

ПСИХОТЕХНОЛОГІЯ ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ЗДАТНОСТІ ДО САМОРЕФЛЕКСІЇ ВЛАСНОГО МАЙБУТНЬОГО

Проблеми побудови власного майбутнього стають все важливішими тому, що особистість постає не тільки об'єктом власного життя, але й його суб'єктом. Вона здатна бути його автором, зробивши своє життя предметом своєї волі та свідомості. Саме така людина може найбільш ефективно функціонувати в умовах сучасного демократичного суспільства.

Практика вимагає вказати, що потрібно зробити, щоб особистість стала суб'єктом свого життя, найкращим чином використовуючи можливості, які надаються їй життям, а також відзначити ті методи і прийоми, які можуть застосовуватись нею для проектування свого життєвого шляху найкращим чином. Розглядаючи особистість як суб'єкт життя, слід враховувати, з одного боку, її ставлення до життя, цінності та смисли, а з іншого боку, – способи реалізації цих цінностей, тобто операційно-практичний аспект їх реалізації. Це стосується як понять першої групи, так і другої. Іншими словами, особистість повинна аналізувати, оцінювати і формувати як власні життєві орієнтації, так і власні більш конкретні життєві проекти.

У зв'язку з цим можна зіслатись на думку К. О. Абульханової-Славської про доцільне виділення таких трьох аспектів, що стосуються структури життєвого шляху, як життєва позиція, життєва лінія та смисл життя. Активність особистості, будучи реалізованою у часі, визначає лінію життя (тобто вона є похідною від активності). Лінія життя при цьому залежить від життєвої позиції, а також від того, як особистість визначає смисл свого життя. Поняття життєвої позиції пропонується вважати основним у сфері побудови власного майбутнього, яку загалом визначає активність особистості, її самовизначення.

Життєва позиція – це узагальнюючий, вибраний особистістю спосіб реалізації життєвого шляху. Цей вибір відбувається на основі цінностей особистості, утворюючи певну вторинну детермінанту, що визначає всі

основні життєпрояви. Таким чином, життєва позиція (а точніше, система життєвих позицій) визначає потенціал розвитку особистості, сукупність об'єктивних і суб'єктивних можливостей.

Аналіз поняття життєвої перспективи, або життєвої стратегії, тобто сукупності життєвих планів і програм особистості, які вона будує на основі уявлень про себе, про своє минуле і майбутнє у відповідності зі своїми життєвими планами, цілями і прогнозами, вимагає, з одного боку, розгляду певних технік і методик самоздійснення і програмування життєвого шляху, а, з іншого боку, способів і методик, за допомогою яких поліпшується життєва орієнтація. Це породжує спроби створити певні техніки життєтворчості, за допомогою яких можна було б шляхом психологічної корекції і тренування швидко і суттєво змінити себе і своє життя загалом.

Знання про можливі техніки у цьому напрямку можуть виявитись корисними, але кожна особистість повинна виробляти свою стратегію побудови власного майбутнього. Людська активність у випадку досягнення людиною певного життєвого досвіду не повинна зупинятись також і перед самостійним знаходженням необхідних методів проектування життєвого шляху та відповідних стратегій життєтворення. Тому основним чинником у технологіях побудови власного майбутнього слід визнати здатність особистості до рефлексії не тільки свого життєвого шляху, але й методів і технік, за допомогою яких життєвий шлях визначається, проектується і реалізується.

Щодо чинників, які, з одного боку, стосуються процесів життєвого проектування, а з іншого, – процесів, що відбуваються в царині цінностей та смислів, життєвих позицій та орієнтацій, у процесі їх аналізу та формування, доцільно виділити ті, які визначають психологічну та соціально-психологічну структуру особистості, тобто наступні два основних типи: по-перше, усталені чинники, що визначають стабільні характеристики людини, які склались протягом довготривалої дії певних причин. Структуру особистості стосовно цих чинників слід розглянути передусім в аспекті структури інтелектуальних,

організаційних та комунікативних здібностей, її ціннісно-світоглядної структури та системи потреб; до другого типу слід віднести ті динамічні чинники, які здатні більш швидко змінюватись у процесі набуття життєвого досвіду та подолання життєвих ситуацій, власних міркувань та педагогічних впливів.

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

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

на теоретичному рівні, а на рівні повсякденних і навіть побутових поточних проблем і засобами повсякденного мислення тощо. Ось чому доцільно розглядати життєве проектування і життєву орієнтацію у тісному взаємозв'язку.

Іншими словами, модель формування технік побудови власного майбутнього створюється для дослідження проблем, які виникають у процесі розвитку особистості, стосуючись його можливостей у плануванні свого життєвого шляху, а також для характеристики його способу життя, який сприяє цьому, дозволяючи експериментально дослідити особливості технік і методів побудови власного майбутнього зростаючої особистості. У свою чергу процес оволодіння молодим поколінням цими техніками і методами, а також нові можливості для втручання педагогів, психолога у згаданий процес, відкривають нові аспекти особистісного зростання школяра, а також його виховання.

