

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИЙ ПЕРІОД

У статті аналізуються сутнісні особливості феномену життєвої перспективи особистості, визначаються основні її складники. Вказується, що наявність життєвої перспективи є необхідною умовою цілісності життєвого шляху людини, адже вона спрямовує її життя, надає йому повноти й осмисленості, дозволяє у найскладніший кризовий період себе реалізовувати.

Ключові слова: життєва перспектива, психотравмуюча подія, криза, психологічна допомога, психологічна реабілітація, ПТСР.

Постановка проблеми. Епоха соціальних змін, криз і війни, складні умови суспільного життя вимагають від людини вибору правильної життєвої лінії, що сприяє збереженню цілісності внутрішнього світу і досягненню самореалізації в майбутньому. Особливого значення при побудові життєвого шляху набуває феномен "життєвих перспектив особистості". Дослідження уявлень про життєві перспективи стають особливо важливими при зверненні до ситуації сприйняття майбутнього, передбачення майбутніх подій, постановки цілей і вибору шляхів їх досягнення. Такі дослідження детермінують побудову життєвих планів у контексті організації діяльності та поведінки людини в сьогоденні. Актуальність даного дослідження полягає в його важливості для розробки теоретичних аспектів проблеми життєвих перспектив у військовослужбовців у зв'язку з тим, що проблема життєвих перспектив не вивчена відносно осіб, які стали учасниками бойових дій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Пережита травма загрожує військовослужбовцю втрату сенсу життя. Для роботи з такими проблемами психологу необхідно націлити людину на майбутнє, працювати з його ресурсами. Щоб уміти розбиратися в цих проблемах, потрібно знати психологічні особливості життєвих перспектив особистості у кризовий період.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали: методологія системного підходу (Л.С. Виготський, Б.Ф. Ломов, В.П. Кузьмін та ін.), теорія життєвого шляху та психологічного часу особистості (Б.Г. Ананьєв, К.А. Абульханова-Славська, Є.І. Головаха, А.А. Кронік, С.Л. Рубінштейн та ін.), нарративний підхід у психології (Н.В. Чепелева, Т.М. Титаренко).

Б.Г. Ананьєв в якості основи для розгляду життєвого шляху людини запропонував аналіз його біографії. Одиницею аналізу життєвого шляху для автора став вік. Він виділив етапи в житті людини і використовував їх для характеристики кожного віку [3].

Базуючись на ідеях С.Л. Рубінштейна та Б.Г. Ананьєва і розвиваючи їх, К.А. Абульханова-Славська досліджувала питання ролі часу в житті людини. Вона, в першу чергу, говорить про організацію часу суб'єктом, її критерії, механізми, засоби здійснення. Так, "життєвий шлях є не тільки раз і назавжди зафіксована позиція, але і певна життєва лінія, тобто реалізація свого життя у часі, її поступове розгортання, розширення та зміцнення" [2, с. 210].

У контексті осмислення проблеми життєвого шляху особистості, К.А. Абульханова-Славська звертається до питання відносин структурного і динамічного підходів до аналізу життя особистості. Структурний підхід пропонує наступні одиниці життєвого шляху: події, заняття, сфери життя. Динамічний підхід робить акцент на вивченні часових параметрів: динаміки життєвого шляху, особистісних механізмах, способах життєдіяльності. Автор вказує на корисність їх з'єднання у вивченні життєвого шляху особистості [2]. Таким чином, важливо досліджувати не лише життєві події, а й те, як вони реалізуються в життєвій динаміці, як вони стають рушійною силою розвитку особистості і тим самим відкривають подальшу життєву перспективу.

Особливе значення при розробці психології життєвого шляху набуває феномен "життєвих перспектив особистості". Великий внесок у дослідження даної наукової галузі внесли Є.І. Головаха, А.А. Кронік, К. Левін, Ж. Нюттен, В.Ф. Серенкова, Г.С. Шляхтін, В. Франкл та інші вчені, в працях яких розкриваються закономірності сприймання майбутнього, передбачення майбутніх подій, постановка цілей і вибору шляхів їх досягнення, детермінація життєвих планів на організацію діяльності та поведінку людини в сьогоденні. Аналіз ідей зазначених авторів дозволяє говорити про те, що склалася певна наукова парадигма в розумінні життєвої перспективи.

