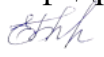


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ


До захисту допустити
Завідувач кафедри
Олена СТУЛКА 
«21» грудня 2022 р.

**«РОЛЬ НАДІЇ В САМООРГАНІЗАЦІЇ ОСОБИСТІСТЮ ВЛАСНОГО
ЖИТТЯ»**

Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Практична психологія»
Велевої Юлії Миколаївни

Науковий керівник:
Мойсеєнко Раїса Миколаївна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології

Рецензент:
Варава Людмила Анатоліївна,
кандидат психологічних наук,
провідний співробітник лабораторії
екологічної психології
Інституту психології ім. Г.С. Костюка
НАПН України

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою ЄКТС 90 А
Секретар ЕК Анастасія ВАГАБОВА 
«21» грудня 2022 р.

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТАНУ НАДІЇ	
1.1. Теоретичні підходи щодо розуміння феномену надії.....	7
1.1. Надія в соціально-культурному просторі.....	16
1.2. Психологічні механізми виникнення стану надії.....	29
Висновки до розділу I.....	37
РОЗДІЛ II. СТАН НАДІЇ В СТРУКТУРІ САМООРГАНІЗАЦІЇ ЖИТТЯ	
2.1. Організація життя особистості та її структурні компоненти.....	38
2.2. Конструктивні та деструктивні фактори надії.....	53
2.3. Роль надії в самоорганізації життєвого простору особистості.....	63
Висновки до розділу II.....	71
РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАДІЇ У СТРУКТУРІ САМООРГАНІЗАЦІЇ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ	
3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження.....	72
3.2. Констатувальне дослідження та аналіз отриманих результатів.....	77
3.3. Розробка корекційно-тренінгової програми	82
Висновки до розділу III.....	87
ВИСНОВКИ.....	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	91
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Проблеми феномену надії обумовлена культурною та соціальною ситуацією, що склалася у сучасному світі. Ставлення до стану надії завжди мав інтерес в психологічній науці та в повсякденному просторі, а потреба в вивченні його в сьогоденні, збільшилась в декілька разів. Ситуація зруйнування звичного способу та образу життя, із-за умов війни, дуже потребує надії на себе та в власне майбутнє. Одним із значущих, є вивчення функцій даного феномену в житті особистості та його роль у побудові своєї діяльності. В якості суб'єкта життя людина виступає як її організатор, в чому і проявляється, насамперед, індивідуальний характер способу дій. Від організації життя та структурування життєвого простору залежить розуміння особистістю своїх можливостей, перспектив і досягнення поставлених завдань. Особистість, здатну до організації, характеризують спрямованість на розвиток сфер життя, потреба у власному розвитку, саморозвитку, самовдосконалення й самовизначенні. Надія в цьому місті виникає як стан, який пов'язаний з очікуванням вирішення складної, проблемної ситуації та досягнення бажаної мети. Це є актуальним для особистості, для готовності і здатності будувати та проектувати власне життя.

Людині властива здатність передбачати, прогнозувати майбутню діяльність, припустити можливі події та результати своєї активності, переживаючи стан надії. Цей стан є передчуттям задоволення особистої потреби, при цьому спосіб і джерело задоволення може бути самим різним. Очікувати бажаного результату можна навіть у ситуації, коли немає ніяких реальних передумов для надії. Життєві мрії, інтереси, цілі та сподівання набувають форму і статус соціальної реальності тільки на основі стратегічного плану життя. Цей план повинен бути наповненим реальним змістом, певним відношенням до оточуючого простору, що лежить в основі організації та проектування особистісної діяльності. Організацію, спосіб життя і подальшу перспективу обумовлює позиція людини, активна або пасивна, що багато в чому залежить від спрямованості надії, від її змісту. У європейській культурі цей феномен входить до числа найбільш глибинних і значущих, висловлюючи парадигму позитивного сприйняття і довіри до світу. Сподівання

належить до числа важливіших констант людського існування. Надія є найважливішою складовою людського життя, поряд із вірою та любов'ю. Діяльність особистості нерозривно з нею пов'язана, що є особливим станом свідомості. Люди діють, свідомо чи несвідомо, сподіваючись на позитивний результат.

У психологічній науці та історії філософії існують різні визначення надії та її функцій. На підставі цих досліджень формуються два діаметрально протилежні погляди до ролі надії в організації життя особистості. Констатація у філософсько-психологічних роботах протилежних змістів надії ставить завдання вивчення уявлень про надію та її функціональні особливості, що грають роль в житті людини в самореалізації, проектуванні життєвих перспектив, в організації свого буття. У зв'язку з цим проблема феномену надії набуває особливої актуальності як у теоретичному, так і практичному аспектах. Це зосереджує увагу, головним чином, на питаннях, пов'язаних з функціональними особливостями сподівання та ролі такого стану у житті людини.

Дослідження, які розглядають феномен сподівання з точки зору того, яке місце вона займає в структурі організації життя дуже мало. Найчастіше автори розглядають її як екзистенцію, також піднімається проблема надії у зв'язку з різного роду історичними потрясіннями й узагальнюючими негативними оцінками буття людини, розчаруваннями та страхами. Проблема полягає в тому, що постійно підкреслюється значущість надії в житті осіб, її онтологічний статус, але не досліджується питання, як особистість формує діяльність, як організовує своє життя, перебуваючи в стані надії.

Наукові передумови звернення до проблематики формуються на базі актуалізації суб'єктності людини, що відображає самодетермінацію його буття у світі. Як суб'єкт, людина є творцем свого життя, має установу на подолання різних життєвих обставин, що пов'язано з надією, яка відіграє значиму роль у структурі організації свого простору.

Метою нашого дослідження є вивчення механізмів виникнення надії і її функціональної специфіки в структурі самоорганізації власного життя особистості.

Об'єктом дослідження є особливості самоорганізації життя особистості.

Предмет дослідження – функції феномена надії в структурі самоорганізації життєвого простору.

Гіпотезою виступає наступне припущення: надія, як фактор, має біполярну спрямованість (конструктивну та деструктивну) і вплив у процесі організації діяльного та чуттєвого компонентів життя особистості.

Для перевірки сформульованої гіпотези перед нами виникає ряд **завдань**, а саме:

1. Аналіз основних підходів щодо розуміння феномену надії та механізмів його виникнення.

2. Встановлення специфіки організації людиною свого простору, яка перебуває у стані надії.

3. Здійснення порівняльної характеристики структури організації життя людей з функціональними особливостями надії у змісті чуттєвого та діяльного компонентів.

4. Розробка тренінгової програми розвитку компонентів самоорганізації життя особистості.

Для вирішення встановлених завдань використовувались наступні **методи**: аналіз наукової літератури з досліджуваної теми; опитувальник «Діагностика особливостей самоорганізації» (ДОС) Ішкова О.Д.; модифікована методика незакінчених речень для виявлення ставлення до феномену надії та особливостей чуттєвого та діяльного компонентів; модифікована методика «Стилю пояснення успіхів і невдач» СТОУН-В (Т.О. Гордєєва, Е.Н. Осін, В.Ю. Шевяхова).

Теоретичну та методологічну основу дослідження становлять підходи вітчизняних і зарубіжних психологів, щодо проблеми надії в житті людини, а саме: Е. Фромм, Є.П. Ільїн, Е. Блох, Т.М. Титаренко. Проблему організації життєвої перспективи і простору досліджували С.Л. Рубінштейн,

К.О. Абульханова-Славська, Б.С. Братусь, Н.О. Бернштейн, В.Г. Асєєв, О.С. Анісімов, Н.В. Сулаєва, Ю.М. Швалб. Також мали значущість дослідження для роботи, стосовно образу майбутнього особистості П.К. Анохіна, Н.О. Бернштейна, О.С. Бажина, М.М. Рева та ін.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше: проаналізовано змістовні характеристики феноменології надії в структурі організації життєвого простору особистості; визначено конструктивні та деструктивні фактори надії у чуттєвому та діяльному компонентах; встановлено специфіку організації власного життя людиною, що перебуває у стані надії.

Практична значимість роботи складається у визначенні шляхів розвитку компонентів структури самоорганізації життя щодо функціональних особливостей надії в наданні тренінгової програми.

Апробація та впровадження результатів роботи: результати дослідження представлені на науково-дослідній конференції студентів, аспірантів та молодих вчених МДУ у статті «» (Маріуполь, 2021) ...

У процесі нашого дослідження були використані такі **методи**: аналіз наукової літератури, психодіагностичні методи, методи статистичного та якісного аналізу результатів.

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, 4 додатки. Загальний обсяг роботи становить 99 сторінок. У тексті вміщено 5 таблиць, 2 малюнків. Додатки викладено на 100 сторінці. У списку використаних джерел 100 найменувань, що охоплюють 8 сторінок.

Робота має емпіричний характер.

РОЗДІЛ І. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТАНУ НАДІЇ

1.1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ФЕНОМЕНА НАДІЇ

Надія суттєво сприяє на поведінку особистості та на побудову власного життя. Не тільки кожна людина у повсякденному житті вкладає свій зміст і розуміння стану надії, але і в психологічній науці різні автори вивчають якийсь конкретний її аспект. Обмежена інтерпретація явища сприяє вирішенню окремої наукової проблематики.

В якості первинного поняття сподівання визначимо загальнолітературне поняття. Згідно «Словнику літературної мови», надія – це «очікування чогось сприятливого, в поєднанні з упевненістю у його здійсненні» [96]. У 4 томі тлумачного словника під редакцією Д.Н. Ушакова надія трактується як бажання, очікування чого-небудь радісного, приємного, яке поєднане з упевненістю в можливості здійснення [88]. А.Я. Анцупов, А.І. Шіпілов в книзі «Словник конфліктолога» визначено: «Сподівання – звернення людини в майбутнє, радісне спрямоване очікування, передчуття чогось життєво важливого для нього» [9]. Виходячи з наведених визначень, можна констатувати, що людина, сподіваючись, знаходиться в стані очікування і передбачення, яке спрямоване на деякий позитивний об'єкт, сприятливий результат подій, позитивний результат. Безпосереднім антиподом поняття «надія» має бути за змістом поняття «безнадійності». Але, якщо врахувати, що безпосередньо до терміну «надія» семантично примикають поняття «віри», «переконаності», то антиподами вважають поняття «безвір'я» та «відчай» [55].

Проблема надії, розуміння і пояснення її є одна з центральних тем філософії та психології. В античності не було єдиного уявлення про ціннісну значущість сподівання. Негативне тлумачення його обумовлювалося тим, що вона сприймалася як ілюзія, добровільний самообман. Згідно з міфом, надія була в скриньці Пандори в числі негативних феноменів і трактувалася як оманлива, помилкова ілюзія, яка заводить людину в глухий кут безглуздох очікувань. Боги подарували її людям в насмішку, адже вона не може зробити людину

безсмертною [75]. Однак з уявлення про ілюзорність не завжди слідував висновок про те, що надія є злом, так як часто вона виступала в ролі розради – позбавляла людину від страждання, викликаного очікуванням неминучого. Греки вважали, що сподівання збиває людину зі шляху. Можна сказати, що у них переважало негативне ставлення до надії. Як сказав Ф. Ніцше, «з тієї самої причини, що надія водить за ніс нещасну людину, греки вважали її бідною з бід, найпідступнішим лихом, – коли перекидалася бочка всіх нещасть, надія все-таки залишалася в ній». Отже сподівання – це обман, ілюзія, яка схиляє тікати від дійсності [70].

У стоїцизмі оманлива надія веде до розпачу, у той час, як головне для людини – зберегти мужність у зіткненні з будь-якими змінами долі. При всіх міркуваннях про долю стоїчні філософи вихваляли здоровий розум, мужній і енергійний дух, шляхетність, витривалість і готовність до всякого повороту подій в особистому та суспільному житті. Стоїцизм був саме філософією надії, свого роду психологічною підпорою для діяльної й освіченої людини, яка не стане зневіритися, якщо у нього щось не вийде [16].

Нейтральне значення поняття розкривається як очікування події, яке з ціннісної точки зору може бути і хорошим, і поганим. За Платоном, у хороших і правильно мислячих людей, надії дійсні і досяжні, а у поганих і нерозумних – помилкові та нездійсненні. З таким трактуванням пов'язано і розуміння сподівання, як позитивної цінності, справедливої нагороди за добродійне життя [31].

Французький письменник і філософ, чиї роботи близькі до екзистенціалізму, А. Камю поділяв античний погляд на надію як на ілюзію, як самообман. Він вважає, що розуміння її як цінності можливо лише в рамках релігійної і філософської свідомості. Якщо не сподіватися на розуміння світу і на порятунок в ньому, то слід відмовитися від життя. Такий погляд Камю знаходить в екзистенціалізмі. Людина завжди і всюди усвідомлює абсурдність життя, але вона сподівається на сенс, яким коли-небудь проникнеться, на вічне життя, на возз'єднання з Богом, нехай навіть дуже нескоро, в далекому майбутньому. В даному випадку надія трактується Камю як самообман, як небажання людини

приймати очевидні, нехай навіть дуже непрості істини. Він вважає, що єдине дійсне знання людини зводиться до того, «що в рамках свідомості немає місця надії» [43]. Для А. Камю проблема надії та свободи, взагалі, безглузда через те, що він її ставить у залежність з фактом існування Бога, як господаря людини. У розумінні А. Камю, віра та надія в Бога виглядає як перекладання на Нього відповідальності за зло і одночасно втрата свободи. Відчуття реальної свободи робить саму людину відповідальною за зло, але тим самим відбувається пониження всемогутності Бога. А. Камю намагається зіткнути надію та свободу таким чином, що в людині має існувати щось одне з двох – або свобода, або сподівання, як турбота про завтрашній день. У кінцевому результаті, відчуття реальної теперішньої свободи зводиться філософом до відчуття відсутності «завтра». Аксиологічний зріз «надії» у А. Камю пронизаний ідеєю про те, що людська дійсність (культура) створена з ілюзій, але доки людина переконана у зворотному, немає ніякого сенсу їх «зберігати», вони чудово зберігаються самі. Для А. Камю таким «мертвим» здається й феномен надії, що зберігає статус християнської чесноти й людської цінності, яку приніс із собою Христос. Феномен сподівання, на думку А. Камю, не страшний як такий, лякає те, що цей феномен не знаходить свого виправдання [43].

Б. Спіноза стверджує, що сподівання підтримує і зміцнює віру, тому ми легше віримо в те, на що сподіваємося. Він розглядає надію не як одну з добродетелей, а як афект, людську пристрасть. Афекти він називає «пристрастями» тоді, коли вони виникають з неадекватних ідей; при цьому ваблення у різних осіб можуть конфліктувати, але люди, які живуть, підкоряючись розуму, знаходять шлях до порозуміння. Задоволення саме по собі є благом, але надія і страх – зло, так само як покірність та каяття.

У рамках культурно-антропологічного виміру образу надії історико-філософська рефлексія пропонує також розгляд проблеми в рамках феноменологічного екзистенціалізму (Е. Гуссерль, П. Рікер, П. Левінас). Феноменологія Е. Гуссерля здатна постати як методологічна підстава заявити про надію як про феномен людського буття. Представники цього напрямку

перебувають у пошуку ілюзорної ознаки надії, виходячи на ідею «вічного терпіння», в якому минуле та майбутнє позбавляються для людини довіри, а через це причина відмови від надії криється у визнанні пріоритету необхідності.

У християнстві сподівання – це щось невизначене і не оформлене в чітких образах та уявленнях, але спирається на більш фундаментальні підстави – терпіння і віра. У християнській інтерпретації надія це завжди ознака душевної сили, яка виходить від Бога, оскільки саме від нього виходить порятунок. Головне в такому розумінні – це надія не на особисте звільнення, а на здійснення волі Бога. Власне, релігійний світогляд формує у людей очікування на порятунок, на позбавлення від земних страждань і на кардинальне рішення особистих проблем через надприродну, абсолютну допомогу.

Німецький педагог і філософ Отто Фрідріх Больнов був основоположником філософії надії. Він розглядав просторові та тимчасові характеристики соціальної екзистенції – сподівання і подяку, та персональної екзистенції – будинок і батьківщину. О.Ф. Больнов розглядав феномен надії як довіру до майбутнього, яке засноване на подяці до минулого. Так філософ пов'язує її із категорією часу. Можна зробити висновок про те, що надія спрямовує та організовує тимчасові параметри життя. А елементи майбутнього стають частиною сьогодення, тобто можемо говорити про те, що надія пов'язує сьогодення і майбутнє.

Відзначаючи подвійність феномена надії, О.Ф. Больнов вважає, що вона не є чеснотою, потенційно властивою людині, проте ставиться до добродітностей християнським. Він зазначає, що слід розрізняти природну і надприродну, кажучи про покликання релігії зміцнити надію в людині, яка дана природою. Коли світ по відношенню до людини виступає чужий і небезпечний, людина усвідомлює себе в безнадійності і розгубленості. В моменти таких явищ, як страх, відчай, нудьга, відраза, сподівання виконує функцію подолання. Таким чином, філософ інтерпретує надію як довіру до майбутнього і підкреслює, що саме надія «визначена в якості умови можливості людського життя в цілому» [20].

Польський соціолог Ян Щепанський вважав, що без надії неможливий розвиток суспільства. «Мудрі правителі знають, що сподівання

є джерелом прагнень. Тому політичні устрої змагаються в надіях і обіцянках, що спонукають бажання людей, оскільки в цих надіях і породжених з них устремліннь знаходиться також джерело сили держав і народів». Однак, автор застерігав перед надмірними ілюзіями, які можуть знищувати раціональні устремління, ставати причиною регресу [99].

Особливе місце в розумінні ролі сподівань в житті людини є робота німецького філософа і соціолога Е. Блоха «Принцип надії». У цій роботі автор розкриває універсальний принцип устрою світу, природи, суспільства та індивіда, також принцип пізнання, світоглядний орієнтир та ідеологічний критерій. Він розгортає свої міркування на основі нового прообразу людини – «та людина, яка сподівається», приписує надії практично-діяльний характер та протиставляє її пасивному сподіванню. Так само говорить про раціональну та ірраціональну, усвідомлювану та неусвідомлювану надію, розмірковуючи про їх різноманітність, пов'язуючи ці види з багатством людського буття і пережитого досвіду. Е. Блох також описує афекти очікування, виділяючи їх у дві групи – негативні і позитивні. До негативних відносяться переляк та страх, до позитивних – надія та впевненість. Надія – це протилежність страху, очікування невизначеного, але можливого позитивного. Вона є найбільш людяним з усіх рухів душі, більше того, воно доступне тільки людині. Блох стверджує, що в надії є воля, яка спирається на уявлення про передбачений результат, і стає тим сильніше, чим він більш усвідомлений. Тільки коли починає говорити розум, надія починає розквітати. У філософії Е. Блоха принцип надії зв'язується з рухом світу до кінцевого стану, а саме до досконалості. При цьому філософ вважає джерелом усього недолік в чомусь, внаслідок чого і виникає сподівання. Але, такий стан породжує не тільки недолік, але і надлишок, надмірність. Наприклад худий бажає погладшати, товстий - схуднути, голодний - насититися та ін. Все для того, щоб відчутти внутрішню рівновагу та норму. З погляду Е. Блоха, надія вибиває людину зі стану рівноваги, світ постає тоді перед людиною у всьому своєму єстві. Саме в такій ситуації пізнання дійсності, світу виявиться об'єктивним.[17]

Е. Фромм, обґрунтовував позитивну цінність надії так само у внерелігійному контексті. Він вказував, що такий стан відображає абсолютну цінність майбутнього, підкреслюючи, що надія – це показник стану буття, який включений в життєву структуру. «Сподіватися – це стан буття. Це внутрішня готовність, але ще не розтрачене внутрішня активність». Разом з тим Е. Фромм вказував на існування особливого виду надії – пасивної, яка є замаскованою формою безнадійності та безсилля. Так само він виділяв такий вид, як надія на час, де час і майбутнє є центральним, на що концентрується людина. Особистість схиляється перед історією, подальшими подіями і майбутніми поколіннями. При цьому людина залишається пасивною, бездіяльною, але уповаючою на те, що здійсниться щось, що само здійснитися не в силах [91].

Так само, Е. Фромм описував пасивний вид очікування, наводячи приклад твору Ф. Кафки «Процес. Людина підходить до ведучих на небесах вратам (права) і просить у воротаря дозволу йому увійти. Сторож відповідає, що в даний момент не може цього зробити. І хоча двері, що ведуть до прав, відкрита, людина вирішує почекати дозволу. Він сідає і чекає – днями, роками. Час від часу він запитує, чи можна йому увійти, але йому незмінно відповідають, що поки не можна. Всі ці довгі роки людина майже безперервно вивчає воротаря і впізнає навіть бліх на його хутряному комірі. Зрештою зістарівся та відчуває наближення смерті. Вперше він ставить питання: «Як вийшло, що за всі ці роки ніхто, крім мене, не прийшов за дозволом увійти?» Привратник відповідає: «Дозвіл увійти в ці двері міг отримати тільки ти, оскільки ці двері призначалися для тебе. А тепер я збираюся їх закрити». Якби його надія не була пасивним очікуванням, він увійшов би в ці двері, і його рішучість знехтувати заборонаю стала б актом звільнення, який привів би його в сяючий палац. Багато людей подібні старцю Кафки. Вони плекають надію, але їм не дано діяти. Цей вид пасивного очікування тісно пов'язаний з поширеною формою надії, яку можна визначити як сподівання на час. Час і майбутнє стають центральними категоріями цього виду надії. Те, що очікується, має трапитися не тепер, а тільки в наступний момент, наступного дня, наступного

року або в іншому світі, якщо не вірити, що надія може реалізуватися в цьому світі.

Є.П. Ільїн розуміє надію як мотиваційний стан, який пов'язаний у людини з очікуванням бажаної події і переживанням передбаченої ймовірності її здійснення. Сподівання формується на основі суб'єктивного досвіду, накопиченого в минулому в подібних ситуаціях, і від пізнання об'єктивних причин, від яких залежить очікувана подія. Передбачаючи можливий розвиток подій в сформованих обставинах, надія грає роль внутрішнього регулятора діяльності, що допомагає людині визначати її наслідки. Але при сильно вираженій потребі сподівання може зберігатися і при відсутності раціонального розуміння, розраховуючи наприклад на випадок, везіння або удачу [41].

Не менш важливими для розуміння надії, з соціально-психологічної точки зору, є концепції, які стверджують, що вона – це сила, яка перешкоджає життєдіяльності, вона є самообман, який подовжує муки людей. Сподівання гальмує особистісний ріст людини, уповільнюючи процес саморозвитку та самовдосконалення. Так, наприклад, С.А. Левицький пояснює ірраціональність надії тим, що очікування перетворення можливості в дійсність постулюється частіше проти доводів розуму. Але тим самим говорить: «Нам не потрібно було б сподіватися, якби ми могли твердо розраховувати на успіхи наших устремлінь». Протилежним полюсом надії у Левицького є страх. Але й у переживання страху є частина надії. Людина боїться, але при цьому сподівається позбутися небезпеки. Через інтенсивне почуття страху надію особистість не відчуває. Чекаючи негативного результату подій, критичного результату особистість відчуває неспокій. Перебуваючи в стані сподівання особистість очікує позитивних та сприятливих наслідків. Предмет надії має безпосереднє відношення до тих позитивних цінностей, при здійсненні яких ми формує суб'єктивний сенс нашого буття. Також, Левицький висловлює думку про співвідношення віри та надії, які не є тотожні один одному. Розрізнення цих двох понять, говорить про те, що предметом надії є земне благо, а предметом віри – щось трансцендентне. Інший аспект сподівання пов'язаний з

поняттям невідомості. Автор виводить парадокс: з одного боку надія спонукає людину до творчості, з іншого боку, через невідомість вона несе в собі елемент сліпого фаталізму [57].

К. Муздибаєв має схожу думку про те, що віра і надія невіддільні одне від одного, але подібні спрямованістю на майбутнє, на подолання якої-небудь ситуації і одночасно є моральними принципами, які впливають на волюву сферу особистості. Сподівання являє собою почуття можливого, яке виникає при очікуванні людиною досягнення важливого для нього результату. Таким чином, як каже автор, воно є необхідною умовою для активних дій. «Будучи динамічною складовою людської життєвої структури, надія являє собою внутрішню активність. Саме вона запалює дух людини, повідомляє йому енергію, підганяючи навіть обставини. Вона є активним очікуванням майбутнього, яке відкривається перед людиною». [66] Викладаючи свою думку таким чином, К. Муздибаєв прагнув показати дієву та динамічну сторону надії, але тим не менш не можна не помітити протиріччя в його висловлюванні. Сам стан очікування передбачуваного результату є пасивним і інертним, яке не відображається у діях особистості.

А. Бергсон розглядав надію з іншої точки зору - як інтенсивне задоволення. Для людини воно є значним, тому що майбутнє, яке він має у розпорядженні по своєму бажанню, представляється в один і той же час в безлічі форм і варіантів. При цьому вони здаються однаково привабливими і можливими. Якщо здійсниться навіть найбільш бажане, то буде втрачена решта варіантів, тобто реалізація ціною втрати інших [13]. Безпосередні дані свідомості.

О.С. Розумовський говорить про надію як про приречення, як про гіпотезу щодо майбутнього. Сподівання завжди предметне і спрямоване. Воно може бути адекватним або неадекватним програмам, цілям, цінностям, ідеалам людини, самій природі об'єкта (предмета) надії. Визначено у свідомості і почуттях людини абсолютизованою, надія переходить у фаталізм. При цьому, О. Розумовський оспорує ірраціональність сподівання, бачить раціональність її в цінності надії, приводячи такі доводи:

1. Надія створює завжди очікування з можливим позитивним результатом, вселяючи оптимізм.
 2. Вона надає впевненість людині в його свідомості в стійкості, міцності і надійності його справжнього буття, життя.
 3. Вона завжди звернена до ідеалу та мрії, до кращого і найкращого для людини зараз та в майбутньому.
 4. Зверненість надії на подальші зміни змушує особистість мислити хоча б мінімально раціонально, послідовно, маючи на увазі зміни станів та ін..
 5. Надія – завжди ворог і антипод песимізму в розумі та почуттях людини, іншими словами, вона зміцнює у нього «самовпевненість» і почуття самоцінності.
 6. Вона – це перше, з чого починається самовизначення, автономія і суверенність людини.
 7. Надія – це початок для передбачення майбутнього. При цьому, «Життя – це втрачені надії», втрачені можливості, але воно завжди містить хоч частину позитивного очікування, отже набуття та нові надії, якби підіймають та прославляють людину над повсякденністю.
 8. Надія ніколи не вибудовується як вимога: «Усе та одразу!». За природою, вона є суттю міри існування між найменшою для цього можливістю, неможливістю та не занадто великим досяжним.
 9. Надії – локомотиви для життєствердження людини, для його перспективної життєдіяльності, ліки для зняття невпевненості, сумнівів, вагань, різних страхів і фобій, паніки та відчаю [75].
- Втішається людина надією, зрощує її, чи живе він тільки надією, особистість відкрита майбутнім можливостям. Вона довіряє процесу дозрівання часовій послідовності, розуміючи: реальність складається таким чином, що зростання, розвиток і досягнення цілей можливо.