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

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

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

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

Свідоме творення особистістю свого життя передбачає розробку нею власної життєвої стратегії, тобто моделі побудови свого життя згідно з особистісними цілями, зумовленими суспільними цілями і вимогами, а також можливостями реального здійснення цих цілей. Стратегія життя фіксує певну життєву позицію і визначає головну життєву лінію, проєкцію майбутнього життєвого шляху особистості. Реалізація такого плану супроводжується, по-перше, виявленням і подоланням існуючих суперечностей, конфліктів, обмежень. По-друге, вона повинна передбачати певну готовність до несподіваних нових варіантів подальшого розвитку, «щасливих випадків», щоб їх вчасно помітити і скористатися ними. По-третє, людина повинна враховувати, що вона може помилятись у своїх початкових планах, перед нею можуть поставати не тільки нові неочікувані можливості розвитку, але й нові нездоланні перепони, що вимагає від неї постійної корекції своїх планів, а відтак і оволодіння певними техніками побудови власного майбутнього, адже значення проблеми, якій людина приділяє свою увагу, не завжди залишається для неї таким, як спочатку.

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

забезпечений не тільки підвищенням рівня освіченості, але й спеціальними зусиллями. Навчитись мистецтва жити означає оволодіти вмінням будувати свій життєвий проект на основі не тільки врахування характеру часу, але й на основі самосвідомості і вміння його програмування. Життєтворчий процес може досягати своєї кульмінації у період, коли молода людина має можливість здійснювати той чи інший вирішальний вибір в основних сферах своєї діяльності і самореалізації. Саме у ці моменти найбільш виразно проявляються можливості молодої людини щодо реалізації творчого підходу до свого життя. Іншими словами, можна виділити два типи життєвої стратегії: по-перше, пасивно-адаптивну, коли особистість є суб'єктом діяльності (праці, навчання, пізнання і спілкування), але не є суб'єктом реалізації всіх своїх внутрішніх і зовнішніх можливостей, побудови себе, коли життя в основному визначається оточенням (зовнішні і внутрішні обставини, умови, події та інші люди); по-друге, активну, коли основним принципом стає самовизначення на основі загальної світоглядної орієнтації, коли особистість бажає бути автором свого життя, брати участь у процесі його програмування з метою реалізувати свої життєві потреби у майбутньому.

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

Наявність життєвої стратегії і намагання дотримуватись її дозволяє особистості набути досвіду життєтворчості, який полягає не тільки в тому,

що особистість навчається орієнтуватись у своєму внутрішньому світові, виявляє труднощі, які потрібно подолати на шляху здійснення життєвих планів, з'ясовує свої ресурси, нові бажання і можливі цілі, а також і в тому, що вона залежить від зовнішніх умов. Життєва стратегія допомагає усвідомити, що життєві плани потрібно час від часу змінювати, пристосовуючи їх до нових обставин, що виявляються в процесі життєтворення і життєдіяльності.

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

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

Слід звернути увагу й на те, що якщо поняття життєвого шляху не викликає заперечень щодо його застосування до аналізу вже реалізованого

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

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

Отже, у процесі життєвого проектування повинно враховуватись те, що воно може бути лише вірогідним, попереднім, допустимим тощо. Але для людини все ж таки краще мати певний життєвий план, ніж не мати жодного. Тоді, коли будуть виявлятися недоліки цього плану, його неповнота або зайва деталізація і категоричність, він може удосконалюватись і ставитись у відповідність із досягнутим рівнем розуміння життя. Наявність певного життєвого плану або проекту спрощує процес проектування, надаючи особистості ту перевагу, що вона може в процесі його оновлення відштовхуватись від існуючого, вдосконалюючи його.

У процесі програмування життя корисним може виявитись також поняття життєвої перспективи, яка відповідає потенційній можливості у розвитку особистості, можливим або неминучим змінам у майбутньому, а

також поняття життєвих намірів, які виникають на основі життєвих перспектив. Розмиті і швидше емоційні, ніж конкретно-логічні, життєві наміри служать основою для пошуку життєвих перспектив, яких може бути декілька, тим часом як життєвий план можливий тільки один. Це поняття може бути корисним, наприклад, тоді, коли людина має життєві перспективи, які запропоновані їй середовищем, але, крім того, вона може мати ще й свої життєві наміри, які не збігаються з ними.