Перспектива (лат. *perspectus* – ясно побачений) – це види, плани на майбутнє. Під перспективою життя розуміється система цінностей і цілей, реалізація яких, згідно з уявленнями людини, дозволяє

зробити її життя найбільш ефективним. Життєва перспектива – цілісна картина майбутнього в складному, суперечливому взаємозв'язку програмованих і очікуваних подій, від яких, на думку індивіда, залежить його соціальна цінність і сенс життя.

Для того щоб активізувати потребу в проектуванні життєвої перспективи, необхідно постійно виявляти те, як наміри, домагання, складові особистості виражаються у життєвих проявах особистості і які наслідки ті чи інші способи життя мають для внутрішнього світу й особистісних складових, як змінюють її мотиви, характер, здібності. Іншими словами, необхідно знати, наскільки життєва практика особистості відповідає її намірам, задумам, ціннісним орієнтаціям. Ступінь збігу або розбіжності життєвої практики і цінностей свого "Я", здібностей, прагнень людини може слугувати показником цілісності або роз'єднаності, суперечливості особистісних структур, перспективності або регресивності їх розвитку.

З точки зору К. Левіна життєва перспектива є своєрідною самопроекцією людини в майбутнє і відображає всю систему його мотивів та одночасно як би виходить за межі мотиваційної ієрархії. Дотримуючись усталеного науковою традицією розуміння життєвої перспективи, різні автори пропонують нові аспекти її розгляду. Так, Ж. Нюттен говорить про часову перспективу як "ієрархію цілей особистості". За словами автора, тимчасова перспектива полягає в основному в сприйнятті у деякий даний момент (тимчасове "тут") подій, які об'єктивно презентують тільки як їх послідовність з певними інтервалами між ними. При цьому тимчасова перспектива на відміну від просторової не існує в просторі сприйняття, а може репрезентувати тільки "ментально" у свідомості людини. "Віртуальна" присутність у внутрішньому плані різновіддалених в часі об'єктів-цілей створює тимчасову перспективу. Тимчасова перспектива в розумінні Ж. Нюттена виступає як функція складових її мотиваційних об'єктів, які визначають її глибину, структуру, ступінь реальності, змістовні характеристики і т.п. [5].

К.А. Абульханової-Славської пропонує розрізняти психологічну, особистісну і життєву перспективи як три різних явища. Психологічна перспектива передбачає свідоме уявне передбачення майбутнього, його прогнозування. Ця здатність залежить від типів особистості. Одні уявлення про майбутнє пов'язані з професійним вибором, інші з особистісними домаганнями і зі своїми майбутніми досягненнями, треті – з особистими прагненнями та потребами (дружба, любов, сім'я). Ці відмінності обумовлені ціннісними орієнтаціями, бажаними сферами життя [2].

Особистісна перспектива – це готовність до майбутнього в сьогоденні, установка на труднощі в майбутньому, його невизначеності. Особистісна перспектива є показником зрілості особистості, потенціалу її розвитку та здатності до організації часу.

Життєва перспектива – більш ємне і глибоке поняття, яке включає сукупність обставин і умов життя, які за інших рівних умов створюють для особистості можливість для оптимального життєвого просування [2, с.169].

Т.С. Шляхтін розглядає особистісну перспективу як одну з істотних складових організації діяльності людини у часі, як складне системне утворення, що має такі характеристики: ієрархічність, яка включає в себе інтегральні життєві цілі особистості, проміжні цілі-засоби як вузлові моменти в плануванні особистістю своєї діяльності, мета-завдання як компонент програм реалізації конкретних дій; багатомірність – наявність в цілях емоційних, когнітивних, регуляторних та інших компонентів. Як і інші особистісні утворення, життєва перспектива має свою динаміку [10].

Ми визначаємо часову перспективу як цілісну картину майбутнього у складному й суперечливому взаємозв'язку програмованих і очікуваних подій, з якими людину пов'язує соціальна цінність та індивідуальний сенс власного життя.

С.Л. Рубінштейн зазначає, що життєвий план є відображенням минулого, сьогодення і майбутнього в життєдіяльності особистості, в їх діалектичній єдності та наступності [8]. Життєвий план – це система рішень, психологічних установок особистості, що відображає її потреби, рівень духовного розвитку і моральної зрілості та спрямована на зміну самого суб'єкта, на зміну і збереження його матеріального й суспільного становища за даних або передбачуваних обставин.

