудливість, або свою порядність.

Розум – дитя гіркового досвіду.

Якщо людина робить таку саму помилку вдруге, можна припустити, що вона слабка, коли це трапляється в третє, є сенс поцікавитись, а чи розумна вона?

СЛОВНИК ТЕРМІНІВ

Адекватний – (лат. *adequatus* – рівний, прирівняний) – відповідний, співмірний, еквівалентний. У теорії пізнання термін «адекватний» служить для визначення точного відтворення у формах людської свідомості об'єктивних зв'язків і відношень дійсності. Внаслідок цього людське знання стає істинним.

Антропоцентризм (грець. – *anthropos* – людина. І лат. – *centrum* – центр) погляди, згідно з якими людина є центром світобудови. Її вищою цінністю та метою.

Буття – філософське поняття, що означає реальність, яка існує об'єктивно, тобто поза і незалежно від свідомості людини.

Висновок – форма думки, судження, логічна дія, внаслідок якої з одного чи кількох певним чином пов'язаних суджень утворюються нове судження, що містить нове знання. Цей перехід від засновку до остаточного судження здійснюється за якимось правилом логіки (правило висновку).

Відчуття – вихідний найпростіший чуттєвий образ, відображення окремих властивостей предметів і явищ суб'єктивного світу, що виникає внаслідок їхньої дії на органи чуттів людини і збудження нервових центрів кори головного мозку. У відчутті виявляється загальнобіологічна властивість усієї живої матерії – чуттєвість.

Віра – світоглядна позиція і психологічна настанова, що ґрунтується на бездоказовому визнанні істини того чи іншого явища. Віра – це впевненість у правильності якихось ідей, які на даний момент неможливо перевірити, довести практично. Віра у надприродне – основа релігійної свідомості.

Воля – явище психіки й свідомості, що виступає як активна цілеспрямованість людини на виконання тих чи інших дій, а також необхідні для їх здійснення внутрішні зусилля.

Гідність – моральне поняття, що виражає уявлення про цінності людини як особистості; категорія етики, що відображає моральне ставлення людини до самої себе і ставлення до неї суспільства.

Громадянське суспільство – це сукупність існуючих у суспільстві відносин особистостей, сімейних, соціальних, економічних, культурних, релігійних та інших структур, які розвиваються поза рамками директивного втручання та регулювання держави.

Діалектика – (грець. *dialektike* – мистецтво вести бесіду, суперечку) – теорія і метод пізнання явищ дійсності у їхньому розвитку й саморуху, вчення про найбільш загальні закономірні зв'язки, закони становлення й розвиток природи, суспільства, мислення. Як теорія, методи та методологія, діалектика протилежна метафізиці.

Догматизм – спосіб мислення, що оперує незмінними поняттями, формулами, догмами, ігнорує при розгляді якихось проблем конкретні умови місця і часу.

Доля – поняття, що виражає міфологічні, релігійно-ідеалістичні та філософські ірраціоналістичні уявлення про визначеність подій і вчинків у житті людини якимось надприродним началом.

Душа – поняття, яке вживається як синонім терміну психіка і відображає уявлення про внутрішній світ людини. В ідеалістичних концепціях означає особисту й самостійну нематеріальну субстанцію.

Емоції – (лат. *emoveo* – збуджую, вражаю, хвилюю) – реакції людини і тварин на дію подразників зовнішнього і внутрішнього середовища, суб'єктивні переживання значущості цієї дії, які є сигналами, що дають змогу організму точніше орієнтуватися у зовнішньому середовищі, ефективно задовольняти свої потреби й уникати шкідливих впливів. Емоції виявляються у вигляді почуття задоволення і незадоволення, страху, суму, радощів, гніву тощо. Вони служать головним механізмом внутрішнього регулювання психічної діяльності та поведінки.

Ідеал – (франц. *ideal*. від грец. *idea* – первообраз, ідея) – досконалість, довершеність у чомусь, взірець, вища мета, що визначає прагнення й діяльність людей.

Життєтворчість – це духовно-практична діяльність особистості, що спрямована на проектування, планування, програмування та творче здійснення нею свого індивідуального життя. Особистість в цьому процесі виступає як розвинена індивідуальність, суб'єкт свого індивідуального життя, а об'єктом творчих діянь особистості виступає її власне життя.

Категорії – (грец.kategoria – ознака, визнання, висловлювання) – у філософії та науці гранично загальне поняття, що відображає найсуттєвіші властивості, закономірності та відношення реальної дійсності і пізнання. Вони є формами та принципами процесу мислення, що узагальнено й цілісно фіксують властивості та відношення матеріального та духовного буття.

Логіка – (грец. logike – побудований на міркуванні, від грец. logos - слово, думка, мова, розум, міркування) – наука про загальнозначущі форми думки (поняття, судження, висновки) і засоби мислення (визначення, принципи утворення форм думки, правила переходу від одних суджень до інших та ін.), необхідні для раціонального пізнання у будь-якій сфері. Це наука, що вивчає закони та форми мислення, способи доказів і заперечень, розвитку знання і побудови системи наукового знання.

Любов – інтимне й фундаментальне почуття, що характеризується емоційно-духовною напруженістю й устремлінням на ставлення до якогось матеріального чи духовного об'єкта, іншої людини як до вищої цінності. Виникає на основі спонтанного і вольового вияву глибинних інтересів та потреб людини, оформлюється в етичних вимогах безкорисливості та вірності.

Методологія – сукупність прийомів дослідження у якійсь галузі науки, система принципів і способів теоретичної та практичної діяльності, вчення про методи наукового пізнання й перетворення світу.

Міфологія – (грец. mythos – розповідь, легенда, mythologia – виклад стародавніх переказів) – форма суспільної свідомості, спосіб несвідомо-художнього, образного і фантастичного відображення дійсності, характерний для людей ранніх стадій суспільного розвитку і виражений, як правило, в усній народній творчості.

Монізм – (грец. monas – один, єдиний) – спосіб розгляду, філософський принцип, згідно з яким усе існуюче єдине у своїй першооснові і має одне джерело походження та існування.

Мислення – вищий щабель людського пізнання і форма активного цілеспрямованого, загального відображення дійсності. Воно дає змогу суб'єкту пізнавати суттєві властивості, зв'язки та відношення предметів та явищ, які не можуть бути безпосередньо сприйняті на чуттєвому ступені пізнання.

Мистецтво життя – це особливе вміння та висока майстерність в творчій побудові особистістю життя, що ґрунтується на знанні життя, його законів, розвиненій самосвідомості та володінні системою засобів, методів, технології програмування та здійснення життя як індивідуально-особистісного життєвого проекту.

Несвідоме – у широкій інтерпретації – це сукупність психічних станів, актів і процесів, які не представлені у свідомості суб'єкта, не усвідомлюється ним (індивідом і групою людей). У ряді випадків тлумачиться як дії людини, які вона здійснює автоматично, не контролюючи своєю свідомістю.

Обов'язок – категорія етики, яка позначає моральну необхідність виникнення якихось обов'язків окремим індивідом чи групою осіб. В уявленнях про обов'язок зосереджені моральні вимоги соціально-культурного середовища до суб'єктів суспільного життя.

Онтогенез – поняття, що означає індивідуальний розвиток конкретної особи.

Педагогічна технологія – сукупність педагогічних знань, методів, засобів оптимальної організації навчально-виховного процесу, які забезпечують вирішення освітніх та виховних завдань.

Плюралізм – (лат. pluralis – множинний) – концепція і методологічна настанова, відповідно до якої все існуюче складається з автономних сутностей, незалежних і незвідних одне до одного начал. Плюралізм як філософська позиція протилежний монізму.

Поняття – одна із основних одиниць мислення, логічна форма думки, думання, яка дає узагальнене відображення предметів та явищ дійсності, зв'язку і відношень між ними, за допомогою фіксації їхніх загальних і специфічних рис, ознак Поняття – продукт процесу пізнання, що історично розвивається, форма запам'ятовування його результатів.

Почуття – здатність живого організму відчувати, сприймати, відображати взаємодії з навколишнім середовищем, а також психічний стан людини. Особливий вид емоційних переживань, що мають конкретну спрямованість, чітко виражений предметний характер.

Причинність (казуальність) – (лат. causa – причина) – генетичний зв'язок між об'єктами та явищами матеріального світу. Він полягає в тому, що будь-яке явище виникає з іншого, зникає, перетворюючись на інші, а кожна зміна (наслідок) – результат матеріальної взаємодії і має певну причину.

Психологічна технологія – це сукупність психологічних знань, методів і засобів розкриття, розвитку та реалізації індивідуальності молодшої людини, розвитку її творчого потенціалу, становлення її як соціально і психологічно зрілої особистості, яка здатна творчо самоздійснювати своє життя, своє життєве призначення. Найважливіше завдання психологічної технології – допомогти особистості «включитися» в існуючу (сьогодні дуже динамічну) соціальну структуру з урахуванням своєї психологічної структури, життєвих домагань, своєї індивідуальності.

Розум – вище начало свідомості, ступінь мислення, який у філософії трактується як здатність на основі знання, отриманого іншим рівнем мислення, розкривати універсальний зв'язок речей і явищ, їхню сутність, процеси розвитку.

Сім'я (ще – родина) – група людей (мала соціальна група), пов'язана з родинними узами (за шлюбом, по крові), спільністю побуту взаємною моральною відповідальністю і взаємодопомогою, що виконує певні соціальні функції, зумовлені історично конкретним способом виробництва. Це соціальний осередок суспільства – економічний і морально-правовий союз

людей. Сім'я здійснює функції забезпечення потреб у шлюбі, батьківстві та материнстві. Виховання дітей, нагромадження багатства, господарсько-побутові функції і т. д. В історії розвитку сім'ї виділяють три основні типи: груповий шлюб, парний шлюб і моногамна сім'я (одношлюбність).

