

Волянюк Н.Ю.,

доктор психологічних наук,

завідувач кафедри психології і педагогіки

Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського

м. Київ, Україна

n.volianiuk1@gmail.com

Ложкін Г.В.,

доктор психологічних наук,

професор кафедри психології і педагогіки

Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського

м. Київ, Україна

lozhkin35@gmail.com

ПОБУДОВА ЖИТТЄВОЇ СТРАТЕГІЇ ЯК ЯКІСНИЙ ІНДИКАТОР ІНТЕГРАЦІЇ ПСИХІКИ

Проблема інтеграції психіки є надзвичайно актуальною, оскільки пошук шляхів підтримки особистістю цілісності власної системи управління життям та життєвим шляхом в умовах суперечливих спонук, створює можливість по новому осмислити підходи та методи психічних впливів на людину. Інтеграція означає стан зв'язаності окремих диференційованих частин і функцій системи, організму в цілому, а також процес, що зумовлює такий стан. Термін інтеграція має констатувальне й процесуальне значення: інтеграція як стан цілісності та інтеграція як рух до цілісності. Відповідно, інтеграцію психіки, слід розглядати крізь призму її цілісності, як певну якість або стан, а також як процес змін в психіці людини, спрямований в бік досягнення більшої цілісності. В будь-яких живих самоорганізуючих системах наявні інтегративні процеси, спрямовані на підвищення взаємозв'язків між компонентами системи і протидії руйнівного впливу зовнішнього середовища. В якості способів підтримки цілісності розглядаються механізми психологічного захисту, прагнення до вдосконалення та пошук сенсу життя [5].

Побудова життєвої стратегії належить до технік психічного клірінгу, спрямованих на активізацію інтегративних механізмів психіки та підвищення цілісності психіки [2].

Життєву стратегію в науковій літературі охарактеризовано з різних позицій. Означений концепт розуміється: і як здатність конструювання життя у відповідності зі своєю індивідуальністю, типом особистості, і як спосіб вирішення протиріч між зовнішніми і внутрішніми умовами реального життя. Вона визначалася і в аспекті активності особистості, і в аспекті її здатності до організації часу життя (як активна пролонгована стратегія), і, нарешті, в аспекті спроможності особистості соціально мислити, тобто на теоретичному рівні визначати своє місце у світі складних людських взаємин, знаходити адекватний реалістичний образ самого себе. Узагальнення існуючих тлумачень поняття «життєва стратегія» дозволило К.О.Абульхановій-Славській сформулювати, на наш погляд, найбільш семантично вірне визначення. Під життєвою стратегією авторка розуміє здатність до самостійної побудови свого життя, до принципового, осмисленого її регулювання відповідно до кардинального напрямку [1].

На підставі виділених С.Л.Рубінштейном двох способів життя, А.Р.Фонарьовим було запропоновано три модуси або інакше три типи життєвих стратегій людського існування, відповідно до яких і відбувається становлення суб'єкта в професії: володіння, соціальних досягнень і служіння. При модусі володіння головним є прагнення до особистої зручності, вигоди, мінімізації зусиль у різних сферах. Основна установка споживча, що полягає в прагненні поглинути увесь світ. При модусі соціальних досягнень визначальним є порівняння себе із іншими, суперництво, самоствердження, що завжди тотожне запереченню іншого, віддаленню від своєї сутності, і чим сильніше прагнення суб'єкта до досягнення своїх цілей, тим складніше їх досягти; звідси виникаюча психологічна нестійкість, тривожність. При модусі служіння головним є – не виробництво чогось нового, а розкриття світу своєї потенційної унікальності, причетності до всіх суб'єктів професійної діяльності [4, 92].

Залежно від домінуючої форми активності особистості Т.Є.Резнік і Ю.М.Резнік [3] виділили три основних типи стратегій життя.

На їх думку, людина по відношенню до свого життя може послідовно приймати три різні, хоч й взаємопов'язані позиції: «мати» (рецептивна активність), «досягати» (активність спрямована на досягнення) й «бути» (творча або екзистенціальна активність). Рецепттивна активність є основою стратегії життєвого благополуччя, активність, що спрямована на досягнення – стратегії успіху, екзистенційна активність – стратегії життєвої самореалізації.

Для стратегії життєвого благополуччя властиві наступні особливості: рецепттивна активність, спрямована на забезпечення повного обсягу необхідних благ, спокійне і стабільне життя; прагнення до матеріального і морально-психологічного комфорту, одержання й освоєння значущого для особистості набору життєвих благ; прийняття принципів і правил, що встановлюють пріоритет тих або інших благ, прагнення до максимально можливого задоволення своїх потреб у певних життєвих благах.

