

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України  
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

На правах рукопису

**Михайлова Оксана Іванівна**

УДК 159.922.62

**ОСОБЛИВОСТІ УСВІДОМЛЕННЯ ЗРІЛОЮ ОСОБИСТІСТЮ  
ВІДХИЛЕНИХ ЖИТТЄВИХ АЛЬТЕРНАТИВ**

**19.00.07 – педагогічна та вікова психологія**

**Дисертація**

**на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук**

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор

дійсний член НАПН України

**Чепелєва Наталія Василівна**

Київ – 2012

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ УСВІДОМЛЕННЯ ТА ВІДХИЛЕННЯ ЗРІЛОЮ ОСОБИСТІСТЮ ЖИТТЄВИХ АЛЬТЕРНАТИВ</b> .....	14
1.1. Проблема життєвої альтернативи особистості та особливості її розкриття в сучасній науці .....	14
1.2. Психологічна специфіка та взаємодетермінованість зрілості особистості і дорослого віку .....	31
1.3. Особливості відхилення життєвих альтернатив та здійснення життєвих виборів зрілою особистістю .....	48
Висновки до першого розділу .....	72
<b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ УСВІДОМЛЕННЯ ВІДХИЛЕНИХ ЖИТТЄВИХ АЛЬТЕРНАТИВ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ</b> .....	75
2.1. Психодіагностичний комплекс дослідження особливостей усвідомлення відхилених життєвих альтернатив особистістю на етапі дорослості .....	75
2.2. Психологічні чинники усвідомлення відхилених життєвих альтернатив особистістю у дорослому віці .....	82
2.3. Психологічні умови усвідомлення відхилених життєвих альтернатив у дорослому віці .....	110
2.4. Стан сформованості рефлексії та її вплив на усвідомлення відхилених життєвих альтернатив у дорослому віці .....	116
Висновки до другого розділу .....	142
<b>РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ В УСВІДОМЛЕННІ ВІДХИЛЕНИХ ЖИТТЄВИХ АЛЬТЕРНАТИВ</b> .....	145
3.1. Завдання та методика формувального дослідження.....	145

3.2. Специфіка психологічної допомоги особистості в усвідомленні відхиленої життєвої альтернативи .....	151
3.3. Особливості формування емоційно-ціннісної та когнітивної рефлексії як психологічної умови усвідомлення зрілою особистістю відхилених життєвих альтернатив .....	161
3.4. Динаміка усвідомлення відхилених життєвих альтернатив зрілою особистістю .....	182
Висновки до третього розділу .....	195
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	198
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	200
<b>ДОДАТКИ</b> .....	232

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасний стан державотворення в Україні характеризується бурхливим темпом змін, які детермінують появу численних життєвих альтернатив як чинників самотворення кожної особистості в об'єктивному та суб'єктивному вимірі її буття. Соціальні, політичні та економічні процеси зумовлюють появу проблем, які впливають на внутрішні переживання особистості та безпосередньо реалізуються в системі її взаємостосунків із соціумом. Широкий спектр проблемних ситуацій та зростаючий темп їх появи зумовлює активність та спрямованість особистості не тільки на їх вирішення, але й на прийняття позиції суб'єкта власного життя, який самотворить його і приймає відповідальність за власні рішення та їх імовірні наслідки. Проблема функціонування суб'єктивності особистості виступає суперечливою як у теоретичному, так і в практичному її вирішенні. Життєві альтернативи зумовлюють не тільки активність та спрямованість особистості у їх вирішенні, але й вимагають від неї рефлексивного переосмислення власних життєвих виборів в усвідомленні самих життєвих альтернатив.

Щодо теоретичного пошуку філософи, психологи, соціологи здійснюють активні дослідження не тільки проблем ефективності та покращення життєдіяльності суспільства як єдиного живого організму, але й замислюються над визначенням сутності та специфіки суб'єктивності кожної окремої особистості як його складової. Проблеми визначення суб'єкта, суб'єктивності та суб'єктності виступають актуальними в контексті визначення специфіки функціонування свідомості особистості та констатації її якісних характеристик у межах усвідомлення того чи іншого явища оточуючої дійсності. Д.І. Фельдштейн вказує на властивість суб'єкта як носія соціально-людської діяльності. В.Е. Чудновський визначає суб'єктивність як активне начало людини, яке здатне до неадекватності, викривлення істини і одночасно виступає причиною і наслідком події, на яку здатне впливати.

В.І. Степанський виділяє суб'єктність, основу якої складає рефлексивне усвідомлення особистістю самої себе на трьох рівнях: фізіологічному – як соматичне Я, соціальному – як соціальне Я та індивідуальному, якому притаманний власний психічний світ, не тотожний іншому. Саме дослідження суб'єктивності вимагає інтеграції наукових зусиль, оскільки суб'єктивність не завжди усвідомлюється особистістю. Особливого значення дослідження суб'єктивності має в межах констатації особливостей усвідомлення особистістю життєвих альтернатив, життєвого шляху та його індивідуально неповторного розгортання.

Вперше проблема усвідомлення сенсу життя та особливостей його розгортання в буттєвому аспекті у психологічній науці була представлена в дослідженнях Ш. Бюлер через конкретизацію поняття "життєвий шлях особистості". Подальші тенденції у вирішенні проблеми були розкриті шляхом досліджень: психології особистості та особливостей становлення її індивідуальності в процесі вироблення стратегії життя та її реалізації у системі суспільних взаємодій (Б.Г. Ананьєв, Л.І. Анциферова, І.С. Булах, Л.С. Виготський, Л.В. Долинська, Зелінська Т.М., С.Д. Максименко, В.А. Роменець, Т.М. Титаренко, Н.В. Чепелева, В.М. Ямницький та ін.); стратегій життя через визначення його діалектики та особистісної регуляції часом (К.О. Абульханова-Славська та ін.); теорії вчинку як системи усвідомлених життєвих виборів (В.А. Роменець та ін.); визначення "нужди" як особливого феномену саморозвитку та самотворення особистості і її суб'єктивності в онтогенезі та генезі її здійснення (С.Д. Максименко та ін.); процесу наративізації суб'єктивного життєвого досвіду особистістю, його переосмислення та репрезентацією у системі життєвих виборів (М.Л. Смульсон, Н.В. Чепелева та ін.); феноменологічного характеру соціальної поведінки особистості, яка реалізується у життєвих виборах та формує внутрішню свободу (Г.О. Балл, М.Й. Боришевський та ін.).