Скептицизм – (грец. skeptikos – той, хто розглядає, критикує і skeptomais – сумніваюсь). У філософії – концепція, методологічна настанова, що піддає сумніву можливість пізнання об'єктивної дійсності, отримання об'єктивної істини.

Совість (ще – сумління) – категорія етики, що виражає нерозривний зв'язок моралі й людської особистості, характеризує вищу форму здатності людини до морального самоусвідомлення, самостійного визначення для себе моральних обов'язків, самооцінки й самоконтролю здійснюваних вчинків. Як внутрішній моральний суддя, совість уособлює нерозривну єдність самоусвідомлення особистості та її емоційних переживань (моральних почуттів).

Сприйняття – цілісний чуттєвий образ предмета, що виникає внаслідок дії об'єктивного світу на органи чуттів людини.

Субстанція – (лат. substantia – сутність, першооснова) – філософська категорія для позначення першооснови всього існуючого. Субстанцію розуміють як об'єктивну реальність у єдності всіх її виявів, як граничну, якісно однорідну основу, до якої може бути зведено все багатоманіття форм і виявів реальності.

Суб'єкт – (лат. subjectum – предмет, subjectus – той, що в основі) – філософська категорія для пояснення практичної і пізнавальної діяльності людини, позначення джерела активності, спрямованої на об'єкт, носія предметної практичної й пізнавальної діяльності: окремий індивід, соціальні групи, людство.

Судження – думка, вираження розповідним реченням, форма думки, яка стверджує чи заперечує щось стосовно явищ і предметів матеріального та духовного світу, їхніх властивостей, зв'язків і відношень і яка здатна виражати

істину або хибне твердження. За своєю формою судження – це зв'язок двох понять, воно виконує роль логічного присудка.

Темперамент – (лат. *temperamentum* – відповідне співвідношення частин) – сукупність індивідуальних динамічних особливостей психіки людини, тобто темпу, ритму та інтенсивності окремих психічних процесів і станів. Темперамент виявляється у силі почуттів, швидкості їхнього проходження й ступеня стійкості. В основі темпераменту лежать типи нервової діяльності.

Теорія – (грец. *theoria* – розгляд, вивчення) – система узагальненого знання, практичної і пізнавальної діяльності людей, комплекс поглядів та ідей, що пояснюють ті чи інші сторони дійсності, властиві їй закономірності. Це вища форма систематизації та організації наукового знання, що створює цілісне уявлення про сутність певних об'єктів та процесів дійсності.

Технологія (в широкому розумінні) – це сукупність методів і процесів в певній галузі людської діяльності, а також наукове обґрунтування способів такої діяльності. Стосовно педагогічної діяльності вона виступає як психологічна і педагогічна технологія.

Технологія життєтворчості – психолого-культурологічна концепція принципів і моделей творчої побудови особистістю свого індивідуального життя, а також сукупність знань, методів і способів творчої побудови та реалізації особистістю своїх життєвих планів і життєвої програми.

Фаталізм – (лат. *fatalis* – вирішальний, *fatum* – доля) – філософська і релігійна концепція, згідно з якою світовий процес, кожна подія, життя й дії людини визначені вищими силами, волею Божою, дією законів природи; вільний вибір і випадковість заперечуються.

Філогенез – поняття, що означає процес історичного розвитку виду організмів.

Характер – сукупність стійких психічних особливостей людини, що виявляються в окремих актах і станах її душевного (психічного) життя, у її звичках, емоційному реагуванні, складі розуму, рисах поведінки.

Ціль (ще – мета) – один її суттєвих елементів людського способу існування; ідеальне, мислене передбачення людиною результату своєї діяльності і шляхів його досягнення за допомогою певних засобів.

Чесць – поняття моральної свідомості і категорія етики. Близьке за змістом до поняття гідність. Категорія честь заснована не на ідеї рівності всіх людей, а рівності в середині певної соціальної групи (стану, касти, класу, нації).

Щастя – головним чином поняття моральної свідомості, яке означає стан максимального задоволення й насолоди своїм існуванням, повнотою, гармонією й осмисленістю свого буття, реалізацією свого призначення.

ДОДАТОК

ТЕМИ ДЛЯ РЕФЕРАТІВ

1. Потреба людини у світоглядному самовизначенні.
2. Феномен людини.
3. Сутність людини.
4. Людина і Бог.
5. Людина як суперечлива єдність природного, соціального, духовного і душевного.
6. Людина в пошуках сенсу власного життя.
7. Цінність людського життя.
8. Проблема людського безсмертя.
9. Свобода як людська цінність.
10. Що таке щастя?
11. Рух і розвиток. Простір і час.
12. Особливість місця людини у світі.
13. Проблема єдності світу.
14. Духовний світ людини.
15. Роль ідеалів у житті людини.
16. Почуття як форма переживання людиною дійсності.
17. Воля як властивість людської душі.
18. Честь і гідність.
19. Совість як охоронець моральності й добра.
20. Інтелегентна людина.
21. Любов як «відповідь на проблему людського існування».
22. Свідомість і духовний світ людини.
23. Взаємозв'язок самосвідомості і несвідомого.
24. Свідомість, самосвідомість, підсвідомість: проблема взаємозв'язку.
25. Функції свідомості і проблеми самовиховання людини.
26. Проблема походження свідомості.
27. Пізнання як вид духовної діяльності людини.
28. Рівні пізнання та їх взаємозв'язок.
29. Проблема істини в пізнанні.
30. Значення поняття методу пізнання у науковому пізнанні.
31. «Людина поза суспільством – або Бог, або звір». (Аристотель)
32. Проблеми розвитку сучасної сім'ї.
33. Майбутнє сім'ї.
34. Культура – ціннісний вимір самодостатності людини.
35. Співвідношення матеріального і духовного в культурі.
36. Культура і цивілізація.
37. Історичність, спадкоємність, традиції і новаторство у розвитку української культури.
38. Особливості формування культури особистості.
39. Особливості становища людини у світі та необхідність її самовизначення.

40. Роль світогляду у житті людини.
41. Походження моралі.
42. Історичний розвиток моралі.
43. Тенденції розвитку моралі в сучасному українському суспільстві.
44. Мистецтво як форма освоєння дійсності людиною.
45. Особливості розвитку українського мистецтва.
46. Світоглядний вплив мистецтва на становлення особистості в сучасній Україні.
47. Міфологічні уявлення українського народу.
48. Релігія в контексті історії та культури українського народу.
49. Наука як явище культури.
50. Оригінальність філософії як світогляду.
51. Мистецтво, релігія та філософія як форми людського освоєння світу.
52. Роль філософії в індивідуальному розвитку людини.
53. Роль філософії у розвитку суспільства.
54. Видатні українські філософи.
55. Становлення особистості як суб'єкта життєтворчості.
56. «Я-концепція» особистості.
57. Розвиток відповідального ставлення особистості до свого життя.
58. Самоконтроль особистості як вияв активного ставлення до життя.
59. Праця та ділове спілкування.
60. Людина в колі сім'ї.
61. Місце дружби та кохання в системі життя особистості.
62. Дозвілля та захоплення.
63. Особистість наодинці з собою.
64. Засоби регулювання соціальної поведінки особистості.
65. Особистість в суспільній кризі.
66. Поняття психологічного захисту особистості.
67. Громадянська спрямованість особистості.
68. Фактори ризику девіантної поведінки.
69. Термінальний період в житті людини.
70. Особливості духовної ситуації життя.

ПЛАНІ-СХЕМИ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ЗДОБУВАЧІВ

Робота за темою посібника

1. Зверніть увагу на назву теми. Прочитайте всю тему, для того щоб скласти загальне уявлення про її зміст. Знову поверніться до теми і з'ясуйте, якою мірою ви зрозуміли її.
2. Визначте за відповідними словниками значення слів і термінів, які вам незрозумілі.
3. Зверніть особливу увагу на своє розуміння позначених у посібнику іншим шрифтом понять, тверджень, ідей, висновків тощо.
4. Спробуйте пов'язати матеріал посібника та інформацію, яку ви отримали на лекції, семінарському занятті.
5. З'ясуйте, яким є ваше розуміння наведених понять. Вам необхідно вміти давати визначення понять, розкривати їх особливості та взаємозв'язки з іншими поняттями.
6. Якщо в тексті є посилання на зміст вивчених раніше тем, передивіться їх.
7. За наявності тих питань і проблем, що вас зацікавили або з наведеним тлумаченням яких ви не погоджуєтесь, зверніться до додаткової літератури.
8. Опрацьовуючи зміст теми, не забувайте про те, що він є лише матеріалом для формування ваших власних світоглядних уявлень. Тому ви повинні знати теоретичний матеріал, зберігаючи при цьому право самостійно робити висновки особисто для себе.
9. Для того, щоб зрозуміти, чи добре ви засвоїли матеріал, спробуйте переказати його, не користуючись посібником. Можна переказувати тему, спершу спираючись на план, а потім без нього.
10. У випадку виникнення ускладнень поверніться до тексту і ще раз перечитайте незрозумілі фрагменти або тему в цілому. Кращому розумінню

тексту сприятиме те, що ви спробуєте самотійно поставити якомога більше запитань до тих фрагментів, які ви не зрозуміли.

11. Підготуйте відповіді на запитання і завдання, вміщені після теми, та виконайте запропоновані завдання.

Створення розуміння основних понять і категорій

1. Уважно прочитайте формулювання поняття.
2. Якщо воно містить терміни і слова, у розумінні яких ви не впевнені, то з'ясуйте їх значення за відповідними словниками (тлумачними, іншомовних слів, спеціальними тощо).
3. Проаналізуйте наведене визначення поняття за його складом.
 - 3.1. Установіть той центральний змістовий елемент, без якого воно втратить свій сенс.
 - 3.2. Визначте складові, які доповнюють і конкретизують центральний елемент.
4. З'ясуйте, у якому розумінні використовується поняття (широкому, вузькому, спеціальному, з позицій певного історичного типу світогляду тощо).
5. Порівняйте формулювання, яке ви аналізуєте, з іншими визначеннями цього поняття. При цьому пам'ятайте, що необхідно порівнювати аналогічні розуміння цього поняття.
6. Спробуйте сформулювати власне визначення поняття в цілому, або тих його окремих частин, що здаються вам важкими для запам'ятовування. Подумайте над тим, чи змінить ваше визначення зміст поняття.
7. Установіть, якими є характерні риси і особливості поняття.