З позицій І.С. Кона, "життєвий план виникає, з одного боку, в результаті узагальнення цілей, які ставить перед собою особистість, як наслідок побудови її мотивів, становлення стійкого ядра ціннісних орієнтацій". З іншого боку, "коли предметом роздумів стає не тільки кінцевий результат, а й способи його досягнення, шлях, якого людина має намір дотримуватися, і ті об'єктивні й суб'єктивні ресурси, які йому для цього знадобляться. Життєвий план – це план діяльності" [4, с.187].

Продовжуючи розвивати ідеї планування особистісного часу людини, В.Ф. Серенкова у своїх роботах приділяє увагу вивченню "єдності тимчасових, ціннісних та дієвих аспектів планування". У зв'язку з цим, вона розглядає планування як структурування майбутнього і встановлення його цільового, смислового, тимчасового зв'язку з сьогоденням. Автор підкреслює, що життєвий план є безперервним процесом цілепокладання, висунування нових етапних цілей і засобів їх реалізації. План звичайно представлений у свідомості як програма дій на майбутнє. Так як він часто пов'язаний зі змінами в сьогоденні, людина дивиться на себе після вирішення певних завдань, представляючи собі

зміни в майбутньому, тому життєві плани іноді містять момент невизначеності, частку фантазії та мрії [9, с. 81].

З огляду на це структура цільового планування життєвої перспективи складається з наступних складових: планування ближньої життєвої перспективи, планування середньої життєвої перспективи, планування дальньої життєвої перспективи. При цьому планування ближньої життєвої перспективи включає планування засобів (шляхів) досягнення цілей (за допомогою чого можна досягти цю мету?). У плануванні середньої життєвої перспективи входить постановка життєвих цілей (що потрібно зробити, чого досягти?). Планування дальньої життєвої перспективи включає аналіз потреб і мотивів (заради чого досягається поставлена мета?) [9, с.154].

Життєва перспектива відкривається тому, хто сам у цьому створив систему певних життєвих відносин, систему опор, які мають всезростаючу цінність. Сукупність цих відносин і є життєвою позицією, яка цілісним чином і визначає майбутнє особистості. Досягнення життєвих рубежів сприяє і досягненню життєвих цілей, що певним чином гарантує майбутнє.

У формуванні життєвої перспективи велике значення відіграє активність особистості в усіх проявах життя. Активність виступає як потреба в діяльності і визначає цілі, напрям, мотиви, а також є джерелом пробудження в людині її потенціалу.

У психології життєві перспективи вивчалися з точки зору складності-простоти, віддаленості-близькості, виходячи зі співвідношення минулого, теперішнього і майбутнього, та з їх ціннісного змісту. Інтегральною є класифікація, в якій життєві перспективи діляться на психологічні, особистісні та власне життєві.

Існує підхід Т.М. Березиної до вивчення життєвих перспектив, що базується, насамперед, на типологічному принципі. У ньому передбачається, що не всі типи особистостей мають розвинену інтелектуальну здатність передбачення, прогнозування майбутнього. Вченою була виявлена і емпірично доведена гіпотеза про існування трьох типів життєвих перспектив [1, с.199].

1. Когнітивна перспектива, коли особистість здатна свідомо і досить детально будувати життєві плани, структурувати майбутнє, бачити свої перспективи і себе в майбутньому.

2. Особистісно-мотиваційна – коли відсутній когнітивний план або навіть які-небудь чіткі уявлення про майбутнє, однак мотивація досягнення створює могутню спрямованість особистості в майбутнє і певну гарантію її реалізації. Вона являє собою цілісну готовність до труднощів, навіть до невизначеності, що розходиться з власне когнітивним планом.

3. Життєва перспектива створюється попереднім життям, коли вже досягнута особистісна життєва позиція дає особистості потенціал, пріоритети, які гарантують успішне майбутнє. Остання перспектива може бути пояснена в категоріях "рівня", досягнутого на цей момент, який тим самим забезпечує успішність у майбутньому. Життєва перспектива, очевидно, це реальний життєвий потенціал особистості, закладений її минулим досвідом, рівнем її розвитку, її здібностями, що й становить реальну рушійну силу, гарантуючи успішність її майбутнього. Життєва позиція може бути тупиковою, така позиція здатна закрити особистості можливість її руху в майбутнє (навіть при наявності когнітивної перспективи та мотиваційної готовності), особливо у осіб, які переживають кризу. В інших випадках вона відкриває новий рівень можливостей, які людині залишається тільки реалізовувати, втілити у формах життя. Під життєвою позицією і її рівнем мається на увазі отримана освіта, рівень професіоналізму, соціальний статус і ряд інших пріоритетних соціальних позицій, а також його особистісні досягнення, перш за все особистісна зрілість, багатство освоєних життєвих відносин [1, с. 235].