1.2. НАДІЯ В СОЦІАЛЬНО-КУЛЬТУРНОМУ ПРОСТОРИ

Проблеми мрій і сподівань людини, її страхів і відчаю, пов'язаних з ними душевних переживань і пошуків, завжди сприймалися в суспільній свідомості, в мистецтві та літературі сентиментальною, часто романтичною. Але набагато менше і рідше до надій підходили аналітично, раціонально, або ж в аспектах реалістичних, конкретних. Ними більше займалися поети та письменники, часто живописці та скульптори, але набагато рідше філософи. Як не дивно, не так давно, та не так багато їх вивчали у психологічній та соціологічній науці.

Феномен надії позначає чуттєво-ментальний психічний стан людини. У повсякденній свідомості сподівання виражається через слово, яке не тільки закріплює культурно значиму інформацію та забезпечує передачу цієї інформації, а й переводить її в реальність, тобто опредмечує певний елемент духовного життя людини. Зазвичай людина не замислюється про роль надії у своєму житті, він просто живе. Проблема виникає тоді, коли він стикається з важкими життєвими ситуаціями, що викликають важкі, кризові переживання. У цілому, в актуалізації відносини до надії важливу роль відіграють бар'єри і перешкоди на шляху до досягнення мети, що викликають необхідність їх подолання (як «активного», так і «пасивного») [53].

Кожна людина має власний досвід сподівань. У психотерапевтичній практиці нерідко зустрічаються дівчата, які не виходять заміж, і вірять в появу «принца на білому коні». Не менш часто трапляються жінки, яких розлюбили (чи не любили взагалі), а вони все чекають, що станеться диво і їх нарешті полюблять. Типовою сьогодні є надія на те, що доля нарешті посміхнеться і все в житті буде гаразд.

Ставлення до надії – це приватний компонент системи відносин особистості, що представляє собою, відповідно до концепції В.Н. Мясіщева, інтеріоризований досвід існування в соціальному оточенні. Відношення до надії – вибіркоче, різною мірою усвідомлюване уявлення про надію, що включає в себе когнітивний та емоційно-оціночний компоненти. При цьому в певному соціальному контексті надія для суб'єкта виступає такою, яка наділена змістом та презентується в його свідомості як уявлення про значення (місця, ролі та функцій) надії в

життєдіяльності суб'єкта. Ставлення до сподівань є результатом певного життєвого шляху особистості. Воно формується під впливом життєвих подій, відносин людини до свого буття, під впливом поглядів, які сформувалися до різних часових відрізках життєвого шляху, оцінок та сприйняття ним свого минулого, сьогодення та майбутнього. Своєрідність відносини до надії полягає в його соціокультурній обумовленості. Надія – є завжди сукупністю людських відносин – відносин до світу, до самого себе, до інших осіб, до життя в цілому [67].

Ставлення до сподівань формується, актуалізується у людини в результаті переживання та проживання їм значимих життєвих подій, в результаті осмислювання та переосмислення свого життєвого шляху. Надія постає суттєвою цінністю далеко не в усіх міркуваннях. Значному числу міфологічних культур властива ідея «золотого століття», культ минулого, у світлі якого людина сподівається не на майбутнє, а на повторення минулого. У більшості випадків мала місце пасивна надія, що все само собою якимось чином вернеться до звичайного руслу. Пошук нового представляв навіть у негативному світлі як спокуса, що порушує сформовану гармонію, як у відношенні до окремої людини, так і до суспільства в цілому.

Історія розвитку людства дала чимало тлумачень надії: ілюзія, розрада, доброчесність. Люди дуже часто у своїх розмовах використовують слова «розраховую», «сподіваюсь» («розраховую отримати добру роботу», «сподіваюся домогтися успіху у житті» та ін.). Однак вносять у ці слова різне значення. Також і ставлення до надії в народних висловлюваннях двояке. З одного боку - «Де життя, там і надія», «Без надії – що без одягу: і в теплу погоду замерзнеш», а з іншого боку – «З однієї надії не зшити одягу». Ідея надії проявляється в різних культурах по-різному. У відкритих суспільствах, де культивується індивідуальна свобода і соціальна мобільність, досягнення особистості в корені можуть відрізнитися від її стартового положення. У таких культурах надія проявляється нерідко як честолюбство і прагненні у зв'язку з бажанням володіти багатством, владою, високим соціальним і професійним статусом [49].

У суспільствах, де життя протікає статично, а можливості людини соціально зумовлені, надія мало пов'язана з категоріями індивідуальної свободи і досягнень особистості. Тут надія виникає переважно в тих сферах життя, де велика невизначеність, наприклад, у зв'язку зі стихійними лихами, неврожаєм або епідемією.

Коллективне уявлення про надію знаходить своє відображення в повсякденній картині світу. Філософська картина складається із сукупності індивідуальних уявлень про надію, що відображають різні точки зору, різні аспекти розуміння надії в історії філософської думки. Безсумнівно, надія культурно обумовлена. У західних культурах вона спрямована на зовнішній світ. У них центральну роль відіграє активність людини і самостійне рішення їм своїх проблем. У східних же культурах надія спрямована на внутрішній світ людини.

Значення надії в житті людини оцінювалося давньогрецькими філософами неоднозначно. З одного боку, надія відіграє позитивну роль: людина може втратити все, крім життя, але залишиться надія як запорука настання позитивного майбутнього: «Надія є і в тих, у кого більше нічого немає». З висловлювання Плутарха логічно випливає, що життя людини незмінно пов'язане з надією. З втратою надії відбувається, ймовірно, втрата життя. Не випадково Сенека, як і більшість стоїків, вважав, що при «безнадійної занедбаності в протиріччях життя філософ повинен добровільно піти з неї», як він сам і вчинив. При співвідношенні буденного (колективного) і філософського (індивідуального) знання спостерігається певна ступінь збігу і розбіжності. Сутнісні характеристики надії, сформовані і зафіксовані повсякденним свідомістю, отримують подальшу обробку і розвиток в індивідуальних філософських концепціях, іншими словами, буденне знання про предмет є базовим, лежачим основу знання науково-філософського. За межами філософської картини світу залишаються повсякденні уявлення, що не задовольняють специфічним вимогам науково-філософського знання. Традиційно надію відносили до чуттєво-ментальної і духовної сфер буття людини. Розуміння надії як елемента чуттєво-ментальної сфери буття людини превалює в буденному філософії. Релігійна філософія відносить надію переважно

до духовної сфери буття. Філософська думка охоплює надію в цілому: і як елемент чуттєво-ментальної сфери, і як елемент духовної сфери буття людини.

Нетрадиційним і перспективним видається розгляд надії в якості важливої складової соціальної сфери буття. Названа позиція формується лише в другій половині 20-го століття внаслідок загального процесу раціоналізації життєвих процесів у працях Е. Блоха і Е. Фромма. Надалі представляється доцільним розширити уявлення про надію як елементі соціальної сфери. У філософії традиційно вивчаються константи життя, смерть, безсмертя, доля, любов та ін. Як визначальні суть людського буття. На цьому тлі поняття «надія» незмінно виявлялося на периферії наукових інтересів. Концентрація уваги дослідника на надії дозволяє виявити і підкреслити не тільки її значимість, але і необхідність для кожного індивіда і суспільства в цілому.

Історія розвитку людства дала чимало тлумачень надії: ілюзія, розрада, чеснота. Надія в європейській культурі традиційно входить до числа найбільш глибинних і значущих цінностей, висловлюючи парадигму позитивного сприйняття світу, основоположною довіри до буття, в західному менталітеті визначає установку на фундаментальний світоглядний оптимізм.

Як універсалія культури надія почала набувати статус позитивної для людини цінності. Релігійні погляди представляли ряд божеств, що уособлювали моральні і духовні поняття і людські стосунки. Персоніфікація надії в Стародавньому Римі носила ім'я *Spes Bona* – надія на краще. Вона зображалася у вигляді молодої дівчини, яка в правій руці тримає квітку, а в лівою підтримувала край одягу. Також на стародавніх монетах зустрічалися зображення Надії, зверненої лицем до Фортуни або імператору. Але більшою мірою в античності вона сприймалася як ілюзія, втішний обман для людини. У платонівській трактуванні надія далека від ціннісного наповнення та має негативну сторону. У зв'язку з чим Платон не включає її в ряд чеснот: мудрість, мужність, помірність і справедливість [98].

Серед умов здійснення надії М. Козачинський виділяє, зокрема, труднощі, пов'язані із ймовірністю здійснення бажаних змін. Адже, надіючись, люди часто

сподіваються на такі зміни, що не завжди в їх владі. Якщо у Платона Надія тлумачиться як чекання на благо, то цей мислитель вважає, що надія відрізняється від поняття «чекання» тим, що перша бачить власну добродішність, а друга – чужу. Для надії, підкреслює він, необхідне майбутнє, бо немає надії на теперішнє або на минуле. Щодо спрямованості надій людини, то вони передусім зосереджені на блага душі, тіла.

Християнство вносить новий зміст у розуміння надії. Вона бачиться як позитивне очікування людини своїх конкретних благ. Надія постає як опозиція страху. Страх, таким чином, породжений зовнішніми умовами, є причиною надії. Міцне сподівання як опозицію соціального страху дало православне християнство. Невипадково, Біблію називають книгою про надію. Релігійна філософія безумовно піднімає проблему: що є надія і яка її роль у житті людини. Одноголосно релігійні філософи розглядають сподівання як вищу християнську чесноту поряд з вірою і любов'ю. Надія - це вже моральна якість віруючої людини і позитивна цінність людського буття. Не менш важлива складова в християнському світогляді, надія як добродішність, як позитивна властивість характеру людини, обумовлена його волею та вчинками. Релігійний світогляд тим самим формує у людей надію, як на порятунк, на позбавлення від земних страждань і на кардинальне рішення людських проблем. У наслідку, в християнській надії присутня ірраціональність, яка закладена у тому, що Бог допоможе впоратися з буттєвими труднощами. Так само, як і надія на індивіда, групу або соціум, які допоможуть здійснити надію особистості. Можна, наприклад, сподіватися на розум уряду при здійсненні соціально-економічних реформ, на адекватне рішення суду присяжних або на чесність осіб.

Якщо справа стосується надії на іншу конкретну особистість, то дуже часто вибір об'єкта довіри ґрунтується на міжособистісної прихильності і довірі до нього, пов'язаних з солідарністю, груповими інтересами, дружбою, спорідненістю, тобто на суб'єктивних підставах, а не на обліку об'єктивних даних об'єкта надії (його особистісних якостях, знаннях, умінь, здібностях). Це робить надію ірраціональною. Такий же характер має і надія віруючих у Бога: що

він невпинно дбає і промишляє про нас, про наше спасіння, що він не позбавить нас своєю благодатної допомоги. Бог в Біблії названий Богом надії. Бог подає себе, як особистість, на яку людина може покласти надію. І навіть якщо люди покладають сподівання на когось іншого або на самого себе, Бог попереджає їх про те, що їхня надія примарна, нестабільна, і вони будуть розчаровані, якщо не перекладуть свої очікування на Бога. Таким чином, Бог виступає як джерело сподівань, як той, хто по праву її подає [49].

У іудейському суспільстві надії на нове зводилися до того, що забажає зробити для них Бог. Власні можливості іудеїв не залишали їм ніякої надії, але, коли вони згадували про всемогутність Бога, який оновить їхнє життя тут, зараз і в майбутньому.

В ісламі, крім спільного з християнським вищого ціннісного наповнення надії (як сподівання на Бога, на його допомогу і нагороду), вона розглядається як ліки для здоров'я людини, але не в релігійному сенсі (як зцілення), а в її психологічному ракурсі з терапевтичними властивостями. [49]

Значимість надії в житті людини і людства визначається соціокультурним, історичним і соціально-психологічним контекстами, але як би вони не змінювалися, надія залишається, поряд з вірою і любов'ю, метацінністю людського буття. Про принцип «надії» писав у своїх роботах Е. Фромм, вказуючи, що надія відображає загальну установку – абсолютну цінність майбутнього, підкреслюючи, що надія – це показник стану буття, «момент життєвої структури». Він наділяв надію функцією перетворення буття, його зміни в напрямку більшої життєвості, усвідомленості і т.д. Разом з тим, Е. Фромм вважав, що надія має властивість парадоксальності, відзначаючи, що вона «... і не пасивне очікування, але й не позбавлене реалізму підганяння обставин, які не можуть наступити», вказуючи на існування особливого виду надії – «пасивної надії», яка є замаскованою формою безнадійності.

І.С. Мансурова пише про те, що більшість людей ставляться до сподівань позитивно і визначають її як «почуття», «шанс», «очікування виконання мрії, змін на краще». Зазвичай, ототожнюють надію з життям, надають їй значенням

«внутрішньої сили», сенсу життя. Люди вважають, що сподівання – сполучене з наявністю перешкоди на шляху до мети та з кризовою життєвою ситуацією, це те, що «у людини можна забрати останнім». Повсякденні уявлення про надію включають її визначення як стану очікування, ставлення до життя [63].

З урахуванням трьох факторів задоволеності життям, її різними тимчасовими етапами і поєднанням вираженості трьох компонентів надії (емоційно-оцінного, когнітивного і мотиваційно-поведінкового) авторка виділила три соціально-психологічних типу надії:

- 1) емоційно-когнітивний тип сподівання, що переживається у суб'єктів, які позитивно відносяться до життя;
- 2) емоційний тип надії, характерний для суб'єктів, які відносяться більш позитивно до майбутнього, ніж до минулого і сьогодення;
- 3) когнітивний тип надії, виражений у суб'єктів, які відносяться більш позитивно до минулого, ніж до сьогодення та майбутнього.

Представники емоційного типу надії володіють оптимістичним світосприйняттям, радісним очікуванням і передбаченням радісних подій, майбутнє сприймається ними як більш позитивне, ціннісно-значуще і осмислене, в порівнянні з минулим і сьогоденням. У представників цього типу вираженість надії в значній мірі обумовлена впливом значущих подій їхнього життя.

Представники емоційно-когнітивного типу надії очікують більше приємних подій, усвідомлено ставлять перед собою певні цілі. Вони позитивно ставляться як до минулого, так і до сьогодення, так і до майбутнього, сприймають своє життя успішною, насиченим подіями. У представників цього типу вираженість надії в меншій мірі, ніж у представників емоційно-оцінного типу надії, обумовлена впливом значущих подій їхнього життя.

Представники когнітивного типу сподівання зосереджуються на пошуку способів подолання бар'єрів і перешкод. Вони задоволені прожитим життям, відзначають, що вона була насичена подіями, але висловлюють негативне ставлення до майбутнього, низько оцінюють можливості особистісного контролю свого життя в майбутньому, сприймають майбутнє

як менш успішне, активне і вільне, ніж представники інших соціально-психологічних типів надії. Виразність цього типу в меншій мірі схильна до впливу будь-яких життєвих подій – як позитивних, так і негативних.

І. С. Мансурова встановила, що значущі події минулого і майбутнього мають найбільший вплив на вираженість емоційно-оцінного компонента надії. Чим більше негативних подій відбулося в житті людини, ніж більш вони значущі для нього і видалені в минулому, тим вище суб'єктивна оцінка стійкості вираженості надії. Суб'єкти, що мають великий досвід переживання негативних життєвих подій, оцінюють істотно нижче вплив різних життєвих подій на вираженість сподівання. Виразність в структурі надії емоційного компонента призводить до посилення таких функцій надії, як адаптація, пристосування до нових або змінюваних умов соціальної взаємодії.

Мансурова І. С. показала залежність вираженості надії від життєвих подій минулого і майбутнього, а саме:

1) чим більше було радісних подій у житті людини і чим більш значущі вони є для неї, тим вище вираженість такого компонента, як особистісний контроль часу;

2) одночасно зі збільшенням числа позитивних минулих подій збільшується вираженість надії як стану, і стають більш позитивними аттїтуди до теперішнього часу;

3) чим менше віддаленість сумних подій в минуле, тим вище очікування досягнення мети, наполегливість і завзятість у досягненні, тим сильніше надія на успіх і вище надія як емоційний стан;

4) чим більше час антиципації сумних подій, тим яскравіше виражені такі компоненти надії, як особистісний контроль часу і прагнення знаходити шляхи досягнення мети;

5) особистісний контроль часу, як один з компонентів інтегрального феномена надії, тим вище, чим менше віддаленість радісних подій в майбутнє.[63]

В уявленнях про сподівання, центральне місце займають сфери, в яких виникає надія та її об'єкти. Також звернена увага на емоційну та когнітивну

складову надії в соціальному просторі. Виходячи з цього, Лабунська В.О. у своєму дослідженні надії в російській культурі говорить про два її види: емоційна та раціональна. У більшості людей виражена емоційна надія, що демонструє оптимістичне сприйняття майбутнього життя, припущення, що вона буде краще. Але якщо врахувати, що в структурі емоційного виду сподівання незначно виражені когнітивний та поведінковий компоненти (пасивна надія), таке ставлення до майбутнього може призвести до розчарування, до безнадії, отже, до актуалізації негативних емоцій і до зниження рівня психологічної безпеки особистості [53].

Ю. Козелецький виділяє різні форми сподівання: активну та пасивну, реальну і утопічну, загальну та приватну, індивідуальну та особливо виділяючи колективну. Він висуває думку про те, що надія як колективне уявлення може передаватися шляхом навчання прийдешнім поколінням, наприклад, в релігійних навчаннях. Вона базується на пам'яті подолання труднощів у минулому і орієнтації на краще майбутнє. Колективна надія заснована на переконанні, що завдяки солідарному виконанню завдань та сильної мотивації спільнота досягне в майбутньому загального блага (мети) з певною ймовірністю. У такому суспільстві має місце «зріла надія» - активна, експансивна, реалістична та динамічна [41].

Особлива роль феномена надії зростає в часи докорінних соціальних змін: революцій, реформ, криз і конфліктів. На макросоціальному рівні надія обумовлена умовами життя суспільства: безпеки, свободи, справедливості, добробуту. На мікросоціальному рівні – вплетені в біографію людини і його сім'ї можливості самореалізації. Вона є важливою складовою соціальної довіри, а разом з тим і соціального капіталу.

Н.А. Лук'янова включає поняття «надія» в число обов'язкових універсальних концептів, властивих культурі будь-якого народу. Надія грає в свідомості і культурі особливу роль, що дозволяє говорити про особливості національної свідомості. Надія культурно обумовлена. У західних культурах вона спрямована на зовнішній світ. У них центральну роль відіграє активність людини і самостійне

рішення їм своїх проблем. У східних же культурах надія спрямована на внутрішній світ людини [61].

Відповідно до словника Ожегова С.І., «авось» є тільки в однієї народності, позначає «може бути» (про те, що бажано для особистості, на що вона сподівається). Цей вираз означає розрахунок на випадкову удачу [72]. Таким чином, і «авось», і «надія» висловлюють установку на сприятливу, бажану подію, але в цьому закладена непередбачуваність, випадковість, безпідставність, смирення і пасивність. Цей феномен пасивного буття можна умовно визначити як «очікування життя», відкладання її «на потім», коли людина схильна вважати, що справжнє життя ще почнеться – завтра, або наприклад з понеділка, з Нового року та ін... «Надія на авось», тобто на сприятливий випадок, на позитивний результат – характерний для слов'ян, ґрунтуючись на наступних факторах:

- 1) поширеність згадування надії в тексті;
- 2) використання цього феномена в художній літературі, у віршованих формах;

3) наявність безлічі метафор і афоризмів;

4) використання для назви матеріальних об'єктів: судів, клубів, кафе і т.д.

Цікавим видається питання про співвідношення надії і віри у повсякденному сприйнятті в нашої української культури. Між вірою і надією буденна свідомість не проводить чіткої межі, надія асоціюється з вірою. Таке знання не виходить за межі чуттєво-ментальної сфери буття людини. У зв'язку з цим в концепті «надія» домінуючим є емоційний компонент. Сполучні смислові значення «надія» і «віра» є феноменами, які містять в собі позитивний емоційний відгук, вони звернені до кращого майбутнього і мають позитивну конотацію. Надія виникає в ситуації вагання духу від упевненості до сумніву. Імовірність зміцнення надії мала, але бажана. Віра має під собою тверді підстави, вона не допускає сумнівів і вагань. У повсякденній свідомості немає чіткого поділу надії і віри, так як виділяється загальний емоційний компонент: «спрямованість до позитивного майбутнього» [61].

Будучи підструктурами оптимістичної свідомості і пов'язаними між собою категоріями майбутнього, вони виявляють між собою, мабуть, більше спільного, ніж різного, і провести чітку межу між ними зовсім не просто. Відмінності відносяться не стільки до найбільш істотного, скільки до форм прояву, різним відтінкам, ступеня враженості та значущості в їх структурі тієї чи іншої якості.

Однак при всіх збігах, пересіченнях предметного змісту віри і надії, при всіх їх взаємовідношеннях та єдиносутності в практиці реального життя нерідко складаються такі ситуації, коли важливо підкреслити момент їх розбіжності. І в цих випадках зазвичай кажуть: «Сподіваюся, але не вірю». Отже, протиставлення віри і надії у наведеній вище фразі проходить по лінії їх співвіднесеності зі знаннями, фактами, доказами розуму, ступеня впевненості у досяжності бажаного. Для віри ця співвіднесеність є більш значущою, ніж для надії. У порівнянні з вірою, надія не настільки охоплена щодо об'єкта своєї спрямованості. Предметний світ надії більш вибірковий і конкретизований, більш суб'єктивний, особистісно і емоційно забарвлений і частіше виявляється прив'язаним до найбільш значущих і доленосних подій власного життя або стосуються життя людства і сфери міжособистісних відносин. Тому він не завжди і не в усьому збігається з вірою. Надія – це очікування найбільш потаємного, особливо бажаного, хоча й важко здійсненого, в якому проявляється «схильність душі переконувати себе в тому, що бажання здійсниться» [39].

Надія найменше заснована на доказі, обґрунтуванні; в ній більше ірраціонального, інтуїтивного, емоційно-несвідомого, а її мобілізаційний ресурс підключається зазвичай в критичних для життя людей ситуаціях. Наприклад, людина може вірити в диво взагалі, як якийсь незрозумілий феномен нашого буття, що має своєю підставою, як відомо, загальну непередбачуваність і невизначеність майбутніх подій, здатних перевернути весь налагоджений ритм життя. Однак в умовах конкретної життєвої ситуації, пов'язаної в більшості випадків з якими-небудь доленосними моментами, наприклад, з важкою хворобою, правомірно говорити вже не про віру в чудо, а про надію хворого на

диво свого зцілення. І якщо на віру уповають (покладаються), то надією втішаються (таблиця 1.1.).

Таблиця 1.1.

ВІРА	НАДІЯ
Утверджує благо, як дійсність	Утверджує тільки можливість блага
Дає суб'єктивні гарантії блага	Не дає впевненості у гарантії блага
Перемагає сумніви	Існує сумніви
Втілює прагнення до блага	Втілює очікування блага

Людина, безпорадна перед підлістю, жахом і жорстокістю навколишнього світу, з надією волає до бога. Як звичайно, не піклуючись про ясність та однозначність своїх думок, Г. Марсель у книзі «Бути і мати» дає два трактування проблеми надії. Надія – не тільки протест, продиктований любов'ю, але і свого роду заклик, відчайдушний крик про допомогу, звернений до союзника, який сам є любов. Вона акт віри в можливість божої допомоги. Акт віри істоти, яка не знаходить в самому собі моральної сили для відсічі зла, яке криється в оточенні і в самої неї. У «*Homo viator*», книзі з підзаголовком «Введення в метафізику надії», надія – не благання про благодать, а стан благодаті, стан, який закреслює тугу і відчай. Автор зазначає: «Ця надія є відповіддю істоти на нескінченне буття, про який вона знає, що зобов'язана йому всією своєю суттю і не може ставити йому ніяких умов. У той момент, коли я як би гублюся перед абсолютним «Ти», яке в своїй нескінченній милості вивело мене з небуття, в той момент я, здається, назавжди забороняю собі відчай або, вірніше, оголошую всякий можливий відчай настільки великою зрадою, що я не міг би піддатися їй, не виносячи одночасно вирок самому собі. Бо з цієї точки зору відчай є не що інше, як твердження, що бог покинув мене».

Г. Марсель вважає неможливим будь-яке раціональне обґрунтування віри, надії та любові. У його трактуванні ці екзистенціали не потребують інтелектуальних доводів. І справа тут не в очікуванні або передбаченні чого-небудь, а в тому, що метафізика Г. Марселя вкорінена в екзистенціальному

досвіді «зустрічі» людини і буття і поглибленого спілкування індивідів, провідного до вільного пізнання себе зсередини інтерсуб'єктивності. «Подібна філософія спрямовується в нестримному пориві на зустріч предчуваної нею світла, чий таємний струм немов попереджувальне полум'я, що відчувається у своїй глибині». Існуючи в нерозривному взаємозв'язку, Віра, Надія та Любов є опорами людини, центрами духовного освоєння індивідом навколишнього світу, орієнтиром смислоовизначення особистості. Ці екзистенційні – модуси буття індивідів у конкретних унікальних умовах «життєвого світу».

У трактуванні надія, як емоція абсолютно не залежить ні від яких інтелектуальних доводів. Справа тут не в очікуванні або передбаченні чого-небудь. Надія безпредметна. Той вид «душевної активності», який Г. Марсель називає надією, слід, відмовившись від марселевської фразеології, назвати цілковитим смиренням, покірністю долі, фактичною пасивністю в очікуванні порятунку душі після смерті. Надія, вважав французький мислитель, покладається на те, що не залежить від нас. Надія можлива тільки в тому світі, де є місце диву. Більшість досягнень, інтересів людини, нові набуття, покупки і очікування продиктовані надією на краще. Люди сподіваються на те, що після чергової покупки життя набуде позитивну наповненість і щастя. Але в надії завжди лише образ щастя, але самого щастя в надії немає [64].

Надія спрямована на духовне осягнення того, що поки ще є об'єктом віри. Сенс надії, як постійно твореного акту в часі, це повне володіння тим, що віра відкриває і віщує, що перед поглядом віри постає як єдине і незаперечне, вічне і всеосяжне. Надія попередньо реалізується у сфері духовного світу, і лише потім людина починає уявляти, програвати варіанти перекладу надії в зовнішній план. Припущення про попереднє програвання надії пояснюється тим, що людина надзвичайно стурбована ефективністю засобів представлення її у світі. Спочатку людина сподівається «для себе», але, переводячи надію в зовнішній план, починає сподіватися і «для інших».

1.3. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВИНИКНЕННЯ СТАНУ НАДІЇ

В рамках теорій біхевіоральних систем, феномен надії може бути узагальнений у формі категорії есперанції. Під біхевіоральними системами розуміються всі системи живої природи, суспільство, людина і змішані, наприклад екологічні, людино-технічні, виробничі, економічні та ін. Сам термін есперанція, так само як і надія, позначає націленість всього класу таких систем на майбутнє, певну інерційність у формі впевненості. Це має місце і у людини і у вищих тварин – переконаність у тому, що в наступну мить їх існування не буде останнім, кінцевою миттю буття. Розумовський припустив, що есперанція, як і надія – прояв загальної самоактивності матерії та духу. А надія – це суб'єктивне, людське відображення минулого, сьогодення і майбутнього, спрямоване на реалізацію своїх передбачених ситуацій [69].