Усна або письмова рецензія на відповідь здобувача

Оцінюючи відповідь товариша, визначте, якою мірою вона відповідає наступним вимогам.

1. Повнота і правильність викладу фактів.
2. Розуміння основних ідей і вміння їх сформулювати.

3. Необхідна образність та емоційність.
4. Використання при розкритті змісту питання відповідних понять і термінів.
5. Наведення прикладів та їх доцільність.
6. Послідовність і логічність відповіді – дотримання певного плану і обґрунтованість висновків.

Варто також звернути увагу на мовні помилки (непотрібні повтори, обмежений мовний запас тощо). Враховуючи все сказане вище, об'єктивно оцініть відповідь. Спочатку спробуйте звернути увагу на позитивні риси, а потім – на недоліки.

Рекомендації учаснику дискусії

Дискусія – обговорення будь-якого суперечливого питання, проблеми, у процесі якого стикаються різні, як правило, протилежні точки зору.

1. Перш ніж виступати, чітко визначте, якою є ваша позиція. Переконайтеся, що ви адекватно розумієте сутність проблеми.
2. Уважно вислухайте опонента і лише після цього висловлюйте свою точку зору.
3. Пам'ятайте, що найкращим способом доказу або спростування є досконала логіка, беззаперечні факти і аргументи.
4. Сперечайтесь чесно і відверто, намагаючись спростувати, а не викривити висловлювання своїх опонентів.
5. Доводячи або спростовуючи думку, необхідно висловлюватися чітко, ясно, зрозуміло, своїми словами.
6. Якщо під час дискусії було доведено хибність вашої позиції, майте мужність визнати це.
7. Ніколи не використовуйте образливих висловлювань стосовно опонента або його позиції.
8. Завершуючи свій виступ, необхідно підвести підсумки і сформулювати висновки.

Правила проведення дискусії

1. Необхідно критикувати ідеї, а не опонентів.
2. Мета дискусії полягає не в тім, щоб визначити переможця, а в тім, щоб дійти згоди.
3. Усі учасники дискусії повинні бути залучені до обговорення питань.
4. Кожний учасник дискусії повинен мати рівні право і можливість висловити свою думку.
5. Виступи повинні відбуватися організовано за дозволом ведучого.
6. Будь-яка точка зору підлягає обговоренню і не може відкидатися без нього.
7. Упродовж дискусії її учасники під впливом фактів і аргументів можуть змінювати свою позицію.
8. Під час дискусії необхідно підбивати проміжні й остаточні підсумки.

Складання простого або розгорнутого плану

1. Зверніть увагу на тему плану, який ви повинні скласти. Уважно прочитайте текст і виберіть з нього лише той матеріал, який відповідає темі плану.
2. Розпочинайте складати план лише тоді, коли з'ясуєте зміст матеріалу в цілому.
3. Залежно від того, який вид плану (простий або розгорнутий) необхідно скласти, оберіть один з двох запропонованих шляхів.
 - 3.1. Якщо потрібно скласти простий план, то переділіть текст на логічно завершені частини; знайдіть у кожній з них головну думку; чітко, ясно і конкретно сформулюйте та запишіть її.
 - 3.2. Якщо план розгорнутий, у кожній з логічно завершених частин тексту вирізніть декілька положень, які розкривають головну думку;

сформулюйте і запишіть головні думки у вигляді пунктів плану, а положення, що їх розкривають, - як підпункти.

4. Перед тим, як записати план, перевірте, чи всі головні ідеї тексту знайшли у ньому відображення.

Складання тез

Тези – коротко сформульовані основні положення статті, лекції, повідомлення, доповіді. Це короткий письмовий виклад основних думок джерела без пояснень, ілюстрацій та посилань. У тезах переважають загальні положення.

1. Уважно прочитайте текст, на підставі якого треба скласти тези.
2. З'ясуйте значення слів і термінів, значення яких є вам незрозумілим.
3. Розпочинайте складати тези лише тоді, коли ви з'ясували зміст тексту в цілому і його головну думку.
4. Визначте у тексті основні положення, що є ланками логічного ланцюжка, за допомогою якого автор послідовно розкриває свою думку.
5. Сформулюйте їх своїми словами (це сприяє кращому розумінню тексту) і запишіть.

Складання конспекту

Конспектування – стислий письмовий виклад основного змісту тексту з виокремленням його найважливіших положень.

1. Запишіть автора твору, його назву та вихідні дані.
2. Перед тим, як розпочати конспектування, необхідно ознайомитися з текстом в цілому.
3. Визначте у тексті логічно завершені частини і в кожній з них знайдіть основну думку, дайте їм назву. На підставі цього складіть план.
4. Підготуйтеся до виконання завдання: поділіть листок у зошиті на дві нерівні частини для запису плану (зліва) і конспекту (справа).

5. Складіть конспект змісту кожної логічно завершеної частини тексту відповідно до плану, дотримуючись таких умов.

5.1. Основний зміст тексту викладається стисло

5.2. Провідні думки, аргументи, висновки вкажіть докладно.

5.3. Назви глав, розділів, параграфів наукової праці обов'язково вказується точно.

5.4. У конспекті використовуються цитати. Дотримуйтеся правил цитування: необхідну цитату беріть у лапки, у дужках зазначайте джерело і сторінку.

5.5. Намагайтеся робити записи своїми словами, оскільки це сприяє кращому розумінню тексту.

5.6. Основні положення конспекту вказуються навпроти відповідних пунктів плану.

6. Працюючи над конспектом, використовуйте систему підкреслень, вирізняйте найбільш важливе великими літерами, використовуйте умовні позначки і позначення. Вони допоможуть вам під час відповіді за конспектом.

7. У лівій частині конспекту, крім плану, можна також робити записи незнайомих імен і термінів, які потребують пояснення, необхідні доповнення, стислі висновки для себе, звернення до явищ сьогодення тощо.

8. Перевірте виконану роботу. У разі необхідності виправте або здійсніть уточнення пунктів плану і змісту конспекту.

9. У випадку, якщо необхідно скласти конспект на підставі декількох джерел, спочатку визначають, який твір буде основним. Для цього прочитайте джерела і визначте, якою мірою в них розкрито проблему, що вас цікавить. Потім розділіть сторінку зошита на дві частини: у лівій частині зробіть конспект основного твору, у правій – запишіть доповнення до нього за іншими джерелами.

Аналіз джерела додаткової інформації, у якому викладені світоглядні проблеми

1. З'ясуйте походження джерела: хто його автор, коли він жив.
2. Що являє собою джерело за змістом і формою (уривок з наукового або філософського тексту, твору художньої літератури, словникова стаття, повідомлення засобів масової інформації, афоризми тощо).
3. Прочитайте наведений у посібнику матеріал з тієї проблеми, якої стосується джерело.
 4. З'ясуйте зміст завдання і мету вашого аналізу джерела.
 - 4.1. Ілюструвати і поглибити розглянутий за посібником матеріал.
 - 4.2. Доповнити та конкретизувати ваші знання.
 - 4.3. Ознайомитися з різними, а інколи й протилежними точками зору на якесь питання або проблему.
 5. Прочитайте текст джерела і визначте.
 - 5.1. Значення понять і термінів, що містяться в ньому.
 - 5.2. Особливості світоглядної позиції автора джерела.
 - 5.3. Головну думку автора джерела.
 - 5.4. Аргументацію, яку використовує автор для її обґрунтування.
 - 5.5. Чи є, на вашу думку, переконливою ця аргументація? Чи поділяєте ви її?
 6. Спробуйте виконати завдання до джерела. Якщо ви не можете цього зробити, визначте, що вам заважає.
 - 6.1. Зверніть увагу на те, як сформульовано завдання; можливо, ви не зрозуміли поставленої задачі.
 - 6.2. Прочитайте уважно і повільно джерело ще раз, звертаючи увагу на зміст окремих речень.

Робота над повідомленням

1. Прочитайте в посібнику тему, до якої ви складаєте повідомлення.
2. Складіть орієнтовний план свого повідомлення.

3. Визначте літературу, за якою ви будете його готувати.
4. Опрацюйте літературу, за необхідністю внесіть уточнення до плану.

Зверніть увагу на логіку свого викладу.

5. За планом запишіть зміст повідомлення або складіть його тези.

6. Подумайте над тим, який ілюстративний матеріал доцільно використати.

7. Під час вступу з повідомленням не забувайте про виразність і правильність своєї мови.

Написання реферату

Реферат – доповідь на певну тему, заснована на огляді відповідних джерел. Реферат містить:

- аналіз теоретичного змісту питання;
- самостійний аналіз фактів, подій, явищ, процесів, що відповідають теоретичній частині реферату;
- узагальнення і висновки відповідно до змісту реферату.

1. Уважно розберіться, на яку тему слід підготувати реферат, і відповідно до цього визначте мету його написання.
2. Продумайте, які питання і в якій послідовності вам необхідно висвітлити під час роботи над рефератом. Це допоможе вам скласти план реферату.
3. Визначте обсяг необхідної літератури за темою реферату і опрацюйте її.
 - 3.1. Читаючи відібрані статті й книжки, звертайте увагу на посилання авторів до джерел, оскільки вони можуть бути корисними вам у подальшій роботі над темою.
 - 3.2. Занотуйте необхідне на окремих картках, зручних для подальшого опрацювання і систематизації матеріалу.
 - 3.3. Виписки, які ви робите, опрацьовуючи необхідну літературу, класифікуйте відповідно до плану реферату.
4. Реферат пишеться за таким планом.