Особливого значення у вирішенні проблеми усвідомлення життєвих альтернатив набуває пошук співвідношення феноменологічного та

екзистенційного підходів, в яких життя особистості, її суб'єктивність, проблеми взаємодії із об'єктивним по відношенню до внутрішнього психічного світу оточуючим світом на сучасному етапі є досить суперечливими. Водночас, інтеграція даних підходів виступає в якості ефективної умови, що забезпечує особистості вихід із ситуації неможливості здійснення тих чи інших життєвих виборів через життєву альтернативу. Підтвердженням даної позиції є дослідження Н.О. Логіною життєвого шляху в якості системи внутрішніх репрезентацій та зовнішніх критеріїв різних етапів життєвого шляху. Водночас лишається суперечливим визначення умов, за яких ці внутрішні репрезентації формуються та розкриваються у соціальних стосунках особистості. Звідси особливої актуальності у методологічному аспекті набуває діяльнісний підхід, зокрема висунуті С.Л. Рубінштейном основні положення життєвого шляху як підґрунтя до становлення особистості в якості суб'єкта внутрішнього і зовнішнього світів. С.Л. Рубінштейн надавав вирішального значення феномену події, як вузловому моменту, рубіжному етапу життєвого шляху людини, коли з прийняттям того чи іншого рішення на достатньо довгий період визначається подальша її доля. В свою чергу В.А. Роменець визначав діяльнісний аспект життєвих виборів через аналіз вчинку, як причину і наслідок прийняття рішення у межах життєвої події, як особистісний вчинок, що є тотожним усвідомленому ставленню особистості до життєвої альтернативи.

Розгляд життєвих альтернатив з позиції інтеграції діяльнісного, феноменологічного та екзистенційного підходу не виступав предметом самостійних досліджень. Водночас, існує спектр досліджень, які виступають необхідними передумовами до конкретизації ролі діяльнісного підходу у вирішенні досліджуваної проблеми. К.О. Абульханова-Славська, Л.І. Анциферова, Т.М. Березіна, В.М. Дружинін, О.І. Коржова, Н.О. Логінова, В.А. Петровський, В.А. Роменець, С.Л. Рубінштейн, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко, Б.І. Цуканов та ін. визначають психологічні аспекти

життєдіяльності і життєтворчості шляхом констатації закономірностей формування і розвитку особистості, які впливають на процеси її самовизначення в стратегіях та імовірних варіантах життя. Л.В. Сохань акцентувала увагу на системному дослідженні проблем життєтворчості особистості. Визначення життєтворчості як зміни смислової системи особистості в парадигмі сучасної екзистенціальної психології було розкрито Д.О. Леонтьєвим і О.С. Сухоруковим.

Важливими змістовними аспектами відзначаються погляди в галузі самої життєвої події (Т.М. Титаренко, Н.В. Чепелева). Інтеграція психології прийняття рішення і подальшого життєвого шляху як наслідку цього рішення достатньо широко представлена в сучасних пошуках Л.І. Анциферової, Л.Ф. Бурлачука та ін. Та водночас досить обмежено в психологічних дослідженнях представлена проблема життєвих альтернатив. Б.Ф. Поршнев надає статусу життєвій альтернативі феномена психологічного розвитку людини, констатує, що історія розвитку людини – це історія відхилених нею життєвих альтернатив. І.Ф. Аршава, А.А. Філіпчева, В.В. Філіпчев розглядають життєву альтернативу в якості складного динамічного явища, яке вбудоване в єдиний процес психічного розвитку та має різноманітні функції. Життєві альтернативи не зникають з досвіду особистості, оскільки вони вимагають від неї діяльнісного ставлення та формування позиції, яка має функціональне значення в подальшому житті особистості. Найбільше значення мають відхилені життєві альтернативи, оскільки вони мають значно більше функціональне значення для психічного розвитку особистості, аніж прийняті. Особливо важливим в цьому плані є період дорослості, коли активність та спрямованість особистості щодо власного життя є найбільш високою і продуктивною.

Проблема усвідомлення відхилених життєвих альтернатив зрілою особистістю практично не розкрита в сучасних наукових дослідженнях. Йдеться про існування суперечностей між визначенням ролі та місця життєвої альтернативи у психічному розвитку особистості, зокрема

розуміння її як закономірності розвитку, необхідної умови розвитку свідомості, структурної одиниці життєвого шляху, стратегії життєвих виборів, особистісного вчинку, що детермінує необхідність констатації життєвої альтернативи шляхом її експериментального вивчення. Розкриття особливостей її усвідомлення впливає на визначення якісних показників особистісного розвитку на етапі дорослості. Все викладене дає можливість розглядати відхилені життєві альтернативи важливим змістовно-динамічним аспектом внутрішнього світу особистості та розвитку її свідомості.

Ураховуючи значущість та недостатню розробленість даної проблеми у психологічній літературі, була обрана тема дисертаційного дослідження: **"Особливості усвідомлення зрілою особистістю відхилених життєвих альтернатив"**.

Робота виконана відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи кафедри психології Інституту філософської освіти і науки Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова за напрямом "Теорія та технологія виховання і навчання у системі народної освіти". Тему дисертації, затверджено Вченою радою НПУ імені М.П. Драгоманова (протокол № 7 від 31.01.2008 р.) та узгоджено міжвідомчою Радою НАПН з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології в Україні (протокол № 3 від 25.03.2008 р.).

**Мета дослідження** полягає у теоретичному аналізі та експериментальному вивченні психологічних особливостей усвідомлення зрілою особистістю відхилених життєвих альтернатив.

В основу дослідження **покладено припущення про те, що**

– особливості усвідомлення відхилених життєвих альтернатив мають процесуально-динамічний характер і забезпечуються рефлексією та суб'єктивною нарративізацією; конкретизуються часовою локалізацією; реалізуються в особистісних стратегіях (проекція, витіснення, регресія/раціоналізація, інтеграція), якісно-кількісні характеристики яких



встановлюються рівнями усвідомлення та зумовлюються віковими показниками розвитку зрілості особистості на етапі дорослого віку;

– відхилені життєві альтернативи та стан їх усвідомлення впливають на спрямованість особистості (за інтелектуальним, емотивним, акмеологічним типами) і визначають тенденції до подальшого життєвого планування;

– формування особистісної ідентифікації, розвиток когнітивної та емоційно-ціннісної рефлексії, розвиток зрілості (цілеспрямованість, змістовність, самореалізація, самоконтроль, відповідальність), диференціація спектру ситуацій виступають необхідними умовами та складовими системи психологічної допомоги особистості дорослого віку з усвідомлення відхилених життєвих альтернатив.