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

Життєвий замисел майже завжди не є чимось остаточно встановленим і чітко вираженим. Він практично ніколи не тільки не відомий остаточно, але й не усвідомлюється до кінця. Натомість людина може мати лише певні бажання або мотиви, які дозволяють їй певною мірою орієнтуватись в наданих можливих варіантах свого подальшого розвитку, особливо тоді, коли щось настає зненацька і людина до цього не готова. Крім того, молода людина має мрії, які передують більш конкретним життєвим планам і задумам. Тому життєві плани і сценарії повинні постійно уточнюватись і вдосконалюватись під впливом цих нечітких бажань і мотивів, які можуть виникати як внаслідок довготривалого виховання, так і спонтанно під впливом спілкування з найближчим оточенням, а також під впливом культурних традицій, літературних творів, а останнім часом в багатьох випадках слід брати до уваги вплив засобів масової інформації, які, до того ж, можуть бути неусвідомлюваними.

Визначення своїх життєвих перспектив, життєвих намірів, програмування життєвого шляху не є простою справою, яку можна швидко завершити раз і назавжди. Вони мають динамічний характер, по-перше,

внаслідок складності питань, вирішення яких визріває поступово і є, по-суті, довготривалим процесом, а, по-друге, внаслідок постійної зміни обставин, зовнішніх і внутрішніх, впродовж усього життя. Таким чином, проектування життєвого шляху вимагає від особистості значних зусиль, уваги, обізнаності, досвідченості, певної мудрості і напруги фантазії.

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

У своїх життєвих прагненнях особистість, якщо вона хоче використати своє життя найкращим чином, повинна намагатися самореалізуватися, використати всі свої таланти, здібності, можливості і можливі бажання. Інакше вже прожите життя починає розцінюватись як невдале, що здатне отруїти його наступне протікання. Корисним під час пошуку ідеалу на попередній стадії програмування життя може виявитись усвідомлення двох способів існування, або рефлексії життя, за С.Л. Рубінштейном. В одному випадку життя людини не виходить за межі її безпосередніх зв'язків з оточенням. Вона має справи тільки з тими окремими обставинами і життєвими явищами, які стосуються її безпосередньо. В іншому випадку існування людини виводить її за межі безпосередніх впливів. Людина розміщується над життям, виходячи з безпосередніх контактів з ним. Цей спосіб життя тісно пов'язаний із рефлексією життєвого шляху, із необхідністю встановлення смислів і цінностей життя. Це дає підстави більш чітко виділити два способи пристосування до життя, що відрізняються між собою: в основі першого

лежить невідрефлексована модель поведінки, а в основі другого – відрефлексована з точки зору цінностей і смислів.

Усвідомлюваний, відрефлексований спосіб переживання життя час від часу припиняє безперервний плин процесу життя, робить його ритмічним з огляду на періодичну можливість побачити своє життя ззовні, створюючи умови і можливості для того, щоб відбувся певний вчинок, здатний привести до нових, глибинних і відповідальних перетворень у власному існуванні. Якщо ж рефлексія власного життя стає постійним, значущим аспектом загальної діяльності, то набувають вартості моральні переживання, зацікавлене і пристрасне ставлення до оточуючих, збільшення цінності життя іншої людини, яке стає співмірним із власним життям. Але це може надавати людині знов нагоду тимчасово «спроститись», відмовляючись від рефлексії власного життя, приділяючи всю увагу зовнішньому плину життя – подіям та іншим людям. Звідси з'являється можливість зміни одного стилю життя на інший. Здатність до рефлексії своєї поведінки, здатність подивитись на себе з боку або очима іншої людини є однією із основних властивостей людини. Без рефлексії, без ставлення до себе як до іншого, без розміщення у собі іншого не змогла б виникнути мова, а разом з нею і знаково-символічне мислення окремої людини, які й забезпечують можливість виконувати певні життєві плани та наслідувати ідеали.

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

прожиткового мінімуму або певних успіхів у кар'єрі, намагається сховатись у діяльності, яка не має нічого спільного із зусиллями, необхідними для їх досягнення. С. Л. Рубінштейн відзначав, що серед людей, які не просто проживають своє життя, але й творять, втілюючи себе в своїй праці, рідко зустрічаються такі, в кого залишаються «зайві» сили, хто вміє встановити гармонію між своїми набутками і особистісним життям. Часто трапляється і так, що людина, яка досягає певного рівня задоволення власних потреб, починає відчувати незадоволення життям взагалі і розуміти, що творчість у житті – необхідний елемент, навіть передумова, її щастя. Проте раптово стати творчою людиною рідко вдається, тому багатьом доводиться лише імітувати творчість або намагатись зробити життя певною мірою більш творчим, щоб відчути хоча б присмак творчості, звертаючись до аматорства, до іншої професії, до мистецтва тощо. Тому різницю між творчим і застійним ставленням до життя слід розглядати більш уважно і ретельно.