- 4.1. У вступі ви пояснюєте важливість і актуальність обраної теми. Акцентуєте увагу на тому, що і як будете описувати.
- 4.2. В основній частині розкидається зміст реферату.
- 4.3. У закінченні формулюються основні підсумки та висновки, до яких ви дійшли.
- 4.4. Наприкінці реферату подається список літератури, яку ви використовували.
5. Оформлення реферату повинно відповідати загальноприйнятим нормам посилань на джерела і вимогам бібліографії.

Вирішення пізнавальних задач

Задача – питання, вимагає пошуку рішення за відомими даними з дотриманням певних умов.

1. Уважно ознайомтесь зі змістом пізнавальної задачі.
2. З'ясуйте, що саме і з дотриманням яких умов ви повинні виконати.
3. Пригадайте зміст відповідного матеріалу в посібнику.
4. Зверніть особливу увагу на наведені в умовах задачі поняття, терміни або прізвища відомих особистостей. З'ясуйте, що ви знаєте про них.
5. Пам'ятайте, що пізнавальна задача може мати декілька альтернативних варіантів вирішення. Однак кожен варіант повинен мати логічне і фактичне обґрунтування.
6. Поміркуйте над тим, якими є можливі варіанти вирішення задачі. Визначте декілька з тих, які, на вашу думку, заслуговують на подальший розгляд.
7. Проаналізуйте обрані вами вірогідні варіанти вирішення задачі і визначте той, який вважаєте найбільш обґрунтованим.
8. Наведіть ваш варіант розв'язання задачі, супроводжуючи його відповідною аргументацією.

9. У випадку виникнення ускладнень поверніться до умов поставленої задачі і ознайомтесь з ними ще раз; можливо, ви не зрозуміли того, що вимагається.

Підготовка до семінару

Семінар – вид навчальних занять, побудований на самостійному вивченні здобувачами за завданнями викладача окремих питань, проблем, тем, підготовкою повідомлень і доповідей з наступним їх спільним обговоренням.

1. Ознайомтесь з темою семінару, питаннями і проблемами, запропонованими для обговорення на ньому.

2. Прочитайте відповідний теоретичний матеріал у посібнику.

3. Опрацюйте запропоновану додаткову літературу.

4. Особливо зверніть увагу на наявність різних точок зору стосовно проблем, запропонованих для обговорення. Проаналізуйте їх зміст і аргументацію.

5. Визначте, якою є ваша особиста точка зору стосовно проблем семінару. Поміркуйте над рівнем її обґрунтованості.

6. Якщо ви не готуєте повідомлення до семінару, варто продумати запитання, які ви бажаєте задати доповідачам або можливі доповнення.

7. Підготуйте відповіді на пізнавальні задачі, винесені до обговорення. Можна скласти власні задачі й запрошувати їх вирішити учасникам семінару.

Порівняння різних точок зору на певні питання чи проблеми

1. Визначте зміст кожної позиції.

2. Спробуйте з'ясувати, на що спирався кожний автор, обґрунтовуючи свою точку зору.

3. Проаналізуйте наведені аргументи, логіку наведених доказів і об'єктивність висновків за обома позиціями.

4. Зробіть свій вибір на користь однієї з точок зору або сформулюйте власну, альтернативну позицію. Обґрунтуйте свій вибір.

Аналіз подій і явищ

1. Які події спричинили виникнення події або явища?
2. Хто зацікавлений у цій події або явищі (кому це вигідно)?
3. Якої мети намагалися досягти її (його) учасники?
4. Які засоби використовувалися ними для досягнення поставленої мети?
5. Яким був результат цієї події (явища)? Якою мірою результат відповідає меті, яку ставили перед собою учасники?
6. Якими були позитивні й негативні наслідки цієї події чи явища?
7. Якою мірою ця подія (явище) сприятиме розвитку свободи і демократії?
8. Як можна оцінити в цілому цю подію або явище?
9. Які історичні висновки можна отримати на підставі аналізу цієї події (явища)?

ТАБЛИЦІ І СХЕМИ

Основні функції культури

- Пізнавальна: осягнення світу шляхом узагальнення емпіричного набутого знання і наукового пізнання
- Прогностична: формування уявлень про майбутнє
- Інтегративна: об'єднання людей навколо певних ідей, поглядів, ідеалів тощо
- Комунікативна: розвиток і вдосконалення особистості через спілкування
- Ціннісно-орієнтаційна: забезпечує ціннісну орієнтацію людей у соціумі
- Освітньо-виховна: засвоєння індивідом системи знань, норм, цінностей, при звичаєння до певних соціальних ролей, нормативної поведінки
- Соціальної пам'яті: забезпечує зв'язок між минулим, сучасним і майбутнім, безперервність людської історії

Критерії поділу культури

За способом виявлення

- матеріальна
- духовна

За спрямованістю

- масова
- елітарна
- народна

За приналежністю

- загальнолюдська
- національна

Елітарна культура – культура особливої верстви суспільства (еліти), найбільш здатної до духовної діяльності

- На відміну від масової культури завжди має своїх авторів, унікальність творів яких залишає пам'ять про себе в культурному процесі
- У будь-якій культурі завжди виступає як ініціативний і продуктивний першопочаток, виконує переважно творчу функцію
- Може виступати у формі культури певних суспільних груп, які характеризуються принциповою закритістю, духовним аристократизмом, свідомо і послідовно протистоять масовій культурі
- Комерційний зиск не є метою авторів творів елітарної культури, які прагнуть до новаторського втілення своїх ідей. Однак це не виключає того, що деякі зі створених ними унікальних творів приносять неабиякі прибутки

Матеріальна культура – діяльність людини з перетворення навколишнього середовища та результати цієї діяльності.	Духовна культура – діяльність людини по створенню духовних цінностей та їх освоєнню
Досягнення, які виражають головним чином рівень освоєння людиною сил природи	Досягнення, що показують рівень і глибину пізнання природи і суспільства, широту світогляду, втілення ідей і знань у суспільне життя
Результат природоперетворюючої діяльності людей	Результат духовної діяльності людей
Предмет матеріальної культури – опрідметнений, утілений у певну форму, наслідок розумової цілеспрямованої дії, продукт людського розуму	Предмет духовної культури – ідея, втілена у творі мистецтва, науковому або художньому творі, книзі, архітектурній споруді тощо

– культура праці: засоби праці (інструменти, верстати, машини тощо); здібності, навички, знання, які застосовуються у процесі матеріального виробництва; – культура побуту: засоби індивідуального та суспільного споживання (їжа, одяг, житло, побутові речі тощо)	С Т Р У К Т У Р А	– цінності сфери суспільної свідомості – світоглядна, моральна та етична культура, науково-технічна творчість, мова, мислення тощо; – соціальні інститути й організації, що здійснюють духовне виробництво, регулюють й спрямовують культурно-історичний процес; – матеріально-технічна база, яка використовується для виробництва й поширення досягнень духовної культури у суспільстві
--	---	--

Матеріальне виробництво – задоволення потреб людини, створення предметного «тіла» культури, світу речей	Духовне виробництво – продукування ідей, уявлень, переживань, наукових систем, релігійних систем, норм і традицій людського існування
---	---

Основні підходи до розуміння співвідношення культури і цивілізації

Підхід	Зміст
Лінійно-унітарний	<i>Ототожнення культури і цивілізації.</i> Мислителями, які запровадили термін «цивілізація» вона розглядалася як прогрес, розвиток суспільства на засадах «розуму», певний ідеал. Цивілізація також ототожнюється з цивілізованістю, тобто культурністю людини (гарними манерами, навичками, самоконтролем)
Стадіальний	<i>Розгалуження культури і цивілізації.</i> Терміном «цивілізація» стали позначати певну стадію розвитку суспільства, яка йшла після дикунства і варварства. Ці погляди обґрунтовували американські дослідники <i>Е. Тейлор</i> та <i>Л. Морган</i> . Цивілізація характеризувалася появою міст, використанням металів, виникненням письма і появою держав.
Локально-історичний	<i>Протиставлення культури і цивілізації.</i> У розумінні німецького філософа <i>О. Шпенглера</i> (праця «Занепад Європи») цивілізація тлумачиться як завершальний етап існування великих живих історичних індивідів – культур. Цивілізація, стверджував Шпенглер, свідчить про відмирання культурного світу як організму, виродження і занепад культури, що його надихала. <i>Цивілізація як прояв культури.</i> На

	думку англійського мислителя А. Тойнбі історичний розвиток постає не як лінійний процес, а як різноманіття локальних цивілізацій. Кожній цивілізації притаманна власна культура. Між окремими цивілізаціями (за виведенням А. Тойнбі «законом культурної радіації») існують різнобічні взаємовпливи і широкі культурні контакти
--	---

Культура як нерозривна єдність		
<i>Історичність</i> – залежність культури від конкретно-історичних умов її формування		
<i>Спадкоємність</i> – відтворення і збереження вічних цінностей шляхом їх переосмислення у процесі творчості		
<i>Традиції</i> – використання культурних надбань у незмінному вигляді, завдяки якому відбувається накопичення досвіду в історії і кожне нове покоління може використовувати досвід попередників		
<i>Новаторство</i> – творчий бік культури, що відображає процес створення нового, того, що раніше не існувало у матеріальному і духовному житті суспільства. За своїм характером новаторство збігається з творчістю		
<i>Національна культура</i> – сукупність матеріальних і духовних цінностей, які використовуються народом, його розвитку і є як створеними ним самим, так і запозиченими в інших народів		
Змістові елементи		
<i>Загальнолюдський</i> – те, що є цікавим і зрозумілим кожній розумній людині	<i>Синтезуючий</i> – те, що синтезує загальнолюдське і національне, є основою для діалогу і культурно дискусії	<i>Національний</i> – те, що може становити інтерес та бути зрозумілим лише тим, хто заглиблений у дану культуру

Культура особистості – поняття, яким визначають рівень вихованості та освіченості людини, рівень оволодіння нею тією чи іншою сферою знання або діяльності, фіксуючи її якість, спосіб поведінки, ставлення до інших людей і своєї діяльності.

