

**Н. І. Іванцев**

## **ЖИТТЄТВОРЧИСТЬ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**

Як зазначається у багатьох дослідженнях з обговорюваної нижче проблеми, програмування особистістю власного життєвого шляху значною мірою визначається змістом і способами застосування нею розумових тактик у процесі розв'язання найрізноманітніших життєвих ситуацій. Згідно із цим, людське життя розглядається як постійний процес реалізації людиною багатьох технік, спрямованих на вдосконалення побудови свого життєвого шляху.

Останнім часом як одна з духовно—психологічних технік програмування життя на вищому рівні все частіше обговорюється техніка, що спирається на поняття мудрості [2]. Мудрість як техніка проживання означає постійний пошук особистістю шляхів і способів, за допомогою яких вона уникає помилок, стає обачною, здатною до успішної діяльності у ситуаціях невизначеності. Проте, як наголошується у низці досліджень, цей принцип виявляється недостатнім для того, щоб стати ефективною технікою життєтворення, оскільки при цьому не вказується на те, що повинна робити людина, щоб бути мудрішою, не вказуються способи планування майбутнього, а також дії, що попереджають помилкові стратегії, не розкривається сутність мудрості як особливої техніки життєтворчості.

Більше підходить для визначення мудрості з погляду осмислення змістових складових життєвої технології таке відоме з давніх часів гасло як «Пізнай самого себе». Останнє, у свою чергу, потребує психологічного уточнення. Згадане гасло виокремлює особливе спрямування людини на самопізнання, на рефлексію своєї поведінки, на ставлення до себе як до унікальної істоти, варті самодослідження. Людина повинна віднайти в собі те, що може бути для неї самої цікавим, її допитливість повинна повернутися всередину самої себе, на необхідність спостерігати свої думки та емоції, піддавати свою поведінку самокритиці. Людина повинна відчувати, що мають вагу тільки ті думки й емоції, які вона продумала самостійно, а не просто скопіювала з «чужого голосу».

Людина має любити себе, але вона мусить навчитися робити це, вона повинна поважати себе за певні набуті вміння і певні досягнення. Процес рефлексії особистістю свого життя і поведінки може привести до встановлення певного списку того, що повинна робити людина, якої поведінки вона має дотримуватися. Не претендуючи на створення повного реєстру таких умінь, навичок і знань, якими треба оволодіти, спробуємо визначити найголовніші, які взгадуються у відповідній літературі.

Насамперед, можна погодитись, що першою ознакою мудрості є доброзичливе ставлення до людей [2]. Вважається також, що мудрий

Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України  
цінує всіх, тому що в кожному помічає добре. Водночас більшість людей має певні вади і недоліки, тому мудрість вимагає також позбутися ілюзій щодо абсолютної досконалості людини. Люди бувають не тільки добрими, дуже добрими і великими. Вони бувають ще й поганими і дуже поганими. Вважається також, що велич людини полягає у здатності подолати свої вади і недоліки, що людині внутрішньо притаманне прагнення до розвитку, вдосконалення, зростання.

Прагнення ставитися до людей доброзичливо важливе тому, що при цьому будь-яка людина не виключається із середовища тих, з ким особистість може вести розмови, обмінювати думками й інформацією, сперечатись, шукаючи аргументи, намагаючись поставити себе на місце іншого. 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, разом з яким має досліджувати можливі варіанти своєї подальшої поведінки. Цей опонент буде грати тим більше можливих ролей, чим більший досвід має особистість у спілкуванні.

Ознакою мудрості особистості є пошук нею сенсу свого життя, свого життєвого призначення. При цьому, як вважає А. Маслоу [1], людина повинна мати не просто певну мету в житті. Вона повинна мати високу мету, на яку тільки вона здатна. Життя без такої досяжної мети стає спрощеним, і людина рано чи пізно відчуває його неповноцінність. Складність людського буття вимагає дотримання певних найузагальненіших правил поведінки щодо інших і до себе, які виникають тільки за умови дотримання певного життєвого курсу, що визначається узагальненими життєвими цілями, допомагаючи людині знаходити потрібні варіанти свого розвитку серед безлічі інших.