На шляху використання таких двох моделей людської поведінки можливе проектування психологічних впливів, що трансформують модель невідрефлексованої поведінки у відрефлексовану. Така трансформація вимагає розгляду стадій підготовки, виявлення, усвідомлення, оцінки і переоцінки, а також впливів, здатних змінити структуру особи в мотиваційному, інтелектуальному, афективному аспектах, а також в аспекті поведінки, які б забезпечували зміни невідрефлексованої форми існування на відрефлексовану, або, іншими словами, зовнішню на внутрішню. У зв'язку з цим слід також згадати і про більш вузький погляд на дану проблему, відповідно до якого мотиви і потреби людини можна розділити на егоїстичні, які стосуються добробуту особи, і альтруїстичні, які стосуються найближчого або віддаленого оточення. Егоїстичні мотиви визначають бажані умови праці і життєдіяльності, але останнім часом все більше підкреслюється значення в житті і діяльності людини альтруїстичних мотивів, які визначаються результатами поступових розмірковувань, що стосуються таких понять, як ідеальні мотиви, переконаність у важливості

своєї діяльності тощо. Альтруїстичні мотиви не є чимось зовсім новим в історії людства, тим, що лише тепер з'явилося у суспільстві, хоча слід відзначити, що альтруїстичним мотивам дійсно приділяється все більше уваги у процесі розвитку суспільства. Тільки ті суспільства, які однаково добре турбувались і про підростаюче покоління, і про старше, забезпечуючи тим самим і передачу, і надбання нового досвіду та навичок, тільки такі суспільства розвивались найбільшою мірою.

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

Отже, першорядною в процесі життєтворення стає здатність до правильного оцінювання існуючого життєвого плану, його корекції та удосконалення. Ця здатність може виявлятися лише у тієї особистості, яка намагається ставитися до життя творчо, хоче самоствердити і реалізувати себе, постійно розвивається і вдосконалюється, набуваючи нових життєтворчих можливостей. Така здатність пов'язана з відкриттям для себе неторованих шляхів у житті, відходом від стереотипів, використанням тих засобів та соціальних можливостей, які тільки народжуються і ще не стали

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

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

Ще С. Л. Рубінштейн вказував, що людина є те, що вона хоче, те, що вона може, і те, чим вона є насправді. На думку К. О. Абульханової-Славської, до цього слід додати «те, що вона змушена робити», тобто які

обов'язки накладає на неї життєва ситуація, найближче оточення, суспільство і час. Врахування цих характеристик образу «Я» дозволяє не тільки більш детально вирізняти його аспекти або складові, але й вказати на ті дії, які потрібно здійснити, щоб змінити образ «Я» на краще, на те, як його відкорегувати. Тільки після того, як особа (як правило, це відбувається ще в дитячому віці) виявить своє «Я», пізнає себе, її активність стає здатною привести до самореалізації, до побудови адекватних стосунків із зовнішнім світом, до свого самовираження. Самовираження може виявлятися у різних формах – від явних до неявних. Чим слабшою є здатність особистості опонувати своєму внутрішньому «Я», чим слабша самооцінка, тим більш значущим для неї виявляється зовнішня виразність, а зміна останньої здатна внести суттєві корективи в самооцінку образу «Я» юної особи. Якщо ж потребу в самовираженні було зневажено оточенням або зовсім придушено, то самовираження перетворюється в той чи інший комплекс нереалізованого «Я» – хворобливого себелюбства, неповноцінності або ж неадекватності самооцінки.

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

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

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

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

1. По-перше, особистість може дотримуватись такої стратегії, коли вона ставить собі за мету якомога швидше пристосуватися до життя, щоб не думати після цього про нові можливості, які розкриються перед нею, а планує просто використовувати в подальшому вже досягнуті можливості для отримання «насолоди від життя», яка є результатом задоволення відповідних

простих почуттів і простих життєвих потреб. У цьому випадку вона не планує проміжні цикли процесу життєдіяльності, а зразу накреслює собі таку мету, яку можна швидко і просто досягти. При цьому особистість може рано розпочати виконувати певні корисні суспільні функції і її не можна так просто засуджувати за це, особливо тоді, якщо вона дійсно не хоче або не здатна поставити перед собою більш складні цілі. Крім того, життя сповнене насолоди, зі своєрідною «пасткою», з якої важко знайти вихід. Адже інша життєва стратегія в цьому випадку може виглядати як заклик відмовитись від насолоди життям. На жаль, сучасна індустрія розваг і відпочинку здатна цілком захопити пересічну особистість, не залишаючи їй вільного часу на те, щоб розпочати більш складний процес усвідомлення себе у світі з метою пошуку нового місця в ньому. Справа також і в тому, що існує багато важкої або одноманітної роботи (насамперед, це стосується розвинутих суспільств, але певною мірою й України), виконання якої неможливе без регулярного і активного відпочинку, а тому існує суспільна потреба в тому, щоб знімати негативні відчуття від такої роботи за допомогою не тільки достатнього рівня споживання, але й шляхом організації дозвілля за допомогою цієї індустрії. Незважаючи на те, що час такого «легкого» життя здається насиченим і довгоплинним у процесі свого переживання, воно залишає після себе відчуття порожнечі, оскільки події такого життя виявляються не пов'язаними одна з одною. Проте усвідомлення цього часто настає лише після того, як таке життя вже пережито, однак, коли це усвідомлення настає занадто пізно або коли людина вирішує, що вона пропустила в своєму житті певні можливості, це усвідомлення доповнюється негативними відчуттями.