У ході еволюції живого есперанція біхевіоральних систем оформляється в чотири відносно самостійних, але співіснуючих видів:

- 1) найпростішої есперанції – як елемента подразливості у біологічних системах – від живих молекул до бактерій і архібактерій;
- 2) рефлексивної – елемента реакцій на відчуття (у клітин живих організмів, які мають ядра – тварини, рослини, гриби);
- 3) вищого біологічного виду (у живих організмів, що володіють нервовими системами, включаючи людину);
- 4) соціальної есперанції – людської. У особистості – це надія.

Есперанція завжди предметна і направлена. Предметність її може бути суперечити або не суперечити природі біхевіоральній системі. У першому це ілюзорна есперанція (надія). Вона може бути за походженням випадковою чи спонтанною, але може бути і запрограмованою, генетично обумовленою – як це відбувається при пошуку їжі, шлюбного партнера і т. д. Есперанція (надія) може бути адекватною або неадекватною алгоритмам, програмам, цілям, цінностям, ідеалам людини та самій природі предмета есперанції.

Умови есперанції:

- 1) внутрішня природа біхевіоральної системи;

2) об'єктивні умови існування;

3) внутрішній стан в даний момент часу;

4) характер попереднього стану;

5) специфіка і властивості внутрішніх алгоритмів, статі, віку, а у людини ще також своїх або засвоєних установок, переконань, цінностей, ідеалів, планів, загальної культури, професії, національності та ін .;

6) здатність або нездатність до вибору кращого, оптимального;

7) здатність людини до порівняння й оцінки; неадекватність оцінок веде до помилок і небезпекам, до ризику провалу надій [66].

Так О.С. Розумовський виділяє біхевіоральну концепцію надії серед інших.

Стотланд присвятив цьому питанню багато часу. Він визначив надію в термінах очікування досягнення мети. Люди відчувають надію, маючи очікування відносно досягнення мети більше нуля. Одне з його основних положень полягає в тому, що всякий організм орієнтований на мету, а мотивація до досягнення мети є складовою функцією сприйманої ймовірності досягнення та відчуття важливості здійснення мети. Важливі цілі з високою можливістю досягнення (велика надія) викликають позитивний афект (радість, задоволення); важливі цілі з низькою ймовірністю досягнення (слабка надія) викликають тривожність або пригніченість та депресію. Також, Стотланд говорить про те, що сподіватися можна на задоволення своєї потреби чи на уникнення неприємних наслідків. Якщо особистість передчуває задоволення особистої потреби, то відчуває надію, якщо передчуває незадоволення, то відчуває страх або тривогу. Надія штовхає людину залишатися поруч з об'єктом, який її викликав, та наближатися до його отримання. На відміну від страху, послаблюючого волю, надія волю підсилює. В результаті задоволення потреби виникає радість, тому можна сказати, що надія є передчуття радості, і відрізняється від неї тільки по часу відносно події. У такій інтерпретації надія виникає при більшій ймовірності досягнення бажаного, задоволення і меншій ймовірності невдачі [58].

У особистості є необхідність прожити бажання, вистраждати його, застосувати до всіх сфер духовності. Так виникає внутрішній план надії. Образ

бажання, проектуючи через духовний світ людини, ініціює активність сорому, совісті, обов'язку, страху і т.д. Якщо бажання відповідає обраному напрямку розвитку духовності, і якщо людина припускає можливість його здійснення, то воно набуває статусу надії. Внутрішній світ особистості має свій просторово-часовий вимір активного і пасивного компонентів духовності. Страждання і задоволеність супроводжують будь-який акт людської діяльності, будь-які форми його світовідношення. Простір переживання задається, з одного боку, страхом, а з іншого - надією. Між страхом і надією розміщується набір модусів духовності: совість, сором, борг, мужність, лицемірство і т.п.[7]

Надія формується внаслідок пізнання об'єктивних причин, від яких залежать очікування подій, або на основі суб'єктивного емоційного досвіду (переживань радості, невдачі і т. д.), накопиченого в подібних ситуаціях у минулому.

В.О.Андрусенко у статті «Об'єктивні підстави надії» розглядає такий її вид, як внутрішня. Вона пов'язана з переживанням людиною передбачуваного здійснення бажання, яке детермінується цінностями особистості та вибудовуються в ієрархію, відповідно з реальними можливостями їх задовольнити. Відносно актуального бажання і виникає стан надії.

Людина прагне розвинути свій суб'єктивний стан, тоді надія ініціює його на вибір напрямку розвитку соціальної якості в зовнішньому плані невизначеності. Але й одночасно, змушує забезпечити свою безпеку, оскільки ситуація невизначеності породжує страх, істотно звужує сферу експансії, змушуючи в першу чергу сконцентрувати потенції на самозахисті. Напруга, що виникає між переживаннями ризику і безпеки, знімається прийняттям рішення та вчинком. При цьому, на будь-якому етапі у людини існує можливість переходу в пасивну позицію. До цього може призвести бездумний ризик, ірраціональне ставлення до ситуації, слабкість або нерозуміння власних ресурсів.

Загальний процесуальний механізм надії В.О. Андрусенко представляє таким чином: поява надії – фільтрація бажань модусами духовності (визначення значимості їх для людини) – включення збагачених модусів в нову надію і визначення нових орієнтирів розвитку соціальної якості. З одного боку, людина

сподівається розвинути, представити себе зовнішньому суспільству та світу в цілому, а з іншого - він сподівається на збереження, безпеку вже сформованої та сприятливої для нього системи світовідношення [7].

Здатність сподіватися не є вродженою якістю, а набувається в процесі становлення особистості. Соціальне оточення зміцнює надію в дитині, що впливає на формування тимчасової перспективи. Рівень надії і концепція майбутнього багато в чому залежать від колишніх успіхів і соціального статусу. Особистісні характеристики людини виступають базою для чуттєвого та дієвого компонента надії, визначають особливості очікування, емоційного переживання і готовності до дій.

Будь-які сподівання з'являються або в результаті самовідновлення людини, або в результаті привнесених ззовні факторів. У першому випадку бажання детермінується і вираховується у зв'язку з його необхідністю для світовідношення людини, у другому - у зв'язку з можливістю зовнішнього феномена стати реальним бажанням людини. [24]

У філософських уявленнях надія включає в себе три компоненти:

- 1) емоційно-оцінний - надія зводиться до емоційного стану, пристрасті, визначеним афекту;
- 2) когнітивний - надія виступає як раціонально-гносеологічне відношення до цінностей, нескінченне прагнення людського розуму до пізнання вищих істин буття;
- 3) мотиваційно-поведінковий - надія розглядається у зв'язку з плануванням людської діяльності і подоланням бар'єрів і перешкод, що виникають на шляху досягнення мети.

Виникнення надії неможливо без її об'єкта, на який вона спрямована. Це завжди якесь благо або щось позитивне, що викликає позитивні емоції. К.Муздибаєв висуває такі критерії об'єкта:

- 1) Реалістичність, тобто людина не повинна сподіватися на те, що представляється неймовірним;
- 2) Значимість того, на що особистість сподівається;

3) Прийнятність з точки зору моральних і соціальних норм.

К. Муздибаєв виділяє конкретні й універсальні «об'єкти» надії. До перших належить реалізація приватних, предметно певних, повсякденних очікувань людини: надія на швидке одужання, на отримання премії, на виграш улюбленої команди та ін... До других відносить загальне очікування й устремління: на щастя, до загального добробуту, до процвітання країни та миру на землі. «Складний об'єкт надії, - пише К. Муздибаєв, - може розпастися на більш прості, довгострокові - на проміжні і кінцеві, важкі - на більш легкі. Таким чином, об'єкти надії можуть вибудовуватися за часом реалізації, вони можуть координуватися, забезпечуючи досягнення один одного, можуть і змагатися, конфліктувати один з одним». [66]

Годфрі виділив два вида надії: фундаментальну і первинну. Фундаментальна виникає в ситуації з володінням конкретним благом. Вона відображає загальний позитивний погляд людини на життя, її базову диспозицію. Навіть якщо буває розчарування в якихось очікуваннях, фундаментальна надія зберігається, тому що вона найчастіше специфічна і універсальна. [40]

Первинна надія пов'язана з досягненням конкретної мети, яка не терпить зволікання. Вона переживається людиною більш емоційно, так як її об'єкт має більше значення для особистості. Вона вистраждана і розрахована на подолання перешкод і тому сприймається як виклик життєвим перешкодам. Первинна надія має різні форми: усвідомлена і неусвідомлена надія, пасивна та активна, реальна і ілюзорна, групова та індивідуальна надія.

Усвідомлена надія - це раціональне, осмислено заплановане і в значній мірі з передбачуваним результатом очікування людини, супроводжуване внаслідок цього позитивним емоційним переживанням.

При неусвідомлюваних надіях бажання людини найчастіше пригнічені, перспектива їх задоволення сумнівна, отчого супроводжується негативними переживаннями (тривогою і страхом). Це скоує активність людини, робить його пасивним.

Пасивна надія (уповання) характеризує або безсилля і нездатність особистості, або її боязкість і невпевненість. Людина пов'язує цю надію з тим, що з часом все владнається само собою. По суті, вона є вичікувальною. Пасивна надія виконує захисну функцію. Для людей, які мріють про багатство, про диво, це єдиний спосіб терпіти жорстоку реальність.

Активна надія базується на потужних соціальних і особистісних ресурсах людини, спрямованих на подолання перешкод і взяття на себе відповідальності.

Реальна надія увазі очікування об'єктивно можливого, відповідного ресурсів і зусиллям людини. Проте здійснення такої надії вимагає і здійснення конкретних кроків для досягнення бажаного. У цьому реальна надія змикається з активною надією.

Ілюзорна надія пов'язана з спотвореним сприйняттям дійсності. Як реальна, так і ілюзорна надія можуть ставитися як до окремих людей, так і до групи людей і навіть до нації. Звідси виділення індивідуальної та групової форми надії.

Ільїн також виділяє активну надію, яка базується на потужних соціальних і особистісних ресурсах людини, спрямованих на подолання перешкод і взяття на себе відповідальності. Реальна надія припускає очікування об'єктивно можливого, відповідного ресурсів і зусиллям людини. Проте здійснення такої надії вимагає і здійснення конкретних кроків для досягнення бажаного. У цьому реальна надія змикається з активною. [40]

І.Саторін говорить, що у своїй сутності надія - просто переживання, яке люди сприймають як зародок щастя. Людина швидко прив'язується до надії, і коли вона закінчується, відчуває в ній необхідність. І безнадію, і сподівання особистість в рівній мірі проектує на своє життя як реальні події, забуваючи, що це переживання. Особистість починає думати і вірити, що його надія - це реальна подія, яка трапиться з ним саме собою. При цьому, не розуміючи, що події його життя залежать зовсім не від сподівань та безнадій, а від його реальних дій. Часом надія стає відмінним способом позбутися від реальної активності і змін. Набагато простіше залишити все як є і продовжувати сподіватися. Часом, сподіваючись на краще життя, насправді особистість нічого змінювати не хоче. Людині

подобається думати про зміни, про нове життя. А активно організувати своє діяльність для цих перемін, на її думку, абсолютно не обов'язково [77].

Гльїн висловлює свою точку зору в тому, що надія у багатьох випадках виникає з мрії. Мрія, фантазування розглядаються як своєрідний спосіб розрядки нестерпного емоційного напруження, пом'якшення почуття неповноцінності або зменшення якихось дійсних образ. Дані дослідження Б. І. Додонова свідчать про те, що подібний погляд на мрію має свої резони. Дійсно, зафіксовано, що приблизно в 70% випадків, коли респонденти могли пригадати, за яких обставин у них вперше виникла мрія, вони називали ту чи іншу фрустрирующую ситуацію. Тому закордонним психологам кінця XIX - початку XX ст. було властиво зневажливе ставлення до мрії. Наприклад, відомий французький психолог Т. Рибо дивився на неї як на свого роду пустоцвіт, що з'являється на «древі» творчої уяви, коли воно «загниває» внаслідок «безсилля волі» суб'єкта. Мрія, на його думку, – доля сентиментальних, а дійсно пристрасні люди не бувають мрійниками. Мрія може бути важливим індикатором індивідуального або колективного світобачення: за мрією можна судити про індивіда або співтовариство: «американська мрія» про швидкий матеріальний успіх, «російська мрія» про диво і т. д. Мрії і надії – це одні з найбільш небезпечних речей у житті. Справа в тому, що більшість з них ніколи не збудуться, і чим більше надія – тим сильніше буде розчарування, яке, в свою чергу, стане причиною хвороб, так як хвороби є наслідком розчарувань. Перебуваючи у своїх мріях, а часто навіть не в своїх, а в чужих, людина перебуває ніде. Мрія - це створений уявою образ чогонбудь ціннісного, важливого й бажаного, проте в даний момент недоступного. Він вважає її одним з найважливіших факторів мотивації пізнавальної та творчої активності. У цьому зв'язку мрія розглядається як найперша стадія циклу людської діяльності, завершальною стадією якого має стати досягнення мети. У той же час мрія може грати роль психологічного інструменту втечі від дійсності, де й виникає надія. Таким чином, залежно від вольових якостей особистості, одна і та ж мрія може грати як мобілізуючу, так і демобілізується функцію [86].

Ільїн розглядає позицію Брена Брауна, який визначає надію як спосіб мислення, або когнітивний процес. У людини, на його думку, з'являється надія, коли:

- у неї є здатність ставити перед собою реальні цілі («я точно знаю, чого хочу»);

- вона може з'ясувати, що потрібно робити для досягнення своєї мети, які вона повинна робити кроки назустріч їй, включаючи здатність залишатися гнучким і не виключати альтернативних можливостей («я знаю, як мені домогтися цього»; «я буду наполегливою»; «я можу подолати невдачу і спробувати знову» і т.д.);

- коли людина вірить в себе і свої сили. [40]

Але Браун, скоріше, описує зміст віри, так як в даному викладі немає місця сумніву, що присутній в надії.

Надія, вважав французький мислитель Габріель Марсель, покладається на те, що не залежить від нас, на переконання, що є в реальності щось, здатне перемогти нещастя, що існує Абсолютне, Трансцендентне, несуче нам благо і порятунок. Надія можлива тільки в тому світі, де є місце диву. Витоки «ріки надії» не перебувають безпосередньо у видимому світі. Не можна раціонально задумати і створити якусь техніку здійснення надії. Надія є порив, заклик до вищої істоти, від Якої лучиться до нас Любов. Втрата надії може привести людину до самогубства. «... Висловлюючи філософську думку, єдина справжня надія – це надія, яка спрямована на те, що від нас не залежить, яка спонукувана смиренністю, не гординею».

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Різноманіття інтерпретацій феномена надії в історії обумовлено відсутністю єдиного підходу до її вивчення. Кожне наукове направлення філософське, психологічне, в рамках актуального для нього інтересу, досліджує один з аспектів надії. Цей феномен являється своєрідним станом, який полягає в тому, що очікування незримо присутні в житті кожної людини, що впливає на світогляд, буття індивіда та суспільства в цілому, але в той же час надія залишається однією з маловивчених констант людського життя.

У психології надія розуміється та трактується по-різному, залежно від теоретичної перспективи. Для психологів поведінкового підходу надія – це здатність діяти заради досягнення блага; для екзистенціалістів – це елемент життя, залежність вираженості надії від певних життєвих подій; для когнітивістів – це позитивне усвідомлене очікування настання бажаних подій.

Феномен надії в людській свідомості та світовідчутті пов'язані не тільки з суб'єктивними, але й з актуальними соціальними та історико-культурними обставинами в цілому. Універсальний сенс цього поняття закладений в очікуванні, яке розкривається через людські потреби «я хочу» і «я можу». Надія пов'язана з вірою і довірою до буття та інтерпретується як довіра до майбутнього, а присутність сподівання в житті людини і ставлення до нього як до цінності розглядається як зв'язок людини з його буттям.

Виступаючи в якості втішеного умонастрою людини і виконуючи насамперед втішну функцію, надія не містить у своїй структурі, на наш погляд, вираженого вольового початку. У цьому питанні ми не можемо погодитися з тими авторами, які виділяють в надії, як і в вірі, неодмінну вольову складову. Активність надії проявляється не в тому, що вона виступає свідомо використовуваним поведінковим регулятором, безпосереднім джерелом практичних дій, що вимагають вольових зусиль, а в тому, що вона надає сенс діям, підтримує волю до життя, підіймає силу духу, вчить терпінню, повертає людині почуття власного життя. Надія викликає у особистості позитивні відчуття та емоції, що змушують залишатися в цьому стані, припускаючи можливість не докладати певних зусиль.

РОЗДІЛ II. СТАН НАДІЇ В СТРУКТУРІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЖИТТЯ

2.1.ОРГАНІЗАЦІЯ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ СТРУКТУРНІ КОМПОНЕНТИ

Організація особистістю власного життя, її структуру та процеси, що опосередковують цю організацію – споконвічно психологічний аспект багатосторонньої проблеми життєвого шляху. Психологічним проблемам людського життя і її організації присвятили свої роботи багато дослідників, котрі розглядали різні аспекти життєвого шляху, устрою життя, планування та проектування.

В рамках суб'єктного підходу в психології особистість розглядається через розуміння її як суб'єкта життєвого шляху. Дана точка зору була методологічно розкрита й обґрунтована в роботах С.Л. Рубінштейна та надалі розвинена в теоретичних і експериментальних дослідженнях вітчизняних вчених С.Д. Максименко, О.А. Конопкіна, Т.М. Титаренко, Н.В. Чепелевої, Ю.М. Швалба.

С.Л. Рубінштейн вважав, що сутність людської особистості знаходить своє завершальне вираження в тому, що вона не тільки розвивається, як інші живі організми, але і має свою власну історію розвитку. Він зазначав: «Лінія, що веде від того, чим людина була на одному етапі своєї історії, до того, чим вона стала на наступному, проходить через те, що вона зробила. У цьому ключ до розуміння розвитку особистості – того як вона формується, здійснюючи свій життєвий шлях» [81].

У центрі вивчення життєвого шляху з позиції суб'єктного підходу стоїть питання про те, яким чином особистість організовує свій життєвий шлях з особистісного задуму, детермінуючи характер власного розвитку. С.Л. Рубінштейн прийшов до висновку, що життєвий шлях не можна зрозуміти тільки як суму життєвих подій, окремих дій, продуктів творчості. Його необхідно представляти як ціле, хоча в кожен даний момент людина включена в окремі ситуації, пов'язана з окремими людьми, здійснює окремі вчинки. Розглядаючи індивідуальну історію життя, говорив про вузлові

моменти та поворотні етапи життєвого шляху індивіда. «З прийняттям того чи іншого рішення на більш-менш тривалий період визначається подальший життєвий шлях людини» [80]. Тут виявлена основна залежність подальшого ходу буття від тих чи інших рішень людини. Поворотні етапи життя визначаються особистістю, вона може перевести свою життєдіяльність в зовсім інше русло, круто змінити її напрям.

Центральним поняттям, С.Л. Рубінштейна про життєвий шлях, є поняття суб'єкта життя – це «особистість, яка активно будує, модифікує, удосконалює життєві відносини і тим самим детермінує індивідуальний життєвий шлях». При цьому буттєві відносини розглядаються як «упереджений сенс об'єктів і явищ, який відкривається в контексті цілісної життєдіяльності людини».

Категорія суб'єкта життя конкретизується С.Л. Рубінштейном через поняття спосіб існування. Описує цей спосіб, як характерний для особистості спосіб побудови і відтворення буттєвих відносин». Поняття суб'єкта життя дало можливість автору розкрити діяльну сутність особистості, подолати споглядальний підхід і до особистості, і до її проживання. Концепція суб'єкта, запропонована С.Л. Рубінштейном, несла насамперед ідею про індивідуально активну людину, тобто про ту, яка будує умови життя і своє ставлення до нього. В ідеї зміни простору, в розумінні його умов як завдань, що вимагають від людини певних рішень, - ось у чому й полягала новизна його підходу [81].

Особистість як суб'єкт життя в кожній ситуації діє у відповідності зі своїм сенсом, що вимагає від неї високої ініціативності, свідомості і відповідальності. Сенс буття втілюється у формі життєвих цілей, завдань і смислів окремих обставин у просторі. Але в кожній ситуації у свідомості особистості можуть конкурувати спонукання, які виходять від сенсу життя і вимоги, запропоновані ситуацією. Відмінною рисою суб'єкта є здатність відсторонитися від сьогохвилинних вимог обставин, встояти перед їх спокусами на користь інтересів реалізації своїх перспективних завдань [44].

Таким чином, суб'єкт життя в концепції С.Л. Рубінштейна – це «особистість, яка детермінує індивідуальний простор на основі усвідомленої необхідності

реалізації власних цілей і планів, в яких втілюється сенс життя». Він підкреслював залежність життєдіяльності від самої особистості. Етапи організації планів, їх зміст, різні життєві події розглядаються Рубінштейном, як залежні від самої особистості. Тільки те буття є життям справжнім, яке здійснюється, будується самою людиною, стверджував він [81].

Людина стає суб'єктом, коли виробляє способи вирішення життєвих протиріч, усвідомлюючи при цьому свою відповідальність перед собою і людьми за наслідки такого рішення. Порука, з точки зору Рубінштейна, є втіленням істинного, найглибшого і принципового підходу до життя. Під відповідальністю він розумів не тільки усвідомлення всіх наслідків рішень або вже скоєної дії, але й відповідальність за упущення. Порука виникає у зв'язку з тим, що кожна дія що відбувається є незворотною. Відповідальність - це і вірність самому собі, довіра до морального змісту власних почуттів, впевненість у своїй правоті [80].

Погляди та теорія С.Л. Рубінштейна були взяті за основу для створення конкретної психологічної теорії суб'єкта життєвого шляху К. А. Абульхановою. Головними якостями суб'єкта власного життя вона вважає вміння вибирати основний для людини напрямок, спосіб побудови простору, визначати її головні цілі, планувати етапи їх досягнення, а також уміння вибудовувати життєву стратегію. Суб'єктом свого життя особистість стає не тільки в силу здатності вирішувати свої проблеми, відповідати за свої вчинки. Особисте життя включає ставлення до іншої людини і різні характеристики відносин до інших.

К.А. Абульханова виділяла такий компонент життєвого шляху, як своєчасність, а точніше здатність людини визначити момент найбільшої відповідності логіки подій, своїх внутрішніх можливостей і бажань для рішучої дії. Це здатність до аналізу ситуації і можливих труднощів, адекватна оцінка своїх шансів, ресурсів і можливостей. Своєчасність – це якісна і індивідуальна характеристика ставлення людини до життя в часі [2].

Здібності до організації життя, до вирішення її протиріч, до побудови ціннісних відносин К.А. Абульханова називає життєвою позицією, яка є особливим життєвим та особистісним утворенням. Спосіб самовизначення

особистості у просторі, узагальнений на основі її життєвих цінностей і відповідає основним потребам особистості – це і є життєвою позицією. Здатність людини регулювати, організовувати свій просторовий шлях як ціле, підпорядковане її цілям, цінностям, є вищий рівень і справжня оптимальна якість суб'єкта буття. Життєва позиція особистості може бути визначена і через її активність, яка проявляється в тому, наскільки людина проектує свій час, свої заняття та події. Активність особистості – це її здатність з'єднання самоорганізації з організацією життя, з'єднання власних прагнень і вимог суспільства. В одних випадках людина діє практично, в інших – без кінця переробляє особистісні плани, замість того, щоб почати діяти. Виходячи з цього, авторка виділила дві основні стратегії життя – активну та пасивну. Активна стратегія життя характеризується високим ступенем рефлексії, що приводить до переорієнтації залежності смислу життя від егоцентричних потреб до духовних цінностей, здатністю до організації часу життя і дієвої, практичної реалізації життєвих планів. Пасивна ж стратегія характеризується відповідно низьким рівнем розвитку даних потенцій [3].

Організацію життя іноді пов'язують з плануванням, з осмисленням життєвих перспектив та майбутнього. Звичайно, планування є однією з важливих складових організації життя, але воно не зводиться до одного передбачення. Але чим менше людина продумує, осмислює своє життя, чим менше вона прагне організувати його процес, визначити його основний напрямок, тим більше, як правило, особистісне життя стає наслідувальною, а тому стандартним, схожим на життя інших людей [1].

Люди в різній мірі є суб'єктами життя, оскільки вони по різному прагнуть організувати свій час як ціле, з'єднати його окремі плани, сфери, виділити головний напрямок. Організація життя – це здатність зв'язати та здійснити справи, побудувати ситуації так, щоб вони підкорилися єдиному задуму, сконцентрувалися на головному напрямку, надати їм бажаний процес. Так само це вибір основної для людини інтенції, способу життя, визначення головних цілей, етапів їх досягнення.

Концепція організації простору, як усвідомленої саморегуляції була розроблена О.А. Конопкіним. Основна специфіка регуляції часу та шляху в цілому та її окремих сфер задається цільовим блоком регуляторного контуру. Відкритість системи життя визначається в першу чергу відкритістю цілей, які є формами конкретизації узагальненого сенсу життя в більш приватні ціннісно-сміслові утворення. Він виділяв у структурі самоорганізації такі компоненти, як:

1. Прийнята суб'єктом мета діяльності. Вона виконує загальну системоутворюючу функцію. Увесь процес саморегуляції формується для досягнення прийнятої мети в тому її вигляді, як вона усвідомлена суб'єктом.

2. Суб'єктивна модель значущих умов. Вона відображає комплекс тих зовнішніх і внутрішніх умов активності, облік яких сам суб'єкт вважає необхідним для успішної діяльності. Така модель несе функцію джерела інформації, на підставі якої людина здійснює програмування дій.

3. Програма дій. Реалізуючи цю ланку саморегуляції, суб'єкт здійснює регуляторну функцію побудови, створення конкретної програми дій. Така програма є інформаційним утворенням, що визначає характер, послідовність, способи дій, спрямованих на досягнення мети в тих умовах, які виділені самим суб'єктом як значимих.

4. Система суб'єктивних критеріїв досягнення мети – несе функцію конкретизації та уточнення вихідної форми і змісту мети (образ мети).

5. Контроль і оцінка реальних результатів. Несе функцію оцінки поточних і кінцевих результатів щодо системи прийнятих суб'єктом критеріїв успіху. Забезпечує інформацію про ступінь відповідності (або неузгодженості) між запрограмованим ходом діяльності, її етапними, кінцевими результатами і реальним ходом їх досягнення.

6. Рішення про корекцію системи саморегулювання. Функція цієї ланки позначена в його назві. Специфіка ж реалізації цієї функції полягає в корекції власних виконавських дій і зміни, внесені суб'єктом по ходу діяльності в будь-яку іншу ланку регуляторного процесу.

Всі ланки регуляторного процесу, будучи інформаційними утвореннями, системно взаємопов'язані і отримують свою змістовну і функціональну визначеність лише в структурі цілісного процесу саморегуляції. [50]

На організацію життя К.В. Карпінській мав зовсім інший погляд. Побудова та проектування життєвого шляху він визначав як життєдіяльність. При цьому виділяв суттєві, на його думку, її риси, які відрізняють її від інших форм і видів діяльності: по-перше, об'єкт життєдіяльності – індивідуальна життя; по-друге, суб'єкт – особистість в ролі суб'єкта життя; по-третє, цільова функція життєдіяльності – проектування і творення життєвого шляху; по-четверте – динамічна система сенсу життя як провідна інстанція психічної регуляції буття [44].