Життєвий успіх – досить розповсюджений і привабливий тип життєвих стратегій особистості, що вирізняється такими рисами, як активна життєва позиція, перетворююча спрямованість діяльності та її націленість на високі результати, здатність жити й працювати в умовах невизначеності та ризику; Сходження до бажаної вершини, що має суспільне визнання і забезпечує міцне матеріальне становище, досягнення майстерності і компетентності в обраній сфері діяльності; ціннісні критерії успіху, організованість і самодисципліна, діловитість і завзятість; прийняття принципів і правил, що зумовлюють досягнення успіху та сприяють суб'єктному зростанню.

Стратегія життєвої самореалізації – це гармонічне і творче життя, близьке за своїм змістом до художнього мистецтва. Творчість і розвиток власних духовних і фізичних сил та самовдосконалення складають квінтесенцію цієї стратегії. Прагнення до суб'єктної автономії, схильність до постійного пошуку і заглибленого самоаналізу є найважливішим для особистості [3].

Виділяють наступні ознаки життєвих стратегій: визначення головних цілей, етапів їх досягнення і супідрядність цих етапів; вирішення протиріч життєдіяльності, досягнення своїх життєвих цілей і

планів; способи вирішення протиріч, бажання їх вирішувати та творчість.

В техніках психічного клірінгу основним механізмом є усвідомлення [2]. Шляхом керованого та некерованого процесу усвідомлення подій свого життя у людини відбувається зняття хворобливих емоцій, розуміння причин, значення і наслідків тих або інших подій, впливів та рішень. В результаті усуваються відхилення і підвищується емоційний тон, що в даних техніках є критерієм інтеграції. Техніці (від грецької *techne* – мистецтво, майстерність) психічного клірінгу притаманна неповторність конкретно-семантичного аспекту, зумовленого індивідуальними характеристиками та устремліннями особистості.

Використання техніки психічного клірінгу дозволяє спрямувати активність особистості на побудову та реалізацію можливих життєвих ситуацій і подій. Інтегрованим елементом техніки психічного клірінгу є побудова життєвої стратегії особистості. Як модель наміченого нею життєвого шляху, ідеальний і бажаний образ майбутнього результату, життєва програма відбиває магістральні цілі, життєві плани і способи їх реалізації в певних видах діяльності. Проектування, планування власної життєвої стратегії процес надзвичайно особистісний, що не виносить примусу й формального ставлення, тобто не може здійснюватися без бажання та інтересу. Особистість співвідносить себе із різноманітним соціальним умовам, форм, структур життя, визначаючи власну траєкторію руху. Задачу структурування своєї індивідуальної траєкторії всередині соціального життя повинна вирішувати кожна особистість незалежно від її вирішення суспільством. Для того, щоб проект власного життя не перетворився в схему необхідно, насамперед, чітко уявляти не лише кінцевий результат, але й способи його досягнення, шлях, яким прагне йти людина й ті об'єктивні і суб'єктивні ресурси, котрі для цього знадобляться. Важливим компонентом суб'єктивної картини життєвого шляху виступають уявлення особистості про характер детермінаційних зв'язків між подіями, які відбулися, відбуваються, і будуть відбуватися в житті. Проектування майбутнього здійснюється за допомогою наступних процедур: інтерпретації емоційного стану, переогляду минулих рішень, самофутурування, планування часової організації

майбутньої діяльності, репетиції майбутнього, наприклад, із використанням рольової гри.

Унаслідок тривалого застосування клірінгових технік послаблюється залежність людини від зовнішніх впливів і підвищується здатність до самоконтролю та самокеруванню, що є ознакою високорозвиненої особистості.

Література:

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991 – 301 с.
2. Джекинс Х. Человеческое в человеке. Теория переоценочного консультирования. Сиэтл: Rational Island Publishers, 1991. – 77 с.
3. Резник Т.Е. Жизненные стратегии личности / Т.Е.Резник, Ю.М.Резник // Социологические исследования. – 1995. – № 12. – С. 100-105.
4. Фонарев А.Р. Формы становления личности в процессе ее профессионализации / А.Р.Фонарев // Вопросы психологии. – Точка доступа: http://www.voppsy.ru/journals_all/issues/1997/972/972088.htm
5. Шемет И.С. Интеграция психики: концепция, метод, эксперимента. – М.: Редакционно-издательский центр, 2006. – 192 с.

Горецька О.В.,

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Бердянського державного
педагогічного університету
м. Бердянськ, Україна
goreckaya73elena@gmail.com*

РОЗУМІННЯ ЩАСТЯ ЛЮДЬМИ ПОХИЛОГО ВІКУ

Кожна людина протягом життя намагається досягти щастя – і це одне з її найпотаємніших бажань, тому щастя є центральною системоутворювальною категорією в житті кожної особистості.

Вивчення проблеми розуміння щастя залишається вкрай неповним, оскільки це поняття й досі не має чіткого визначення. Щастя