

Список використаних джерел

1. Бэнкрофт Л. Чоловіки-тирани. Як зупинити чоловічу жорстокість / пер. Ю.В.Горобина. Москва : «Ескімо», 2012. 460 с.
2. Гілад А. Попереджувальні знаки емоційного зловживання в стосунках. URL : <http://www.vixendaily.com/love/signs-of-emotional-abuserelationship/5/>
3. Костенко Л. Як зрозуміти, що ваші стосунки стають аб'юзивними? URL : <https://18000.com.ua/strichka-novin/yak-zrozumiti-shho-vashi-stosunki-stayut-abyuzivnimi/>
4. Коцюба Г.О. Психологічні особливості організації узалежненого кохання у жінок. Харків, 2010. 18 с.
5. Мулишина Ж. Емоційне насильство в сім'ї. URL : <https://tutknow.ru/psihologia/5887-emocionalnoe-nasilie-v-seme.html>
6. Орлов А.Б. Психологічне насильство в сім'ї – визначення, аспекти, основні напрями надання психологічної допомоги. *Психолог в дитячому садку*. 2000. № 2–3. С. 182–187.
7. Ролс В. С. Прихильність та досвід батьківства. 2012. С. 501–515.
8. Староконь С. Дати відсіч кривдникові: Психологиня розповіла, чим небезпечні аб'юзивні стосунки. URL: <https://povaha.org.ua/daty-vidsich-kryvdnykovi-psyhologynya-rozpovila-chym-nebezpechni-ab-yuzyvni-stosunky/>
9. Чистякова А., Яценко А. Психологія міжособистісного взаєморозуміння. URL:<https://www.facebook.com/712517292285581/posts/1324972051040099/>

ЧЕРЕЗОВА Ірина,
кандидатка психологічних наук,
доцентка кафедри психології
Бердянського державного
педагогічного університету

САМОПРОГНОЗУВАННЯ В КОНТЕКСТІ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність пошуку шляхів моделювання майбутнього пов'язана з прагненням людини бути господарем свого життя, втілювати бажання, реалізувати домагання, контролювати несподівані, стихійні впливи. Саме відчуття хоча б часткової впорядкованості майбутнього забезпечує довіру до світу, переживання внутрішньої свободи при організації сьогодення.

Проблема життєвого планування та самореалізації широко представлена в зарубіжних та вітчизняних соціально-психологічних дослідженнях: науково-психологічні підходи щодо визначення феноменології життєвого шляху та життєвих перспектив особистості (К. Абульханова-Славська, А. Адлер, Б. Ананьєв, Г. Балл, Ш. Бюлер, Л. Виготський, Є. Головаха, І. Кон, О. Кронік, С. Максименко, А. Маслоу, С. Московічі, К. Роджерс, В. Роменець, В. Рибалка,

С. Рубінштейн, Л. Сохань, В. Татенко, Т. Титаренко, В. Франкл, З. Фрейд, Е. Фромм, Н. Чепелева та ін.); вивчення життєвої стратегії особистості як структурного компоненту її життєздійснення (К. Абульханова-Славська, Л. Сохань, Г. Балл, Т. Резник, С. Бабенко, О. Ярема та ін.); психологічне визначення життєвої ситуації (Б. Ананьєв, К. Левін, Г. Харштом, М. Мей, А. Тешфел, Л. Росс, Р. Нісбетт, Д. Магнуссон, Х. Томе, Г. Оллпорт, С. Квін, В. Томас, В. Франкл та ін.); вивчення особистості як суб'єкту життєдіяльності (І. Кон; О. Кронік, Т. Титаренко, В. Панок, Ю. Швалб та ін.).

Майбутні події прогноуються ймовірно, і людина ймовірно організує свій життєвий досвід, що було експериментально підтверджено І. Фейгенбергом та В. Іванніковим. Людина намагається враховувати частоти, з якими події в її житті трапляються, і кожен має свій індивідуальний поріг ймовірного прогнозу. Як слушно зауважує Дж. Келлі, прогноз майбутнього є найважливішою функцією психіки. Процес передбачення циклічний за своєю природою, про що свідчить розроблена У. Найссером модель сприймання і переробки інформації. Людина завжди використовує прогностичні схеми, що готують її до сприймання дійсності. Залежно від сили антиципативного потенціалу, який має особистість, створюються передумови для формування більш-менш вдалих антиципативних схем реальності, виникають індивідуальні способи самопрогнозування [1, 4].