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

Відмова від пошуку смислу життя стає для людини трагедією, якщо вона перестає прагнути до високих цілей, ризикуючи перетворити своє життя на сіре й нецікаве. Намагання зробити життя лише приемним, сповненим пригод і насолоди, здатне привести до того, що людина відкине можливі стримуючі чинники.

Відсутність прагнення до пошуку сенсу життя може стати трагедією тільки в тому випадку, коли людина відмовляється від його пошуку, не ставить собі високі цілі й почала жити, не переобтяжуючи себе «вічними проблемами». В цьому випадку значно зменшується потенціал людини, а повсякденні турботи хоч і можуть притлумлювати нерозв'язані проблеми, можуть зробити життя сірим і нецікавим, підштовхнути до надмірного вживання алкоголю або навіть наркотичних речовин тощо. В цьому випадку людина може вирішити, що оскільки смисл життя встановити неможливо, то воно не тільки має бути сповнене лише приемними і різноманітними відчуттями та пригодами, а й взагалі не повинно мати стримуючих чинників у будь-якій діяльності, що здатна надати насолоду.

Сенс життя кожна людина визначає для себе окремо, оскільки тільки вона може перейти від загальних проєктів і планів до конкретних, які можна визначити й реалізувати у конкретних умовах її життя. Тому існує варіантів відповіді на запитання, в чому полягає смисл життя. Від загальних тверджень типу «Я народився для добра й любові» кожна людина переходить до визначення конкретних цілей у своєму житті, уточнюючи їх у міру досягнення або зміни обставин, адже не завжди можна виконати намічене, хоча іноді доля сприяє швидкому здійсненню мрій. Черговим прийомом техніки мудрості є дотримання моральних принципів та норм, насамперед у тих випадках, коли вони є простими і відомими. Наприклад, можна виділити основне «золоте» правило, проголошене І. Кантом: «Не роби іншому нічого такого, що ти не хотів би, щоб було зроблено тобі».

Не останнє місце серед принципів побудови особистістю «мудрого» життя займає принцип сприйняття життя як вищого блага, наприклад, принцип благоговіння перед життям А. Швейцера, який допомагає людині спрямовувати увагу на багатство світу, на його невичерпність, що може слугувати життєдайним джерелом позитивних емоцій. Українській світоглядно—ціннісній культурі притаманний великий потенціал «світлого погляду на життя», закладений, зокрема, у «філософії серця» Г.С. Сковороди [3].

Цей принцип аналогічний заклику помічати радощі життя і не піддаватися такому негативному психологічному явищу як нудьга. «Вселенський тоск» є реакцією на знецінення людини та 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,



Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України  
то нудьга в більш широкому плані може бути наслідком втрати бажання жити, що виникає як результат серйозніших причин і вимагає зміни ставлення до життя, його глибинного аналізу і допомоги з боку психолога, рідних та близьких або хоча б сторонньої людини.

У складі відомих сьогодні технік життєтворчості найцікавішою видається техніка когнітивної репрезентації. Визначаючи ці репрезентації, тобто визначаючи цінніснонасичені теми свого життя – інтереси, цінності, обов'язки й надії, особистість має на меті, насамперед, розв'язати численні проблеми своєї повсякденності. Людина визначає дії, які здатні змінити і життєві ситуації, і її саму, й навіть напрям її власних думок. Ці інструментальні форми активності Х. Томе ще в 1951 році назвав «техніками» буття особистості. Смісл кожної техніки при цьому визначається тією метою, якій вона служить [4].