Визначається

- Глибиною, широтою і мірою освоєння та засвоєння людиною загальнолюдських надбань матеріальної та духовної культури

- Перетворенням людиною загальнолюдських надбань матеріальної та духовної культури на свій внутрішній духовний світ
- Умінням застосувати ці надбання у процесі життєдіяльності й спілкування з іншими людьми

Гуманізм – система світоглядних орієнтацій, центром яких є людина, її високе призначення та право на вільну самореалізацію
Визнання людини найвищою цінністю
Невід’ємне право людини на щастя, вільний вияв і всебічний розвиток розуму, почуттів, здібностей та здатностей
Повага до свободи і гідності людини
Необхідність створення у суспільстві умов для гармонійного розвитку і вдосконалення особистості
Неприпустимість будь-яких форм соціального і духовного гноблення людини
Визнання вивільнення можливостей людини, зробивши її благо критерієм оцінки соціальних інститутів, а людяність – нормою стосунків між індивідами, соціальними групами і державами
Особливості світогляду
У цілому постає загальнолюдським явищем, притаманним кожній людині в нормальному стані
Форма і спосіб сприйняття суб’єктом світу через потреби розвитку особистості
Виникає як складний результат практичної взаємодії психічно нормальної людини з навколишньою дійсністю – природою і суспільством
Визначає соціальне самопочуття, самосвідомість особистості, її ціннісні орієнтації, оцінки і поведінку

Типологія світогляду	
<i>За характером і способами діяльності людини:</i> природознавчий; релігійний; правовий; політичний; моральний; естетичний; філософський тощо	<i>За рівнем світобачення:</i> буденний; теоретичний <i>За рівнем усвідомлення:</i> усвідомлений; частково усвідомлений; неусвідомлений
<i>За історичними епохами:</i> архаїчний; античний;	<i>За носієм:</i> індивідуальний ⁴ колективний;

середньовічний; нових часів; новітнього часу	груповий; національний; регіональний тощо
<i>За визнанням існування вищих цінностей:</i> релігійний; скептичний; агностичний; атеїстичний	<i>За морально-ціннісними орієнтирами:</i> егоїстичний; альтруїстичний; гуманний; антигуманний; цинічний тощо
<i>За історичним типом світогляду:</i> міфологічний; релігійний; науковий; філософський	<i>За ставленням людини до світу і її буттям у ньому:</i> практично-активний; споглядальний
<i>За ступенем адекватності сприйняття дійсності:</i> реалістичний; фантастичний; викривлений; адекватний дійсності	<i>За будовою:</i> цілісний; фрагментарний; внутрішньо злагоджений; суперечливий

Структура моралі		
<i>Моральна діяльність</i> – категорія етики, за допомогою якої з усієї різноманітності суспільної практики людей виокремлюється моральний бік, з усіх видів спонукань (матеріальні інтереси, звички, схильності тощо) – специфічно моральні мотиви (бажання чинити добро, підпорядкування почуттю обов’язку, прагненню здійснити певні ідеали)	<i>Моральні стосунки</i> – особливий вид суспільних відносин, сукупність залежностей і зв’язків, які виникають між людьми в процесі їх моральної діяльності	<i>Моральна свідомість</i> – духовний бік моралі; людська свідомість у її спрямованості на осмислення і розв’язання моральних проблем

Моральний ідеал – уявлення людей про досконалу особистість, що втілює у собі найкращі моральні якості та є зразком для наслідування, еталоном поведінки, метою, на досягнення якої людина спрямовує свої зусилля

- У його основі є незадоволення людини своїм життям, бажання зробити його кращим шляхом морального самовдосконалення
- Має конкретно-історичний характер: його зміст відображає потреби і прагнення людей, що живуть у різні історичні епохи
- Його уособленням може бути легендарна особа, історичний діяч, мислитель, літературний персонаж, реально існуюча людини
- Моральний ідеал пов'язаний з соціальним ідеалом, оскільки реалізація багатьох моральних вимог неможливий без певних змін у суспільстві
- Має відносний характер: у міру досягнення ідеалу уявлення людей про досконалість удосконалюються і конкретизуються

Мистецтво – вид духовного освоєння дійсності з метою творчого перетворення світу й самої людини за законами краси

- Відображає власне людське ставлення до дійсності, що створює майже безмежну сферу його впливу на життя
- В його творах розкривається зміст феномену прекрасного
- Задовольняє універсальну потребу людини – сприймати навколишній світ у розвинутих формах людської чуттєвості
- На відміну від науки народжує не поняття, а образи
- Має здатність «змінювати нашу точку зору на предмет» (Г. Гегель) – силою творчої фантазії людина перетворює у своїй уяві світ за законами краси
- Впливає одночасно на почуття, думки і волю людей, спонукає їх творчо ставитися до дійсності
- Історично розвивається як система конкретних видів мистецтва, що відображають багатоманітність реального світу
- Основною «клітинкою» мистецтва є художній образ, який предметно втілює в собі його особливості й закономірності

Художній образ – специфічна для мистецтва форма відображення дійсності, вираження думок і почуттів митця

- Народжується в уяві митця, втілюється у його творі й відтворюється в уяві того, хто його сприймає (глядача, читача, слухача)
- Відображаючи ті чи інші явища дійсності, несе в собі цілісно-духовний зміст, який поєднує емоційне та інтелектуальне ставлення митця до світу
- Розкриває реальні явища не через загальне, а через конкретне та особливе
- Є індивідуально визначеним і неповторним

- У кожному виді мистецтва його структура обумовлена як особливостями духовного змісту виду мистецтва, так і характером матеріалу, в якому цей зміст втілюється
- Способом сприйняття художнього образу людиною є не лише споглядання, а й переживання

Види мистецтва – форми художньо-творчої діяльності, що вирізняються на основі специфічного характеру художнього змісту та відповідних засобів його матеріального втілення		
<i>Часові:</i> – художня література; – музика	<i>Просторові:</i> – образотворче мистецтво; – живопис; – графіка; – скульптура; – архітектура; – декоративно-ужиткове мистецтво	<i>Просторово-часові:</i> – театр; – кіномистецтво; – телемистецтво; – фотомистецтво
Світоглядне значення мистецтва для людини		

- Допомагає людині орієнтуватися в навколишньому світі, формувати свої естетичні смаки, здібності і потреби
- Пробуджує її творчі сили, натхнення і бажання творити
- Є засобом образно-чуттєвого пізнання людиною світу і самої себе
- Дає змогу досягнути різноманітності предметно-чуттєвого світу і розвинути свої почуття

Вид мистецтва	Світоглядний вплив
<i>Живопис</i> – вид образотворчого мистецтва, твори якого виконуються на площині за допомогою фарб і кольорових матеріалів	Світоглядний вплив живопису на людину визначається глибиною і правдивістю зображення дійсності, майстерністю застосування художніх і технічних засобів та ідейно-емоційним духом живописного твору
<i>Графіка</i> – вид образотворчого мистецтва, у якому людина зображує художні образи за допомогою ліній, штрихів і плям у взаємодії з тлом	Світоглядне значення графіки визначається її масовістю, що досягається зручністю тиражування інформації, здатністю оперативно реагувати на події сучасності
<i>Скульптура</i> – вид образотворчого мистецтва, твори якого передають обсягово-просторове зображення матеріальних предметів	Здатність скульптури сприяти формуванню ідеалу людини, давати можливість людині побачити себе «зі сторони» обумовили її

	світоглядну роль
<i>Архітектура</i> – мистецтво будівництва споруд, необхідних для життя і діяльності людей, що задовольняє їхні повсякденні й духовні потреби, поєднує технічне та естетичне	Світоглядна функція архітектури полягає в тому, що вона здатна розкривати як загальнолюдське у стилі й характері, організації умов людського життя, так і національне – в особливостях національних рис, побуту, духовної культури різних народів
<i>Декоративно-ужиткове мистецтво</i> – вид мистецтва, який обслуговує побутові потреби людини і одночасно задовольняє її естетичні потреби, несучи в життя красу	Постійно діючий фактор естетичного виховання людини, одна з важливих мистецьких засад формування і розвитку орієнтованого на красу світогляду
<i>Фольклор</i> – поширене у міжнародній науковій термінології визначення народної культури в цілому, а також: – уснопоетичної творчості; – сукупності словесних, музичних, ігрових, драматичних і хореографічних видів народної творчості	Завдяки фольклору людина вбирає в себе народні звичаї, традиції, обряди, вірування, прилучається до краси народної поетичної творчості
<i>Художня література</i> – писемна форма «мистецтва слова», яка передає невичерпну багатообразність душевних поривань, почуттів, думок людей, рух життя у просторі та часі	Завдяки своїм засобам впливу художня література здатна відігравати визначну роль у формуванні духовного світу людини
<i>Музика</i> – вид мистецтва, який відображає дійсність і впливає на людину за допомогою звукових образів	Музика як засіб світоглядного виховання формує естетичні смаки та ідеали людини, розкриває емоційну чутливість, відчуття прекрасного
<i>Театр</i> – вид мистецтва, який образно відображає дійсність у формах драматичної дії, сценічної гри, вистави, що здійснюється акторами перед глядачами	Театр є важливим засобом естетичного та ідейного виховання людини, який відображає особливості становлення людини, її душевний стан, вчить розрізняти, розуміти й оцінювати естетичні явища в усіх сферах життя і мистецтва, ідеали і суперечності певного суспільства
<i>Кіномистецтво</i> – вид мистецтва, який засобами кінематографічної	Світоглядне значення кіномистецтва полягає у доступності кінофільмів