2. У кращому стані знаходяться ті, хто ставить за мету другу стратегію – досягти більш високого рівня пристосованості до життя, який пов'язаний із більш складною діяльністю, і таким чином має передумовою виконання певного життєвого плану, навчання, переживання деяких негараздів заради того, щоб у майбутньому мати професію і діяльність, які здатні надавати насолоду і певне своєрідне осмислення життєвих подій. Таке ставлення до

життя здатне організувати життєві події у більш надійний вузол, але якщо основою такого ставлення до життя залишається отримання насолоди, хай навіть і на більш високому рівні і як наслідок важких попередніх зусиль, то повністю проблеми задоволеності цілим життям не щезають, і така стратегія життя виявляється подібною до вищезгаданої.

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

Як пропонує Т. М. Титаренко, можна виділити також три етапи, що дозволяють застосувати вчинковий підхід, тобто звернути увагу на необхідність прийняття доленосного рішення. Вони подібні до вищезгаданих етапів пристосування до життя. Це етапи здійснення життєвого вибору, які, вимагаючи від людини певного вчинку, дозволяють їй розгорнути особистісні смисли і ціннісну систему, вимагають нового структурування її зовнішнього і внутрішнього світу, які забезпечують вихід людини за межі повсякденності, відображають її активність у побудові власної долі.

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

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

Нарешті, на третьому етапі відбувається остаточна конкретизація умов завершення вибору і трансформації «Я-реального» щодо до оновленого «Я-ідеального». Це визначає відкорегований життєвий замисел, що наповнюється конкретним змістом, реалізація якого визначає програму життєвого шляху. На останніх двох етапах (етап зіставлення «Я-ідеального» та «Я-реального» і етап трансформації останнього у «Я-реальне») можлива друга і третя стратегії (стратегія досягнення більш високого рівня пристосованості до життя і більш творча стратегія безперервного життєтворення). Очевидно, що вибір між останніми здійснюється в залежності від характеру образу «Я-ідеального», від його глибини і відповідності творчим засадам і чинникам.

Людське життя може розглядатися стосовно різного рівня абстракції багатьох технік або методик, які використовуються для життєпобудови і для проживання. Ці методики стосуються насамперед духовно-моральної, емоційно-діяльнісної та мотиваційно-ціннісної сфер життєвого процесу, але мають різну міру усвідомлення на теоретичному рівні. Однією з духовно-психологічних технік програмування життя на вищому рівні останнім часом

застосовується поняття мудрості. Мудрість як техніка проживання може означати пошук шляхів і способів, за допомогою яких людина уникає помилок, стає обачною щодо ілюзій. Але такого «негативного» визначення недостатньо для того, щоб бути ефективною технікою життєтворення, оскільки при цьому не вказується на те, що повинна робити людина, щоб бути мудрішою, насамперед, не вказується на потребу планування майбутнього, необхідність розгляду більш широкого кола питань тощо. Воно також не дає відповіді на питання, як діяти, щоб уникати помилок, отже, не описує мудрість як техніку. Більше відповідає визначенню мудрості з погляду життєвої технології відоме з давнини побажання: «Пізнай самого себе». Але й воно також вимагає глибшого розкриття. Таке визначення пропонує звернути увагу і енергію на самопізнання, рефлексію своєї поведінки, на ставлення до себе як до складної істоти, вартої дослідження. Людині треба віднайти в собі те, що може бути для неї самої цікавим, її допитливість повинна спрямуватися на власний внутрішній світ. Розвиток цієї ідеї дозволяє звернути увагу на необхідність спостерігати свої думки і емоції, піддавати свою поведінку самокритиці. Людина повинна відчувати, що тільки ті думки і емоції мають вагу, які вона продумала, а не просто скопіювала з «чужого голосу», що в іншому разі вона пливтиме за течією в невідомому напрямку. Так, людина повинна любити себе, але їй також треба навчитися робити це, вона повинна поважати себе за певні набуті вміння і продуману поведінку, а не за рішучість, з якою вона може щось робити, не турбуючись про наслідки. Розвиток цієї ідеї, ідеї рефлексії свого життя і поведінки, базується на встановленні певного переліку того, що повинна робити людина, якої поведінки вона повинна навчатися. Не претендуючи на створення повного реєстру таких вмінь, навичок і знань, якими треба оволодіти, спробуємо визначити з нашої точки зору, найголовніші, які згадуються в літературі.