Структурування майбутнього залежить від структурованості та асимільованості минулого і теперішнього, усвідомлення того, що саме в минулому вплинуло на вже розгорнуте сьогодення. Серед внутрішніх передумов слід назвати і психологічну готовність людини до втілення своїх найпотаємніших й найважливіших інтенцій, які мають змінити її життя. Певний вплив мають також індивідуально-психологічні характеристики людини, а саме її здатність передбачати майбутнє, так званий антиципативний потенціал, футурогностичні потреби та прогностичні здібності [1].

Саморозвиток як фундаментальна здатність людини бути дійсним суб'єктом свого життя, перетворювати власну життєдіяльність у предмет практичного перетворення, здійснюється в рамках життєдіяльності людини в процесі прояву активності, яка визначається здатністю здійснювати особистісні вибори на основі самопізнання.

Саморозвиток відображає в активній формі особливості внутрішнього світу особистості, що має власні просторово-часові координати, в яких здійснюються неперервні діалоги особистості з собою, іншими значущими людьми. Внутрішній світ, або суб'єктивна реальність, знаходиться в процесі постійного становлення і розвитку.

В якості одиниці аналізу саморозвитку виступає акт самопобудови особистості як здатність втілюватися в те, що зовсім нещодавно було усвідомленим або неусвідомленим проєктом себе. Одиницею аналізу життєвого шляху є події, до яких відносяться події середовища, події поведінки людини в оточуючому середовищі і події внутрішнього життя. Справжній саморозвиток

означає, що людина є не продуктом подій власного життя, а автором власної життєдіяльності, який здатен не підкорятися обставинам, а творити їх, визначати перспективи власного самоіснування.

Одним з механізмів саморозвитку виступає самопрогнозування, яке дає можливість здійснювати вихід за межі себе сьогоденного, передбачувати події зовнішнього і внутрішнього життя, ставити задачі майбутньої діяльності і саморозвитку. Самопрогнози можуть бути проаналізовані з точки зору їх змісту, спрямованості, визначеності/невизначеності, стійкості, розташування у часі. Різноманітна діяльність особистості та самопрогнозування породжують різні стратегії її саморозвитку.

Форми самопрогнозування можна умовно поділити на дві групи за критеріями структурованості, раціональності, довготривалості, рівня енергетичного забезпечення та реалістичності.

1. Когнітивні, структуровані, раціональні форми прогнозування:

- життєва перспектива – картина майбутнього, що включає складний взаємозв'язок подій, які очікуються; відтворює загальну спрямованість, враховуючи потенції розвитку; може бути не лише позитивною; не передбачає вольових зусиль;

- життєва програма – цілісна модель життєвого шляху, матриця життєвих цілей щодо всіх сфер життя; деталізує кроки досягнення; завжди позитивна; передбачає вольові зусилля та суб'єктність;

- життєва ціль – заздалегідь запланований результат того, що бажається;

- життєвий план – конкретизація цілей у хронологічному і змістовному аспектах;

- життєва стратегія – спосіб реалізації цілей у певному порядку і послідовності.

2. Емоційні, неструктуровані, ірраціональні форми прогнозування:

- мрія – наочний, дуже інтимний образ бажаного майбутнього; часова перспектива від короткочасної до довготривалої;

- надія – стійке, вперте емоційне передбачення, майже самонавіювання; перспектива частіше довготривала;

- фантазія – відносно інтимна проєкція у майбутнє неусвідомлюваних бажань;

- бажання – потяг, що відображає потребу; переживання, які переходять у дію завдяки великій енергетиці;

- передчуття – переживання ймовірності певних подій (як позитивних, так і негативних) у недалекому майбутньому [6, с. 50-51].

Креативним способом вибіркового втілення найважливіших для людини і найреальніших у ситуаційному контексті форм самопрогнозування є життєві завдання. Через завдання ми орієнтуємось у спектрі можливих варіантів майбутнього, обираючи той варіант, якому приписуємо ранг найбільш наповненого потенційним сенсом. У завданнях взаємодіють внутрішні прогностичні схеми, що спираються на відрефлексований досвід, та актуальні

ситуаційні детермінанти.