**Об'єкт дослідження** – усвідомлення особистістю відхилених життєвих альтернатив.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості та умови усвідомлення відхилених життєвих альтернатив особистістю дорослого віку.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми усвідомлення зрілою особистістю відхилених життєвих альтернатив та визначити стан розробленості досліджуваної проблеми в сучасній психологічній науці.

2. Визначити психологічні чинники та умови усвідомлення зрілою особистістю відхилених життєвих альтернатив.

3. Розробити модель усвідомлення зрілою особистістю відхилених життєвих альтернатив.

4. Розробити й апробувати систему психологічної допомоги особистості дорослого віку в усвідомленні відхиленої життєвої альтернативи.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань розроблено програму дослідження, реалізація якої передбачала використання таких методів:

**- теоретичні:** аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення теоретичних та експериментальних розробок досліджуваної проблеми, представлених у науковій літературі;

**- емпіричні:** тестування, констатувальний, формувальний та контрольний експерименти. На різних етапах дослідження використовувалися такі діагностичні методики: дослідження та констатація психологічних чинників усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи за такими методиками: методика багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттела (№ 105) (16 PF-опитувальник); індивідуально-типологічний опитувальник Л.М. Собчик (метод дослідження індивідуально-типологічних властивостей особистості); тест визначення загальних здібностей (Г. Айзенка), спрямований на визначення коефіцієнта інтелектуальності.

Дослідження психологічних умов формування усвідомлення відхилених життєвих альтернатив на етапі дорослості: визначення рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера (адаптація В.Ф. Бажіна, С.А. Голінкиної, А.М. Еткінда); тест смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтєєва, методика "Книга життя" М.Л. Смульсон, методика "Психологічна автобіографія" Є.Ю. Коржової, авторська анкета "Усвідомлення типових життєвих подій особистістю дорослого віку" на визначення оцінкової значущості найбільш поширених подій для особистості, рівня відповідальності особистості у прийнятті рішення щодо значущої події;

**- статистичні:** для статистичного аналізу використовувався U-критерій Манна-Уїтні та коефіцієнт кореляції Пірсона. Для обробки даних застосовувалася комп'ютерна програма SPSS 11.5.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідно-експериментальна робота виконувалася на базі Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. Досліджувані – студенти заочної форми навчання IV-V курсів – 183 особи.

## **Наукова новизна і теоретичне значення одержаних результатів**

полягають у тому, що:

- *уперше* конкретизовано поняття "відхилена життєва альтернатива"; визначено специфіку усвідомлення зрілою особистістю відхилених життєвих альтернатив; представлено методичку діагностики усвідомлення відхилених життєвих альтернатив зрілою особистістю; розроблено процесуально-динамічну модель усвідомлення відхилених життєвих альтернатив зрілою особистістю, в якій описано процес усвідомлення засобами емоційно-ціннісної та когнітивної рефлексії, визначено часову локалізацію відхиленої життєвої альтернативи в усвідомленні її особистістю, констатовано поведінкові стратегії як наслідки усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи, виділено типи особистісної організації зрілої особистості та досліджено їх представленість в особистості дорослого віку (відповідно до макроперіодів дорослості); констатовано психологічні умови розвитку усвідомлення відхилених життєвих альтернатив; обґрунтовано та експериментально перевірено програму психологічної допомоги з розвитку усвідомлення відхилених життєвих альтернатив зрілою особистістю;

- *розширено і доповнено* наукові знання про розвиток свідомості у відхиленні життєвих альтернатив особистістю на етапі дорослості; про особливості зрілості, суб'єктивності та суб'єктності особистості на етапі дорослості; про закономірності взаємообумовленості усвідомлення та особистісного розвитку;

- *набуло подальшого розвитку* наукове уявлення про феномен свідомості та його значення для становлення зрілості особистості дорослого віку.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у тому, що отримані результати можуть бути використані в якості методичного інструментарію для дослідження особливостей усвідомлення життєвого

шляху особистості, а також як підґрунтя для розробки психокорекційних програм і технік.

Отримані дані щодо усвідомлення зрілою особистістю відхилених життєвих альтернатив можуть бути використані для доповнення, уточнення змісту освітньо-кваліфікаційних програм підготовки психологів, практичних психологів, соціальних педагогів у вищих навчальних закладах освітньо-кваліфікаційних рівнів "бакалавр", "спеціаліст", "магістр", зокрема при викладанні таких дисциплін, як "Основи психологічного консультування та психокорекції", "Практикум з групової психокорекції", "Практична психологія індивідуальності", "Організація психологічної служби", "Групова психотерапія".

Результати дисертаційного дослідження **впроваджено** у навчальний процес факультету психології та соціальної роботи Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя (довідка № 04 від 24.05.2012 р.), факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка (довідка № 016/223 від 13.06.2012 р.).

**Апробація результатів дисертаційного дослідження.** Основні положення та результати дисертаційного дослідження були представлені та отримали схвалення на Міжнародній науково-практичній конференції "Проблеми духовності в психології розвитку особистості" (Ніжин, 2008); Міжнародній науковій конференції "Соціально-психологічні трансформації особистості та суспільства на сучасному етапі" (Чернігів, 2008); V Міжнародній науково-практичній конференції "Сучасні проблеми екологічної психології" (Київ, 2009 ); II Міжнародній науково-практичній конференції "Духовність у становленні та розвитку особистості" (Суми, 2009); Науковому семінарі "Когнітивна психологія через призму психології особистості" (Ніжин, 2009); II Всеукраїнських Гротівських читаннях "Образи сновидінь у творчому та духовному бутті особистості: поліфонія психологічного аналізу" (Ніжин, 2009); Всеукраїнській науково-практичній конференції молодих науковців "Теоретичні та практичні проблеми розвитку

та реалізації потенціалу особистості" (Одеса, 2009); Всеукраїнській молодіжній науково-практичній конференції "Вектори психології – 2010" (Харків, 2010); Всеукраїнській науковій конференції "Перші сіверянські соціально-психологічні читання" (Чернігів, 2010); II Міжнародній науково-практичній конференції "Проблеми переживання життєвої кризи" (Ніжин, 2011); Всеукраїнській молодіжній науково-практичній конференції "Вектори психології – 2012" (Харків, 2012); IV Всеукраїнській науково-практичній конференції "Позитивна психотерапія в Україні: наука, професія, місія" (Ніжин, 2012); звітних наукових конференціях викладачів Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя та викладачів і аспірантів Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (2007–2010 рр.); засіданнях кафедри психології Інституту філософської освіти і науки Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

**Публікації.** Зміст і результати дослідження викладено у 12 публікаціях, із них 10 – у фахових виданнях, 2 – матеріали конференцій.