Насамперед можна погодитись з тим, що першою ознакою мудрості є доброзичливе ставлення до людей. Вважається, що мудрий цінує усіх, тому

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

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

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

Відмова від пошуку смислу життя стає трагедією, якщо людина не намагається ставити високі цілі, ризикуючи перетворити своє життя на сіре і нецікаве. Прагнення зробити життя лише приємним, сповненим пригод і насолоди, здатне привести до того, що людина відкидає можливі стримуючі чинники. Основна проблема, яка виникає на цьому шляху, полягає в тому, що її складність не гарантує швидкого знаходження відповіді. Можна взяти готову відповідь та надати учневі, але чи буде вона дійсно такою, що засвоєна і прийнята як керівництво до дії. Сенса життя не можна вяснити раз і назавжди, особливо в юнацькому віці. Принаймні всілякі твердження з цього приводу підлягають подальшому уточненню і пристосуванню до конкретних цілей, а також перевірці і узгодженню із смислом життя інших людей. В загальному випадку смисл життя є динамічним утворенням, тому не слід боятися, що питання, які залишаються без відповіді, будуть мучити людину все життя. Це не можна розцінювати як щось неприпустиме. Не слід при цьому забувати, що здатність довгий час жити з проблемою, не полишаючи її, весь час її обдумувати і шукати вихід є однією із тих основних рис людини, які відрізняють її від тварини, а розумну і творчу людину від нерозумної і нетворчої.

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

що оскільки життя не має ніякого сенсу, то ним можна нехтувати або піти з нього, якщо виникне таке бажання.

Сенс життя кожна людина визначає для себе окремо, оскільки тільки вона має змогу перейти від загальних тверджень і планів до конкретних, які можна визначити і реалізувати в умовах її життя. Через те існує багато думок відносно відповіді на запитання, в чому полягає смисл життя. Від загальних тверджень типу «Я народився для добра і любові» кожна людина переходить до визначення конкретних цілей у своєму житті, уточнюючи їх в ході обставин, адже не завжди можна виконати намічене, хоча іноді доля сприяє швидкому здійсненню мрій.

Ще одним прийомом техніки мудрості є дотримання моральних принципів і норм, насамперед у тих випадках, коли вони є простими і відомими. Наприклад, можна виділити основне «золоте» правило, на яке вказував І. Кант: «Не роби іншому нічого такого, щоб ти не хотів, щоб було зроблено тобі», або сучасною мовою: «Свобода моїх рук закінчується там, де починається ніс іншої людини». Можна ще згадати про віру у позитивне майбутнє, яка формує не тільки таке ставлення до нього, але й сприяє його приходу. Застосування цих принципів у вихованні можливе вже у вигляді простого ознайомлення з ними, а також вільного обговорення та використання. Далі слід відзначити принцип сприйняття життя як вищого блага, наприклад, принцип А. Швейцера благоговіння перед життям, який допомагає звернути увагу людини на багатство світу, на його невичерпність, що може слугувати джерелом позитивних емоцій. Українській світоглядно-ціннісній культурі притаманий великий потенціал «світлого погляду на життя», закладений також у «філософії серця» Г. С. Сковороди. Цей принцип аналогічний також заклику помічати радощі життя і не піддаватися такому негативному психологічному явищу як нудьга. «Вселенська» нудьга є реакцією на знецінення людини і її відчуження, бездуховність, спрямованість масової свідомості в бік світу речей тощо. Якщо з «побутовою» нудьгою вміє боротися майже кожний, для цього досить відпочити, змінити діяльність,

глянути на світ по-новому, принаймні звернути увагу на причини того, що відбувається з людиною, то нудьга в більш широкому плані може бути наслідком небажання жити, що виникає як результат більш серйозних причин і вимагає зміни ставлення до життя, його глибинного аналізу і допомоги з боку психолога, рідних і близьких або хоча б сторонньої людини.