В результаті своїх досліджень Томе і його школа виділили кілька десятків «технік» життя. Частина з них утворює загально психологічну систему пристосування, інші визначаються характером реакцій на специфічні ситуації, конкретизуючи і доповнюючи їх. Перша техніка, наприклад, охоплює продуктивні дії, орієнтовані на досягнення певних результатів, на успіх, на зміну практичної ситуації. Вона передбачає високий рівень саморегуляції, пошук інформації, інтенсивні роздуми, вплив на інших людей. Друга техніка пов'язана з необхідністю 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 вимагає встановлення і підтримання соціальних контактів. П'ята називається «акцептацією ситуації», тобто прийняттям ситуації такою, якою вона є насправді. Не слід плутати це з пасивним підходом до ситуації.

До ситуативно—специфічної системи технік Томе відносить такі техніки або реакції, як «скористатись шансом», «шукати соціальної підтримки», «чинити спротив», «приймати цілі й долю інших людей», «не втрачати надію», «коригувати свої очікування», «покладатися на інших людей, довіряти їм», «самоутверджуватися», «проявляти агресію у формі дії або критики», «відстрочувати задоволення своїх потреб» тощо. Дослідник виділяє також групу неадаптивних реакцій на труднощі: покірливість, задавленість, депресія, уникнення тяжких ситуацій, придушення думок, що стосуються джерела труднощів, використання механізмів психологічного захисту тощо. У працях прихильників цього напряму додаються техніки специфічних прошарків суспільства, наприклад, кримінального світу.

На жаль, Х. Томе не піддав спеціальному аналізу процес зародження і умови формування технік, обмежившись зауваженням, що відповідні техніки закріплюються в разі виявлення їх ефективності. Так само дослідник оминув і питання про ієрархію технік, які утворюють певні структури, проте виділив на основі результатів

спостережень за тяжко хворими чотири узагальнених стилі життя: 1) орієнтований на досягнення; 2) на внутрішні зміни; 3) на покору долі й, нарешті; 4) стиль, для якого характерним є відчуття розчарування і гіркоти. Всі ці техніки є занадто узагальненими стратегіями, щоб їх можна було рекомендувати як техніки, придатні для вжитку в поточних ситуаціях, які вимагають відповіді не тільки на запитання «Що треба зробити?», а й на запитання «Як це можна зробити?», тобто яким чином зробити людину мудрішою, людянішою тощо.

Отже, узагальнюючі техніки життєтворчості мають радше стратегічний характер, що вимагає для їх реалізації розроблення адекватних цим технікам дослідницьких засобів.

Щодо проблеми переходу від загальних принципів конструювання технології життєтворчості до рівня практичного використання останніх у повсякденному житті слід зазначити, що процес опанування техніками життєтворчості насправді часто відбувається шляхом автоматичного невідрефлексованого особистістю засвоєння певних життєвих норм і правил, які пропонуються суспільством, які суспільство транслює молодій людині здебільшого у декларативній площині. Це породжує можливість формального їх засвоєння і дотримання, тоді як рівень практичного їх застосування, по—перше, вимагає нормативного їх перевтілення залежно від ситуацій, що складаються. По—друге, сам по собі факт розуміння того, якою повинна бути поведінка, не викликає автоматично потрібних змін у поведінці людини особливо, у випадках, коли ця поведінка вимагає постійного напруження і протистояння особистим звичкам і оточенню.

Отже, залишається і потреба практики у конкретних техніках життєтворчості, які не тільки надавали б людині відомості про її життєві цикли, основні функції, можливі зміни фізичного і духовного здоров'я у зв'язку із навчанням і тренуванням тощо, а й здатні були б стимулювати людину до створення власної технології життєтворчості на базі самостійно віднайденого особистістю сенсу життя.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.
2. Перспективні освітні технології: Наук.—метод. збірник \ За ред. Г.С. Сизоненко. – К.: Гопак, 2000. – 560 с.
3. Сковорода Г. Дослідження, розвідки, матеріали. Збірник наукових праць. – Київ.: Наукова думка, 1989 – 121 с.
4. Томэ Х. Теоретические и эмпирические основы психологии развития человеческой жизни // Принцип развития в психологии. – М., 1978. – С. 45–59.