техніки, оперуючи рухомим зображенням звуком, відтворює світ у художніх та художньо-документальних образах	широким масам, інформативності та особливому ефекті достовірності відтвореного на екрані зображення
<i>Телемистецтво</i> – вид мистецтва, який відтворює світ засобами телебачення і характеризується періодичністю зв'язків з аудиторією, здатністю безпосередньо передавати інформацію про події, можливістю одночасно звертатися до мільйонів фізично відокремлених глядачів	У сучасних умовах телемистецтво суттєво впливає на формування світогляду людини завдяки своїм специфічним засобам і можливості відігравати для неї роль головного «вікна у світ»
<i>Радіомистецтво</i> – різновид словесно-звукового мистецтва, який виник з розвитком технічних засобів радіо	Справляє вплив на формування світогляду людини через словесні дії своїх героїв, що виявляються переважно в роздумах, монологах, діалогах тощо
<i>Фотомистецтво</i> – перше з так званих «технічних мистецтв», специфічною особливістю якого є органічна взаємодія у ньому творчого і технологічного процесів	Світоглядне значення фотомистецтва в тому, що його твори є безцінним фактичним матеріалом, без якого світ для людини ніколи не буде таким виразно зримим й осяжним
<i>Дизайн</i> – вид проектувальної міждисциплінарної художньо-технічної діяльності з формування предметного середовища	Світоглядна роль дизайну полягає у прагненні людини свідомо моделювати візуальні та функціональні елементи середовища з урахуванням специфіки промислового виробництва

Історичний тип світогляду – абстрактно-теоретична модель, у якій визначається системно організована, логічно і теоретично визначена, а також історично окреслена суспільна форма світогляду			
<i>Міфологічний світогляд</i> – ґрунтується на вірі у надприродні сили, абсолютизуючи досвід окремого роду, племені з	<i>Релігійний світогляд</i> – ґрунтується на обожненні надприродних сил, жорсткому поділі на духовний і тілесний,	<i>Науковий світогляд</i> – ґрунтується на експериментальних та теоретичних знаннях про світ у цілому, що характеризуються об'єктивністю,	<i>Філософський світогляд</i> – узагальнює досвід, знання, цінності, волевиявлення особи й людства в їхньому

притаманними йому рисами тотемізму, антропоморфізму, анімізму, фетишизму	земний і небесний, природний і надприродний світи, де долається антропоморфізм	істинністю, загальною значущістю, цілеспрямованістю, необхідністю тощо	ставленні до світу як цілого з метою проникнення в сутність буття Всесвіту та людини
--	--	--	--

Міфологічний світогляд – система поглядів на об’єктивний світ і місце в ньому людини, заснована не на теоретичних доказах і міркуваннях, а на художньому переживанні світу або суспільних ілюзіях, народжених неадекватним сприйняттям великими групами людей соціальних процесів і своєї ролі в них
Характерні риси
Емоційно-образна форма – знаходить прояв у зображенні героїв, богів, духів
Антропоморфізм і анімізм – олюднення природи і перенесення людських рис на навколишній світ, олюднення й наділення душею Космосу, природних сил
Відсутність рефлексії – роботи свідомості, думки людини, спрямованої на осмислення будь-чого за допомогою вивчення і порівняння
Утилітарна спрямованість (утилітаризм – спрямованість на отримання з будь-чого користі) – міфологічні проблеми, пов’язані з практичними завданнями людини (щасливе життя, захист від голоду, хвороби тощо)

Структура релігії			
<i>Релігійна свідомість</i> – свідомість, у якій домінує ідея надприродного. Її складовими є релігійна психологія і релігійна ідеологія	<i>Релігійна віра</i> – різновид віри, в якій без доказів та індивідуальної перевірки реальності визнається надприродне в тому чи іншому його прояві	<i>Релігійні дієства</i> (культ) – чітко визначені дії і вчинки, спрямовані на досягнення стану контакту з Абсолютом (заклинання, молитви, піст, поклоніння певним особам, речам, святим місцям тощо);	<i>Релігійні організації</i> – об’єднання послідовників тієї або іншої релігії, що виникають на основі спільних вірувань і організацій Типи: церква – автономний суверенно централізований інститут, який обслуговують

		специфічний стан релігійної людини, яка саме тому вважає себе віруючою	професійні священнослужителі; секта – об'єднання віруючих, що протиставило себе пануючому релігійному напрямку; деномінація – специфічне утворення, що конфронтує як з церквою, так і з сектою
--	--	--	--

Релігійний світогляд – історичний тип світогляду, що ґрунтується на визнанні надприродної сили (Бога), першотворця і першопричини світу
Виникнення релігійного світогляду порівняно з міфологічним було кроком уперед у розвитку самосвідомості людини
За своєю природою є антропоморфічним і теїстичним, тобто Бог сприймається як істота з людською подобою та першооснова і сутність світу
В основі релігійного світогляду лежить ідея креаціонізму – створенням Богом світу з нічого
Релігійний світогляд визнає принцип монізму – наявності одного першопочатку природи й людини
Релігійний світогляд є теоцентричним – центром світобудови, буття світу й людини визнається Бог
Ґрунтується на вірі в існування надприродного – особливої духовної сутності, яка існує сама по собі
Релігійний світогляд (як і міфологічний) дотримується фаталізму – визначеності наперед життя людини вищою сутністю. Найбільше це властиве іудаїзму і ісламу
Будується на ідеї історизму, як необоротному русі вперед після того, як Бог актом свого творіння започаткував земний світ, людство і душі кожної людини
Визнання релігійним сенсом життя людини спасіння її безсмертної душі
Релігійний світогляд є догматичним і канонічним – дані Богом ідеї, моральні цінності й норми поведінки визнаються абсолютною істиною, сумнівів у правильності якої не допускається
Заснований на чуттєво-емоційному ставленні людини до дійсності й самої себе

Його головною метою є морально-практичне перетворення і духовне вдосконалення людини
Роль релігійного світогляду в історії людства не можна оцінювати однозначно, оскільки вона змінювалася упродовж розвитку суспільства

Науковий світогляд – історичний тип світогляду, який ґрунтується на істинних (експериментальних і теоретичних) знаннях про світ у цілому як єдність природної та історичної дійсності
Сутність наукового світогляду в достовірному узагальненні фактів, умінні визначати на підставі окремих рис загальні закономірності й передбачати різноманітні явища й події
Наукове передбачення дозволяє свідомо формувати майбутнє
Має системний характер або впорядкованість на засадах певних теоретичних принципів
Ставлення до віри (на відміну від релігійного світогляду) як до впевненості, що спирається на знання, має певну системно-теоретичну організацію і підтверджується практикою

Класифікація наук – систематичний розподіл науки на численні галузі знання залежно від того, який аспект дійсності, форма руху матерії досліджується	
<i>За предметом і методом пізнання:</i> природознавчі науки (предмет ну галузь цих наук становить природа) – фізика, астрономія, хімія, біологія, геологія, географія тощо; математичні науки (предметна галузь – абстрактні розумові утворення, тобто логічні відношення, числа, алгебраїчні структури, геометричні форми тощо_ - математична логіка, практична математика, алгебра, геометрія тощо; суспільні науки (предметна галузь – людське суспільство) – гуманітарні й соціально-політичні науки; філософські науки (предметна галузь – людина і світ) – онтологія, соціальна філософія, філософія	<i>За віддаленістю від практики:</i> Фундаментальні науки(не мають прямої орієнтації на практику); Прикладні науки (передбачають безпосереднє застосування результатів наукового пізнання для розв’язання практичних завдань)

історії, логіка, гносеологія, етика, естетика тощо	
--	--

Філософія – особливий різновид духовної культури, призначення якого полягає в осмисленні основ природного і соціального світу, формоутворенні культури і пізнання людини та її сутності		
Метод філософії – спосіб побудови і обґрунтування філософського знання. Основні риси філософського методу – умоглядність і раціональність; – застосування засобів чистого розуму для усвідомлення і концептуального відтворення об’єктивної реальності	<i>Функції філософії</i> – роль філософії, яку вона виконує у суспільстві Основні функції філософії: <i>світоглядна</i> – формування уявлень про відносини між людиною і оточуючим її світом; <i>методична</i> – вироблення найбільш загальних принципів і методів пізнання дійсності; <i>гносеологічна</i> – формування знання про свій предмет; <i>аксіологічна</i> – вироблення принципів ціннісного ставлення до дійсності; <i>виховна</i> – вплив на процес соціалізації особистості; <i>ідеологічна</i> – відображення інтересів тієї чи іншої соціальної групи; <i>прогностична</i> – осмислення перспектив розвитку людства	<i>Предмет філософії</i> – коло загальнозначущих проблем, які хвилюють людство в конкретно-історичних умовах суспільного буття і потребують свого з’ясування і обґрунтованого розв’язання

Міфологія	Відмінності	Філософія
Формується і функціонує стихійно		Постає як свідомо та усвідомлена інтелектуальна діяльність
Творцем міфології є народ, конкретного автора вона не має		Філософія є авторською формою інтелектуальної творчості
У міфології відсутнє розмежування і протиставлення людини і світу		Філософія є індивідуальною формою світоглядного самовизначення людини, засвідчує відокремлення людини від природи
Міфи лише розповідають про явища оточуючого світу		Філософія обґрунтовує свої твердження
Міфологічна свідомість бачить світ цілісним, універсальним		Філософія характеризується аналітико-синтетичним мисленням, яке послідовно рухається до певних результатів

Історичний шлях філософії

Етапи розвитку філософської думки	Характерні риси
Філософія Стародавнього Сходу	У філософській думці Стародавнього Сходу розроблені глибокі та оригінальні уявлення про світобудову, природу людини, її життєві завдання, людську долю та засади людських взаємин у суспільстві. При цьому людина органічно вписувалася у світову цілісність, намагаючись виконати повеління вищих законів світу, змінити себе і ввести в стан гармонійної досконалості. Це, як правило, пов'язувалося з подоланням людської сваволі та відокремленості
Філософія Стародавнього Сходу	Філософську думку Стародавнього Сходу відрізняє образно-притчевий, афористичний стиль. Вона тісно пов'язана з релігією, життєвою мудрістю та способами людського самовдосконалення. Її вивчення дозволяє зрозуміти витoki самовизначення людської думки