Не випадково однією з вимог до психотерапевтичної процедури, сформульованою у гуманістичній психології, є те, що клієнт повинен відчувати, що його приймають і підтримують не тільки таким, який він є зараз, але і в його майбутніх можливостях. Тільки в цьому випадку він стає здатним затвердити себе як незалежна особистість і стати творцем свого майбутнього.

Отже, у психології розглядають часову перспективу як поняття, що відображає зміст життя не тільки в майбутньому, але також у минулому й сьогодні. Тому дії, емоції, психологічний стан людини в будь-який момент часу залежить від її цілісної часової перспективи. Наявність життєвих перспектив свідчить про життя особистості наповнене сенсом ("Одружусь і матиму двох діток"), а звуження або відсутність життєвих перспектив відбувається під час життєвих криз ("Ми гарматне м'ясо і ми додому не повернемось"). Такою кризою в Україні є воєнні дії на Донбасі.

Всі учасники бойових дій так чи інакше пережили травматичні події. Ці події носили екстремальний характер, виходили за межі звичайних людських переживань і викликали інтенсивний страх за своє життя та відчуття безпорадності. Важливими характеристиками травмуючої події також є несподіваність, інтенсивність, повторюваність а також тривалість дії. У людини, яка переживає такі події протягом тривалого часу змінюються життєві цінності, звички, смисли і тому дуже часто ветерани війни зустрічаються з нерозумінням, проблемами в спілкуванні, професійному самовизначенні, проблемами у сфері фінансів, освіти, при створенні й збереженні сім'ї. Після повернення до мирного життя часто спостерігаються гострі посттравматичні порушення, криза ідентичності, звуження життєвих перспектив,

що виявляється у втраті інтересу до суспільного життя, зниженні активності при рішенні власних життєво важливих проблем.

Крім симптомів ПТСР, домінуючими психічними станами учасників бойових дій, є: переживання покинутості, недовіра, нездатність говорити про війну, втрата смислу життя, невпевненість у своїх силах, відчуття нереальності того, що відбувалось на війні, відчуття, що "я помер на війні", відчуття неможливості вплинути на хід подій, нездатність бути відкритим у спілкуванні з іншими, тривожність, спроби знайти відповідь на питання, чому померли твої друзі, а не ти ("провина того, хто вижив").

За І.Г. Малкіною-Пих подолання ветераном психотравмуючого впливу стресорів бойових дій залежить від успішності когнітивної переробки травматичного досвіду; характеру психотравмуючих подій, індивідуальних характеристик ветеранів і особливостей умов, у які потрапляє особистість після повернення з війни.

До характеристик психотравмуючої події належить: ступінь загрози для життя, тяжкість втрат, раптовість події, ізоляваність, вплив середовища, наявність захисту, моральні конфлікти пов'язані з подією, пасивна чи активна роль людини, результати події.

Серед індивідуальних характеристик виділяють: рівень розвитку копінг-стратегій, ефективність психологічного захисту, труднощі адаптації до травми, психічні відхилення, наявність життєвої перспективи.

Соціальне оточення ветерана включає: рівень підтримки, культурні особливості, ставлення суспільства до воєнних дій, соціально-психологічна допомога [6].

Взаємодія цих факторів призводять або до зростання психічної напруги (ПТСР), або до поступової інтеграції психотравмуючого досвіду. Щоб відчути свою життєву силу, людина у кризовий період повинна прийняти відповідальність за кожен свою дію, відчувши себе господарем власного життя. Для цього їй необхідно на основі адекватної самооцінки, аналізу потенційних можливостей проектувати життєву стратегію. Результатом такого планування має стати чітке усвідомлення і постановка близьких та далеких цілей. Їх визначення дозволяє особистості вибудовувати перспективу життєвого шляху. Проблема життєвого шляху, а, отже, і життєвої перспективи особистості може стояти тільки так: від стихійного способу життя людина у кризовий період переходить до такого, який вона буде визначати сама. Таким чином змінюється локус-контролю особистості і вона стає здатною взяти на себе відповідальність за власне життя. Але суть цього процесу у виборі умов, напрямку життя, у виборі тієї освіти, тієї професії, які максимально відповідали б особливостям особистості, її бажанням, її цінностям у побудові відповідної перспективи життя.