### **Структура та обсяг роботи**

Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 317 найменувань, 23 додатків. Основний зміст дисертації викладено на 199 сторінках комп'ютерного набору. Робота містить 14 таблиць та 2 рисунки на 16 сторінках. Повний обсяг роботи становить 284 сторінки, з них 52 сторінки – додатки.

# РОЗДІЛ І

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ УСВІДОМЛЕННЯ ТА ВІДХИЛЕННЯ ЗРІЛОЮ ОСОБИСТІСТЮ ЖИТТЄВИХ АЛЬТЕРНАТИВ

У розділі представлено результати теоретичного аналізу літературних джерел із досліджуваної проблеми: проаналізовано проблему життєвої альтернативи особистості в сучасній науці, розкрито психологічну специфіку та взаємозумовленість зрілості особистості і дорослого віку, визначено особливості відхилення життєвих альтернатив та здійснення життєвих виборів зрілою особистістю.

### **1.1. Проблема життєвої альтернативи особистості та особливості її розкриття в сучасній науці**

Онтогенез особистості є складним процесом, дослідження якого, на сучасному етапі розвитку психологічної науки, вимагає оновлення та доповнення концептуальних принципів у встановленні якісних та кількісних критеріїв онтогенезу в цілому. Сучасні психологічні дослідження сконцентровані як на якісних новоутвореннях того чи іншого вікового періоду, так і на визначенні ситуативних аспектів, які впливають на специфіку та динаміку відповідних вікових характеристик.

Формування зрілої особистості та усвідомлення життєвої альтернативи, як у створенні власного внутрішнього світу, так і у процесах активної соціалізації, вимагає встановлення особливостей, які у подальшому дослідженні мають визначити психологічну сутність та специфіку життєвої альтернативи у взаємозумовленості з особистісною зрілістю. Усвідомлення життєвих альтернатив є значущим як для поглиблення розуміння динаміки розвитку особистості, так і функціонування особистості при творенні власного життя та життєствердженні.

Теоретичний аналіз життя особистості як категорії особистісного та суспільного буття людини передбачає першочергово постановку проблемних питань, сутність яких визначена у роботах К.О. Абульханової-Славської і полягає у встановленні якісних ознак життєствердження, зокрема, як і чим живе людина у відповідності з рівнем задоволення власних потреб, чи змиряється вона з власною невдоволеністю життям, чи має життєві перспективи, як поєднує у своєму житті те, що вона хоче, що може і що повинна. Автор визначає коло проблем, котрі постають перед людьми різного віку, та відзначає їхню тотожність, водночас, вказує на розбіжності у прийомах їх вирішення. Саме у цьому аспекті формується індивідуальність життя кожної людини [7]. Звідси, якщо особистість має приблизно однакові проблеми на кожному віковому етапі, але вирішує їх по різному, то, напевно, що на рішення має щось впливати. Одним із факторів, що впливає на інваріантність життя, поряд із життєвим досвідом, соціальною ситуацією розвитку, індивідуальними особливостями, є, на нашу думку, усвідомлення життєвих альтернатив.

О.Ф. Лосєв вказує на існування трьох світів особистості: "внутрішнє буття" – сутнісне, смислове, першообраз; "зовнішнє буття" – вигляд, образ, поведінка особистості; і "зовнішній світ" – простір буття. Вони становлять єдину рухливу цілісність, "на стиках" цих світів виникають переживання [162]. Стосовно теми нашого дослідження, переживання може як детермінувати усвідомлення, так і бути детермінованим усвідомленням певної проблеми. Отже, з одного боку, вираження переживання і породжує це переживання, формує його, а з іншого – переживання не виражається, а визначає і наповнює вираження реальним змістом. Існує суттєва відмінність між людиною, котра відчуває певний стан, переживає певний досвід, і людиною, котра шукає смисл досвіду і хоче зрозуміти його. Усвідомлення життєвої альтернативи відбулося, якщо воно наявне і в той же час не позбавлене смислу. Якщо ж досвід набутий, але смисл його не віднайдено, то стан людини може повторюватись нескінченно. Незнаходження смислу в

певних подіях і пропускання альтернатив і виборів може призводити до нескінченного повтору одних і тих же станів, намірів, думок, почуттів і т.д.

Можна припустити, що свідоме обрання або відмова особистості від тієї чи іншої життєвої альтернативи носить внутрішній суб'єктивний характер та зовнішньо активізується певною ситуацією, соціальною подією та ін. Знаходження смислу, зокрема надання смислу певній ситуації, дає можливість людині в свідомості вибудувати певну структуру, наслідування якої забезпечує відтворення смислу. Людина повинна "дозріти" до вибудовування такої структури, і у цьому контексті важливим є рівень розвитку особистості.

Таким чином, визначається проблема співвіднесення індивідуальності у особистісному аспекті та усвідомлення життєвих альтернатив. Зокрема, індивідуальність розглядається як етап психічного розвитку людини, вищий рівень розвитку особистості та її глибинність. Індивідуальність як інтегруючий продукт психічного розвитку людини розкриває нові межі дослідження життєвих альтернатив.

І.Ф. Аршава, А.А. Філіпчева, В.В. Філіпчев розглядають проблему індивідуальності у контексті існування та відхилення життєвих альтернатив як складного динамічного явища, вбудованого в єдиний процес психічного розвитку, але такого, що має різноманітні функції [28]. Спираючись на тезу, що відхилені життєві альтернативи не зникають з досвіду особистості, можна визначити їх функціональне значення в подальшому житті людини.

Б.Ф. Поршнев здійснює аналіз відхилених життєвих альтернатив через поняття психічного розвитку людини і визначає їх як історію розвитку людини, пишучи буквально наступне: "Історія розвитку людини – це історія відхилених нею життєвих альтернатив" [210].

Важливим організуючим фактором при формуванні особистості і побудові структури життєвих альтернатив виступає середовище. Л.С. Виготський підкреслював, що ставлення до середовища змінюється з віком, а відповідно змінюється і роль середовища у розвитку особистості.



Науковець наголошував на тому, що середовище потрібно розглядати не абстрактно, а відносно особистості, оскільки вплив середовища визначається переживаннями особистістю цього впливу. Необхідно уточнити, що усвідомлення виступає засобом породження осмисленості життя людини в цілому та життєвих альтернатив зокрема як здатності особистості самостійно творити власне життя і свідомо приймати рішення [83].