Життя як життєдіяльність – це процес осмисленого, усвідомленого, цілеспрямованого перетворення особистістю об'єктивних обставин свого часу; це ініційований особистістю процес встановлення, відтворення, реконструкції життєвих відносин, який закономірно поєднується з їх природною динамікою.

Суб'єкт життя – це особистість, яка є носієм життєдіяльності як особливої форми діяльності з проектування та реалізації індивідуального життєвого шляху. Суб'єктна активність особистості об'єктивується в будові індивідуального простору. Людина як суб'єкт не просто носить і виконує життєдіяльність, вона будує її для того, щоб за допомогою життєдіяльності, в процесі її пролонгованого здійснення створила індивідуальний життєвий шлях. Іншими словами, суб'єкт – це особистість не тільки як виконавець, але в більшій мірі як творець життєдіяльності. [12]

Е.В. Денисова зазначає, що життєвий шлях має просторово-часову структуру. Вона складається із загальновікових та індивідуальних фаз, що визначаються за багатьма параметрами життя. З певного моменту людина сама починає свідомо керувати власним життєвим простором. Проектуючи і здійснюючи свій шлях, індивід набуває статусу творця своєї долі в широкому розумінні, поширює свій внутрішній світ, змінює погляд на дійсність, який стає все більш пильним і глибоким. А той спосіб, за

допомогою якого людина свідомо будує своє життя, свій життєвий шлях і є життєва стратегія. І тут правомірно говорити про те, що творча активність людини виступає головною умовою проектування життєвого шляху.

У контексті досліджень особистісної організації життєвого шляху наголошується, що тимчасовим компонентом самосвідомості є цілі, які ставить людина і на які вона орієнтується в організації свого простору. Тимчасова перспектива цілей, їх зміст, значущість, задоволеність результатами досягнення складають часове поле людини. Самоздійснення людини пов'язане з постановкою цілей, реалізацією можливості проектування.

Перш ніж зробити соціальну дію, людина попередньо програє його в розумі. В якості підстави розумової діяльності виступає когнітивна модель соціальної реальності. Вона формується онтогенетично, в процесі соціалізації людини і освоєння ним традиційних форм поведінки та спілкування, зберігається в пам'яті і актуалізується в ситуаціях соціальної взаємодії. Оперуючи з когнітивною моделлю соціальної реальності, мислення людини проводить оцінку того що відбувається, розробляючи проекти соціальних дій і прогнозує результати та наслідки їх реалізації [36].

М.І. Дьяченко та Л.А. Кандибовіч розглядають самоорганізацію як інтегральну сукупність природних і соціально набутих властивостей, втілену в усвідомлюваних особливостях волі та інтелекту, мотивах поведінки і реалізовану в упорядкованості діяльності та поведінки. Вони вважають самоорганізацію показником особистісної зрілості, а в якості основної ознаки високої самоорганізації виділяють активне самотворення себе як особистості. При цьому одним з показників розвитку самоорганізації, на їхню думку, є відповідність життєвих виборів (професії, друзів і т.д.) індивідуальних відмінностей особистості. Тоді як розбіжність обраної професії і наявних здібностей, прийняття стилю життя і діяльності, не забезпечених особистісними якостями, суспільним становищем, – все це ознака відсутності або слабкої самоорганізації особистості.

К.А. Абульханова-Славська зазначає, що проект виникає як задум, сенс, ідеальний план, але який вимагає здійснення. Таким проектом є образ потрібного майбутнього, який визначається життєвими цілями, що складаються під впливом особистісного досвіду, цінностей, особливостей самої людини та системи її відносин з іншими людьми. Цілі мають реальний вплив на поведінку в сьогоденні, забезпечуючи її напрямок. Діями людини керують її очікування відносно майбутнього.

Так як, Абульханова-Славська вважає, що, незважаючи на прийняте розподіл життя на минуле, сьогодення і майбутнє, існує єдине специфічне час особистості, де минуле – це вже випробувані особистістю способи реалізації життєвих сенсів, цілей і планів, а майбутнє – проєктивне особистісний простір, де з допомогою мислення та уяви здійснюється пошук нових можливостей для самореалізації [2].

У своєму дослідженні Т.Н. Березина підійшла до дослідження особистісних детермінант тимчасової регуляції діяльності з погляду цілісності організації особистості. Ними було виділено п'ять узагальнених типів особистісної організації часу діяльності. Ці типи були охарактеризовані авторами наступним чином: «оптимальний» – успішний у всіх тимчасових режимах; «дефіцитний» – що самоорганізується під впливом зовнішніх жорстких часових обмежень і схильний зводити всі тимчасові режими до дефіциту; «спокійний» – відчуває труднощі при наявності зовнішніх тимчасових обмежень і, особливо, в дефіциті часу; «виконавський» – успішний у всіх тимчасових режимах, крім умов тимчасової невизначеності; «Тривожний» - відчуває труднощі в дефіциті часу.

Дослідники виділяють три типи життєвих перспектив (або три типи особистостей з вираженими особливостями їх життєвими перспективами):

1. Когнітивна перспектива, коли особистість здатна свідомо і досить детально будувати життєві плани, структурувати майбутнє, бачити свої перспективи і себе в майбутньому. Однак, як показали їх пілотажні дослідження, така когнітивна здатність типологічно варіює (не всі особи здатні «теоретизувати» майбутнє, а ті, хто здатний до такої теоретизації, можуть не мати власне особистісної перспективи). Але очевидно, що ця свідомість може бути відірвана

від реальної мотивації, рівня домагань, ініціативності особистості, не "підтримано» ними. Це означає відсутність особистісної готовності таку перспективу реалізувати. Але, у свою чергу, така готовність може бути в осіб, які не дуже чітко уявляють собі майбутнє теоретично.

2. Особистісно-мотиваційна – коли відсутній когнітивний план або навіть скільки-небудь чіткі уявлення про майбутнє, однак мотивація досягнення створює могутню спрямованість особистості в майбутнє і певну гарантію його реалізації. Остання являє собою цілісну (у тому числі мотиваційну) 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 до справжнього моменту, який тим самим забезпечує успішність у майбутньому. Життєва перспектива, очевидно, це реальний життєвий потенціал особистості, закладений її минулим досвідом, рівнем її розвитку, її готівкою здібностями, що і складає реальну рушійну силу, гарантуючи успішність її майбутнього. Життєва позиція може бути тупиковою, може закрити особистості можливість її руху в майбутнє (навіть при наявності когнітивної перспективи та мотиваційної готовності). В інших випадках вона відкриває новий рівень можливостей, які особистості залишається тільки реалізувати, втілити у формах життя.

З приводу організації людиною власного життя є безліч підходів, що розробляють її окремі аспекти, проте єдиного визначення і усталеного думки про це явище в психологічній науці поки немає. Аналіз різних визначень, пропонованих тими чи іншими дослідниками, показує, що їх автори підкреслюють ті особливості організації простору, які з їхньої точки зору є найбільш суттєвими.

М.І. Дьяченко та Л.А. Кандибовіч розглядають організацію життєдіяльності як інтегральну сукупність природних і соціально набутих властивостей, втілену в усвідомлюваних особливостях волі та інтелекту, мотивах поведінки і реалізовану

в упорядкованості діяльності та поведінки. Вони вважають організацію життя показником особистісної зрілості, а в якості основної ознаки високої самоорганізації виділяють активне самотворення себе як особистості. При цьому одним з показників розвитку, на їхню думку, є відповідність життєвих виборів (професії, друзів і т.д.) індивідуальних особливостей особистості. Тоді як розбіжність обраної професії і наявних здібностей, прийняття стилю життя і діяльності, не забезпечених особистісними якостями, суспільним становищем, - все це ознака відсутності або слабкої організації життя особистості. В.І. Андрєєв вважає, що здатність проектувати своє життя проявляється в чіткому плануванні буття, своїх справ як на день, тиждень, місяць, рік, так і на перспективу. Це здатність раціонально використовувати свої сили і свій час. Н.М. Пейсахов вважає, що системі психічних явищ притаманна самоорганізація як свідоме впорядкування структури, знаходження і вибудовування підсистем та елементів в найкращому порядку, можливому для даних умов, знаходження оптимальної сили зв'язку між підсистемами, тобто пошук оптимальної структури. Організація діяльності являє собою здатність особистості, що виражається в умінні використовувати власні інтелектуальні та емоційно-вольові риси для вирішення значущих завдань [46].

У структурі організації життєвого шляху виділяють здатність особистості до самоорганізації, що розглядається як процес свідомого і цілеспрямованого конструювання своєї особистості, виходячи з наявних еталонних уявлень і результатів самооцінки. При цьому в якості образно-концептуальної моделі самоорганізації може виступити еталон (модель) або ідеальні уявлення про значущості результатів діяльності.

Особистісний підхід, розглядає самоорганізацію як особистісне утворення. У цьому випадку виділяють і вивчають властивість або комплекс особистісних властивостей, які утворюють або детермінують таку психологічну якість як організованість (особистісна самоорганізація). Особистісний підхід до дослідження самоорганізації, що виходить з того, що характеристики системи самоорганізації людини істотно залежать від загального рівня його психічного

розвитку – інтелектуального, вольового, емоційного, морального, і спрямований на вивчення особистісних передумов самоорганізації, в психологічній теорії представлений досить широко [12].

Діяльнісний підхід розглядає самоорганізацію як процес, що складається з певних етапів (операцій, функцій, умінь, навичок). Метою даного напрямку досліджень є вивчення структури процесу самоорганізації, зав'язків між компонентами (функціями) структури та їх впливу на успішність організації самостійної діяльності. Ю.А. Цагареллі, розділяючи особистісну і діяльну самоорганізацію, дає їм такі визначення. Самоорганізація особистості – це процес свідомого і цілеспрямованого конструювання своєї особистості, виходячи з наявних еталонних уявлень і результатів самооцінки. Процеси самоорганізації особистості задовольняють потреби у чіткому розумінні мети розвитку особистості. Процес самоорганізації діяльності забезпечує визначення магістральних шляхів досягнення цієї мети. На думку О.Н. Птіцина, принципова відмінність двох підходів полягає в тому, що прихильники особистісного підходу розглядають особистість як само організовану систему, а прихильники діяльнісного підходу розглядають діяльність як освіту, предмет організації та самоорганізації. Однак тут немає протиріччя, тому що мова йде про різні види самоорганізації і підхід залежить від об'єкта дослідження.

Перш ніж зробити дію, людина попередньо програє його в розумі. В якості підстави розумової роботи виступає модель реальності. Ця модель є результатом моделювання реальної ситуації взаємодії. Її наявність дозволяє людині не просто ситуативно реагувати, а займати позицію керуючого, аналізувати поточний стан справ, планувати, контролювати та організовувати свою діяльність. Категорія образу майбутнього є одним із аспектів ефективної життєдіяльності особистості в умовах довкілля. У роботі «Антропологія з прагматичної точки зору» зазначається, що уявлення про майбутнє є передбаченням, в якому людина зацікавлена найбільше, так як це є умовою можливої активності, здійсненню якої людина віддає свої сили [43].

На початку будь-якої діяльності у людини формується модель бажаного результату. Зміст його опосередковано сукупністю планованих подій і здатністю суб'єкта конкретно і в деталях представляти образ майбутнього. Його сформованість значно впливає на спрямованість та побудову особистісної життєтворчості. Одним із складових образу майбутнього є когнітивний компонент. Він містить в собі розуміння людиною власних перспектив, ступінь усвідомленості, глибину, змістовну наповненість і здатність конкретно, точно уявити передбачуваний результат [95]. В ньому можна визначити такі характеристики як конкретність, простота, особистісна значущість, актуальність у на даний момент часу, досяжність, охоплення всіх сфер життя (повнота), реальність, відповідальність, тимчасова визначеність, відкритість [18]. Таке відображення показує потенціал внутрішніх можливостей людини, а також є умовою продуктивної життєдіяльності суб'єкта в сьогоденні. Якщо людина має незмістовний, ненаповнений, неточний та неконкретизований образ бажаного майбутнього, тоді регулювання її поведінки засноване на вроджених фізіологічних механізмах, готових соціальних шаблонах і еталонах поведінки. Таким чином, організація діяльності особистості великою мірою залежить від образу результату.

Крім когнітивного, картина майбутнього включає емоційний компонент, який містить в собі різні сторони ставлення до часового простору (минулого, теперішнього, майбутнього), відношення до себе, інших людей, світу в цілому і відображає сенс, який людина надає подіям у своєму житті і життю взагалі. Також цей компонент охоплює оцінку особистістю ефективності власної життєдіяльності, яка впливає на побудову позитивного образу передбаченої мети.

Зміст когнітивного та емоційного компонентів є основою для виникнення надії як стану можливості здійснення наміру. Якщо людина має усвідомлений та наповнений образ майбутнього, позитивну оцінку свого життя, себе та інших, тоді реалізація поставленого задуму засновується на розумінні власних ресурсів, відповідальності за власні дії. Образ результату також має поведінковий компонент, який складають: ступінь прояву ініціативності та зацікавленості в

житті, особистісна активність по відношенню до світу та власної життєдіяльності. Цей компонент постає як самореалізація та проектна діяльність. Але, якщо когнітивний та емоційний компоненти слабо виражені або зовсім відсутні, життя людини супроводжується безцільними діями.

Сформований образ майбутнього на особистісному рівні показує потенціал внутрішніх можливостей людини, а також є умовою продуктивної життєдіяльності суб'єкта в сьогоденні. Досліджуючи проблему образу майбутнього як феномен випереджаючого відображення, акцентують увагу на дослідженні механізму «антиципації». Б.Ф. Ломов пропонує розглядати антиципацію як «психічний процес, що забезпечує можливість приймати ті чи інші рішення з певним часово-просторовим попередженням подій».

Система дій відповідає за досягнення життєвих цілей, рівень планування, пластичність у використанні способів досягнення, специфіку встановлення соціальних контактів і діяльності в цілому. Людині властива здатність передбачати та програмувати майбутню діяльність, припустити можливі події і результати своєї діяльності. Організація цього процесу, спосіб життя і подальша перспектива залежить від особистісної активності.

Виходячи з аналізу психологічних концепцій про життєвий шлях, саморегулювання, проектування та суб'єктність, ми виділяємо категорію організації особистістю власного часу та її простору. В якості суб'єкта життя особистість виступає як її організатор, в чому і проявляється, насамперед, індивідуальний характер способу життя. Від його організації та структурування життєвого простору залежить розуміння особистістю своїх можливостей і перспектив. Організація являє собою певну цілісну характеристику буття індивіда. Однак це внутрішня диференційована цілісність, зміст якої визначається параметрами основних відносин особистості, в яких вона отримує можливість діяльній реалізації свого бачення світу і ставлення до нього. Організація простору відображає і виражає тип життєдіяльності, що складається як під впливом об'єктивних умов, так і внутрішніх спонукальних сил. Це являє собою

можливості, закладені у способі життя і його об'єктивних умовах, що реалізуються в життєдіяльності людей, і в якій формі.

В структурі організації життя ми виділяємо такі компоненти: дієвий пласт, який складає у собі суб'єктність, саморегуляцію дій, аналіз своїх цілей, можливостей та ресурсів, образ бажаного результату, та чуттєвий пласт, що відображає відношення до себе, до діяльності, до інших та до світу, рівень відповідальності, інтерес та переживання.

Суб'єктність розкривається як позиція особистості, що визначає індивідуальну організацію власного життя на основі реалізації власних цілей і планів. На початку будь-якої діяльності у людини моделюється образ бажаного результату, який не завжди є чітко структурованим і наповненим. Але в свою чергу, образ бажаного детермінує ефективність організації простору особи і визначає дії суб'єкта, напрямок реалізації власних цілей. Людина є суб'єктом тоді, коли вона здатна регулювати, організовувати свій життєвий шлях. Тут має значення активність особистості, яка проявляється в тому, як людина перетворює обставини, направляє процес життя, формує життєву позицію. Динаміка розвитку людини перестає бути випадковим чергуванням подій, вона починає залежати саме від її активності, від здатності організувати і надати подіям бажаний напрямок. За допомогою саморегуляції особистість підтримує стабільний рівень активності незалежно від мінливості психічних станів на тому чи іншому етапі. Саморегуляція полягає в направленій активізації психічних процесів, у підтримці їх певного характеру та інтенсивності; вона забезпечує безперервність психічної активності протягом єдиної особистісно значущої лінії діяльності.

Аналіз особистістю власних дій, планів, обставин дозволяє більш ефективно організовувати свій простір, проектувати власне життя. Людина стає суб'єктом і в тому сенсі, що вона виробляє спосіб вирішення життєвих протиріч, усвідомлюючи свою відповідальність перед собою та людьми за наслідки такого рішення. Порука виникає у зв'язку з тим, що кожна мить, яка відбувається зараз незворотна. Тому відповідальність - це здатність людини детермінувати

події, дії в момент їх здійснення, у процесі їх звершення до самої радикальної зміни всього життя.

Чуттєва сфера в структурі організації життя особистості у різних людей може мати різну величину. Вона буде більшою чи найменшою залежно частково від характеру людини, особливо від того, наскільки глибокі його переживання. Але в усякому разі вузлові моменти в життєвому шляху людини, головні дії, які вона переживає та виявляються вирішальними в історії формування особистості, постійно чуттєві. Будь-яка особистість має власний більш-менш яскраво виражений почуттєвий лад і стиль, свою основну гаму переживань, в яких по перевазі вона розуміє світ. Усі почуттєві прояви характеризуються спрямованістю (позитивною або негативною), ступенем напруги і рівнем узагальненості. Ступінь свідомості переживання може бути при цьому різною, залежно від того, в якій мірі усвідомлюється саме переживання і навколишня дійсність.

С.Л. Рубінштейн стверджував: «Основи почуття не в замкнутому внутрішньому світі свідомості, вони у виходячих за межі свідомості відносинах особистості до світу, які можуть бути усвідомлені з різною мірою повноти й адекватності. Несвідоме, або неусвідомлене, почуття – це, як уже зазначалося, не почуття, не випробуваний або не пережите (що явно неможливо й безглуздо), а почуття, яке у своєму внутрішньому утримання не співвіднесено або неадекватно спільноті пов'язане з об'єктивним світом». Усвідомленість і осмисленість специфікують життєвий світ людини і відрізняють його від безжиттєвої, необжитої людиною об'єктивної дійсності. Ці властивості – це об'єктивні характеристики життєвого світу.

2.2. КОНСТРУКТИВНІ ТА ДЕСТРУКТИВНІ ФАКТОРИ НАДІЇ

Виходячи з теоретичного аналізу існуючих підходів до інтерпретації феномена надії, можна зробити висновок про те, що надії приписуються в контексті буття людини суперечливі функції. З позицій релігійної філософії, надія – це теологічна добротність, обов'язок справжнього християнина, а безнадія, відчай, зневіра – це гріховні пристрасті. Поряд з цією точкою зору існує погляд на сподівання, як на самообман, подовжуючий муки людей. Даній точці зору протистоїть трактування надії, як підстави людського існування, невід'ємного елементу буття, що наповнює життя змістом, як ознакою спрямованості у майбутнє, віри в його можливість. Сподівання не наділяється функцією протистояння буттю, а йому приписуються завдання порятунку людини та людства, актуалізації активності, діяльної природи людини. Важливою характеристикою надії як незмінною складовою людського буття є його функціонування, що дозволяє визначити роль сподівання в житті людини і суспільства в цілому.

За Е. Фромом, одне з визначень людини – *Homo esperans* (людина, що сподівається). Надія є найважливішою умовою людського існування. Сподіватися – значить у кожний момент часу бути готовим до того, що ще не з'явилося на світ, і, незважаючи ні на що, не впадати у відчай, якщо на тому чи тому етапі життєвого шляху це народження не відбулося. Надія – це стан буття, це внутрішня готовність людини до інтенсивної, хоча й не дуже знайомої діяльності. Надія виражає динаміку людського духу. Це настрої, який йде поруч із вірою. Коли людина повністю відмовляється від усіх надій, вона наближається до дверей Аду й перестає бути людиною.[59]

«Надія – могутні ліки»,— твердить лікар В. Гіффорд-Джонс, автор медичних статей. Він проаналізував результати багатьох досліджень, під час яких з'ясовували значення моральної підтримки для невиліковно хворих. Така підтримка, як гадають, допомагає хворим зберігати позитивний погляд на життя і не втрачати надії. Згідно з вивченням 1989 року, пацієнти, які мали моральну

підтримку, жили довше. Але нещодавнє дослідження не виявило суттєвої різниці у виживанні хворих. Усе ж фахівці переконані: пацієнти, яких підтримують морально, менше страждають від депресії і болю. Розгляньмо інше дослідження, під час якого вивчали зв'язок оптимізму і песимізму з ішемічною хворобою серця. Після ретельних спостережень фахівці розділили групу з більш як 1300 чоловіків на оптимістів і песимістів. Через десять років з'ясувалося, що понад 12 відсотків з цієї групи страждають від ішемічної хвороби серця. І песимістів серед них було майже вдвічі більше, ніж оптимістів. Лора Кубзанскі, доцент кафедри охорони здоров'я і соціальної поведінки з Гарвардської школи охорони здоров'я, доводить: «Раніше доказом того, що позитивне мислення добре впливає на здоров'я, служили різні історії. А це дослідження постачило на підтвердження тієї ідеї перші медичні доводи» [30].

Деякі вивчення виявили: ті, хто вважає своє здоров'я поганим, одужують після операції повільніше, ніж ті, хто вважає його чудовим. Оптимізм впливає навіть на тривалість життя. Під час одного дослідження намагались прослідкувати, як на людях похилого віку відображається позитивне й негативне ставлення до старіння. Коли на екранах комп'ютерів, за якими сиділи старенькі, миготіли фрази, що пов'язували старість з мудрістю і досвідом, то після такого сеансу ті відчували приплив сили й енергії. Їхній фізичний стан був таким, як після 12 тижнів занять фізичними вправами.

Люди, що живуть в сьогоденні, пов'язані з майбутнім через надії, прогнози та цілі, які направляють їх повсякденну діяльність і повідомляють їй певний сенс. Наші уявлення про майбутнє роблять безсумнівний вплив на те, як ми ставимося до минулого і яким чином ми переживаємо справжнє. Ця здатність - одне з істотних властивостей буття людини в історії. Карл Ясперс якось сказав, що відмова від майбутнього має своїм наслідком сприйняття минулого як чогось завершеного, що саме по собі є невірним. [100]

Також, надія стосується найвищого темпорального пласта життя – особистісного часу. Вона дає змогу ставити надмірні стосовно вихідних умов цілі. Сподіваючись, ми уявляємо бажане майбутнє і якимось чином його наближаємо.

Ще Я. Беме багато століть тому писав, що уявляти – значить змінювати дещо в собі та змінювати світ навколо себе.

Сподівання відображає передбачення ймовірність його реального здійснення бажаного. Вона формується внаслідок пізнання причин, що обумовлюють очікувані події, або на основі суб'єктивного емоційного досвіду, накопиченого в подібних ситуаціях у минулому. Надія дає існуванню особі перспективу як у віддаленому майбутньому, так і найближчим часом. Вона дозволяє людині вважати, що вона здійснює контроль над обставинами свого життя, робить особистість стійким і терплячим до життєвих негараздів, додає їй діям сенс. Заклопотаність майбутнім нерідко здійснюється за рахунок нехтування сьогоденням. Цей парадокс був помічений ще Блез Паскаль, який писав, що «про сьогодення ми майже не думаємо, а якщо і думаємо, то в надії, що воно підкаже нам, як розумніше влаштувати майбутнє. Ми ніколи не обмежуємо себе сьогоdnішнім днем: сьогодення і минуле лише засіб, єдина мета - майбутнє. Ось і виходить, що ми ніколи не живемо, а лише володіємо жити і, сподіваючись на щастя, так ніколи його і не знаходимо ». Якщо продовжити цю думку, то можна прийти до висновку: людина, що приносить справжнє у жертву майбутньому, народжений не стільки для насолоди нинішнім щастям, скільки для переживання гіркоти його втрати або передчуття радості, пов'язаної з його майбутнім наступом. І дійсно, чимало людей тільки й роблять, що готуються до майбутнього. І до цієї надії на краще майбутнє, на жаль, нерідко зводиться весь сенс їхнього існування в сьогоденні. Але якщо зміст цієї вичерпується надією на майбутнє, то таке справжнє не є цілком реальним. Для ідолопоклонників майбутнього сьогодення - це лише начерк, який в майбутньому перетвориться на справжній шедевр. Чекаючи настання цього «шедевра», вони проводять своє життя в райдужних мріях про нього, так і не здогадавшись, що бажане щастя і є той етюд, який вони викидають зараз.

Зрозуміло, надія на розповідь про майбутню подію, що розгортається в сьогоденні, може повідомити йому важливість. Але тільки тоді, коли ця подія

перетвориться на минуле, ми зможемо підтвердити або спростувати правильність сьогоднішньої оцінки. Поспіх і суєта повсякденному житті нерідко примушують нас термінові справи приймати за важливі, а дійсно важливі рішення відкладати до кращих часів, які, на жаль, ніколи не настануть. Сьогодення перетворюється на заручника майбутнього, якщо з будь-якого незначного приводу ми апелюємо до останнього. Наприклад, зараз я відчуваю себе чудово, але мене турбує, що цей настрій може швидко зникнути, і «турбота» про збереження радості в майбутньому позбавляє мене можливості насолоджуватися безхмарним існуванням в сьогоденні.

Більшість закордонних психологів, що вивчають цю проблему, – це і когнітивісти, і біхевіористи, і екзистенціалісти, акцентують увагу саме на позитивах. Вони пишуть про надію як про внутрішній ресурс людини, цілеспрямоване очікування, що складається із сили волі і здатності знаходити шляхи для досягнення мети. У чотиритомній праці німецького дослідника Блоха надія трактується як буття, здатне пророкувати майбутнє та долати кордони теперішньої ситуації.

Однією з функцій надії, що виділяється і в повсякденному житті і в науковій філософії є конструктивна функція. Суть її полягає в знаходженні і визначенні сенсу життя. Сподівання, виконуючи конструктивну функцію, регулює основні елементи життєвої структури, впорядковує і гармонізує в нашому сприйнятті світ, дає опору у вигляді сенсу життя, без якої світ руйнується.

У релігійній філософії домінує етична функція надії. Вона як одна з добродієностей носить нормативний характер. Сподіваючись на подальшу за смертю вічне життя, людина прагне чинити морально, тому надія - очікування кращого. Ймовірно, спрацьовує принцип: моральну поведінку в цьому житті зробить наступне життя щасливим, адже щастя - сенс життя людини. Для моральної особистості надія - сенс життя. Таким чином, виконуючи етичну функцію, сподівання дає мотив для моральної поведінки.