Антична філософія	Антична філософія – початок європейської філософії. У Стародавній Греції філософія вперше відокремилася від інших напрямів людської життєдіяльності. Вона вперше окреслила основні напрями філософської проблематики, визначивши людське розуміння світу, космосу, природи. Суспільства, людини, її пізнання, інтелекту, поведінки. Античній філософії були притаманні унікальні властивості: відкритість, доступність, терпимість, пластичність, динамічний характер розвитку. Саме завдяки цьому вона вперше накреслила більшість основних напрямів розвитку філософської проблематики. Своїм історичним розвитком антична філософія постає школою людського мислення, що пододала певний завершений цикл. Вона розпочалася осмисленням природи і космосу та через пошуки способів пізнання дійсності в усіх її аспектах прямувала до осмислення людської суб'єктивності
Західноєвропейська середньовічна філософія	Філософія Середньовіччя була складовою християнського світобачення, і внаслідок цього зосереджувалася на осмисленні невидимих, позачуттєвих духовних сутностей. Вона органічно пов'язувала питання життєвої активності людини з її духовною спрямованістю, з пошуками шляхів наближення до абсолюту. Розвинена середньовічна філософія поділялася на два провідні напрями – схоластику і містику. Схоластика вважала, що людина повинна використовувати у богопізнанні свій розум, спираючись на логіку, а

	містика надавала вирішального значення у ставленні людини до Бога почуттям і вірі
Філософія Відродження	Філософія Відродження, зберігаючи основні положення християнського світобачення, під впливом збагачення людських знань і розвитку наук, зробила у цьому світобаченні нові акценти, закликаючи до відродження притаманної античності повноти життєвих проявів людини. Суперечливий характер філософських ідей доби Відродження полягав у тому, що вони поєднували елементи як попередньої, так і нової історичної епохи. Надаючи людині провідне місце у творчому розвитку процесів природи, ця епоха підносила одночасно як її позитивні, так і негативні прояви. Філософія Відродження розвивалася від етичного гуманістичного антропологізму до натурфілософії. Яка впритул наблизилася до провідних принципів експериментальної науки наступної доби
Філософія Нового часу	Філософія Нового часу розвивалася у діалозі з наукою, приділяла багато уваги дослідженням методу істинного пізнання для підвищення надійності й ефективності науки. Було досягнуто нового рівня у розробці проблем пізнання, осмисленні субстанції як вихідного першопочатку дійсності, дослідженні людини й суспільних процесів. Філософія Нового часу увібрала в коло своїх проблем усі сфери людської життєдіяльності, демонструвала широкі можливості

	людського пізнання. Було досягнуто нового рівня деталізації філософської проблематики і систематизації знань, виникла ціла низка нових філософських наук і напрямів
Німецька класична філософія	Німецька класична філософія входить у філософію Нового часу. Проте її виокремлюють через те, що вона у своїх теоріях надала власного вирішення провідним проблемам попередньої філософії. Збагатила філософію цілою низкою плідних ідей, які були розроблені з надзвичайною глибиною, розмахом і майстерністю. Засновником німецької класичної філософії був І. Кант, який поклав в основу своєї філософії принцип активності, за яким знання людини виникають як результат її інтелектуальної конструктивної діяльності. Німецька класична філософія постала як вищий етап європейської філософії, концентрація проблем, ідей і надбань класичного типу філософствування. Водночас вона, поставши неперевершеним зразком культури мислення, вичерпала ідейний і методологічний потенціал класичної філософії і стала своєрідним містком до принципово нової некласичної філософії
Європейська філософія XIX ст.	У XIX ст. відбулася фундаментальна переорієнтація європейської філософії, пов'язана з поширенням некласичної філософії. Вона виводила на перший план реальності людської поведінки та позараціональні її чинники, привертала увагу до тих сторін життєдіяльності людини, що залишалися поза увагою класичної філософії, інколи навіть надмірно

	акцентуючи їх. Некласична філософія запровадила у філософське мислення принцип мінімалізму – не прагнути досягти абсолютів, а задовольнятися тим, що є доступним людині і є її справжніми реаліями. Засновники неklasичної філософії А. Шопенгауер та С. К'єркегор рішуче обмежували філософські претензії сферами людського сприйняття та переживання власного існування. Некласична філософія відіграла роль ідейної передумови філософії ХХ ст.
Зарубіжна філософія ХХ – початку ХХІ ст.	Особливостями зарубіжної філософії ХХ ст. є її надзвичайна строкатість, переплетення різних напрямів і традицій, наближення до повсякденних реалій людського життя, переважна неklasичність. Центральне місце серед її проблем займає осмислення тенденцій розвитку сучасного суспільного життя, проблем людини, засад її буття і можливостей. Визначальними у філософській думці ХХ ст. були напрями сцієнтистського, антропологічного, культурологічного, історіософського спрямування і релігійна філософія. Наприкінці ХХ ст. певного поширення набув філософський постмодерн, прихильники якого категорично заперечують будь-які обмеження філософського інтелектуального експерименту. Разом з тим входження філософії у ХХІ ст. супроводжується також певним поверненням до метафізики, абсолютів і більш прямого втручання у болючі проблеми людського самовизначення

Особливості української філософії
Домінування етико-морального спрямування, схильність до моральних настанов і життєвого повчання
Зосередження уваги на людині землі, яка критерієм істини має власну діяльність, земну і душевну, розглядає своє буття через єдність чуттєвого і раціонального
Має свій власний оригінальний метод, в основі якого – усвідомлення сутності всього сущого людиною як земною істотою, здатною до глибоких переживань
Постає переважно внутрішнім явищем української культури, що виражала, концентрувала, виводила на рівень осмислення деякі важливі риси національного характеру та світосприйняття українців
Ніколи не проявляла схильностей до абстрактно-раціональних системних побудов
Переважно позитивно ставилася до шанування вищих духовних цінностей
Звернення до історичного та історіософського осмислення особливостей долі як українського народу, так і слов'янства в цілому
Досить сильна інтегрованість у літературу, громадсько-політичну думку, культурно-історичні проекти та міркування

Рекомендована література

Основна

1. Андрущенко В. Філософія освіти XXI століття: пошук пріоритетів. Філософія освіти. № 1. 2005. К. : Майстер-клас. 2005. С. 5 – 17.
2. Андрущенко В. Філософія освіти XXI століття: у пошуках перспективи. Філософія освіти. 1(3)/2006. К. : Майстер-клас. 2006. С. 6 – 12.
3. Андрущенко В. Філософія освіти: поняття і предметне поле. Ціннісний дискурс в освіті в епоху глобалізації та інформаційної революції. К. : Нац. пед. унт ім. М. П. Драгоманова. 2009. С. 15 – 22.
4. Арцишевський Р. А. Удосконалення змісту освіти і підготовка нових вчителів. Вища педагогічна освіта і наука України: історія, сьогодення та перспективи розвитку. Волинська область. К. : Знання України. 2009. С. 327 – 363.
5. Арцишевський Р. А. Світоглядна освіта: теорія, історія, методика : монографія. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2013. 304 с.
6. Бех І. Д. Наукові засади створення особистісно орієнтованих виховних технологій. Початкова школа. 1997. № 9. С. 6 – 7.
7. Бех І. Д. Духовні цінності в розвитку особистості. Педагогіка і психологія. 1996. № 4. С. 49 – 57.
8. Буцяк І. Д. Концепція глибинного спілкування: філософсько-педагогічний аспект. Дрогобич. 2015. 235 с.
9. Вишневський Омелян. Теоретичні основи сучасної української педагогіки: Посібник для студентів вищих навчальних закладів. Дрогобич : Коло. 2003. 528 с.
10. Возняк В. С. Діалектика як методологія філософсько-педагогічного дискурсу. Філософські пошуки, вип. XXXI. Львів-Одеса : Cogito. Центр Європи. 2009. С. 289 – 297.
11. Возняк В. С. Способи входження філософського знання в тканину педагогічної теорії та педагогічних практик. Науковий вісник

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія «Філософські науки». 2013. № 11 (260). С. 108 – 113.

12. Возняк В. С. Душевне, духовне, тілесне: спроба трансцендентального визначення. «Дух-душа-тіло» як проблема філософії та культури. Вип. 17. Матеріали Міжнародної наукової конференції 2011 р. / Ред. колегія: В. С. Возняк (головний редактор), В. В. Лімонченко, В. С. Мовчан. Дрогобич : Ред.-вид.відділ ДДПУ імені Івана Франка. 2011. С. 62 – 82.
13. Гадамер Г.-Г. Міф в епоху науки. Герменевтика і поетика. К. 2001. С. 106 – 118.
14. Головка Л. О. Структура та зміст особистісно орієнтованого навчання URL: <https://bcmc.kiev.ua/docs/structure.rtf>
15. Донець І. В. Проблема «Я» в контексті комунікативної парадигми. Науковий вісник Волинського державного університету імені Лесі Українки. Філософські науки. Луцьк: Вежа. 1999. № 11. С. 52 – 56.
16. Злобіна О. Г., Тихонович В. О. Особистість сьогодні: адаптація до суспільної нестабільності. К. 1996. С.67.
17. Конох М. М. Формування нової філософії освіти в Україні: соціальнофілософський аналіз. К. : Вища школа. 2001. 223 с.
18. Кримський С. Б. Запити філософських смислів. К. : ПАРПАН. 2003. 240 с.
19. Кримський С. Б. Під сигнатурою Софії. К. : Вид. дім «Києво- Могилян. акад.». 2008. 367 с.
20. Ліпін М. В. Творчість та інновація як орієнтири розвитку освіти. Феномен інновацій: освіта, суспільство, культура : монографія. К. : Педагогічна думка. 2008. С. 121 – 168.
21. Лутай В. Про стан розробки концептуальних засад філософії освіти в Україні та їх впровадження в педагогічну практику. Філософія освіти. 2005. №1. К. : Майстер-клас, 2005. С. 30 – 37.
22. Лутай В. С. Філософія сучасної освіти. К. : Центр «Магістр S» Творчої спілки вчителів України. 1996. 256 с.