Л.І. Божович вказує, що впроваджене Л.С. Виготським поняття переживання виділяє і означає ту найважливішу психологічну дійсність, переживання якої являє собою ніби вузол, у якому зв'язані різноманітні впливи зовнішніх і внутрішніх обставин. Появу особистості Л.С. Виготський пов'язує з розглядом особистістю внутрішнього, як предмету у самій собі. З появою розуміння і констатації особистістю власного внутрішнього світу виникає переживання з приводу пізнання і прийняття існування власних думок, ідей, їх уявлення та відчуття; саме на цьому етапі з'являється Я та особистість [53]. Визначення поняття "життєва альтернатива" неможливе без врахування аспекту буття особистості, яке, імовірно, пов'язане зі сформованістю її зрілості.

В контексті дослідження сформованості здатності особистості "усвідомлювати саму себе" доцільно вказати на появу нового сучасного напрямку психологічної науки – наративної психології. Особливого значення у контексті дослідження феномену відхилення життєвих альтернатив набувають дослідження Н.В. Чепелевої та її концептуальне розуміння природи людини через інтерпретацію особистістю власного повсякденного життя. При цьому поведінка людини, ситуація, в якій вона опинилася (точніше, її інтерпретація), задаються перш за все мовою як найважливішим атрибутом культури. Саме означення реальності, тобто заміщення її певними культурно значущими схемами, дозволяє не лише обдумувати, осмислювати те, що відбувається, аналізувати і переживати ті чи інші події, але і упорядковувати їх, створюючи нову психічну реальність, новий досвід [282].

Наративна психологія (від лат. *narratio* – розповідь, оповідання) – напрям психологічних досліджень, що вивчає оповідальну природу людської поведінки, тобто характер взаємодії людини з власним досвідом через оповідання про нього. Вона виходить із припущення, що досвід та поведінка людини є означуваними, і для того, щоб зрозуміти себе та інших, ми повинні з'ясувати систему та структури значень, які створюють наш внутрішній світ, нашу ментальність. Звідси випливає базовий принцип наративної психології: особистість не лише розуміє себе за допомогою мови, а й конструює себе у мовленні.

Понятійно наративна психологія близька до напрямку, який одержав назву дискурсивної психології. Як зазначає Р. Хараре, більшість значущих психічних процесів пов'язані з внутрішнім дискурсом або розмовою. Люди розмовляють самі з собою, приймаючи рішення, намагаючись запам'ятати події, оцінюючи точність власних спогадів, розмірковуючи про майбутні події або описуючи епізоди власного життя. Отже, робить висновок дослідник, при вивченні психічного функціонування дискурс стає основоположною одиницею аналізу [285].

Наративна психологія досліджує оповідний модус буття людини, тобто феномени, котрі пов'язані з впорядкуванням власного досвіду шляхом конструювання особистих історій та приведення в оповідну форму історій інших людей. Дослідники, які працюють у цій галузі, переконані, що людська поведінка і діяльність наповнені смислами й значеннями, а наративи, більше, ніж логічні аргументи або чіткі формулювання, є засобом впорядкування цього смислового простору за допомогою зв'язних оповідей, що мають культурні витоки [282].

Таким чином, у розумінні досліджуваної проблематики з позиції теоретичного аналізу доцільно ввести розуміння власного досвіду особистістю та її здатність до його інтерпретації (Л.С. Виготський – "переживання предмету у самому собі") через застосування засобів мовлення, які мають тенденцію до взаємозумовленості зі сформованим станом

мислення. Феномен відхилених життєвих альтернатив виходить із розуміння, існування та функціонування досвіду, пізнання якого можливо, на нашу думку, через мову, яка має вербальний компонент (здатність виражати за допомогою вербальних засобів власний суб'єктивний досвід) та мислення, яке є концентрацією психічного в особистості і має тенденцію до проекції за допомогою мови. Водночас, доцільно констатувати введене Л.С. Виготським положення щодо переходу зовнішнього мовлення у внутрішнє мовлення, яке у контексті нашого дослідження здійснює зв'язок мови та мислення. Саме здатність інтерпретувати власний досвід дозволяє визначити рівень осмисленості та прийняття життєвої альтернативи у суб'єктивному досвіді [82].

Досвід відхилення життєвих альтернатив, імовірно, може концентруватися у вигляді переживань, осмислених на внутрішньому суб'єктивному рівні і зафіксованих у власному свідомому Я.

В психологічній науці існує декілька визначень поняття переживання:

1. Будь-який емоційно забарвлений стан і явище дійсності, що безпосередньо представлений у свідомості і є власне життям для людини. В такому значенні поняття зводиться до інтроспекції, тобто розглядається, як даність свідомості суб'єкта.

2. Наявність устремління, бажання, що представляє в індивідуальній свідомості процес вибору суб'єктом мотивів та цілей його діяльності і тим самим сприяє усвідомленню ставлення до подій власного життя. В цьому значенні терміна розкривається функція устремління і бажання в регуляції діяльності особистості. Ці форми переживання відображають в свідомості динаміку боротьби мотивів, вибору та цілей. Суб'єктивно виражений в переживанні мотив прямо в них не міститься, що і створює враження, ніби самі переживання скеровують поведінку особистості. В дійсності переживання виступають як внутрішні сигнали, за допомогою яких усвідомлюється смисл та значення подій, відбувається усвідомлений вибір можливих мотивів та регуляція поведінкових проявів.

3. Форма активності, що виникає при неможливості досягнення суб'єктом провідних мотивів життя, нівелюванні ідеалів і цінностей; виявляється в перебудуванні психологічного світу та спрямовується на переосмислення свого існування. Таке значення терміна фіксує переживання як особливу форму активності, що дозволяє у важких життєвих ситуаціях пережити події, знайти завдяки переоцінці цінностей осмисленість існування [73; 163; 200].

С.Д. Максименко та М.В. Папуча стверджують, що процес переживання фактично являє собою репрезентацію усвідомлення того, що відбувається в оточуючому світі, в біологічному тілі та внутрішньому світі особистості. Таким чином, термін "переживання" виявляється релевантним, тобто майже відповідає терміну "свідомість". З іншого боку, зазначають автори, можна говорити про переживання як про своєрідний місток, який зв'язує неусвідомлювані й усвідомлювані процеси. В цій дихотомії переживання виступає показником доведення стану до свідомості людини. У зв'язку з цим, на думку авторів, виникає низка цікавих аспектів щодо тлумачення внутрішнього світу. Особистість, переживаючи, вибудовує власний внутрішній світ не відсторонено від власної позиції, а входячи у внутрішній світ, тобто напряду взаємодіючи з власним досвідом [167]. Таким чином, наявність досвіду відхилення життєвих альтернатив у зрілому віці та доведення існування більшої кількості альтернативних варіантів до свідомості людини і констатація усвідомлення, на нашу думку, може фіксуватись через переживання.