Серед технік життєтворчості найбільш цікавою видається категорія когнітивної репрезентації. Визначаючи ці репрезентації, тобто визначаючи цінніснонасанчені теми свого життя, – інтереси, цінності, обов'язки і надії – особистість прагне, насамперед вирішити численні проблеми повсякденності. Людина визначає дії, які можуть змінити і життєві ситуації, і її саму, і навіть напрям її власних думок. Ці інструментальні форми активності Х. Томе ще в 1951 році назвав «техніками» буття особистості. Смысл кожної техніки при цьому визначається тією темою, якій вона служить. В результаті досліджень Х. Томе і його послідовники виділили кілька десятків «технік» життя. Частина з них утворює загальнопсихологічну систему пристосування, інші визначаються характером реакцій на специфічні ситуації, конкретизуючи і доповнюючи їх. Перша техніка, наприклад, включає продуктивні дії, орієнтовані на досягнення певних результатів, успіх, зміну практичної ситуації. Вона передбачає високий рівень саморегуляції, пошук інформації, інтенсивні роздуми, вплив на інших людей. Друга техніка ґрунтується на необхідності пристосування до інституційних вимог соціуму, без чого не можна уявити успішність першої техніки. Третя техніка вимагає пристосування до специфічних потреб і вимог інших людей, які визначаються історичним і соціальним часом. Четверта техніка передбачає встановлення і підтримку соціальних контактів. П'ята називається «акцептацією ситуації», тобто прийняття ситуації такою, якою вона насправді є, що не слід ототожнювати з пасивним підходом до ситуації.

До ситуативно-специфічної системи технік Х. Томе відносить такі техніки або реакції, як «скористатися шансом», «шукати соціальну підтримку», «чинити спротив», «приймати цілі і долю інших людей», «не

втрачати надію», «корегувати свої очікування», «покладатися на інших людей, довіряти їм», «самостверджуватися», «виявляти агресію у формі дії або критики», «відкладати задовільнення своїх потреб» тощо. Він також виділяє групу неадаптивних реакцій на труднощі: покірливість, пригніченість, депресія, уникнення складних ситуацій, придушення думок, що стосуються джерела труднощів, використання механізмів психологічного захисту тощо. Крім того, в працях його послідовників розглядаються техніки специфічних прошарків суспільства, наприклад, кримінального світу.

На жаль, Х. Томе не аналізував зародження і умови формування технік, він обмежується зауваженням, що дані техніки закріплюються в процесі виявлення їх ефективності. Згадані техніки відіграють роль занадто узагальнених стратегій, щоб їх можна було рекомендувати як принагідних для вжитку в поточних ситуаціях, оскільки останні вимагають відповіді не тільки на запитання «Що треба зробити?», але й на запитання «Як це можна зробити?», тобто яким чином зробити людину мудрішою, людянішою тощо. З одного боку, ясно, що це може бути результатом виховання, поступового усвідомлення, але навіть у даному випадку слід визнати, що наслідком усвідомлення цих максим можуть бути певні більш конкретні тактичні прийоми. З іншого боку, треба звернути увагу на те, що люди різні, і тому одному досить нагадати або просто вказати на певне моральне правило, щоб він почав його виконувати, оскільки вже підготовлений до цього своїм попереднім життєвим досвідом, тоді як інший дійсно вимагає більшої уваги і педагогічних впливів. Отже, узагальнюючі техніки життєтворення мають передусім стратегічний характер і не завжди підходять для всіх молодих осіб.

Щодо проблеми преходу від загальних тверджень до рецептурного рівня життєвих рецептів, втілених у побутових мовних твердженнях, слід зазначити, що процес призвичаєння до технік життєтворчості часто відбувається шляхом автоматичного невідрефлексованого засвоєння певних життєвих норм і правил, які пропонуються суспільством і які воно доносить до молодій людині здебільшого в декларативному вигляді. Це породжує

можливість формального засвоєння і дотримання, тим часом як рівень їх практичного застосування, по-перше, вимагає рецептурно-нормативного їх перевтілення залежно від ситуацій, що складаються. По-друге, розуміння того, якою має бути поведінка людини, не викликає автоматично відповідних необхідних змін у її поведінці, якщо ця поведінка потребує повсякденної напруги і протистояння особистим звичкам і загальному середовищу. Цей аспект процесу життєтворення вимагає також багато уваги, часу і вольових зусиль як з боку педагогів-наставників, так і з боку самої молоді особи. Натомість остання опиняється під впливом підсвідомих уявлень, навіюваних літературою, засобами масової комунікації, випадковими думками оточення, які подекуди виражаються у певних твердженнях, часто суперечливих. Можна твердити, що ця сфера майже не відрефлексована пересічним юнаком. Щодо поділу характеристик, які стосуються життєтворення, на усталені, тобто стабільні, які мають передусім науково-теоретичне значення, і динамічні, що здатні швидко змінюватись, систему динамічних життєвих орієнтацій можна подати як систему певних життєвих принципів, які допускають свою конкретизацію у вигляді тверджень, положень, мовленнєвих висловлювань і усталених виразів.