23. Мазурик М. В. Проблема соціалізації і соціальної адаптації людини в сучасному суспільстві. Людина – соціум – історія (Тези Міжнародної наукової конференції «XXVIII-мі Читання, присвячені пам'яті засновника Львівсько-Варшавської філософської школи Казимира Твардовського», 11-12 лютого 2016 року) Львів : Ліга-Прес. 2016. С. 44 – 49.
24. Мартинюк Г. О. Люди і ролі. К. 1993. С. 85 – 86.
25. Мистецтво життєтворчості особистості: Наук.-метод. посібник: У 2 ч. /Ред. рада: В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань, І Г. Єрмаков та ін. К. 1997. 392 с.
26. Михальченко Микола. Філософія освіти і соціокультурна теорія. Філософія освіти. № 1. 2005. К. : Майстер-клас. 2005. С. 38 – 51.
27. Ортега-і-Гассет Хосе. Повстання мас. Питання філософії. 1989. № 4. С. 133.
28. Петрушенко В. Л. Філософія знання: онтологія, епістемологія, аксіологія : монографія. Львів : Ахілл, Савельєва М. Основні проблеми міфології культури. Упоряд.: О. І. Погорілий, М.А. Собуцький. К. 2005. С.158 – 193.
29. Психологія і педагогіка життєтворчості. К. 1996.
30. Сковорода Григорій. Трактати. Діалоги. Притчі. Переклади. Листи. Твори у двох томах. К. 1994. Т. 2.
31. Скотна Н. Особа в розколотій цивілізації: освіта, світогляд, дії. Львів: Українські технології. 2005. 384 с.
32. Скотний В. Раціональне та ірраціональне в науці й освіті. Київ: Дрогобич : Коло. 2003. 288 с.
33. Скотний В. Філософія освіти: екзистенція ірраціонального в раціональному. Дрогобич : Вимір. 2004. 348 с.
34. Скубашевська О. Педагогічний дискурс як технологія інноваційного розвитку освіти. Ціннісний дискурс в освіті в епоху глобалізації та інформаційної революції. К. : Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. 2009. С. 266 – 284.

- 35.Суходуб Тетяна. Європейський вектор вітчизняної освіти: проблеми та перспективи. Філософія освіти. 2006. № 3(5). К. : Майстер- клас. 2006. С. 7 – 21.
- 36.Табачковський В. Проблеми педагогіки у світлі сучасної філософської антропології. Філософія освіти. 2005. № 1. К. : Майстер-клас. 2005. С. 135 – 148.
- 37.Фрейд З. По ту сторону принципу задоволення. Психологія несвідомого. 1989. С. 101 – 102.
- 38.Фромм Є. Втеча від свободи. 1990.
- 39.Хазін В. О. Ідеальна природа людської суб'єктивності. Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць. Випуск 410 – 411. Філософія. Чернівці: Рута. 2008. С. 84 – 88.
- 40.Щепанський Ян. Елементарні поняття соціології. 1967. С. 112.
- 41.Ярошенко А. О. Ціннісний дискурс освіти. К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2004. 156 с.
- 42.Bandura A. Regulation of cognitive processes through perceive selfefficacy /Development Psychology. 25. 1989. С. 729.

Додаткова

1. Возняк С. С. Гуманізм і духовність в контексті сучасної філософії освіти. Науковий вісник ВДУ імені Лесі Українки. Луцьк : Вежа. 1996. № 2. – С. 14 – 17.
2. Возняк С. С. Діалектика сутності, форми та ейдосу (до питання метафізики культурного буття). Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць. Випуск 466–467. Філософія. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т. 2009. С. 39 – 44.
3. Возняк С. С. Духовність як сенс і зміст освоєння культури. Науковий вісник ВДУ імені Лесі Українки. Філософські науки. Луцьк : Вежа. 1999. № 11. С. 71 – 74.

4. Возняк С. С. Поняття «культурна реальність» і природа споглядання як освоєння культури. Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк: Вежа. 2010. № 28. С. 7 – 14.
5. Возняк С. С. Проблеми змістовності форм організації сучасної освіти. Науковий вісник Чернівецького університету: Зб. наук. праць. Випуск 541–542. Філософія. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т. 2011. С.120 – 125. С. 140 – 143.
6. Возняк С. С. Освітні технології як обернена форма здійснення освітнього процесу. Глобальні проблеми сучасності у контексті історикофілософського знання: Матеріали міжнародної наукової конференції. Одеса–Дніпропетровськ. 2016. С. 110 – 114.
7. Возняк С. С. Діяльнісно-комунікативна парадигма як методологічна основа аналізу освітнього процесу // Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць ДДПУ ім. І. Я. Франка. Серія «Філософія» /ред. кол. О.Ткаченко та ін. – Дрогобич : Ред-вид.відділ ДДПУ імені І. Я. Франка. 2018. Випуск 39. С. 46 – 57.
8. Возняк С. Природа формалізму: філософсько-освітній вимір. Людинознавчі студії: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Філософія». Дрогобич: Видавничий дім «Гельветика». 2020. С.34 - 47.
9. Сохацька О. А. Світоглядна культура студентської молоді в системі особистісного орієнтованого виховання. Педагогічний пошук. Науковометодичний вісник. Луцьк. 2002. №4. С. 20 – 21.
10. Сохацька О. А. Методичні рекомендації до вивчення теми «Культура» в курсі «Людина і суспільство». Методичний посібник ВІППО. Луцьк. 2004. С. 3 – 22.
11. Сохацька О. А. Особа і світ її цінностей. Матеріали обласних педагогічних читань «Громадянська освіта як чинник розвитку демократичного суспільства». ВІППО. Луцьк. 2006. С. 3 – 10.

12. Сохацька О. А. Духовно-ціннісні виміри людського життя. Науковий вісник ВНУ імені Лесі Українки. Серія «Філософські науки». №19. 2009. С. 33- 37.
13. Сохацька О. А. Формування духовності учнівської молоді в процесі вивчення культурологічних дисциплін. Науковий вісник ВНУ імені Лесі Українки. Серія «Філософські науки». №28. 2009. С 33 – 35.
14. Сохацька О. А. Світ цінностей як складова духовної культури особистості. Матеріали Міжнародної наукової конференції «Українська державність: історія та сучасність, присвяченої 20-й річниці Всеукраїнського референдуму». КНУ ім. Тараса Шевченка. Київ. 2012. С. 96 – 99.
15. Сохацька О. А. Творчий потенціал світоглядної культури особистості. Науковий вісник ВНУ імені Лесі Українки. Серія «Філософські науки». №15. 2012. С. 55 – 57.
16. Сохацька О. А. Роль філософсько-культурного знання у становленні духовності учнівської молоді. Науковий вісник СНУ імені Лесі Українки: Філософські науки. Луцьк. 2017. №13 – 14 (362-363). С. 31 – 34.
17. Сохацька О. А. Духовність і душевність як ціннісні виміри та орієнтації людського життя. Науковий вісник СНУ імені Лесі Українки: Філософські науки. Луцьк. 2018. №11 (384). С. 47 – 51.
18. Сохацька О. А. Роль творчості у формуванні світоглядної культури особистості. Науковий вісник СНУ імені Лесі Українки: Філософські науки. Луцьк. 2019. №12 (396). С. 18 – 21.
19. Сохацька О. А. Ціннісно-особистісна орієнтація молоді як проблема світоглядної культури. Науковий вісник СНУ імені Лесі Українки: Філософські науки. Луцьк: Вежа-Друк. 2019. №13 (397). С. 58 – 66.
20. Сохацька О. А. Культурологічні засади духовного становлення особистості. Fine Art and Culture Studies. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2023. №4. С. 199 – 204.

Електронні інформаційні ресурси

1. http://agro-ep.at.ua/load/kulturologija/kulturologija_gricenکو
2. <http://books.br.com.ua/>

3. http://chitalka.info/gumaniratni_nauki
4. http://chtei-knteu.cv.ua/biblio/biblio_ukr/gyma.
5. <http://diplomna5.com/item>
6. <http://kneu.net.ua/index.php>
7. <http://knygy.com.ua/index.php>
8. http://kultura.ho.ua/bib_sofia_kf.htm
9. <http://textbooks.net.ua/content/view>
10. <http://ucozscript.at.ua/news>
11. <http://ukrsites.com.ua/AK-sr.ksu.edu.ua>
12. <http://viem.ahhtt.ua/load>
13. <http://www.bookshop.ua/Asp/annot.asp>
14. <http://www.info-library.com.ua>
15. <http://www.kiev-kniga.com/category>
16. <http://www.kiev-kniga.com/index.php>
17. <http://www.kulture.tk/>
18. <http://www.ns2000.com.ua/gum/>
19. <http://www.studentbooks.com.ua/>
20. <http://www.textbooks.net.ua/content/view>

Для нотаток

Для нотаток

Для нотаток

Навчальне видання

Сохацька Оксана Анастасіївна

КУЛЬТУРНІ СТРАТЕГІЇ ЖИТТЄТВОРЧОСТІ

Навчальний посібник

Друкується в авторській редакції

Формат 60х84 1/16. Обсяг 12,78 ум. друк. арк., 12,51 обл.-вид. арк.
Наклад 300 пр. Зам. 86. Видавець і виготовлювач – Вежа-Друк
(м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. + 38 066 936 25 49).
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.