Зазвичай структуру переживання розглядають як таку, що складається з почуття, розуміння і дії. Переживання належить до таких психічних явищ, у котрих у єдності і миттєвому акті зливаються всі складові. Отже, виникає цілісність, яка далі так і існує, більше не розпадаючись. Навіть ті переживання, що перестають бути актуальними, зберігаються у такому ж цілісному вигляді, утворюючи досвід переживань особистості.

Переживання презентуються іншим і самому суб'єкту у вигляді знаку. Знакова природа переживання може означати лише одне: особистість означає свої переживання, тобто констатується як ще одна форма активності. Переживання у житті людини є специфічним психологічним засобом оволодіння внутрішнім світом, поведінкою та побудовою вищих психічних функцій і, на їх основі, складних міжфункціональних систем [45]. Таким чином, враховуючи дихотомічний характер відхилених життєвих альтернатив, їхню окресленість та переживання особистістю, можна припустити, що рівень їх усвідомлення визначає рівень цілісності та активності особистості.

Повернення до переживання відхиленої життєвої альтернативи зумовлюється та супроводжується зміною значимості відхиленої життєвої альтернативи, адже доросла людина набула інших якісних психологічних характеристик, досвід переживань став іншим і рефлексивне ставлення до ситуації відхилення життєвої альтернативи спонукає до усвідомлення декількох альтернативних варіантів. Усвідомлюючи необране як більш значуще, людина опиняється в стані фрустрації, що і призводить до виходу за межі лише одного з варіантів та окреслення більшої кількості альтернатив. Важливим є усвідомлення іншого варіанту, і вже це можна вважати особистісним досягненням та індикатором зрілості, але важливим залишається ставлення людини до усвідомленого. Зріла особистість переживатиме відхилене як таке, що дало змогу набути нового досвіду і сприяло розвитку особистості.

Цікавим, на нашу думку, є розгляд відхиленої життєвої альтернативи в контексті теорії когнітивного дисонансу Л. Фестінгера. Автор говорить про те, що два елементи можуть бути як дисонансними, так і консонансними по відношенню один до одного, але можуть бути й інші елементи, що знаходяться в консонансі з одним із елементів пари. Ступінь дисонансу (або консонансу) збільшується разом зі збільшенням важливості чи значення елементів, що входять у цю систему. Тим не менше, відношення між двома

елементами є дисонансними, якщо, ігноруючи всі інші елементи, один із елементів пари веде до заперечення значення іншого [263].

В контексті нашого дослідження цікавими є відношення, що існують між когнітивними елементами, котрі відповідають прийняттю стратегічного життєвого рішення, а також когнітивні елементи, котрі стали значущими в процесі вибору. Якщо когнітивні елементи, котрі схилили людину до вибору першого варіанту, усвідомлюються як консонансні, відповідаючи прийнятому рішенню, можна очікувати, що у індивіда виявиться схильність до зменшення дисонансу, котрий виник після того, як вибір було зроблено.

Іншою причиною збільшення дисонансу є привабливість відхиленої альтернативи, тобто наявність у свідомості індивіда елементів, звернення до яких могло б привести до прийняття іншого рішення. Ці елементи відображають бажані характеристики відхилених альтернатив і небажані прийнятих альтернатив. Відповідно, чим більша привабливість відхилених альтернатив по відношенню до прийнятих, тим більшою буде частка елементів, що включають позитивні характеристики перших і негативні других, котрі є дисонансними по відношенню до знання, що відповідає дії [263].

Л. Фестінгер визначає ступінь когнітивного збігу можливих альтернатив. Він буде високим, якщо більшість елементів когнітивної системи однієї альтернативи ідентичні з елементами когнітивної системи другої. Ступінь когнітивного співпадіння буде високим, коли дві альтернативи є подібними, а низьким – коли йдеться про якісно різне [263].

Зазвичай відбувається так, що після того, як набувається додаткова інформація і збагачується досвід, дисонанс може збільшуватись до такої міри, що індивід продукує бажання змінити прийняте рішення. Дисонанс є обов'язковим наслідком прийняття рішення. Ступінь дисонансу, що виникає після того, як рішення вже прийнято, визначають, на думку Л. Фестінгера, наступні фактори:

- важливість самого рішення;

- відносна привабливість відхиленої альтернативи в порівнянні з вибраною;

- ступінь збігу когнітивних елементів, що відповідають кожній із існуючих альтернатив [263].

Дисонанс може виникнути з причин логічної несумісності, що виявляються в наступних формах:

- переважання. Такий процес здійснення вибору характеризується ясно вираженою перевагою однієї з альтернатив. Хоча важливість рішення висока, необхідність вибору зазвичай не призводить до виникнення глобального внутрішнього конфлікту. Особливий інтерес для нашого дослідження має опис процесів, що відбуваються після того, як остаточний вибір було зроблено;

- конфліктний тип прийняття рішення. Характеризується значними труднощами при здійсненні вибору, що викликано досить невеликими розбіжностями в рівнях привабливості доступних альтернатив, котрі настільки низькі, що рішення приймається повільно та з великими зусиллями. Процес прийняття рішення може супроводжуватись вираженням сумнівів у правильності зробленого вибору і пов'язаними з ними відчуттями дискомфорту на противагу спокою та почуттю задоволення. Інколи може виникати навіть тенденція "жально за зробленим вибором";

- байдужість. Такий вибір характеризується відсутністю яскраво вираженої переваги однієї з альтернатив, а також високим ступенем байдужості по відношенню до альтернатив взагалі. У такому випадку рішення має дуже низьку значимість для суб'єкта [263].

На нашу думку, повернення до прийняття рішення може відбутись лише за умови набування нового досвіду та розширення меж індивідуального розвитку.

При виникненні проблеми вибору між двома взаємовиключними, але однаково привабливими альтернативами спостерігається ситуація, про яку Адамс пише: "Саме по собі прийняте рішення – це всього лише половина

проблеми. Незадоволеність і напруга відхиленої альтернативи продовжують впливати, якщо подальший процес "вирішення конфлікту" не проходить" [263]. Тобто автор підкреслює, що після прийняття певного рішення повинна бути зроблена дія для того, щоб ліквідувати дискомфорт, котрий виникає через відхилення іншої, але не менш привабливої альтернативи. Звичайно, що, як будь-яка дія, вона вимагає осмисленого усвідомленого ставлення, а оскільки досить часто рішення приймаються миттєво, то відсутність рефлексії призводить до підсилення напруги та негативних переживань.