Таким чином, не можна погодитись із тим, що всі питання, які стосуються життєтворення, достатньо дослідити лише у межах філософії, що вони не повинні бути «опущеними» до рівня психологічних рецептів та рекомендацій, до літературних впливів, притч, прислів'їв, стандартизованих жатрів та інших побутових тверджень, які, торкаючись конкретних смислів, здатні зачіпати конкретну людину безпосередньо, на рівні її повсякденних інтересів та мови. Іншими словами, залишається актуальною необхідність у конкретних техніках життєтворчості, які б не тільки інформували людину про її життєві цикли, основні функції, можливі зміни фізичного та духовного здоров'я у зв'язку із навчанням і тренуванням тощо, але також могли б навчати підрастаюче покоління знаходити і творити власні стратегії життєтворчості, вчили мріяти, а також конструювати плани свого життя,

конкретизуючи ці мрії, і могли б допомагати з'ясувати можливий смисл свого життя.

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

Отже, психолого-педагогічні механізми життєвого проектування можна подати як сукупність наступних окремих пунктів: осмислення людиною свого призначення; вироблення та усвідомлення людиною життєвої концепції і життєвого кредо як тієї сили, що значною мірою визначає більш конкретні цілі у житті; свідомий вибір життєвих цілей і оформлення їх у життєву програму як систему довготермінових життєвих цілей, у життєвий план як систему цілей і засобів їх досягнення у певній часовій перспективі; наявність необхідних умов для самореалізації сутнісних сил; рівень соціальної і психологічної зрілості, виховання в собі здатності правильно реагувати на можливі життєві ситуації і проблеми, правильно їх оцінювати і корегувати; адекватне ставлення до свого життя і до самого себе, осмислення своєї життєвої перспективи, розвиток здатності передбачати хід подій, стратегічний підхід до життя. Можна також додати формування альтернативних моделей поведінки, здатності більш конкретно планувати своє життя і здійснювати визначений життєвий план тощо. З огляду на це важливим є розвиток здатності до рефлексії, без застосування якої неможливе творче ставлення до свого життя.

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

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

Отже, модель утворює наступна послідовність чинників:

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

2. Усвідомлення та виявлення ціннісної системи, зокрема:

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

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

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

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

2в. Усвідомлення і реалізація системи конкретних особистісних мотивів, потреб та інтересів, тобто суб'єктивних очікувань і претензій людини, безпосередніх стимулів її діяльності, що часто відбувається на основі ціннісної системи; це передбачає усвідомлення і оцінювання власних прагнень до самореалізації, насамперед в аспекті самовизначення, що стосується проблеми включення у структури суспільства, а разом з тим і проблеми свободи, а також самовираження і самоствердження.

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

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

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

Таблиця 1.

Модель формування технології побудови власного майбутнього



Список використаних джерел

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. Москва: Мысль, 1991. 300 с.
2. Авер'янова Г.М., Дембицька Н.М., Москаленко В.В. Особливості соціалізації молоді в умовах трансформації суспільства. Київ: «ППП», 2005. 307 с.
3. Волочков А.А. Активность субъекта как фактор психического развития // Психологический журнал. 2003. №3. С. 22-31.
4. Киричук О.В. Формування в учнів активної життєвої позиції. Київ: Рад. школа, 1983. 137 с.
5. Левенець А.Є. Психологічні особливості становлення життєвої перспективи в юнацькому віці // Автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2006. 20 с.
6. Макарова Л.І. Шляхи гармонізації особистості: ортобіотичний аспект // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ: Плай, 2001. Вип.6, част.1. С.107-118.
7. Мистецтво життєтворчості особистості: Науково-метод. посібник у 2-х част./ В.М. Доній, Л.В. Сохань, І.Г. Єрмаков та ін. Інст. змісту та методів навчання. К., 1997. Ч.1. Теорія і технологія життєтворчості. Ч.2. Життєтворчий потенціал нової школи.
8. Низовских Н.А. Человек как автор жизни: Психосемантика жизненных ориентаций. Киров, 2000. 118 с.
9. Перспективні освітні технології: Наук.-метод. посібник / За ред. Г.С. Сазоненко. Київ: Гопак, 2000. 560 с.
10. Психологія і педагогіка життєтворчості: Навч.-метод. посібник. Київ, 1997. 791 с.
11. Сохань Л. В. Становлення особистості як суб'єкта життєтворчості в процесі реабілітації // Реабілітаційна педагогіка на рубежі ХХІ ст. Наук.-метод. зб.: У двох част. Ч.І. Київ:ІЗМН, 1998. 320 с.

12. Титаренко Т. М. Личностный выбор как механизм взрыва повседневности // Г. И. Челпанов и современность: проблемы развития современной психологической науки / Сб. научн. трудов. Москва – Киев, 1998. с.55-63
13. Швалб Ю. М. Психологічні критерії визначення стилю життя // Соціальна психологія. 2003. № 32. С. 14-20.
14. Шинкарук В. І., Сохань Л. В., Шульга Н. А. Жизнь как творчество. Київ: Наукова думка, 1985. 302 с.
15. Яценко Т. С. Активное социально-психологическое обучение: теория, процесс и практика: Учебн. пос. Хмельницкий: Изд. НАПВУ, 2001. 798 с.