Надія поряд з вірою і любов'ю є основними теологічними чеснотами. Пізнання добродієності є пізнання механізму «добро та робота» через віру, надію,

любов. Релігія і релігійна філософія виховує в людині за допомогою чеснот гуманізм по відношенню до себе і навколишніх людей. Саме цей гуманізм дозволить згодом пізнати божественну істину. [34]

Надія дає існуванню людини перспективу як у віддаленому майбутньому, так і найближчим часом. Вона дозволяє особистості вважати, що вона здійснює контроль над обставинами свого життя, робить людину стійким та терплячим до життєвих негараздів, додає їй діям сенс. [35]

У важких життєвих ситуаціях сподівання дозволяє перенести всілякі страждання і випробування, які випадають на долю людини, що дозволяє говорити про адаптивну функцію надії. Невипадково, народна мудрість відобразила факт благотворного впливу сподівання у вигляді ряду прислів'їв і приказок. Виконуючи таку функцію, надія сприяє виробленню в людині певного захисного механізму, що дозволяє вистояти у важких життєвих ситуаціях, пристосуватися до несприятливим обставинам: «Люди можуть переносити важкі випробування, поки існує надія» [94].

Такі явища, як страх, відчай, нудьга, відраза, стають «носіями вирішального метафізичного досвіду», а сподівання в цьому буттєвому стані виконує функцію подолання. Розвиваючи дану думку, О. Ф. Больнов підкреслює, що саме надія «висунена в якості умови можливості людського життя як такого» [20]. Сподівання спрямовує та організовує тимчасові параметри життя. Елементи майбутнього стають частиною сьогодення, тобто ми можемо говорити, що надія пов'язує сьогодення і майбутнє. Сподівання підтримує людину, коли виникають джерела стресу: наприклад перешкода на шляху до мети.

Цінність надії пов'язана з доданням майбутнього рис ідеальності. Стан надії, визначальною почуття майбутнього, ставлення людини до майбутнього і його оцінку сьогодення, у своїх сутнісних моментах сходять до культурно-абстрактному змісту цінності. Ситуація вибору, яка породжується цінностями, ставить людину в ставлення до майбутнього, яке виникне в результаті його вибору.

Ставлення до самої надії і оцінка тимчасових етапів життя людиною можуть актуалізувати таку функцію надії, як «несучий зв'язок» людини з його буттям, перетворення буття, а можуть надавати надії, залежно від її виду, і інші функції. У цьому зв'язку не менш важливими для розуміння надії, з соціально-психологічної точки зору, є концепції, які стверджують, що надія - це життєперешкоджаюча сила, самообман, подовжуючий муки людей, «гальмо» особистісного росту, яке уповільнює або робить неможливим процес саморозвитку та самовдосконалення.

Дисфункції проявляються, як правило, при деяких видах надії: ілюзорної, містичної, революційної, месіанської. Основна причина - це неадекватність оцінки реальної ситуації, неадекватні способи досягнення цілей, вирішення проблем. Надія - це заспокійливе зілля, що не дозволяє нам стати жертвами агресії сьогоденних турбот. Але нерідко надія п'янить, що заважає передбачати небезпеки, що причаїлися в майбутньому. Однак з іншого боку, передчуття радості, властиве надії, віддається забуттю набагато швидше, ніж мета, що втілилася в конкретний результат. Досягнутий результат, що став чимось звичним, затуляє в пам'яті людини, який плекав надію, романтику очікування і передчуття щастя. Нерідко задоволення від передчуття надії на здійснення майбутньої мети затьмарює радість, пов'язану з досягнутим результатом або тому, що сам цей результат виявився скромнішим покладених на нього сподівань, або тому, що надія мимоволі перебільшила можливості майбутнього звершення. Хто сподівається тільки на краще, тому психологічно важко перебудуватися на підготовку зустрічі з гіршим. Навіть намір утриматися в межах можливого, роблячи нас реалістами, не завжди оберігає від почуття незадоволеності. Можна припустити, що людина була б краще підготовлений до мінливостей власного життя, якби не занадто сподівався на майбутнє і вмів поставити межа переростанню надії в ілюзію. Однак стоїчне ставлення до життя, пом'якшуючи відчай, далеко не завжди рятує від гіркоти розчарування.

Сподівання найменше засноване на доказі, обґрунтуванні; в ньому більше ірраціонального, інтуїтивного, емоційно-несвідомого, а її мобілізаційний ресурс підключається зазвичай в критичних для життя людини ситуаціях. Наприклад,

особа може вірити в диво взагалі, як якийсь незрозумілий феномен нашого буття, що має своєю підставою, як відомо, загальну непередбачуваність і невизначеність майбутніх подій, здатних перевернути весь налагоджений ритм життя.

Виступаючи в якості втішного умонастрої людини і виконуючи насамперед та головним чином втішну функцію, надія не містить у своїй структурі, на наш погляд, скільки-небудь вираженого вольового початку. У цьому питанні ми не можемо погодитися з тими авторами, які вважають надію, як і віру, «те саме, що воля», виділяючи в ній неодмінну вольову складову. Активність сподівання проявляється не в тому, що воно виступає таким собі свідомо використовуваним поведінковим регулятором, безпосереднім джерелом практичних дій, що вимагають вольових зусиль, а в тому, що вона надає сенс діям, підтримує волю до життя, піднімає силу духу, вчить терпінню, надає емоційне забарвлення обставинам власного життя.

Коли надія раптом зникає, руйнується, розбивається, людина неминуче втрачає на певний час смак до життя і/або стає інертною, напівживою, пригніченою, або впадає в гострий, небезпечний, болючий відчай. Депресивний стан за своєю психологічною природою також є станом відчаю, тільки відчаю хронічного й неусвідомлюваного. Тобто надія – це один з полюсів емоційно-сміслового континууму, на іншому боці якого – безнадійність, беспорядність, розчарування, втрата сенсу життя, відчай.

У важких життєвих обставинах надія допомагає переносити найтяжчі обставини. Вона є показником неприйняття безвихідності, нерозв'язності і неминучості ситуації, відмови людини приймати поразку. Саме надія на позитивні перспективи найчастіше виявляється єдиною розрадою в екстремальні моменти життя. Надежда часто виступає в ролі средства утешения: хотя это средство и не способно отвести удары судьбы, зато избавляет человека от страдания, вызванного ожиданием неизбежного.

Але така функція полягає в підтримці життєздатності особистості, у відмові від безнадії та відчаю. Розуміння власних цілей, ресурсів, можливостей і

перспектив орієнтує надію на прояв ініціативності, зацікавленості у власному житті, особистісну активність по відношенню до світу і власної життєдіяльності.

Думка про ілюзорність, марності людських сподівань, неодноразово виникала і в історії філософської думки. А. Шопенгауер, виділяючи в надії в першу чергу етичну сторону, розглядав її як одне з найбільших зол, яке обманює людину, обіцяючи неможливе, тим самим продовжуючи страждання життя. Якщо Альбер Камю стверджує, що надії затьмарюють ясність бачення світу, перешкоджаючи його адекватного пізнання, то М. Мамардашвілі йде далі, проголошуючи неможливість об'єктивного пізнання самого себе при наявності надії. [84]

Сподівання людини містять в собі очікування, пасивне уповання, що забезпечує особистості відчуття безпеки в ситуації невизначеності, неконкретності і неточності в досягненні бажаного результату. В даному випадку надія виконує деструктивну функцію - втіха на здійснення або реалізацію майбутнього. У той же час вона може приховувати небажання брати на себе відповідальність. Людина сподівається на можливість, ще далеку від втілення в дійсність. Саме цей момент невпевненості повідомляє надії її крихкість та ірраціональність. Але в той же час особистість постулює перетворення можливості в дійсність, нерідко проти доводів розуму [38]. Ще однією з деструктивних функцій надії постає відхід від прийняття рішення та дії. Особистість має ілюзію того, що ситуація вирішиться сама і станеться диво. У таких обставинах людина діє безцільно і терпить жорстоку реальність. Пасивность надежды для человека проявляется только в мечтах о богатстве, о чуде, в грезах. Это вынуждает человека терпеть, не думать об организации собственной жизни. Надежда становится отличным способом ничего не менять, избавить себя от реальных действий и перемен. Витоки ілюзорності знаходяться в спотвореному сприйнятті дійсності. Це засновано на обмані почуттів, на упередженості та на підміні критеріїв оцінки. Фактично, надія є основою всіх людських утопій. Якщо вона спирається на непізнане і абсолютне, то вона стає

непорушною основою сподівань. Вони можуть відображатись у вірі в провидіння, долю, фаталізм, у віру в добро та диво.

Крім того, сподівання не гарантує наступ сприятливого майбутнього, хоч і закладає таку ілюзію в даний час і в сприйнятті людиною дійсності. Суб'єкт надії не звертається до планування шляхів досягнення бажаного, до вибору способів подолання виниклої ситуації, контролю своєї поведінки і часу життя, а тільки сподівається на мрії.[79]

В основі людської природи лежить гедоністичний принцип. Сподівання, фактом своєї присутності, приносить радість та задоволення. Логічно було на цій підставі виділити гедоністичну функцію надії. При цьому, насолода приносить не тільки здійснення заповітних надій, але й сам стан передчуття задоволення, радості, блага. А. Шопенгауер називає це станом передчуття, передбачення блага. Радість приносить не сама очікувана подія, а лише передчуття, що і називається надією. При цьому людині не властиво діяти, так як зручніше залишатися в стані очікування і задовольнятися ілюзорною радістю. Можна навести приклад, коли дитина чекає подарунка на свято, представляючи величезний мішок з сюрпризами, але вона виявляється розчарованою, коли батьки дарують тільки одну річ з усього бажаного[30].

У науково-філософських концепціях можливе обґрунтування такої функції надії, коли в момент здійснення очікуваного людина відчуває не радість, а розчарування, страждання, коли саме сподівання виявилось значніше того, що індивід отримав в результаті очікування. Тут ми знову бачимо таку особливість надії, як ілюзорність та обман.

Надія є помилковою для людини, будучи ілюзією, якої не слід довіряти і тікати від дійсності. Сподівання своїми фантазіями та ілюзіями затуманює ясність бачення світу. Воно сприяє неадекватності сприйняття реальної ситуації, помилковості орієнтації на деструктивні сили, неадекватність засобів для вирішення існуючих проблем. Функція надії, у такому випадку, грає роль гальмування діяльності в ситуації невизначеності. Вона функціонує

як перешкода початку дії або, принаймні, його пригальмовування. «Буду сподіватися» нерідко те саме, що і «Нічого робити не буду».

Деякі люди роками не вирішуються на вчинок тільки тому, що бояться втратити останню надію. Сподівання - це уявний межа, до якої вони впираються внутрішнім зором, що обмежує перспективу. Людина витрачає роки на те, щоб утримувати крихку та уявну рівновагу. Надія - це найменше, що особистість може втратити. Замість того, щоб діяти, організовувати власне життя, людина тішить світлу надію. Сподівання - це найменше, що особа можете втратити. Це сама нестрашна з усіх втрат, які чекають людину в цьому світі.

Для особистості виявляється важко відрізнити ілюзорну надію від інтенціональної, яка спрямована на власні ресурси, діяльність і самореалізацію. Має важливе значення здатність особистості розділити в уявленнях про майбутнє реальність і фантазію, концентрувати зусилля на тому, що має адекватні основи бути реалізованим.

Окрилений надією, людина діє, але її дії завжди протікають в конкретній ситуації, яку вона повинна взяти до уваги, щоб ефективніше здійснювати свої цілі. Стало бути в розгортанні цільової діяльності слід розрізняти два моменти: перший, що направляється нашою свідомістю, здібностями і волею, а другий залежить від розгортання зовнішніх подій, від гри випадковості, від сприятливого або несприятливого розкладу обставин. Якою би ясною і завбачливою не була наша свідомість, якою б твердою і гнучкою не була наша воля, якими б різнобічними і витонченими були наші здібності, вони не можуть повністю витіснити надію з тієї простої причини, що ми не в змозі заздалегідь прорахувати всю гаму можливих обставин і насамперед появу непередбачених подій та їх вплив на здійснення наміченої мети. Надія - це заспокійливе зілля, що не дозволяє нам стати жертвами агресії сьгоднішніх турбот. Але нерідко надія п'янить, що заважає передбачати небезпеки, що причаїлися в майбутньому. Однак з іншого боку, передчуття радості, властиве надії, віддається забуттю набагато швидше, ніж мета, що втілилася в конкретний результат.

2.3. РОЛЬ НАДІЇ В ОРГАНІЗАЦІЇ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ

Елементи процесу організації життя розглядаються в одному ряду з особистісними характеристиками, що детермінують її як психологічну якість, враховуючи особистісні якості суб'єкта, його стани, переживання, вчасності стан надії в структурі організації життєвого простору. При цьому, вона має різноманітні функції, спрямованості, щодо проектування власного життя [68].

Надія є станом можливості здійснення наміру. Але водночас, таке переживання може бути ірраціональним, емоційно насиченим, стійким, навіть ригідним. Вона не дуже піддається критиці, не зникає під впливом зовнішніх і внутрішніх перешкод, на неї в людини завжди є сили й час. Слід зазначити, що сподівання виникає у випадках: коли відсутня достатня інформація, необхідна для прогнозування скоєння події, коли виникає побоювання за успіх здійснюваної діяльності, або надія виникає як цінність, що підтримує життєдіяльність та не дає впасти у розпач.

Надія – це досить складна установка на певний тип діяльності, ставлення до своїх і зовнішнім силам, до ситуації, до майбутніх подій і наслідків соціальних акцій. У якості визначальних можна виділити наступні риси надії: по-перше, установка на позитивні, бажані події; по-друге, установка, діюча тільки в ситуації високої невизначеності; по-третє, явна або неявна апеляція до якоїсь зовнішньої силі - від випадку до авторитету. (Всі ці моменти, по суті справи, включені в словникове визначення В. Даля: надія – віруюче вичікування і закликання бажаного, кращого; віра в допомогу.

Будь-яка соціальна ситуація включає елемент невизначеності, індетермінізму, тому частка сумніву, припущення, невпевненості міститься в будь-якій соціальній дії або рішенні. Питання – в масштабах, значущості цього чинника, його «адресаті». У нормальній ситуації ніхто не стане «сподіватися» на те, що в булочній продається хліб, а поїзд іде за розкладом; в ненормальній, катастрофічній ситуації уповання на «авось» набуває значення. У різних

суспільних умовах апеляція до "допомоги" може бути адресована до сакральних та соціальних авторитетів, інституціоналізованих або персоніфікованих.

Фактор надії діє як засіб адаптації людини до ситуації соціальної невизначеності. У кожному разі цей фактор обмежує невизначеність людської дії, оскільки звужує коло можливостей його активної раціональної поведінки. За характером своєї дії фактор надії аналогічний фактору неспокою, тривоги, тобто невпевненого очікування небажаних подій або наслідків.

Надія забирає велику частку життєвої енергії. Саме за рахунок такої конденсації енергії вона й може жити роками, десятиріччями, перекриваючи шлях людини до реальності, до конкретних виборів, до життя "тут і тепер". Людина, при організації власного життя, прагне до зняття особистісної невизначеності, незавершеності, і в цьому випадку надія може виступати своєрідним гальмом активності. Кожна особистість має потребу продуктивно використовувати час життя, прогнозувати його, планувати, структурувати. Перебуваючи у полоні надії, вона "зупиняє" час, перестає рахуватися з його поступальним рухом. Надія проникає у систему особистісного планування, порушуючи орієнтацію у часі. І тоді ні про яку своєчасність життєвих рішень вже не йдеться, як і про їх продуктивність чи оптимальність. Це виникає в такому випадку, коли чуттєвий пласт людини набагато переважає над дієвим. Життєва мета, у такому випадку, в більшості випадків ідеалізується людиною і стає нереалістичною. Фіктивність такої життєвої мети виявляється в тому, що її неможливо ні підтвердити, ні заперечити з того становища, в якому актуально знаходиться людина.

Переживання майбутнього виражається в таких поняттях як довіра, віра, надія, мрія, страх, невпевненість, розгубленість, розчарування, фрустрація, відчай, смиренність. Віссю, навколо якої обертаються ці афективні почуття, є надія і супутня їй тривога. Можна сказати, що хоча у надії тривоги «матері» різні, зате «батько» - загальний, і зветься він ризиком. І тим не менше надія - це не тільки ризик, але і передчуття радості, пов'язаної з можливістю досягнення майбутньої мети. Якби надія сприймалася тільки як ризик, а не як передчуття успіху, то в світі, можливо, мешкало б менше розчарованих, хоча сама надія,

ймовірно, втратила б значення стимулу у здійсненні майбутніх цілей. Надія - це «агент» майбутнього в сьогоденні: вона дарує нам відчуття радості у зв'язку з очікуванням реалізації наших бажань, хоча, зрозуміло, самі ці бажання можуть виявитися нездійсненими або здійсненими тільки частково. Ернст Блох вважав, що надія - це передбачення ще досі неусвідомленого, того, що знаходиться в сьогоденні, але вже передчуває майбутнє. Німецький філософ стверджував, що передбачення ще не досягнутого - важлива властивість свідомості людини, яка виходячи з став і явленого передбачає стає і не проявлене[17].

Джерело наших надій - невизначеність майбутнього, його розмитість і туманність. Надія покладається на те, що не залежить від нас, що в реальності є щось, здатне перемогти нещастя, що існує щось трансцендентне, яке несе нам спасіння. Надія як екзистенціальне стан людини внутрішньо парадоксальна. Надія тісно переплетена з бажанням, вона створює образ бажаного майбутнього, формує його конкретний сценарій. І сценарій цей позитивно переживається так, як ніби це вже відбулося. У самій надії є солодкість майбутнього звершення. При цьому феномен надії радикально відрізняється від феномена мети. Ставлячи мету (також образ бажаного майбутнього), ми кидаємо світу виклик, заявляємо про свою рішучість домогтися бажаного; тут ми активні і самостійні. У надії ми, навпаки, чекаємо від світу позитивної відповіді, тут немає самодостатності, а є залежність, глибокий емоційний зв'язок з тим, що (або хто) за межами нашого «я» розпорядиться долею створеного нашою уявою життєвого сценарію. Але ж світ може відповісти відказом. Тоді надія переростає в розчарування. При цьому надія, безсумнівно, передбачає відкритість. Відкритість світу означає, що людина не створює собі емоційно навантажених конкретних сценаріїв - соціокультурних, особистих, метафізичних - і не чекаємо від реальності відповідного нашим мріям відповіді. Розуміючи, що світ відповість, як «хоче» - по-своєму і щоразу інакше. Людина повинна бути гнучкою та стійкою, щоб прийняти будь-яку відповідь. Надія гріє душу, але відкритість загартовує її. Щоб жити і розвиватися, потрібно і те й інше.

К.В. Фараджев, аналізуючи твори і життя самого Ф.Кафки, говорив про те, що ради збереження надії він відмовлявся від втілення мрії в життя. Це було видно у відомих історіях із заручень Кафки. Всі його відносини з жінками будувалися в надії на близькість, саме сподівання виявлялася дорожче реальної близькості. Поки зберігалася надія, залишалася і можливість відмови, яка живила творчі сили торжеством відстороненості. При цьому, Кафка постійно нарікав на своє невміння в буденних справах, на невлаштованість, відмовляючись від зближення з жінками. «За цією ілюзією дійсно ховається стихійна відмова від досягнення мети, заради збереження постійної надії на втілення мрії. Тричі він розривав свої заручення, його згоду на близькість була викликана необхідністю утримати втомлених від невизначеності дівчат і підтримати надію на можливу близькість в майбутньому. Ця ілюзія, та надія на творчий тріумф і складала основу існування письменника».[45]

Життєвий план вселяє в індивіда надію про краще майбутнє і спонукає активно прагнути до нього.

Надія є початковим етапом формування життєвої цілі, своєрідною передціллю, якій поки що не вистачає усвідомлюваності, реалістичності, інструментальності та послідовності. Цей етап кристалізації мети є необхідним, адже без сподівань мета буде емоційно незабарвленою, штучною, неприродною.[29] Мета виражає потребу, втілює залежність від відсутності у теперішньому того, що могло би цю потребу задовольнити, та прагнення до цього разом із готовністю подолання. Вочевидь, надія не має такої складної структури, не акумулює мотивацію та, головне, не організовує вольові зусилля.

Ж. Нюттен вважає, що індивід, який дивиться далеко вперед, створює довготривалі перспективи і тому здатний знаходити більше шляхів для їх реалізації. Засоби, відсутні в реальній ситуації, можуть бути знайдені в більш віддаленому майбутньому. Однак передбачення досить віддаленого хронологічного майбутнього необхідно, але недостатньо для побудови протяжної мотиваційної перспективи. Потрібна також здатність зв'язати сьогодні з

майбутнім, в якому знаходиться мета, яку треба досягти, заповнити тимчасову дистанцію між ними, якраз тут надія може бути підтримуючим станом, надаючи діяльності людині сенсу, або навпаки, заважати зв'язку сьогодення і майбутнього, стопорити та затягувати. За таких обставин надія зациклює людину на майбутньому. Особи, патологічно орієнтовані тільки майбутнє, не здатні отримувати задоволення від справжнього моменту життя і не здатні вчитися на минулому, черпати енергію і бажання з сьогодення, будувати плани в майбутньому. [51]

Сліпо сподіваючись, людина залишається надто залежною від образу, яким зігривається. Так відбуваються дистанціювання від реальності, ховання себе у світі ілюзій. До того ж, надмірна надія дозволяє не рахуватися із плином часу. Наприклад, коли дівчина мріє про якогось казкового нареченого, то фантастична надія засліплює її, не дає змоги бачити реальних претендентів, котрі живуть поруч. Абстрактна надія тяжкохворого на те, що все як-небудь обійдеться, звільняє від необхідності боротися за своє життя. Сподіваючись, людина забуває про відповідність потреб здатності їх самостійно реалізувати. [35] Тільки та надія, яка максимально близька до реальності може спрямувати людську активність у бік продуктивного розв'язання ситуації.

Інтенція надії особистості може бути націлена на власні ресурси, або зовнішні обставини, або трансформуватися в відчуття безнадійності в ситуації відсутності повноти, конкретності образу і негативного сприйняття власного життя. Це є приводом для припущення: такі спрямовані переживання згодом призводять до прагнення або небажання організувати власну діяльність, що являє собою актуальну проблему, яка викликає інтерес у психологічному просторі. Виходячи з цього, організацію життєвого простору можна розділити виходячи з двох позицій: активної та пасивної. Надія тут виникає як позитивне переживання, пов'язане з очікуванням вирішення проблемної ситуації і досягнення мети. При активній позиції спосіб життя особистості носить структурований і самостійний характер. Людина, використовуючи можливості, ресурси, сподіваючись на свої сили та вміння, організовує сприятливий простір

для досягнення результатів та побудови перспектив. У такому випадку переживання надії характеризується станом готовності, внутрішньої активності і почуттям можливого при виконанні певної діяльності.

З боку пасивної позиції спосіб життя розглядається як уникнення життєвих труднощів і життєва перспектива обмежена сьогоденням. У такому випадку особистість перебуває під контролем зовнішніх обставин, сподіваючись на будь-які сили, які приведуть до відкритих можливостей і досягненню результатів. У ситуації надії на благополучну в майбутньому перспективу є хоч і втішною, але оманливою та ілюзорною, тому що покладаючись на незалежні від людини фактори, він нівелює власні сили.

Мамардашвілі М. К. Говорив про те, що є багато речей у людському житті, які служать підтримкою сплячого стану, не дозволяючи побачити особистості те, що є насправді. Однією з цих речей є надія. Сподівання, що щось зміниться, і людині не треба буде змінюватися самій. У важких життєвих ситуаціях надія допомагає переносити найтяжчі обставини. При цьому, очікування позитивних перспектив найчастіше виявляються єдиною розрадою. Надія не являє собою здатність особистості організовувати та управляти власним життям. [62]

Основою будь-якої діяльності особистості - є образ бажаної мети. З цим образом у людини виникає надія, як стан очікування позитивного результату, який має як когнітивний, так і емоційний компоненти. Зміст образу майбутнього особливо впливає на стан надії. У його структуру входить когнітивний компонент, тобто глибина, змістовність, здатність конкретно і точно уявити передбачуваний результат. Він так само включає в себе досяжність і часову визначеність. Крім когнітивного, картина майбутнього включає емоційний компонент, який містить в собі ставлення особистості до власного життя, свого минулого, сьогодення та майбутнього, ставлення до себе, до інших і до світу в цілому [14]. Зміст цих компонентів є основою для виникнення надії. Її функціональна наповненість залежить від сформованості, конкретності передбачуваного і очікуваного результату і від того, наскільки позитивно особистість оцінює власну життєдіяльність.

Якщо людина має усвідомлений та наповнений образ майбутнього, позитивну оцінку свого життя, себе та інших, тоді надія на реалізацію поставленого задуму засновується на розумінні власних ресурсів, відповідальності за власні дії. В результаті людина прагне будувати власне життя, розвиватися і самореалізовуватися. У цьому випадку надія спонукає особистість на ризик, тобто на вибір напрямку розвитку. Це відноситься до готовності, до напруженої, нерозтраченої активності, до здійснення дії. Згодом виникає поведінковий компонент, який складають: ступінь прояву ініціативності та зацікавленості в житті, особистісна активність по відношенню до світу та власної життєдіяльності. Цей компонент постає як самореалізація та проектна діяльність. Але, якщо когнітивний та емоційний компоненти слабо виражені або зовсім відсутні, людина переживає стан надії, як очікування та супроводжується безцільними діями. Сліпо сподіваючись, людина залишається надто залежною від образу, яким зігривається. Так відбуваються дистанціювання від реальності, ховання себе у світі ілюзій. До того ж, надмірна надія дозволяє не рахуватися із плином часу. Неправдива, далека від реальності надія не може спрямовувати людську активність у бік продуктивного розв'язання ситуації. І нарешті, сподіваючись, людина забуває про відповідність потреб здатності їх самостійно реалізувати.

У структурі організації життєвого простору надія може відображати пасивну стратегію психологічного відходу від вирішення ситуації. Це небажання розв'язати протиріччя життя, як визнання своєї нездатності, уникнення вчинення дій і покладання надій на здійснення дива. Вона тільки емоційно забарвлює образ бажаного результату, виконує функцію підтримки ресурсності самої людини, при цьому не будучи активною, спонукальною складовою проектування життя особистістю. Сподівання означає втрату контролю особистості над ситуацією. При цьому, коли людина сподівається, вона не приймає безвихідне положення, але коли чекає, вона зупиняє хід життєдіяльності і залишається вичікувати.

Сподіваючись, передбачаючи при цьому труднощі, особистість може затримувати прояв ініціатив, пригнічувати їх, застрягнувши у стані очікування. При

цьому не намагаючись рефлексивно зрозуміти, як можна організаційно-практично реалізувати бажане і потрібне. Також, ініціативність пригнічується небажанням брати відповідальність на себе за виконання дій та їх наслідки.