Отже, побудова життєвих перспектив є невід'ємним компонентом інтеграції особистості у суспільство і важливим чинником психологічної реабілітації учасників бойових дій.

Висновки. Життєва перспектива – це цілісна картина майбутнього, що знаходиться у взаємозв'язку програмованих і очікуваних подій, від яких залежить соціальна цінність та сенс життя особистості. Життєві перспективи, їх чітке усвідомлення, їхня дальність, надійність визначаються професійним, сімейним і віковим самовизначенням особистості у житті, яке залежить від неї, від її життєвої позиції, від її соціально-психологічної і соціальної зрілості та активності. Життєві перспективи тісно пов'язані з плануванням особистісного часу. Так, особистість будує ближні, середні та дальні життєві плани.

Структурними одиницями життєвої перспективи є ціннісні орієнтації, життєві цілі та плани. Узгоджені цінності – джерело прояву сформованих уявлень людини про своє майбутнє та основа формування життєвих цілей і планів.

Наявність життєвої перспективи є необхідною умовою цілісності життєвого шляху людини, адже вона спрямовує її життя, надає йому повноти й осмисленості, дозволяє у найскладніший кризовий період себе реалізовувати.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні особливостей життєвої перспективи в учасників бойових дій.

Використані джерела

1. Абульханова К.А. Время личности и время жизни/ К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина. – СПб. : Алетей, 2001. – 304 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Жизненные перспективы личности: Психология личности и образ жизни / К.А. Абульханова-Славская // Под ред. Шороховой Е.В. – М., 1987. – 259 с.
3. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев // АН СССР, Ин-т психологии. – М. : Наука, 1977. – 380 с.
4. Кон И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание / И.С. Кон – М. : Политиздат, 1984. – 335 с.
5. Левин К. Теория поля в социальных науках/ Курт Левин. – [Пер. Е. Сурпина]. – СПб. : Речь, 2000.

6. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И.Г. Малкина Пых. – М. : Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).
7. Ньютен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж.Ньютен / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2004. – 608 с.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С. Л Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2007. – 720 с.
9. Серенкова В.Ф. Типологические особенности планирования личностного времени: автореф. дис. канд. психол. наук / В.Ф. Серенкова. – М., 1991. – 20 с.
10. Шляхтин Г.С. Различение порядка и одновременности двух стимулов. – Психофизические исследования / Г.С. Шляхтин. – М.: Наука, 1977. – С. 227-246.

Bukovska O.O

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF PERSONALITY'S LIFE PERSPECTIVE DURING THE CRISIS

The article examines the essential features of the phenomenon of the individual's life perspective, identifies it's the main components.

The individual's life perspectives, their clear understanding, their range, reliability determined by a professional, family and age self-determination in life, which depends on the personality, of her position in life, her socio-psychological and social maturity and activity. Planning personal prospects depends on human's desire for self-development, the ability to see yourself in the future, near or distant, their own assessment of their potential, shows human as she wants to see herself in the future.

Life perspectives are closely connected with the planning of personal time. Thus, a person builds near, intermediate and distant life plans. Structural units of life perspective are values, life goals and plans. Agreed values are the source of manifestation human's attitudes about their future and the base of life goals and plans.

In psychology scientists consider the time perspective as a concept that reflects the meaning of life not only in the future but also in the past and in the present. That's why actions, emotions and psychological state of a person at any period of time depends on the holistic perspective of time. The presence of life prospects indicates that a person's life is filled with meaning, and narrowing or absence of life prospects happens during life crises. Such the crisis in Ukraine is military actions.

The presence of life perspective is a prerequisite for the integrity of the human life course, because it makes her life, gives it fullness and meaningfulness, lets implement herself in the most difficult crisis period.

Key words: *life perspective, traumatic event, crisis, psychological help, psychological rehabilitation, PTSD.*

Стаття надійшла до редакції 06.04.2015 року