Життєві завдання нерідко розуміються як завдання розвитку. Так, за Е. Еріксоном, нове життєве завдання – це низка виборів та випробувань; це криза, яка може завершитися успішно або загрожувати життєвому циклу, що загострить майбутню кризу [5, с. 454]. За А. Адлером, кожна людина протягом життя стикається з трьома глобальними завданнями: праця, дружба і любов. Завдання визначають життєвий стиль і є взаємопов'язаними сторонами однієї проблеми – як жити конструктивно у навколишньому світі. К. Юнг вважає смисл життя рефлексивним життєвим завданням, на яке людина має знайти відповідь, проте таке завдання виникає не перед кожним [4]. Для В. Франкла людське життя в цілому є завданням, яке змінюється не лише від людини до людини відповідно до особистісної своєрідності, але й від часу до часу відповідно до неповторності ситуації [3, с. 47-48].

У завданнях певним чином синтезується актуальне ставлення людини до світу, життя і смерті, минулого і майбутнього і відшукується форма втілення бажаної якості життя. Людина створює проєкції свого майбутнього через життєві завдання. Щоб проєкти стали завданнями, людина має оцінити їхню ймовірність, сприятливість зовнішніх умов, внутрішні ресурси та міру втілення даного бажання.

Самоздійснення, яке планується і розгортається шляхом постановки життєвих завдань, відбувається відразу у двох конститутивних площинах життя: психологічному просторі та психологічному часі. Психологічний простір синтезує у собі простір соціальний (культура, нація, етнос, релігія) і простір особистий, індивідний. Психологічний час зіставляється з тривалістю життя і можливою самореалізованістю, ступенем прояву себе, своїх потенцій, мірою саморозкриття, самоактуалізації [6, с. 55-56].

Отже, самоздійснення, етапи якого розпочинаються з нових життєвих завдань, це не просто черговий цикл розгортання потенціалу особистості. Це зміни себе і свого життєвого світу в теперішньому під впливом власного минулого, якщо набутий досвід усвідомлено, відрефлексовано. Водночас це й трансформації життєвого світу під впливом майбутнього, яке очікується, планується, сприймається як бажане і достойне. Одним з механізмів самоздійснення та саморозвитку виступає самопрогнозування. Життєві завдання, які людина ставить перед собою, виступають одиницями структурування її майбутнього, стають соціально-психологічним забезпеченням життєвих планів і домагань, враховуючи соціальний контекст, ставлення оточення, ситуаційні змінні.

Список використаних джерел:

1. Батраченко І. Г. Психологія антиципації. Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ імені О. Гончара, 2009. 264 с.
2. Поливанова К. Н. Психология возрастных кризисов. Москва :

Академія, 2000. 184 с.

3. Франкл В. Психотерапія на практиці. Санкт-Петербург. : Речь, 2001. 256 с.

4. Фрейджер Р., Фейдимен Дж. Личность : теорії, експерименти, упражнения. Пер. с англ. Санкт-Петербург : Прайм-Евроснак, 2006. 704 с.

5. Эриксон Э. Молодой Лютер. Психоаналитическое историческое исследование. Пер. с англ. А Каримского. Москва : МЕДИУМ, 1996. 508 с.

6. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : [наук. моногр.] / [Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, Л. А. Лепіхова та ін.]; за наук. ред. Т. М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.

ЧУМАК Віктор,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології

Бердянського державного

педагогічного університету

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Невдале вирішення проблеми юнацького самовизначення в світі професій веде до обмеження можливостей самореалізації, особистісним деформаціям, домінуванню астеничних почуттів. Незавершеність професійного самовизначення, розтягнутість його в часі є причиною недостатньої задоволеності частини людей своєю професією і зниження ефективності діяльності, що негативно впливає на психічне здоров'я людини. Це дає підстави зробити припущення, що в даний час залишається до кінця нерозв'язаною проблема підготовки висококваліфікованих, конкурентоспроможних фахівців. Виникає необхідність визначити особливості професійного самовизначення в юнацькому віці.

Узагальнення результатів теоретичного дослідження дає можливість уточнити сутність ряду взаємопов'язаних понять, що відображають процеси пошуку людиною як суб'єктом праці сенсів свого життя в суспільних та історичних умовах.

Професійне самовизначення людини як суб'єкта праці – процес його активної орієнтації у світі професій, пов'язаний із пошуком сенсу трудової діяльності, внутрішніми і зовнішніми конфліктами, професійними і життєвими кризами; це процес виборів, що періодично повторюються впродовж всієї професійної кар'єри людини.

Вибір професії є визначальним актом, ключовим моментом професійного самовизначення суб'єкта, що конкретизує його цілі, сенси буття, переваги, відображає форми соціальної активності людини.

Професійна ідентичність – це процес і результат оптимального й