Так, Р. Декарт описує надію в розділі пристрастей: «Коли ми беремо до уваги велику чи малу ймовірність досягнення бажаного, тоді те, що представляється нам великою, викликає надію, а те, що представляє малої ймовірністю - страх. Коли надія досягає своєї вищої межі, вона змінює свою природу і називається вже упевненістю».[32] Більш того, якщо сподівання у своєму позитивному розвитку не перетворюється на впевненість, то сама по собі є свідченням і формою невпевненості як гносеологічної невизначеності. Але ця невпевненість носить все-таки позитивний характер, що виявляється з наступного висловлювання: «Незважаючи на те, що об'єкт відваги - труднощі, які супроводжують страх або розпач, це все потребує найбільше мужності і найвідчайдушніших рішень. Тим не менш, для того щоб рішуче протистояти цим труднощам, треба мати надію або навіть бути впевненим у тому, що передбачувана мета здійсниться»[27]. Тут як і раніше присутній поділ впевненості й надії, але підкреслюється момент позитивності - адже сподівання трактується як ресурс, що дозволяє протистояти незгодам.

Людина повинна усвідомлювати і свої цілі, свої особливості, ресурси, розуміти та аналізувати відповідність-невідповідність обставинам, визначати, що і як потрібно змінити для досягнення поставлених цілей, в яких межах, яким способом і що потрібно змінити. Стан вічного очікування та надії не просуває, а лише заповнює життя, затуманює і не дає можливості стати у суб'єктну позицію до власного життя. За такою моделлю поведінки по відношенню до власного життя людина не приймає власні рішення, відмовляється самостійно вибирати напрямки життєдіяльності, не контролює власні дії і власний час. Ставлення до себе як до суб'єкта, як до джерела життєвих змін, як до причини подій і вчинків дозволяє не обмежувати себе, виявляти нові, ще ніколи не випробувані свої особливості, прагнення, сили, при цьому ефективно організовувати власний простір.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Організація власного життя розглядається як складне структурне утворення особистості, яке, в свою чергу, включає невід'ємні один від одного компоненти. Вони детермінують характер особистісного розвитку, проектування і реорганізацію життя самою людиною. Організація власного простору – цільове утворення особистісного життя, проектування та глибокий інтерес до обставин свого часу, що залежить від людини, розуміння нею своїх ресурсів, можливостей, усвідомлення своїх цілей, відповідальності за свої дії та їх наслідки.

Особистість може стати суб'єктом власного життя тільки у випадку, якщо займе позицію «причинності» і авторства по відношенню до свого життя, що буде проявлятися у здатності до організації часу через узгодження зовнішніх і внутрішніх детермінант для створення самою особистістю умов для самореалізації та самовираження.

Оцінка тимчасового простору, етапів життя людиною актуалізують як конструктивні, так і деструктивні особливості надії, що пов'язує її з перетворенням життєвого простору. Конструкт надії націлений на підтримку життєздатності особистості, допомагає переносити важкі ситуації і виконує функцію розради, що все в житті буде скластися позитивно. Але будучи для людини зручним станом, при якому не потрібно діяти і змінювати життя самому, надія стає обмеженням в організації життєвого простору. Майбутнє ідеалізується людиною, не маючи нічого спільного з реальністю. Зациклюючись на цьому образі ідеального майбутнього, залипаючи в емоційному стані, особа прив'язується до образу і дистанціюється від реальних обставин.

Тільки зі зміною в розумінні власного життя, її новизною, яка укладена в зміні обставин, умов та відносин, змінюється і сама людина. Вона стає більш зрілою, більш глибоко розуміє і бачить свої життєві цілі та ефективно організовує своє власне життя.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НАДІЇ У СТРУКТУРІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ

3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження

З метою виявлення конструктивних та деструктивних факторів надії у структурі організації життєвого шляху нами було проведено емпіричне дослідження. Експериментальну групу досліджуваних складають 60 осіб (36 жінок та 34 чоловіків) віком від 24 до 45 років.

Для проведення дослідження нами використовувались методики, до яких належить опитувальник «Діагностика відмінностей самоорганізації» (ДОС) Ішкова О.Д.; модифікована методика незакінчених речень для виявлення ставлення до феномену надії та особливостей чуттєвого та діяльного компонентів; модифікована методика «Стилю пояснення успіхів і невдач» СТОУН-В (Т.О. Гордєєва, Е.Н. Осін, В.Ю. Шевяхова).

Для діагностики особливостей самоорганізації був використаний опитувальник «Діагностика особливостей самоорганізації» (ДОС), що містить інтегральну шкалу «Рівень самоорганізації» і шість додаткових шкал, що характеризують рівень розвитку одного особистісного компонента самоорганізації (вольові зусилля) і п'яти функціональних компонентів: цілепокладання, аналіз ситуації, планування, самоконтроль, корекція.

Шкала «Цілепокладання» характеризує індивідуальні особливості прийняття і утримання цілей, рівень усвідомленості у людини даних процесів. Суб'єкт з розвиненим цілепокладанням самостійно висуває мети, усвідомлено організовує свою діяльність, а його цілі відрізняються реалізмом, деталізацією і стійкістю. Людина з низьким рівнем цілепокладання вважає за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висуває ситуативно і зазвичай несамостійне. Його цілі погано опрацьовані, малореалістичні, схильні частій зміні і тому «великі» цілі досягаються рідко.

Шкала «Аналіз ситуації» характеризує індивідуальні особливості виявлення та аналізу людиною зовнішніх і внутрішніх значущих умов досягнення цілей, ступінь їх усвідомленості й адекватності. Люди з хорошими аналітичними

здібностями здатні виділяти значущі умови досягнення цілей, як у поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що дозволяє визначати напрями діяльності та його етапи відповідно до прийнятих цілей. Низький рівень аналітичної діяльності проявляється в фантазуванні, різких перепадах відносин до розвитку ситуації і наслідків своїх дій. Невміння виділити значущі умови досягнення поставленої мети, як правило, не дозволяє таким людям зробити наступний крок – розробити реалістичну програму дій.

Шкала «Планування» характеризує індивідуальні особливості планування людиною своєї діяльності. Високий рівень планування проявляється у тому, що людина здатна самостійно розробляти розгорнуті та деталізовані плани (моделі) своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей. Створювані плани відрізняються ієрархічністю та глибиною опрацювання. Люди з низьким рівнем планування не вміють і не бажають продумувати послідовність своїх дій, вони не можуть самостійно сформулювати план своєї діяльності, рухаються шляхом проб та помилок.

Шкала «Самоконтроль» характеризує індивідуальні особливості контролю та оцінки людиною власних дій, психічних процесів і станів. Високий рівень розвитку самоконтролю свідчить про уважності людини, сформованості критеріїв оцінки досягнення кінцевої і проміжних цілей, адекватності контролю виконуваної діяльності. При низькому самоконтролі людина не помічає своїх помилок і неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, некритичний до своїх дій, критерії оцінки досягнення цілей недостатньо стійкі.

Шкала «Корекція» характеризує індивідуальні особливості корекції людиною (при зміні ситуації): своєї поведінки, цілей, способів і спрямованості аналізу значущих умов, плану дій, критеріїв оцінки, форм самоконтролю і вольової регуляції. Люди, що володіють високою корекцією, демонструють гнучкість зазначених процесів. Вони адекватно реагують на швидку зміну подій і успішно вирішують поставлені завдання в ситуаціях цейтноту. Своєчасно вносять корективи при виявленні неузгодженості отриманих результатів до прийнятої мети. При зміні обставин здатні швидко оцінити зміну значущих умов і

реорганізувати модель дій, легко перебудовують плани і програми виконавських дій і поведінки. Суб'єкти з низьким рівнем корекції в динамічній, швидко мінливій обстановці почувають себе невпевнено, важко звикають до змін, зміні обстановки і способу життя. Вони не здатні своєчасно розпланувати свою діяльність, виділити значимі умови, розробити модель дій, внести корективи.

Шкала «Вольова регуляція» характеризує індивідуальні особливості регуляції людиною власних дій, психічних процесів і станів. Людина з високим рівнем вольової регуляції може цілеспрямовано регулювати свої психічні процеси і реалізовувати власні плани. Людина з нерозвиненими вольовими якостями не здатна мобілізувати свої фізичні та психічні можливості для подолання перешкод, що виникають на шляху до поставленої мети. Його поведінка відрізняється імпульсивністю, якість і результативність діяльності різко знижуються при збільшенні обсягу роботи, погіршенні стану, виникненні внутрішніх або зовнішніх труднощів.

Високий загальний рівень самоорганізації свідчить про автономність людини в організації власного життя, його здатності самостійно і усвідомлено ставити цілі, аналізувати ситуацію, моделювати роботу з досягнення висунутої мети, виділяти критерії її оцінки й контролювати процес виконання як проміжних, так і кінцевих результатів діяльності, адекватно і оперативно реагувати на будь-які зміни. Суб'єкт з високими показниками рівня самоорганізації при значущій мотивації досягнення здатний компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети.

У людини з низькими загальним рівнем самоорганізації потреба в усвідомленої, самостійної організації власної діяльності не сформована. Вона більш залежна від ситуації та думки оточуючих людей, часто та некритично слідує чужим порадам. Її цілі та плани дій виникають під впливом інших людей, несамостійно. При відсутності сторонньої допомоги у людини неминуче виникають проблеми в організації власної діяльності.

Аналіз всіх компонентів моделі структури процесу самоорганізації дозволяє визначити загальний рівень сформованості індивідуальної системи організації

людиною процесу власної діяльності. Що складаються із таких рівнів: низький рівень самоорганізації, середній та високий рівні самоорганізації.

Опитувальник «Стиль пояснення успіхів і невдач» (СТОУН) Т.О. Гордєєва, Е.Н. Осін, В.Ю. Шевяхова призначений для діагностики оптимізму та песимізму особистості, що розуміється як здатність оцінювати і пояснювати собі причини різних подій, як негативного, так і позитивного характеру. Його теоретичною основою є теорія оптимістичного – песимістичного стилю пояснення М. Селигмана і теорія безнадійності Л. Абрамсон, Дж. Метальскі і Л. Аллою.

У методиці виділені три параметри, що лежать в основі сприйманих причин успіхів і невдач:

1) параметр локусу причинності, що характеризує інтернальність або екстернальність (спрямованість причинного пояснення: на себе, коли індивід сприймає подію, що відбулася як викликане внутрішніми причинами, або на зовнішніми факторами);

2) параметр стабільності, що характеризує сталість і незмінність причини;

3) параметр контрольованості, що характеризує міру керованості сприйманої причини.

Опитувальник являє собою набір з 24 гіпотетичних життєвих ситуацій, позитивного і негативного характеру, до яких потрібно дати пояснення, написавши причину кожної події. Серед ситуацій обох типів зустрічаються як ситуації досягнення, так і міжособистісні ситуації.

Методика модифікована з метою вивчення фактора надії у зв'язку з контрольованістю або неконтрольованістю власних життєвих подій. Це дає нам можливість визначити характерний спосіб, за яким люди пояснюють собі причини різних подій, вираженість надії і відповідно з цим рівень відповідальності за власні дії. На основі цього нами була виділена шкала причинно-наслідкової оцінки людиною контролю ситуацій, яка відображає ставлення особистості до власної контрольованості життєвих обставин. Вона містить такі рівні:

- мінімальний рівень контролю своїх життєвих ситуацій;
- середній рівень контролю ситуацій;

- максимальний рівень контрольованості ситуацій.

Так само виділена шкала психологічної оцінки організації ситуацій людиною, яка відображає експертний аналіз контрольованості життєвих подій у зв'язку з факторами надії у структурі чуттєвого та дієвого компонентів. Шкала містить у собі параметри оцінювання: надія на зовнішні обставини (-2); надія на зовнішні обставини та мінімальна орієнтація на особистісні ресурси (-1); мінімальна орієнтація на зовнішні обставини (1); орієнтація тільки на особистісні ресурси (2).

У зв'язку з цим нами були виділені рівні модулювання та контролю життєвих обставин:

- надія на зовнішні обставини та ігнорування власних ресурсів (переваження чуттєвого компоненту);
- середній рівень організації життєвих обставин;
- максимальна організація ситуацій і орієнтація на власні ресурси (переваження дієвого компонента).

Інтерпретація відповідей проводилася якісним аналізом та процентним співвідношенням.

З метою виявлення відносин до феномену надії особистості у зв'язку з побудовою власної діяльності було використано методика незакінчених речень, у якій використовуються стимули невизначеного характеру, мінімально обмежуючі суб'єкта в його реакціях. При цьому виникає ефект екрана, коли людина «проектуює» свої внутрішні особистісні особливості у зовні під впливом цих стимулів; іншими словами, в невизначеній ситуації людина діє найбільш звичним для неї форм реагування. Ситуація свободи вираження своєї думки без жорстких обмежень дозволяє людині найповніше проявити себе. Методика містить 15 тематичних незакінчених речень, які дозволяють нам визначити такі показники: роль у житті і ставлення до переживання надії; сподівання на внутрішні чи зовнішні фактори; міра переваги / недоліку чуттєвого та діяльного компонентів.

3.2. Констатує дослідження та аналіз отриманих результатів

З метою вивчення компонентів та діагностики рівня самоорганізації був використаний опитувальник «Діагностика особливостей самоорганізації» (ДОС). У зв'язку з результатами виділені ступні самоорганізації, які відображені у таблиці (таблиця 3.1.).

Таблиця 3.1.

Рівень самоорганізації (%)	Низький	Середній	Високий
Кількість досліджених (%)	33%	23%	44%

Аналіз отриманих даних показав, що у 44% досліджуваних від повної вибірки спостерігається дуже високий рівень самоорганізації, що свідчить про автономність людини в проектуванні власного життя, його здатності самостійно та усвідомлено ставити цілі, постійно аналізувати ситуацію, моделювати роботу з для досягнення висунутої мети, виділяти критерії її оцінки й завжди контролювати процес виконання як проміжних, так і кінцевих результатів діяльності. Також, аналіз показників самоорганізації показав, що люди з високим рівнем самоорганізації самостійно висувають цілі, усвідомлено організують свою діяльність, цілі відрізняються реалізмом, деталізацією і стійкістю. Це люди з хорошими аналітичними здібностями здатні виділяти значущі умови досягнення результату, як у поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що дозволяє визначати напрями діяльності та її етапи відповідно до прийнятих цілей. Такі особистості самостійно розробляють розгорнуті та деталізовані плани (моделі) своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей.

У 23% респондентів від повної вибірки, спостерігається середній рівень організації. Це є показником хороших аналітичних здібностей, спрямованості організувати свою діяльність, гармонічно вибудовувати плани досягнення мети,

звертаючи увагу на свій стан. Цілі їх характеризуються чіткістю, емоційною наповненістю. Вони самостійно та усвідомлено проектують своє життя. У значущі моменти життя здатні мобілізувати свої фізичні та психічні можливості для подолання перешкод.

У 33% респондентів від повної вибірки був виявлений низький рівень самоорганізації. При такому ступені не спостерігається потреба в усвідомленій, самостійній організації власної діяльності. Люди більш залежні від ситуації та думки оточуючих людей, часто некритично сліdkують чужим порадам. У динамічній обстановці почувають себе невпевнено, важко звикають до зміни способу життя. Такі люди не здатні своєчасно розпланувати свою діяльність, виділити значимі умови, розробити модель дій, внести корективи. Також не помічають своїх помилок і неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, залипають в емоційних переживаннях.

Виходячи з отриманих даних особливостей самоорганізації життя особистості нами була побудована діаграма (рис.3.2.1)

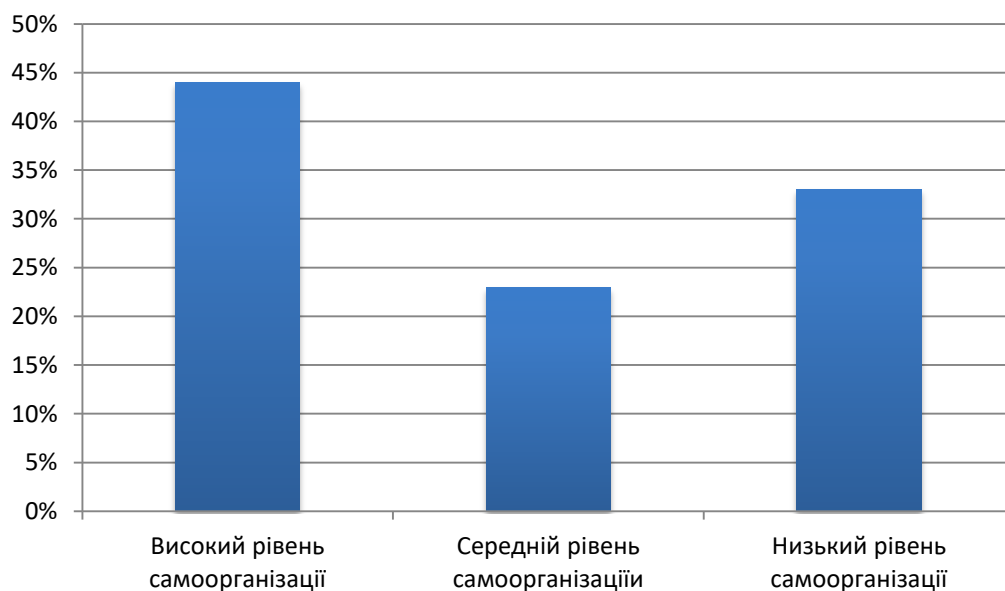


Рисунок 3.2.1 Рівні самоорганізації у життєвому просторі особистості

За допомогою якісного та кількісного аналізу методики «Стилю пояснення успіхів і невдач» (СТОУН-В) і методу незакінчених пропозицій, ми визначили основні характеристики людей, щодо пояснення причини різних подій,

функціональних особливостей надії в організації життя і способу контролю ситуацій. У зв'язку з цим нами виділені рівні модулювання та контролю життєвих обставин, які відображені у таблиці (таблиця 3.2.2)

Таблиця 3.2.2

Рівень модулювання та контролю обставин	Надія на зовнішні обставини та ігнорування власних ресурсів (переваження чуттєвого компонента)	Середній рівень організації життєвих обставин	Максимальна організація ситуацій і орієнтація на власні ресурси (переваження дієвого компонента)
Інтервал рівня (у %)	0%-35%	36%-65%	66%-100%

Респонденти з високим рівнем самоорганізації мають різні показники самоконтролю та функціональної спрямованості надії. Серед них у 20% від повної вибірки спостерігається середній рівень контролю ситуацій, що свідчить про мінімальну залежності від соціального оточення, зовнішніх обставин. У більшості випадків особистість контролює ситуацію та аналізує життєві обставини. Фактор надії для цих людей відіграє важливу роль, та відображає позитивне відношення до неї. Також, висловлювання про надію відображають сприятливе ставлення до власних ресурсів, можливостей, а також до соціального оточення. Вона виконує функцію підтримки, позитивного ставлення до себе та інших, сподівання на зміни у краще, але своїми зусиллями і стараннями. При таких станах як страх, відчай та тривога сподівання виконує функцію подолання. Воно відображає передбачення ймовірності реального здійснення бажаного та готовність до розвитку та проєктування. Речення формулюються з орієнтацією на власні дії. У відповідності з цими показниками, ми виділяємо таку групу людей, як інтегрований тип (ІТ). У такому випадку особистість характеризується вмінням позитивно ставитися до світу, до інших людей, до себе, насолоджуватися й отримувати задоволення від власної діяльності. Людина діє раціонально, аналітично, проявляючи активність і

контроль ситуацій. Такий тип є ефективним і продуктивним способом організації життя, що характеризується гармонійністю поєднання чуттєвого та дієвого компонентів в структурі організації життя, розумінням свого стану.

У 24% осіб від повної вибірки, серед людей з високими показниками самоорганізації, спостерігається високий рівень контролю ситуацій і власних дій. Погляди з приводу надії формуються у висловлюваннях про сподівання, як на другорядну значущість, фантазію та ілюзію. Сподіваючись, людина говорить тільки про дії, які не забарвлені емоціональним відношенням до ситуацій. Ми віднесли цих людей до групи переважання дієвого компонента в організації життя (ДТ). Люди такого типу рідко піддаються впливу соціального оточення, зовнішніх обставин, максимально контролюють своє життя, аналізуючи і прораховуючи кожен свій крок, вчинок, дії інших людей. Але важливі тільки дії та досягнення цілей, а не відношення до діяльності, так як чуттєвий компонент мало виражений. При такій орієнтації людина не отримує задоволення від проміжних результатів і від самої діяльності.

Люди із середніми показниками самоорганізації, а саме 23% від повної вибірки, також мали різні показники рівня контролю і функціональних особливостей надії в структурі організації життя. Серед них також просліджувалися інтегрований тип організації життя (13,1%) та тип з переваженням чуттєвого компоненту (ЧТ). Останній тип спостерігається й у особистостей з низьким рівнем самоорганізації, що становить 36,3% від повної вибірки. Такий тип характеризується надмірною емоційністю, чутливістю та фіксацією на переживаннях. Надія грає роль «рятувального кола» в сприйнятті самої людини, але насправді є причиною фантазування про краще майбутнє. Висловлювання формують як «надія на диво», «сподівання на зміни на краще», при цьому відсутнє бажання що-небудь робити самому. Людина «залипає» і фіксується на своєму стані і переживанні. Сподівання своїми фантазіями та ілюзіями затуманює бачення особистісних ресурсів, можливостей. Воно сприяє неадекватності сприйняття реальної ситуації, помилковості орієнтації на деструктивні сили, неадекватність засобів для вирішення існуючих проблем.

Дієвий компонент мало виражений. Такий тип організації життя не ефективний для проектування власної діяльності і простору. Надмірне переважання чуттєвого компонента дезорганізовує діяльність, що заважає виходити в суб'єктну позицію, аналізувати ситуації і власні дії.

Для наочності нами буда побудована діаграма щодо особливостей типів організації життя людиною, яка знаходяться у стані надії (Рис.3.2.2).

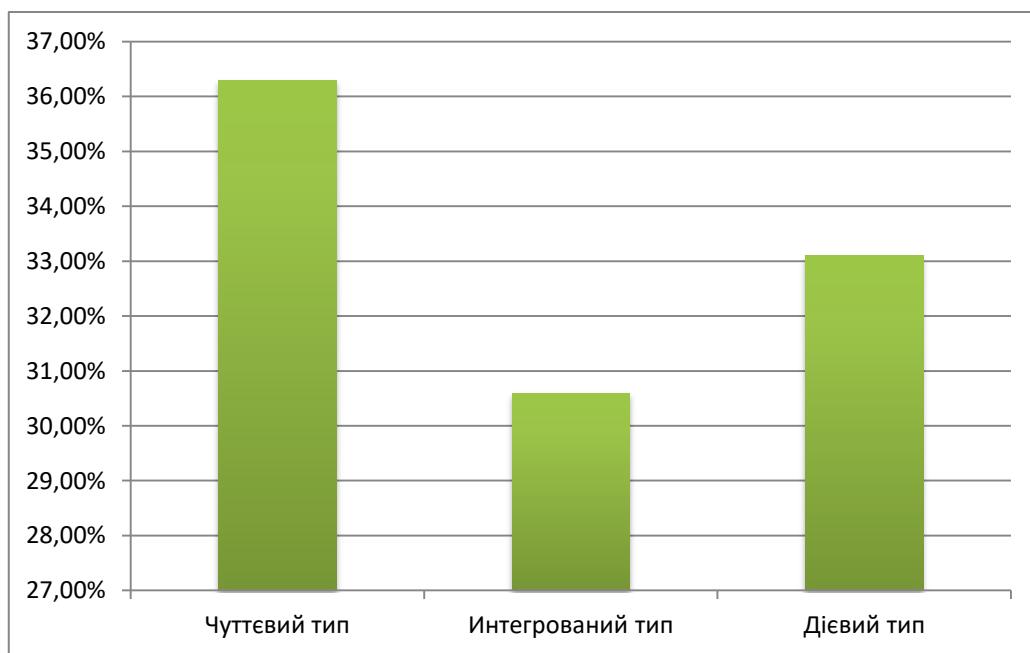


Рисунок 3.2.2 Розподіл даних типів організації життя

1. Чуттєвий тип (ЧТ) – переважання чуттєвого компонента в структурі організації;
2. Інтегрований тип (ІТ) – гармонійне узгодження чуттєвого та дієвого компонентів;
3. Дієвий тип (ДТ) – переваження дієвого компонента.

Найефективнішим типом організації життя є інтегрований тип. У зв'язку з цим, гармонійно будується організація власного простору. Неєфективними є типи з переважним чуттєвим компонентом або дієвим. Таки типи не дають змогу гармонійно та ефективно будувати перспективи, організовувати простір та життя. Це проявляється у деструктивній спрямованості надії у житті людини.

3.3. Розробка програми розвитку структурних компонентів організації життя особистості

Розвиток як чуттєвого, так і дієвого компонентів у структурі організації життя є чинником результативності побудови та проектування простору, є запорукою продуктивної взаємодії в соціальному просторі. Людина прагне до оптимального погодженням зовнішніх і внутрішніх умов своєї діяльності, різних рівнів своєї активності – як психічної, так і соціально-психологічної. Показником є продуктивність діяльності: при оптимальному узгодженні відбувається зростання, множення психічної та особистісної активності. Продуктивність створюється за рахунок організації та діяльності людини. Одночасно продуктивність сприяє розвитку і вдосконаленню самої особистості, обумовлює її перехід на якісно новий рівень активності. Чуттєвий компонент визначає ставлення до навколишнього світу, він стає моральним регулятором вчинків і взаємин людей, у зв'язку з цим надія проявляється або як цінність і ресурс, або як фантазування та небажання діяти, будувати своє життя. Предмет почуттів і переживань індивіда, їх інтенсивність і характер розкривають оточуючим емоційний світ людини, її почуття і, тим самим, його індивідуальність. Відмінності в чуттєвій сфері накладають глибокий відбиток на весь лад духовного життя людини.

При аналізі структурних компонентів організації життя, функціональної ролі надії в побудові свого простору ми виділили три основні типи організації та створення життя. Серед них два типи є деструктивним способом влаштування життєдіяльності: значне переважання дієвого (ДТ) або чуттєвого (ЧТ) компонента. У зв'язку з цим ми розробили розвиваючу програму, спрямовану на ефективне інтегрування цих компонентів для успішної організації життя людиною, яка знаходяться у стані надії.

Програма тренінгу містить такі основні напрямки роботи:

1. Релаксація, зниження м'язового тону, спокій; розвиток розуміння стану надії у чуттєвому пласті організації життя;

2. Фіксація своїх почуттів і переживань, регуляція власних станів; підвищення рівня життєвого оптимізму;

3. Рефлексивне розуміння своїх почуттів, переживань та станів відносно навколишньої дійсності, оточуючих людей, а головне – до себе і особистісної побудови життя;

4. Розвиток тактильності, фокусування уваги на деталях, розвиток сенситивності; досягнення учасником ресурсного емоційного стану; розуміння почуттів, переживань іншої людини, відчування іншого;

5. Формування розуміння ролі надії у дієвому пласті організації життя, розвиток готовності діяти і будувати власну діяльність;

6. Становлення здатності аналізувати ситуації, дії, розуміння власних ресурсів; створення цілісного ставлення людини до проблемної ситуації, отримання досвіду розгляду проблеми з різних точок зору;

7. Розвиток уміння формулювати цілі, будувати плани і перспективи; інтеграція почуттєвого і дієвого компонентів структури організації простору для ефективної взаємодії та проектування власного життя.