К. Левін зауважує парадоксальність того факту, що процес прийняття рішення, що займає лише декілька хвилин, може вплинути на поведінку індивіда протягом багатьох наступних місяців і навіть більш тривалого часу. Прийняте рішення встановлює зв'язок між мотивацією та дією і одночасно викликає ефект "остаточної фіксації", або "заморозки мотивації", що частково є наслідком тенденції індивіда залишатись вірним своєму рішення. Таким чином, індивід починає змінюватись так, щоб однаково привабливі на початку альтернативи перестали бути рівноцінними. Кінцевий результат цього процесу відбувається в "остаточній фіксації" прийнятого рішення [263].

Важливим при розгляді відхилень життєвих альтернатив є внутрішній світ особистості, або її суб'єктивний життєвий простір, котрий являє собою когнітивно репрезентований і психічно переструктурований реальний світ життя. В цьому світі важливим є поняття, назване Г. Томе "темою". Поняття "теми" автор розглядає як синонім поняттям цінність і значимість. Мотиваційний потенціал тем проявляється в постановці цілей і переживанні успіхів або невдач. Томе наголошує на змінах тем протягом життя людини та визначає їхню керівну роль в розвитку особистості. Дії людини, підпорядковуючись темам життя та виступаючи реакціями людини на життєві обставини, формують техніки життя [258].



Можна вказати, що у контексті дослідження Г. Томе, відхилення життєва альтернативна є синонімічною поняттю "тема". Таким чином, зміна теми життя на певному віковому етапі проектує зміни у ставленні до відхиленої життєвої альтернативи. Особистість знову, на досить короткий час, опиняється в позиції вибору (доцільно розглядати таке повернення у системі аналізу досвіду), і, переосмислюючи значення вибору та враховуючи тему подальшого розгортання життя, усвідомлює правильність або хибність прийнятого життєвого рішення. У цьому аспекті звернення до аналізу існуючого досвіду відхилень життєвих альтернатив зумовлюється станом сформованості зрілості особистості.

Г. Томе наголошує на різниці між феноменами повернення і виринання відхилених альтернатив. Повернення відхиленої альтернативи здатне змінити людину, збагативши систему цінностей новим смислом, визначити новий напрям життя в умовах, коли всі попередні намагання вичерпали себе. Цей феномен виявляється за умови збігу з важкою ситуацією. Іншим варіантом реакції на важку життєву ситуацію є руйнація особистості у людей, які розгортають один життєвий сценарій, людей цілеспрямованих, котрі приймають лише послідовні рішення (тобто підтверджують попередні), що робить повернення до непомічених, не до кінця усвідомлених точок вибору все менш можливим [258]. Виринання ж активно відхилених до цього альтернатив, імовірно, є руйнівним – в силу еволюційних процесів, соціальної ізоляції та інших несприятливих факторів, що мають місце у дорослому віці. Поява відхилених альтернатив призводить до зникнення глибини, котра створюється наявністю протилежного полюсу.

Відхилені альтернативи формують внутрішні зміни людини за умови сформованої здатності особистості звертатись до альтернативних варіантів та свідомо підтверджувати правильність вибраного. Особистісно значимим є не лише констатація актуальних міжподієвих зв'язків, але і вміння розгортати інший – альтернативний план життя.

Неоднозначність попередніх виборів та усвідомлене переживання людиною виборів сприяє створенню подальшого життєвого шляху. Повернення і самоаналіз причин зробленого вибору активізує особистість до дії, пробуджує в ній прагнення філософа та діяча.

На етапі дорослості важливою є рефлексивність у ставленні до подій минулого, саме вона сприяє розвитку та дає змогу людині підтверджувати або спростовувати правильність вибору. Рефлексивне ставлення до власного життя дає можливість зануритись у ситуацію відхилення життєвих альтернатив та усвідомити власні переживання, пов'язані із здійснюваним вибором. Усвідомлені переживання, в свою чергу, спрямовані на актуалізацію і посилення напруги та подальших дій для зниження рівня напруги і, таким чином, конструюють єдність між минулим, сьогоденням і майбутнім. Рівень розвитку зрілої особистості дає можливість перейти від стихійного способу життя до усвідомлення здатності керувати власним життям, тобто здійснювати вчинок всім своїм життям.

Доросла людина приходить до усвідомлення альтернатив і здатна зробити усвідомлений вибір. Показником вибору є вчинок. Сама семантика слова говорить за себе: вчиняю, створюю, не просто живу у створеному кимсь, не просто користуюсь чиймись надбаннями, а творю у власній діяльності.

М.М. Бахтін у теорії вчинку говорить: "Кожна думка моя з її змістом є мій індивідуально відповідальний вчинок, один із учинків, з яких складається все моє одиничне життя, як суцільне вчинення, бо все життя в цілому може бути розглянуте як деякий складний вчинок: я вчиняю всім своїм життям, кожний окремий акт і переживання є моментом мого життя – вчинення". Автор висловлюється проти розгляду вчинку як результату, об'єктивного наслідку, ефекту, проти того, щоб розглядати сферу знання і сферу практичної дії незалежно та ізольовано одну від одної [43].

Філософсько-психологічна теорія вчинку, представлена В.А. Роменцем, базується на ідейних витоках визначень вчинку, котрі були запропоновані

С.Л. Рубінштейном та М.М. Бахтіним. Вчинок являє собою, за В.А. Роменцем, єдність внутрішнього і зовнішнього, тілесного і духовного, біологічного і соціального, індивідуального та суспільного, свідомого, несвідомого і передсвідомого. Вчинок поєднує в собі ствердження і заперечення, творення і репродукування, свободу і необхідність. Отже, феномен вчинку задовольняє критерії визначення осередку психічного, бо здатний "зняти" в собі і "породити" із себе основні суперечності, що утворюють рушійні сили розвитку системи психіки [222]. Вивчаючи світ, особистість здатна вільно вибирати, а не лише бути об'єктом дії [2]. Свідомий вибір завжди пов'язаний з напруженням, оскільки, вибираючи, людина втрачає значимі альтернативні варіанти. Хоча вибір є інколи досить болісним, проходження цього етапу є менш психічно витратним, ніж коливання і сумніви [3].

Вчинок – свідома дія, що оцінюється як акт морального самовизначення людини, в якому вона стверджує себе як особистість – у власному ставленні до іншої людини, себе самої, групи чи суспільства, до природи в цілому.