Наочно структура відображена в таблиці 3.3.1

Таблиця 3.3.1

СТРУКТУРА ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ СТРУКТУРНИХ КОМПОНЕНТІВ ОРГАНІЗАЦІЇ ЖИТТЯ

Блок I. Розвиток чуттєвого компонента в структурі організації життя	
Мета: розширення можливостей розвитку чуттєвих особливостей, взаємодії з собою та іншими, розуміння та регуляція власних станів і переживань.	
Заняття №1	Мета заняття
Час: 2 години	Формування розуміння ролі емоцій та почуттів у житті людини, установлення значення та функцій переживання надії, зняття психоемоційної напруги.
Заняття №2	Мета заняття

Час: 2 години	Фіксація та усвідомлення своїх почуттів і переживань, регуляція власних станів.
Заняття №3	Мета заняття
Час: 2 години	Розуміння почуттів, переживань іншої людини, відчуження іншого.
Блок II. Розвиток дієвого компонента в структурі організації життя	
Мета: розвиток готовності до дії, здатності аналізу ситуацій, формулювання цілей, планування та розвиток готовності до побудови перспектив.	
Заняття №1	Мета заняття
Час: 2 години	Формування розуміння ролі надії в організації життя, розвиток готовності діяти і організовувати власне життя.
Заняття №2	Мета заняття
Час: 2 години	Розвиток здатності аналізувати ситуації, дії, розуміння власних ресурсів.
Заняття №3	Мета заняття
Час: 2 години	Розвиток уміння формулювати цілі, будувати плани і перспективи
Блок III. Інтегрування дієвого та чуттєвого компонентів для ефективної організації життя	
Час: 3 години	Мета заняття: інтеграція чуттєвого та дієвого компонентів структури організації життя для ефективної взаємодії та проектування власного життя.

Неповторні індивідуальні прояви емоційного образу людини складаються протягом усього його життя і пов'язані з розвитком особистості в цілому. Але треба зазначити актуальність переживань і станів особливо зараз, у зв'язку з життєвими подіями, які для людини представлені вимушено. Найважливішими

напрямами розвитку емоцій і почуттів є формування вищих позитивних, моральних, інтелектуальних і естетичних почуттів та формування вміння володіти своїми емоціями. У свою чергу, особливості діяльності визначають переживання людини, які, виникнувши, тут же змінюють ставлення людини до цієї діяльності або події. Досягнення успіху породжує радісне почуття наснаги, яке сприяє в подальшому й забезпечує новий рівень успішності діяльності.

Програма надає змогу розвитку цілісності, інтегрованості та гармонічності чуттєвого та дієвого компонентів, що є важливим чинником узгодженої та продуктивної організації життя особистості.

Тренінговий сценарій першого заняття першого блоку спрямований на створення умов для знайомства учасників групи, зняття емоціональної напруги та осмислення особливостей почуттів, стану надії в системі переживань, усвідомлення її значення у власному житті.

Заняття другого дня містить в собі вправи спрямовані на розвиток сенситивності, аналіз власних почуттів, також відчуття та розуміння ресурсного емоційного стану, розвиток тактильності та фокусування уваги на деталях.

Третє заняття передбачає роботу з розумінням почуттів та переживань іншої людини, відчуванням інтересу іншого у спілкуванні, здатності до емпатійного взаєморозуміння та аналізу власних відчуттів при міжособистісній взаємодії.

Перше заняття другого блоку, було направлене на формування розуміння ролі надії в організації життя, а саме у зв'язку з діяльним компонентом. А також спрямоване на розвиток готовності діяти та організовувати власне життя. Вправа «Бажане», надає змогу прослідити, як людина діє відносно досягнення бажаного результату.

Протягом другого заняття, яке спрямоване на розвиток здатності до аналізу життєвих ситуацій, розуміння власних ресурсів, цілей та будування перспектив. Протягом третього заняття учасникам тренінгової групи пропонується: якісно й усвідомлено формулювати цілі, обговорювати ресурси, які були у минулому, є у теперішньому, які якості можна розвинути у майбутньому.

Третій блок надає змогу інтегрувати дієвий та діяльний компоненти організації життя особистості, що перебувають у стані надії. Завдання блоку направлені на здобуття розуміння ефективної взаємодії з оточуючим простором та проектування власного життя.

Можна зробити висновок, що програма розвитку компонентів організації життя, що спрямована на інтегрованість чуттєвого та діяльного компонентів є дуже своєчасною й актуальною. Це може являється чинником результативної побудови та проектування простору, є запорукою продуктивної взаємодії в соціальному просторі. Людина прагне до оптимального погодження зовнішніх і внутрішніх умов своєї діяльності

Висновки до розділу 3

Результати емпіричного дослідження показали, що функціональна спрямованість надії залежить від рівня самоорганізації, та ступеня контролю життєвих обставин та ситуацій. Виходячи з цього, ми розкрили характеристики трьох груп людей з конструктивними функціями надії і дві групи з надією, яка виражається в деструктивних функціях.

Більшість відсотків людей продемонстрували деструктивний тип способу організації життя, що відображається в небажанні робити щось самому, перекладанню відповідальності на зовнішні фактори, надія на диво та поглинання у фантазії та відсутність дієвого компонента як такого. Або деструктивність проявлялася у переваженні тільки дієвого компоненту, що свідчить про ставлення людини до світу тільки як засобу досягнення цілей. Надія грає другорядну роль, людина не бачить у ній цінності та не відчуває позитивних переживань. Особистість при цьому не отримує задоволення від проміжних результатів і від самої діяльності.

Аналіз всіх компонентів моделі структури процесу самоорганізації та факторів надії, дозволив визначити загальний рівень сформованості індивідуальної системи організації людиною процесу власної діяльності.

У зв'язку з цим нами була розроблена тренінгова програма, яка направлена на розвиток структури організації життя особистості, а саме чуттєвого та дієвого компоненті, для ефективного та результативного проектування життєвого простору. Це надає змогу розширити можливості сприйняття та розвитку чуттєвих особливостей, взаємодії з собою, іншими людьми, поширює розуміння власних станів і переживань. Для учасників дослідження ця програма може бути можливістю розвинути готовність до дій, навчитися формулювати цілі, бути готовим до розвитку та побудови особистісних перспектив. Заняття допоможуть інтегрувати чуттєвий та діяльний компоненти, що є показником результативності побудови власного життя.

Висновки

Феномен надії позначає чуттєво-ментальний психічний стан людини. У повсякденній свідомості сподівання виражається через слово, яке не тільки закріплює культурно значиму інформацію та забезпечує передачу цієї інформації, а й переводить її в реальність, тобто надія, відносини, взаємодія пов'язані один з одним. Відношення до надії це вибіркоче, різною мірою усвідомлене уявлення про сподівання, що включає в себе емоційно-оціночний, когнітивний та дієвий компоненти. При цьому в певному соціальному контексті надія для суб'єкта виступає такою, яка наділена змістом та презентується в його свідомості як уявлення про значення та функціональну роль її в життєдіяльності суб'єкта.

Як універсалія культури надія почала набувати статус позитивної для людини цінності. Люди відчують надію, маючи очікування відносно досягнення мети. Якщо особистість передчуває задоволення особистої потреби, то відчуває надію, якщо передчуває незадоволення, то відчуває страх або тривогу.

Надія формується внаслідок пізнання об'єктивних причин, від яких залежать очікування подій, або на основі суб'єктивного емоційного досвіду (переживань радості, невдачі, страху і т. д.), накопиченого в життєвих ситуаціях у минулому. Здатність сподіватися не є вродженою якістю, а набувається в процесі становлення особистості. Соціальне оточення зміцнює надію в дитині, що впливає на формування тимчасової перспективи. Рівень надії і концепція майбутнього багато в чому залежать від колишніх успіхів і соціального статусу. Особистісні характеристики людини виступають базою для чуттєвого та дієвого компонента надії, визначають особливості очікування, емоційного переживання і готовності до дій.

Інтенція надії особистості може бути націлена на власні ресурси, або зовнішні обставини, або трансформуватися в відчуття безнадійності в ситуації відсутності повноти, конкретності образу і негативного сприйняття власного життя. Це є приводом для припущення: такі спрямовані переживання згодом призводять до прагнення або небажання організувати власну діяльність, що

являє собою актуальну проблему. Виходячи з цього, організацію життєвого простору можна розділити на типи: перевага чуттєвого компоненту, перевага дієвого та інтегрований тип організації. Надія може виникати як позитивне переживання, пов'язане з очікуванням вирішення проблемної ситуації і досягнення мети. При інтегративному типі організації спосіб життя особистості носить структурований, самостійний та чуттєво насичений характер. Людина, використовуючи можливості, ресурси, сподіваючись на свої сили та вміння, організовує сприятливий простір для досягнення результатів. При переваженні дієвого компоненту, надія має другорядне значення. При цьому, діяльність людини емоційно не забарвлена, чуттєвий компонент мало виражений, особистість, у більшості випадків, не отримує задоволення від протікання діяльності. З боку чуттєвого типу спосіб життя розглядається як уникнення життєвих труднощів і життєва перспектива обмежена сьогоденням. У такому випадку особистість перебуває під контролем зовнішніх обставин, сподіваючись на будь-які сили, які приведуть до відкритих можливостей і досягненню результатів. У ситуації надії на благополуччя в майбутньому перспективу є хоч і втішною, але оманливою та ілюзорною, тому що покладаючись на незалежні від людини фактори, він нівелює власні сили. У структурі організації життєвого простору надія може відображати пасивну стратегію психологічного відходу від вирішення ситуації. Це небажання розв'язати протиріччя життя, як визнання своєї нездатності, уникнення вчинення дій і покладання надій на здійснення дива. Вона тільки емоційно забарвлює образ бажаного результату, виконує функцію підтримки ресурсності самої людини, при цьому не будучи активною, спонукальною складової проектування життя особистістю. Сподівання означає втрату контролю особистості над ситуацією.

Розвиток як чуттєвого, так і дієвого компонентів у структурі організації життя є важливим фактором результативності проектування простору, є запорукою продуктивної взаємодії в соціальному просторі та позитивного відношення до оточуючого світу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К.А. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина. – СПб.: Алетейя, 2011. – 304с.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегии жизни – М.: Мысль, 1991. –245с.
3. Александрова Л.А. Концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня. Сборник научных трудов. – 2004. С.82 – 90.
4. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности – М.: Наука, 2008. – 334 с.
5. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания – М.: Наука, 1977. – 380 с.
6. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1968. – 339с.
7. Андрусенко В.А. Объективные основания надежды // Вестник Оренбургского государственного университета. – №3. – 1999. – С.19–23
8. Андрущенко М. Т. Познание и вера. – Иркутск: Изд-во Иркут. Ун-та, 1990. – 164 с.
9. Анцупов А.Я. Словарь конфликтолога / А.Я. Анцупов, А.И. Шипилов. – СПб.: Питер, 2006. – 528с.
10. Анцыферова Л.И. Психология формирования и развития личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб: Питер, 2000. – С. 207–213.
11. Асеев В.Г. Значимость и временная стратегия поведения // Психологический журнал. – №6. – 1981. – С. 28–37.
12. Афанасьева А. Н. Личность как субъект жизненного пути // Молодой ученый. – №10. – 2013. – С. 475-478.
13. Балл Г.О. Засади інтегративно-особистісного підходу у психології // Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / За ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі.- Київ – Ніжин. 2008. Т.10. – Вип.6. – Ч.1. – С. 9-12.

14. Балл Г.О. Психологічні аспекти гуманізації суспільних відносин у контексті парадигми діалогу // Діалогічність як форма існування і розвитку особистості: Монографія / за заг. Ред. Г.О. Балла, М.В. Папучі. – Ніжин: Міланік, 2007. С. 5-16.
15. Березина Т. Н. Пространственно-временные характеристики мыслительных образов и их связь с особенностями личности // Психологический журнал. – №4. –1998. – С. 26–19.
16. Бернштейн Н.А. От рефлекса к модели будущего // Вопросы психологии. – №2. –2002. – С. 94-98.
17. Бертран Р. История западной философии. – Н.: Изд. НУИ, 1995. –759 с.
18. Блох Э. Принципы надежды. – М.,1991. – 205с.
19. Божович Л.И. Психология формирования и развития личности. – М.: Наука, 1989. – 452 с
20. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості: Навч. Посібник для студ. старших курсів психологічних фак-тівтавідділень ун-тів.- Х.:Фоліо, 1996. – 237 с.
21. Братусь Б.С. К проблеме человека в психологии // Вопросы психологии. – № 5. – 1997. – С. 3–20.
22. Брушлинский А.В. Психология субъекта и его деятельности // Современная психология. Справочное руководство. – М.: Инфра-М, 1999. – С. 330-346.
23. Брушлинский А.В. Мышление и прогнозирование. – М., 1979. – 230 с.
24. Бурханов А. Р. Экзистенциал надежды в теистической философии Габриэля Марсея / А. Р. Бурханов // Молодой ученый. — №5. – 2011. — С. 240-245.
25. Возьмитель А.А., Осадчая Г.И. Образ жизни: теоретика-методологические основы анализа // Социол. исслед. – №8. –2009. – С.58-65.
26. Галажинский Э.В. Системная детерминация самореализации личности. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2002. - 212 с.
27. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. – Спб.: Питер, 2000. – С. 256-269.

28. Головаха Е.И. Психологическое время личности / Е.И.Головаха, А.А. Кроник. – Киев: Наукова думка, 1984. – 209 с.
29. Грановская Р.М. Психология веры / Р.М. Грановская. – Спб.: Речь, 2004. – 576 с.
30. Гуссерль Э. Феноменологическая психология. Амстердамские доклады. – www.philosophy.ua/library
31. Двойнин А. М. Идеи К. К. Платонова о вере сквозь призму современной психологии / А.М. Двойнин // Институт психологи РАН. – М., 2007. – С. 42 – 48.
32. Декарт Р. Сочинения в 2 томах Т.1. / Р. Декарт. – М.:Мысль, 1989. – 659 с.
33. Демин А.Н. Прогнозирование жизненного пути в структуре регуляции поведения: автореф.дис. канд. психол. наук. 19.00.01. / А.Н.Демин. –М., 1991. – 17 с.
34. Джидарьян И. А. Вера, надежда и любовь: оптимистическая триада чувств / И. А. Джидарьян // Психологический журнал. – № 6. – 2011. – С. 5-17.
35. Джидарьян И. А. Психология счастья и оптимизма / И.А. Джидарьян. – М., 2013. – 268 с.
36. Дидковский С.В. Розвиток теоретичних концепцій соціально-психологічного проектування // Актуальні проблеми психології: Психологічна теорія і технологія навчання. – К.: «Міленіум»,2007. – №4. – С. 58-64.
37. Донцов А.И. К вопросу о механизмах формирования личности // Психол. исслед. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1975. - №5. - С. 31-41.
38. Жогина, Н. Н. Категория надежды в осмыслении человеческого существования / Н. Н. Жогина: автореф.дис. канд. филос. наук. / Н.Н. Жогина. – Кемерово, 2003. – 16 с.
39. Иванов В. П. Человеческая деятельность – познание – искусство. – К.: Наукова думка, 1977. – 252 с.
40. Ильин Е.П. Психология надежды. Оптимизм и пессимизм. – СПб., 2012. – 350с.

41. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.,2007. – 235с.
42. Камю А. Бунтующий человек. – М.: Политиздат, 1990. – 415 с.
43. Кант И. Антропология с прагматической точки зрения. – М.: Мысль, 1966. – 362 с.
44. Карпинский, К. В. Психология жизненного пути личности / К. В. Карпинский. — Гродно: ГрГУ, 2002. – 167 с.
45. Карцева Т.Б. Личностные изменения в ситуациях жизненных перемен / Т.Б. Карцева // Психологический журнал. – №5. –1988. – С. 120-127.
46. Ковалев, В. И. Особенности личностной организации времени жизни / В. И. Ковалев // Гуманистические проблемы психологической теории. – М.: Наука, 1995. – С. 179–184.
47. Коган Л.Н. Цель и смысл жизни человека / Л.Н. Коган. –М.,1984. –252 с.
48. Кон И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание / И.С. Кон. – М.: Политиздат, 1984. – 335 с.
49. Кононова Е.С. Об эволюции понятия надежда / Е.С. Кононова // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Философия. – №14. – 2010. – С.226–234.
50. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О.А. Конопкин. – М.: Наука, 1980. – 206 с.
51. Коржова Е.Ю. Психология жизненных ориентаций человека / Е.Ю. Коржова. – СПб.: Изд-во РХГА, 2006. – 384 с.
52. Красиков В.И. Философия как концептуальная рефлексия / В.И. Красиков. – Кемерово, 1999. – 416 с.
53. Лабунская В.А. Надежда как условие психологической безопасности личности и общества / В.А. Лабунская // Социальная психология и общество. –№4. – 2011. – С.15–26.
54. Лассан э. «Надежда»: семантический анализ / Э. Лассан // *Respectus philologicus*. –№2. – 2002. – С. 105–124.
55. Лебедева Н.М. Ценностно-мотивационная структура личности в русской культуре / Н.М. Лебедева // Психол. журнал. — №3. —2001. — С. 26-36.

56. Левицкий С.А. Феноменология надежды / С.А. Левицкий. –Изд-во: Канон, 1995. – 512 с.
57. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев – М.: Политиздат, 1975. – 221 с.
58. Леонтьев В.О. Классификация эмоций / В.О. Леонтьев. – Одесса: Изд-во Инновационного ипотечного центра, 2002. — 150 с.
59. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984. — 444с.
60. Майерс Д. Социальная психология / Д.Майерс. – Спб: Питер Ком, 1998. – 688 с.
61. Максименко К.С. Психологічні стани та особистісна динаміка // Практична психологія та соціальна робота. - №8. – 2002. – С. 54-58.
62. Максименко С.Д. Основи генетичної психології. – К.: НПЦ «Перспектива», 2008. – 220с.
63. Малинкович В.Д. Очерки истории европейской культуры нового времени / В.Д. Малинкович. – Х.: Фолио, 2011. – 253 с.
64. Мамардашвили М. К. Сознание и цивилизация: тексты и беседы / М.К. Мамардашвили. – М.: Издательство «логос», 2004. – 272 с.
65. Мансурова Мансурова И. С. К проблеме надежды/безнадежности в контексте жизненного пути личности / И.С. Мансурова // Северо-Кавказский психологический вестник. – №3. – 2005. – С.27–34
66. Марсель Г. Онтологическое таинство и конкретное приближение к нему / Марсель Г. Трагическая мудрость философии: Избр. работы. – М., 1995. – 285 с.
67. Маслоу А. Психология бытия / А.Маслоу. - М.: Смысл, 1997. – 173 с.
68. Муздыбаев К. Феноменология надежды / К.Муздыбаев // Психологический журнал. –№3. –1999. – С. 18-27.
69. Мясищев В.Н. Психология отношений: Избранные психологические труды. / В.Н. Мясищев. – М.: Воронеж, 1995. – 356 с.

70. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Эксмо, 2010. — 368 с.
71. Нартова-Бочавер С.К. Психологическое пространство личности: монография / С.К. Нартова-Бочавер. — М.: Прометей, 2005. — 312 с.
72. Ницше Ф. Человеческое, слишком человеческое / Ф. Ницше. — М., 1990. — 490с.
73. Новоприходько А.К. К проблеме соотношения образа Я и самосознания / А.К. Новоприходько // Вопросы психологии. — 1992. - №1-2. — С.11-13.
74. Ожегов С.И. Словарь русского языка / С.И. Ожегов. — М., 1986. —337с.
75. Папуча М.В. Внутрішній світ людини та його становлення : [Наукова монографія]. — Ніжин: Видавець Лисенко М.М., 2011. — 656 с.
76. Проектування позитивного життєвого простору особистості: матеріали Міжнар.наук.практ.конф.18-19 квітня 2019р., Полтава / [упоряд. О.І. Березан]. — Полтава : ТОВ «АСМІ», 2019. — 158 с.
77. Разумовский О.С. Понятие и принцип надежды в контексте проблем бихевиористики и оптимологии // Гуманит. науки в Сибири. — № 1. — 2011. — С. 21–25.
78. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. / Д.Я. Райгородский. - Самара, 2002. — 274 с.
79. Реан А.А. Психология изучения личности / А.А. Реан. — Спб.,1999. — 288 с.
80. Регуш Л.А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего / Л.А. Регуш. — Спб., 2003. — 352 с.
- 81.Ростова Н.Н. Философия надежды в поэтическом дискурсе // Вестник Кемеровского государственного университета. — №2. — 2010. — С.117–121.
82. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. — СПб.: Питер, 2002 г., — 720 стр.
83. Рубинштейн С.Л. Человек и мир / С.Л. Рубинштейн. — М.: Наука, 1997, — 190с.

84. Смульсон М.Л. Структура інтелекту: Рефлексія та інтуїція // Психологія /Зб. наукових праць НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К., 2000. – Вип. 11. – С. 9-16.
85. Слободчиков В.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе / В.И. Слободчиков, И.Е. Исаев. – М.: Школьная Пресса, 2000. – 416 с.
86. Степин В.С. Новая философская энциклопедия. – М.: Мысль, 2000–367с.
87. Татенко В.О. Психологія в суб'єктивному вимірі. – К.: Просвіта, 2006. – 404 с.
88. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К.: Лібідь, 2003. – 373 с.
89. Титаренко Т.М. Поняття життєвого шляху особистості / Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. – К.: Лібідь, 2001. С. 136-149.
90. Ушаков Д.Н. Толковый словарь русского языка / Под. Ред. Д.Н. Ушакова. – М.: Гос. ин-т "Сов. энцикл.", 1940. – 415 с.
91. Файзулаев А.А. Мотивационные кризисы личности / А.А. Файзулаев // Психол.журн. – №3. –1989. – С.26-29.
92. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл – М.: Прогресс, 1990. – С. 98-101.
93. Фромм Э. Революция надежды. Избавление от иллюзий / Э. Фромм. – М.: Айрис Пресс, 2005. – 352 с.
94. Хайдеггер М. Бытие и время / М. Хайдеггер. – М., 1997. – 451 с.
95. Хайдеггер М. Основные проблемы феноменологии / М. Хайдеггер. – СПб., 2001. – 445 с.
96. Хорни К. Ваши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза / К. Хорни. – СПб., 1997. – 560 с.
97. Чадаева К.Д. Образ будущего в ранних возрастах // Знание. Понимание. Умение. – №2. – 2012. – С.226–232.

98. Чепелева Н.В. Роль процесів розуміння та інтерпретації у створенні семіотичного простору психотерапії // Актуальні проблеми психології. Консультативна психологія і психотерапія / За ред. С.Д. Максименка, З.Г. Кісарчук. – К.: 2002. – Т.3. – Вип. 1. – С. 30-45.
99. Швалб Ю.М. Еколого-психологічні виміри способу життя // Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України – К.: Мілленіум, 2005, т.7, вип. 5. Ч. 2. – С. 294-301.
100. Шубин В.И. Философия надежды в панораме времени // журнал «Самиздат». – №2. – 2007. – С.15–28.
101. Щепаньский Я. О человеке и обществе. – М., 1990. – 232 с.
102. Ясперс К. Духовная ситуация времени: смысл и назначение истории: пер. с нем. – М.: Республика, 1994. – 527 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тренінгова програма

«Тренінг формування та розвитку компонентів структури організації життя щодо функціональних особливостей надії»

І Блок. Розвиток чуттєвого компонента в структурі організації життя.

Мета: розширення можливостей розвитку чуттєвих особливостей, взаємодії з собою та іншими, розуміння та регуляція власних станів і переживань.

Заняття №1

Мета заняття: формування розуміння ролі емоцій та почуттів у житті людини, встановлення значення та функцій переживання надії, зняття емоційної напруги.

Час: 2 години

Інструменти: фліпчарт

Завдання №1

Мета: знайомство, розкріпачення учасників групи

У перебігу однієї хвилини кожен учасник повинен потиснути руку кожному і сказати кілька теплих слів. Ведучий пропонує сісти в коло обличчям один до одного і розповісти про себе та про те, чого він очікує від участі у тренінгу.

Інформування.

Наші переживання, почуття відіграють важливу роль в житті кожного. У відповідності зі своїми станами ми вибудовуємо ставлення до себе, до інших людей, до світу. Кожен з нас, виходячи з цього, по-різному та індивідуально організовує свій простір. Тут і зараз у Вас є можливість розширити свої можливості розуміння почуттів, переживань як своїх, так і станів оточуючих Вас людей.

Завдання №2. «Емоції та почуття»

Кожному з учасників пропонується поділитися своїм ставленням і ролі емоцій, почуттів та переживань в його житті. Потім, учасники діляться на дві

групи і обговорюють, на що впливають почуття, переживання і стани в житті людини. Обговорення в груповому режимі і фіксація на фліпчарті.

Завдання №3. «Надія»

Мета: встановлення ролі та функцій надії в житті учасників групи.

Кожному учаснику пропонується картка зі списком з п'яти афоризмів, які відображають особливості стану надії.

Список висловлювань:

1. Надія є різновид щастя і, можливо, єдине щастя, яке можливе в цьому світі.
2. Поки людина жива, вона повинна сподіватися на все.
3. Надії у нас смутні, а побоювання чіткі.
4. Не можна жити надією, і не можна жити без надії.
5. Надія на щастя, нехай навіть оманлива, але ніколи не заподіює людині зла, бо вона полегшує життя.

Прочитавши, кожен учасник висловлюється про те, як він розуміє запропоновані йому висловлювання і як він до них ставиться.

Рефлексія та обговорення розуміння.

Завдання №4. «Зате ...»

Мета: зниження рівня фрустрації, тривоги. Пошук можливих шляхів її вирішення.

1) Тренер пропонує кожному учаснику гри коротенько описати на листку паперу якесь нездійснене бажання, яку-небудь актуальну стресову чи конфліктну ситуацію, не вирішену на даний момент або яка запам'яталася як важка (допускається анонімність авторства).

2) Потім всі листки тренер збирає, перемішує і пропонує учасникам наступну процедуру обговорення:

- Кожна написана ситуація зачитується у групі і учасники повинні привести якомога більше доводів до того, що дана ситуація зовсім не важка, а проста, смішна або навіть вигідна за допомогою зв'язка по типу:

«Зате ...», «могло б бути і гірше!», «Не дуже-то і хотілося, тому що ...» або «здорово, адже тепер ...»;

- Після того, як зачитані всі ситуації та висловлені всі можливі варіанти ставлення до них, тренер пропонує обговорити результати гри і ту реальну допомогу, яку отримав для себе кожен учасник.

Завдання № 5. «У чому мені пощастило в цьому житті»

Мета вправи: підвищення рівня життєвого оптимізму.

Учасники групи розбиваються на пари. Ведучий пропонує завдання: "Протягом трьох хвилин розкажіть своєму партнеру про те, в чому вам пощастило в цьому житті. Через три хвилини поміняйтеся ролями". Після вправи проводиться короткий обмін враженнями.

Рефлексія та обговорення власних результатів учасниками групи.

Заняття №2

Мета: розуміння та фіксація своїх почуттів і переживань, регуляція власних станів.

Час: 2 години

Інструменти: м'яч, картки з різними текстурами, пов'язки на очі

Привітання

Почати роботу з висловлювання один одному побажання на сьогоднішній день. Воно повинно бути коротким. Учасник кидає м'яч тому, кому адресує побажання і одночасно говорить його. Той, кому кинули м'яч, у свою чергу кидає його наступному, висловлюючи йому побажання на сьогоднішній день. М'яч повинен побувати у всіх.

Завдання №1. «Тактильність»

Мета: розвиток тактильності, фокусування уваги на деталях, розвиток сенситивності.

Для вправи слід приготувати:

- Непрозорий пов'язки на очі,
- Картки з різними матеріалами.

Картки виготовляються таким чином. Беруться аркуші картону формату А5 або близько того. На них наклеюються найрізноманітніші матеріали, які є під рукою. Наприклад: лист шкіри, алюмінієва фольга, шматок тканини, шматок хліба, свіжозірвана зелена трава, крупа (горох, гречка, пшоно), дерев'яна пластина, шматок пластмаси, пластилін, гума, камінчики, наждачний папір, картопляні очистки і т.д.

Само вправа відбувається наступним чином:

- Провідний зав'язує всім очі пов'язками (закликаючи не підглядати),
- Просить учасників зручно влаштуватися в кріслі,
- Пускає по колу першу картку,
- Кожен учасник, отримавши картку, повинен щупати матеріал і сказати, які почуття цей матеріал у нього викликає,
- Коли картка повертається до ведучого, він пускає по колу другу картку, потім третю і т.д.

Наприкінці ведучий просить всіх помовчати близько хвилини і вдатися своїм почуттям, відчуттям. Потім він просить всіх по черзі висловити те, що він зараз відчуває.

Завдання №2. «Дерево»

Мета: фіксація та аналіз власних відчуттів і станів.

1) Ведучий пропонує учасникам уявити собі якесь дерево, після чого починає ставити питання:

- Яке це дерево?
- Де воно росте?
- Високе воно чи ні?
- Яка пора року?
- День чи ніч?
- Запахи, звуки, відчуття?

2) Після того, як учасники представили собі кожен своє дерево, ведучий пропонує відчути, як кожен учасник підходить до свого дерева, проводить рукою по його стовбуру, обіймає його і ... входить в нього, стає цим деревом.

- Як бути цим деревом?
- Що і як кожен відчуває в цій ролі?
- Чи глибоко йдуть у землю коріння?
- Густа чи крона?
- Стійко дерево стоїть?
- Вмиває чи його дощ?
- А чи гріє його сонце?
- Чи дає земля точку опори?

3) Після того, як учасники закінчили вправу, слід обговорення в групі результатів візуалізації.

Завдання №3. «Дощ»

Мета: релаксація, зниження м'язового тону, спокій.

Чарівний дощ, який зараз проллється, можна почути, тільки якщо буде повна тиша і увагу.

Інструкція:

Всі учасники стоять у колі. Ведучий йде всередині кола і, коли він заглядає в очі кожному учаснику, той починає повторювати його рухи до тих пір, поки ведучий знову не підійде до нього, загляне в очі і поміняє рух.

Ведучий йде по колу і, заглядаючи по черзі в очі учасникам, на 1-му колі - тре долонькою о долоньку; на 2-му колі - клацає пальцями; на 3-му - плескає долонями по колінах; на 4-му - стукає долонями по колінах і тупотить ногами; на 5-му - плескає долонями по колінах; на 6-му - клацає пальцями; на 7-му - тре долоньками; на 8-му просто опускає руки. Так дощик закінчується і затихає.

Дощ, що пройшов в нашій групі, нав'яз роздуми, спокій, не важливо, чи йде він за вікном, важливо, що відбувається з нами.

Завдання 4. «Подаруй собі ім'я»

Мета: досягнення кожним учасником ресурсного емоційного стану.

1) Тренер пропонує учасникам зайняти зручне положення, закрити очі і розслабитися.

2) Тренер говорить учасникам: «Згадайте конкретну подію, коли ви відчували себе впевненим (успішним, щасливим, що досягли мети і т.д.). Згадайте: де і коли ця подія відбулася. Згадайте свої почуття в той момент. Переживіть знову цю подію».

3) По закінченні достатнього для виконання завдання часу тренер пропонує учасникам групи обговорити результати індивідуальної візуалізації.

4) Кожен учасник розповідає групі про побачене і пережите в своїй уяві конкретну подію з обов'язковою рефлексією джерела свого позитивного почуття (впевненості, успішності, удачі і т.д.).

5) Після закінчення розповіді кожному учаснику тренер за допомогою групи придумує нове ім'я, в якому б відображалася сама суть отримання ресурсного емоційного стану: «Я той, який (а) ... (робить те-то й те-то)» або «Я впевнений (а) в собі, коли я ... (роблю те-то й те-то) ».

Рефлексія отриманих результатів учасниками групи.

Заняття №3

Мета: розуміння почуттів, переживань іншої людини, відчуження іншого.

Час: 2 години

Привітання

Мета: розрядка, привітання учасників один одного.

Учасникам пропонується утворити коло і розділитися на три рівні частини: "європейців", "японців" і "африканців". Потім кожен з учасників йде по колу і вітається з усіма "своїм способом": "європейці" тиснуть руку, "японці" кланяються, "африканці" труться носами.

Завдання №1. «Колір емоцій»

Мета: розуміння невербального вираження

Вибираємо водящого. Водящий по команді закриває очі, а інші учасники задумують тихенько між собою який-небудь колір, для початку краще один з основних: червоний, зелений, синій, жовтий. Коли ведучий відкриє очі, всі учасники своєю поведінкою, в першу чергу, емоційним станом, намагаються зобразити цей колір, не називаючи його, а ведучий повинен відгадати, що це за

колір. Якщо він відгадав, то обирається інший ведучий, якщо ні, то залишається той же самий. Отже по команді один гравець закриває очі, а всі інші мовчки загадують колір. Потім гравець відкриває очі, а всі інші зображують задуманий колір своєю поведінкою. Ведучий повинен його відгадати.

Завдання №2. «Вам важливо»

Мета: відпрацювання вміння фіксувати інтерес у спілкуванні, чути і розуміти переживання іншої.

Вправа організується наступним чином:

- учасники сідають двома рядами один навпроти одного;
- від першого учасника на адресу того, хто сидить навпроти, формується критичне або агресивна висловлювання (ігрове або стосується реальної ситуації, що сталася на тренінгу);
- адресат повинен «обробити» висловлювання за правилами «Вам важливо» і отримати від агресора згоду;
- тепер відповідає стає автором критичного чи агресивного висловлювання на адресу наступного учасника, що сидить навпроти (див. малюнок). Останній в ланцюжку говорить фразу-провокацію тому, хто починав вправу ...

Правила «Вам важливо»

Основний принцип такий: потрібно виходити з міркування, що людина повідомляє нам якусь інформацію про те, чого він хотів би уникнути в майбутньому (що для нього важливо). Тому відповідь на критику або агресію корисно просто повідомити людині, що його почули.

Наприклад:

Фраза: «Ваша поведінка дещо зухвала!»

Відповідь-питання: «Вас важливо, щоб люди на роботі поводитися в загальноприйнятих рамках?»

Відповідь: «Так»

Коли людина говорить «так», рівень агресії спадає (і навпаки). Завдання - не нарощувати агресивний потенціал висловлювання, а гасити його, переводячи в конструктивне обговорення проблеми. Дана формула хороша тим, що вона

дозволяє отримувати безпосередньо від партнера підтвердження його інтересів та презентації цінностей.

Для того, щоб грамотно обробити фразу, важливо:

1. Зрозуміти, що всередині людини змусило його зреагувати таким чином
2. Говорити про спільний предмет претензії: чи не про колір краватки, а про стиль одягу; не про конкретному постачанню, а про обов'язковість перед партнерами; і т.д.
3. Говорити тільки в позитивних словах: будь негативні частинки повинні бути прибрані, ніяких не ...; слова з негативним звучанням повинні бути замінені на антоніми, наприклад, варто замінити «же не бути неакуратним» на «бути охайним», і т.п.
4. Говорити не про себе, а про людей взагалі: не "щоб я виконав», а «щоб співробітники виконували ...»; не "я гучний», а «люди були коректні» і т.д.

Завдання №3 «Удвох»

Мета: розвиток здатності до емпатії, взаєморозумінню і аналізу власних відчуттів при міжособистісній взаємодії.

Учасники розбиваються на пари. Рекомендується вибирати собі найменш знайомого члена групи.

Перша позиція - учасники сідають спиною один до одного і починають бесіду на довільну (або задану) психотерапевтом тему. Через деякий час вони повертаються обличчям один до одного, і кожен висловлює своє враження і навіть відчуття про бесіду в цілому і про партнера зокрема (як за змістом так і за манерою його бесіди). Потім ці ж партнери змінюють позиції. Спочатку один сидить на стільці, а інший стоїть, підносячись над ним, потім - навпаки.

Через кілька хвилин знову проходить взаємний аналіз. Учасники намагаються оцінити різницю відчуттів ведення бесіди зверху і знизу. У третьому варіанті вони сидять один проти одного і «розмовляють» тільки очима, тобто намагаються без слів передати один одному певні почуття і думки. Завершується все спільним обговоренням. Потім підводиться підсумок усього вправи для того, щоб і психотерапевт, і самі учасники змогли оцінити, наскільки вони навчилися

розуміти і відчувати іншу людину. Рефлексія отриманих результатів учасниками групи.

II Блок. Розвиток дієвого компонента в структурі організації життя

Мета: розвиток готовності до дії, здатності аналізу ситуацій, формулювання цілей, планування та розвиток готовності до побудови перспектив.

Заняття №1

Мета: формування розуміння ролі надії в організації життя, розвиток готовності діяти і організовувати власне життя.

Час: 2 години

Привітання.

Кожному учаснику пропонується привітати групу і називати те, що заважає ефективній організації часу і простору, і девіз життя.

Завдання №1.

Учасникам потрібно уявити ситуацію, коли він чогось дуже хоче, у зв'язку з чим виникає переживання надії. Потрібно згадати, що в такий момент учасник робить, як надходить. Далі потрібно розділитися на дві групи. Одна з них обговорює надію в ключі знівечилась, інша розглядає її як ресурс. Після міркувань груп проводиться групове обговорення.

Завдання №2. «Бажане»

Інструкція:

Ведучий ставить у центрі кола невеличку скриньку або коробочку, в якій лежить невідомий предмет. «Давайте уявимо, що там лежить те, що ви давно хотіли, але Ви розумієте, що є перешкоди на шляху цієї мети», - каже ведучий. Потім він пропонує кожному якось проявити себе у відношенні цієї мети. Учасники можуть вставати або залишатися на місці, висловлюючи ставлення мімікою або жестами; вони можуть підходити до скриньки, брати її в руки, заглядати всередину, - кожен чинить так, як вважає це за потрібне. Навіть якщо хтось залишиться на місці, нічого не роблячи, - це теж буде способом реагування на ситуацію. При виконання вправи важливо пам'ятати, що ця вправа дії, а не

пояснень, тому, якщо хтось буде намагатися просто розповісти словами про свою позицію, завдання ведучого спонукати його "показати" своє ставлення.

Завдання №3. «Епітафія»

Мета вправи - підвищити у гравців готовість усвідомлено вибудовувати свої життєві та професійні перспективи, виділяючи і логічно пов'язуючи основні (ключові) події власного життя.

Процедура включає наступні основні етапи:

1. Учасники розсідаються в коло і ведучий "загадковим голосом" розповідає таку приблизно притчу: "Говорять, десь на Кавказі є старе кладовище, де на могильних плитах можна зустріти при розмірно такі надписи:" Сулейман Бабашидзе. Народився в 18 20 році, у заходів в 1858 році. Прожив 3 роки ... ", або" Нугзар Гапріндашвілі. Родився в 1840 році, помер у 1865 році. Прожив 120 років ... "Далі ведучий може запитати у групи : "Що на Кавказі рахувати не вміють? Може зі змістом робилися ці приписки на могильних плитах "? А з яким змістом?". Сенс приписок в тому, що таким чином односельці оцінювали насиченість, і загальну цінність життя даної людини". (Даний приклад в дещо видозміненому вигляді взято з книги Головаха Є.І., Кронік А.А. Психологічний час особистості. - Київ: Наукова думка, 1984. - 208 с., де автори розводять час паспортне (фізична) і час психологічне, наповнене тим чи іншим змістом. Авторами розвивається також ідея "подієвого підходу" у плануванні та оціні життєвих і професійних перспектив.)

2. Загальна інструкція: "Зараз ми спільними зусиллями складемо розповідь про деяке людини, яка у наш час прожив рівно до 75 років. Кожен повинен буде по черзі назвати важлива подія в житті даної людини - з цих-то подій і складеться його життя. Звертаю особливу увагу на те, що події можуть бути зовнішніми (надійшов туди-то, попрацював там-то, зробив те-то), а можуть бути і внутрішніми, пов'язаними з глибокими роздумами та переживаннями (наприклад, деякі люди стали великими, майже не виходячи зі свого будинку). Бажано пропонувати події, відповідні реальності (без всіляких зустрічей з інопланетянами та іншими "веселими людьми-суперменами"). Наприкінці гри кожен спробує

оцінити, наскільки вдалася життя головного героя, наскільки вона виявилось цікавою і цінною: кожен як би зробить приписку на могильній плиті нашого головного героя, скільки ж років він прожив не по паспорту, а по-справжньому).

3. Ведучий називає перша подія, наприклад, "наш герої закінчив середню школу з двома трійками". Далі, інші гравці по черзі називають свої події. Ведучий повинен простежити за тим, щоб ніхто не підказував і не заважав чергового учаснику.

4. Коли останній гравець називає свою подію, припускає, що головний гравець вмирає в 75 років, згідно з умовою гри.

5. Ведучий пропонує всім чимало подумати і по черзі, і поки без будь-яких коментарів, просто сказати, скільки років можна було б приписати на могильній плиті героя.

6. Всі по черзі називають свої варіанти (років, прожитих даремно).

7. Далі ведучий пропонує прокоментувати названі роки тим гравцям, які назвали найбільшу і найменшу кількість років для головного герої.

8. Завершити гру можна нагадуванням про те, що події бувають зовнішні і внутрішні (нерідко гра вдається нецікавою якраз тому, що називаються в основному зовнішні події, і життя виявляється схожою на біографію для відділу кадрів ...). Ведучий пропонує кожному по черзі назвати яку-небудь дійсно цікаве і гідне подія, яка могла б прикрасити будь-яку життя.

Рефлексія отриманих результатів учасниками групи.

Заняття №2

Мета: розвиток здатності аналізувати ситуації, дії, розуміння власних ресурсів

Час: 2 години

Привітання

Завдання №1. «Обговорення логічності»

Мета вправи: надання можливості учасникам проаналізувати свою і чужу поведінку, виходячи з критерію "логічність - нелогічність".

Ведучий пояснює учасникам, що дії доброго організатора повинні бути зрозумілі іншим людям, вчинки організатора повинні володіти внутрішньою логікою і бути досить передбачувані.

Кожен учасник ділиться своїми враженнями про те, які він сьогодні здійснював нелогічні вчинки, що він робив під впливом виключно емоцій; повідомляє про те, хто з учасників (включаючи, можливо, і його самого) є для нього взірцем логіки.

Завдання № 2. «Чарівна рука»

Кожен учасник групи на аркуші паперу зверху пише своє ім'я, потім обводить свою руку олівцем. На кожному пальці пропонується написати будь-яке своє якість, можна розфарбувати пальці в різні кольори. Потім <долоньки> пускаються по колу та інші учасники між пальців можуть написати інші якості, які притаманні тому, чия долонька.

Обговорення:

Що нового ти дізнався про себе? Акцент при обговоренні ставиться на тому, що є частка правди про нас і в тому, як ми себе сприймаємо, і в тому, як бачать нас інші люди.

Завдання № 3 Вправа "Песиміст, Оптиміст, Шут"

Мета: створення цілісного ставлення людини до проблемної ситуації, отримання досвіду розгляду проблеми з різних точок зору.

1) Тренер пропонує кожному учаснику описати на окремих листках в не-скольких пропозиціях ситуацію, що викликає у нього стресовий стан або сильні негативні емоції, або ситуацію, яку учасник утруднюється прийняти. Написана історія не повинна містити ніяких емоційних описів, - тільки факти і дії.

2. Далі учасникам пропонується здати свої листки з написаними історіями тренеру для подальшої роботи (можлива анонімність).

3. Тренер зачитує на групі всі варіанти стресових ситуацій, і група вибирає 2-3 найбільш типових, що мають значимість для всіх.

4. Тренер пропонує групі розділитися на три підгрупи і роздає кожній підгрупі по одній історії. Завдання для підгруп наступне: треба наповнити кожену

історію емоційним змістом - песимістичним (для першого підгрупи), оптимістичним (для другого підгрупи) і блазнівським (для третього підгрупи). Тобто, дописати запропоновану історію і доповнити її деталями, властивими Песимісту чи оптиміст, або Шуту.

5. Далі від імені запропонованих персонажів кожна група зачитує свою емоційну версію стресових подій.

6. Після того, як зачитані всі ситуації та висловлені, всі можливі варіанти ставлення до них, тренер пропонує обговорити результати гри і ту реальну допомогу, яку отримав для себе кожен учасник.

Рефлексія отриманих результатів учасниками групи.

Заняття №3

Мета: розвиток уміння формулювати цілі, будувати плани і перспективи.

Час: 2 години

Привітання

Задання №1. «Доведи за мене до кінця!»

Ведучий пояснює, що наступне вправа буде направлено на демонстрацію того, як важливо вміти доводити почату справу до кінця.

Після цього кожен учасник по черзі розповідає якусь справу, яке він коли-небудь не закінчив, кинув, не доробили. Група задає уточнюючі питання. Потім група повинна вирішити як би вона на місці учасника завершила б цю справу. Ведучий повинен стежити за тим, щоб не обговорювалося те, чи варто було взагалі закінчувати справу.

Завдання №2. «Золота рибка»

Викликається будь доброволець (або викликає сам ведучий). Починайте говорити швидше, щоб був момент розгубленості. Плюс киньте фразу в зал: «Дивіться уважніше, що зараз буде відбуватися».

Ви зловили золоту рибку. У вас є 15 секунд, щоб згадати їй три бажання.

Далі ведучий веде відлік або загинає пальці по секундах. Якщо виголосили бажання, провідний повторює їх так як було сказано.

Будинок, купу грошей, машину ...

Ведучий малює будинок.

Це що? Будинок. Отримай! Або: Добре, у мене в наступному році буде будинок. Ти ж не сказав, кому ти загадав будинок?

Завдання №3. «Минуле, сьогодні, майбутнє»

Інструкція:

«Ваша робота буде складатися з трьох етапів.

Перший етап . Сядьте зручніше, розслабтеся, закрийте очі згадайте себе в минулому. Хто вас оточує? ... Хто ви? ... До чого прагнете? ... Запам'ятайте свої відчуття і те, що ви побачили. Зафіксуйте свої відчуття. Побудьте в них до тих пір поки ви відчуєте, що готові повернутися, коли це станеться можете відкрити очі.

Ми побували у своєму минулому. Перед вами лежить аркуш паперу, олівці, фломастери, фарби - відображуватимете те, що ви побачили, відчули. Хто вас оточував? Як вони діяли на вас? Хто були ви? До чого ви прагнули? Як ви досягали своїх цілей? Абсолютно не важливо чи вмієте ви малювати чи ні, найголовніше що за цим зображенням коштує ваша реальність і ви знаєте, що це означає »

На виконання цього завдання відводиться 7-10 хвилин. Потім пропонується відкласти роботу. Краще якщо учасники трохи відпочинуть, пропонується викласти свої роботи в центр кімнати по колу походити і подивитися на роботи. Після чого учасникам пропонується знову повернутися на свої місця. Оцінити на скільки йому зараз зручно не хоче він змінити положення свого робочого місця. Приступимо до виконання другого етапу роботи.

"Другий етап. Давайте сядемо і розслабимося, відчуйте своє тіло, положення рук, ніг, голови, чи зручно вашим м'язам. Кожен з вас знаходиться в своєму сьогодні. Як вам тут? Хто тепер вас оточує? Хто ви? До чого прагнете? Що змінилося порівняно з минулим? Що залишилося як і раніше? Зафіксуйте в собі те, що ви відчули. Запам'ятайте свої відчуття і те, що ви побачили. Зафіксуйте свої відчуття. Побудьте в них до тих пір поки ви відчуєте, що готові повернутися, коли це станеться можете відкрити очі.

Ми у своєму теперішньому. Перед вами лежить аркуш паперу, олівці, фломастери, фарби - відображуватимете те, що ви побачили, відчули. Хто вас оточував? Як вони діяли на вас? Хто були ви? До чого ви прагнули? Як ви досягали своїх цілей? »

На виконання цього завдання відводиться 7-10 хвилин. Потім пропонується відкласти роботу. Краще якщо учасники трохи відпочинуть, пропонується викласти свої роботи в центр кімнати по колу походити і подивитися на роботи. Після чого учасникам пропонується знову повернутися на свої місця. Оцінити наскільки йому зараз зручно не хоче він змінити положення свого робочого місця.

«Третій етап роботи. А зараз перемістимося у майбутнє: а хто тут вас оточує, може бути з'явився хтось новий, може бути хтось зник? Хто ви тепер? До чого ви прагнете? Чим займаєтеся? Запам'ятайте свої відчуття, і ті картинки що ви побачили. Постарайтеся запам'ятати їх. Зараз ви можете подивитися на них, якщо ви відчуєте що готові повернутися відкривайте очі.

Ми побували у своєму майбутньому. Перед вами лежить аркуш паперу, олівці, фломастери, фарби - відображуватимете те, що ви побачили, відчули майбутнє »

Коли всі учасники закінчили роботу, ведучий дає наступну частину інструкції.

«Давайте влаштуємо галерею, розкладемо наші роботи на підлозі по колу. Походимо по кімнаті і познайомимося з роботами інших авторів »

Завдання №4. «Планування майбутнього»

Пропоную написати вам приблизний план свого майбутнього. Для початок необхідно виділити основні сфери, присутні в житті кожної людини: сімейна, професійна, досугова.

У кожній сфері необхідно намітити головні досягнення яких ви хотіли б домогтися, події, які можуть відбутися або ви б хотіли, щоб вони відбулися. Постарайтеся поставити більш менш реальні цілі і спрогнозувати реальні події.

Тепер потрібно виділити ближні й найближчі цілі, як етапи і шляхи досягнення далеких цілей.

Можна розташувати їх у хронологічному порядку і навіть написати приблизні дати. Зверніть увагу, чи немає протиріччя між цілями і подіями з різних областей вашому житті? Може вони допомагають один одному, або не надають один на одного ніякого впливу. Постарайтеся погодити їх.

Оцініть свої власні достоїнства і недоліки, які можуть вплинути на успішність досягнення різних цілей.

Визначте шляхи подолання цих недоліків.

Відзначте всі зовнішні перешкоди на шляху до ваших цілей.

Визначте шляхи подолання зовнішніх перешкод.

Оцініть можливість резервних варіантів у різних сферах життя (на випадок непереборних перешкод або глибокої суперечності між цілями з різних сфер життя).

З яких цілей ви почнете практичну реалізацію свого плану. Вкажіть конкретну дату.

Рефлексія отриманих результатів учасниками групи.

III Блок. Інтегрування дієвого і чуттєвого компонентів для ефективності організації життя

Мета: інтеграція почуттєвого і дієвого компонентів структури організації життя для ефективної взаємодії та проектування власного життя.

Час: 3 години

Привітання

Завдання №1. «Бажання»

Кожен учасник пише на листку бажання. Задача: змусити партнера його виконати, не кажучи про нього. Потім продемонструвати листок.

Завдання №2. «Карусель»

У вправі здійснюється серія зустрічей, причому щоразу з новою людиною. Завдання: легко увійти в контакт, підтримати розмову і попрощатися.

Члени групи встають за принципом "каруселі", т. Е. Обличчям один до одного і утворюють два кола: внутрішній нерухомий і зовнішній рухливий

Приклади ситуацій:

Перед вами людина, яку ви добре знаєте, але досить довго не бачили. Ви раді цій зустрічі.

Перед вами незнайомий чоловік. Познайомтеся з ним.

Перед вами маленька дитина, він чогось злякався. Підійдіть до нього і заспокойте його.

Після тривалої розлуки ви зустрічаєте коханого (кохану), ви дуже раді зустрічі.

Час на встановлення контакту і проведення бесіди 3-4 хвилини. Потім ведучий дає сигнал і учасники тренінгу зсуваються до наступного учасника.

Завдання №3. «Без маски»

Мета вправи: зняття емоційної і поведінкової закріпаченості; формування навичок щирих висловлювань для аналізу сутності "я".

Кожному учаснику дається картка з написаною фразою, що не має закінчення. Без якої попередньої підготовки він повинен продовжити і завершити фразу. Висловлювання повинно бути щирим. Якщо інші члени групи відчують фальш, учаснику доведеться брати ще одну картку.

Приблизний зміст карток:

"Особливо мені подобається, коли люди, що оточують мене ..."

"Чого мені іноді по-справжньому хочеться, так це ..."

"Іноді люди не розуміють мене, тому що я ..."

"Вірю, що я ..."

"Мені буває соромно, коли я ..."

"Особливо мене дратує, що я ..." і т.п. "

Завдання №4. «Камінчик в черевіку»

Уявімо, що, відчувши дискомфорт, ми зрозуміли, що ногу щось тре. Спробуємо визначити, що це і як цього позбутися. Щоб було легше сформулювати, пропоную продовжити фразу «Останнім часом мене засмучувало ...»

Я буду закидати «камінці» в черепашку, а ви озвучувати, що вони означають особисто для вас.

Є одна маленька хитрість-мудрість - свої помилки перетворювати в достоїнства. Як піщинка, яка потрапляє в раковину, нехай ваш камінчик перетвориться на перлину. Перлину вашого досвіду, якийсь новий прийом, вдалу знахідку.

Як людина може впливати на ситуацію? Є 3 варіанти: - спробувати безпосередньо вплинути на співрозмовника; - Спробувати вплинути на самого себе; - Спробувати вплинути на обставини (наприклад, змінити обстановку, взяти необхідних заходів безпеки).

Завдання №5. «Візуалізація результату»

Ми знаємо, що чітке уявлення бажаної мети - дуже важливий параметр досягнення цієї мети. Тому ми подумки входимо (асоціюємося) в картину нашого майбутнього і проживаємо його як певну реальність в сьогодні, щоб чітко налаштувати наш мозок на досягнення цієї мети.

Уявіть результат (мету) перед собою у вигляді картинки. Уважно роздивіться картинку і її характеристики (дистанцію, чіткість, кольору та ін.).

Подумки увійдіть в картинку (або наблизьте і «насуньте» картинку на себе), почуйте звуки і проживіть всі емоції, пов'язані з досягненням результату.

Відчуйте свої тілесні відчуття (легкість, розслабленість, підйом енергії тощо), відчуйте запахи і смакові відчуття.

Наповніться приємними відчуттями та емоціями. Запам'ятайте їх.

Вийдіть з картинки і поставте її знову перед собою на теж саме місце, де вона була або трохи ближче.

Завершення

Учасники групи передають один одному м'яч, при цьому бажаючи чогось один одному. Потім учасники коротко розповідають про те, що вони будуть і як він будуть це робити після того, як вийдуть за двері.