Вчинок виступає основною одиницею соціальної поведінки, в якій проявляється і формується особистість людини. Реалізації вчинку передують внутрішній план дій, в якому представлені свідомо вироблений намір, прогноз очікуваного результату і його наслідків. Вчинок може бути виражений: діями або бездіяльністю; позицією, вираженою в словах; ставленням до чого-небудь, вираженим жестами, поглядом, тоном мовлення, смисловим підтекстом; дією, спрямованою на переборення фізичних перешкод і пошук істини. При оцінці вчинку необхідно розуміння системи соціальних норм, прийнятих у соціумі. Для вчинку важливим є моральний смисл дії, саму ж дію розглядають як спосіб втілення вчинку в конкретній ситуації. Вчинки включені в систему моральних відносин суспільства, а через них – в систему всіх суспільних відносин [6, с. 421–422].

Вчинок як буття-подія не здійснюється сам по собі, поза участю суб'єкта, котрий є автором і виконавцем. Індивід може визначатись як суб'єкт лише за умови наявності в нього інструментарію, здатності до вчинку, а в системі мотивів прагнення його здійснити (вчинок всередині буття).

Саме в контексті вище згаданого, в якості інструментарію, екзистенційна психологія вводить поняття інтенціональності; вибір розглядається як сприятлива можливість. Інтенціональність – це екзистенціальна конструкція, що стверджує: людина, діючи в світі, повинна ясно усвідомлювати, що світ також впливає на неї. Людина бере відповідальність за конструювання світу та себе, хоча зовнішній світ є тим, що взаємодіє з нами, але ми вирішуємо, що значить цей світ, і саме ми упорядковуємо його [2, с.308-309]. В контексті попередньої цитати і проявляється індивідуальність людини у вибудовуванні життєвого простору. Розуміння інших людей поступово приводить до розуміння та усвідомлення самої себе, тобто є переходом із об'єктної позиції в суб'єктну. Творча позиція, по відношенню до зовнішнього світу, в результаті єдності з ним веде до перетворень у внутрішньому світі. Творчість у відношеннях зі світом сприяє наповненню конкретним, властивим лише даному індивіду смыслом всього – як оточуючого "життєвого простору", так і внутрішнього світу, – та формує індивідуальність особистості.

Таким чином, активна творча позиція людини в житті сприяє розвитку особистості до індивідуальності та розкриває її потенції у життєтворенні і наповненні життя змістом.

"Людина повільно народжується. Вона поступово реалізує накопичені знання, спогади, відчуття. І чим більший цей емоційний запас, тим змістовнішим є життя людини, тим ширший і яскравіший світ" [2, с. 37]. Постановка задач і пошук їх вирішення – процес творчий. Дії людини, опосередковуючись зовнішнім світом, спрямовані на внутрішнє самовдосконалення. Відхилення альтернатива не зникає з досвіду людини,

вона формує значно цінніший пласт внутрішнього світу людини, тим самим збільшуючи власну значимість. Припускаючи, що завданням, котре ставиться перед людиною, є інтеграція її внутрішніх сил, глибини внутрішнього світу, можна говорити про роль та значення відхиленої альтернативи у формуванні зрілої особистості. Прийняття рішення супроводжується складною, неоднозначною, індивідуальною діяльністю особистості, в котрій здатність побачити декілька альтернативних варіантів дає можливість розкрити індивідуальність та зрілість особистості. Коли суб'єкту не дані ні критерії порівняння альтернатив, ні самі альтернативи, відбувається внутрішня діяльність по створенню цих альтернатив; та і саме потрапляння особистості у поле протистояння двох чи більше альтернатив є суб'єктивним. Людина як суб'єкт діяльності повинна сама конструювати альтернативи разом з можливими варіантами їх реалізації. Значна роль надається рефлексивності особистості, здатності усвідомити наслідки вибору тієї чи іншої альтернативи та її впливи на вибудовування подальшого життя.

Складність та неоднозначність життєвої ситуації здатна загострити процеси, стани, властивості людини як суб'єкта життя. Таке загострення веде, по-перше, до глобальної антиципації різних типів можливих життєвих негараздів та потенційного накопичення відповідей на них. По-друге, до швидкого аналізу наявних альтернативних відповідей на складності щодо створення (або очікування появи) нових альтернатив. Існує ще й третя, котра полягає у концентруванні психологічних зусиль, спрямованих на гармонізацію когнітивних і мотиваційних процесів. Розгляд життєвих ситуацій в контексті нашого дослідження зумовлюється кризою дорослого віку, яка спрямована на переосмислення життя та знаходження нових привабливих позицій по відношенню до власного життя і зумовлена творчим потенціалом особистості.

Творча активність як перетворююча ініціатива, реалізуючись людиною в життєвих обставинах, є досить різноплановою і різноманітною та веде до усвідомлення інваріантності у подальшому конструюванні життя. Творчий

процес взагалі та творчість по відношенню до власного життя зокрема є досить складними, і встановлення гармонії зі своїм внутрішнім світом та світом, котрий оточує людину, вдається лише наприкінці життя, а зумовлений цей прихід рівнем особистісної зрілості та усвідомленням власної здатності відхиляти або приймати факти власного життя як факти гармонізації особистості.

Таким чином, у контексті дослідження феномену життєвої альтернативи та її відхилення можна вказати основні аспекти, які дозволяють шляхом інтеграції та узагальнення встановити специфіку особливостей її дослідження. Життєва альтернатива та її відхилення взаємозумовлені з екзистенційним розумінням буття особистості; причинно-наслідкові зв'язки у відхиленні життєвої альтернативи є чинником, що впливає на становлення і динаміку індивідуальності в онтогенезі. Важливою є взаємозумовленість та методологічна цілісність в контексті культурно-історичного аспекту функціонування особистості понять "відхилена життєва альтернатива" та "переживання". У контексті наративної психології відхилення життєвої альтернативи є метафорою особистості, формування та характер якої зумовлюються специфікою причинно-наслідкових зв'язків природи особистості, досвідом, здатністю до усвідомлення, осмислення та повідомлення власного досвіду, а також станом сформованості зрілості особистості як передумови до побудови дискурсу особистості та розумінням альтернативи як цінності для особистості. Значимість відхиленої життєвої альтернативи виявляється при прийнятті рішення та розумінні даного концепту у вчинковій теорії.

Подальший теоретичний аналіз дослідження відхиленої життєвої альтернативи вимагає детального обґрунтування поняття "зріла" особистість та специфіки її становлення в онтогенезі.

## 1.2. Психологічна специфіка та взаємодетермінованість зрілості особистості і дорослого віку

Теоретичний аналіз особливостей відхилення життєвих альтернатив та встановлення взаємозумовленості цього концепту з поняттям зрілості особистості вказує на необхідність простежити психологічну специфіку та особливості зрілості у сучасних дослідженнях.

В психологічній літературі при вивченні поняття зрілості розглядають різні аспекти. Зокрема, К.О Абульханова-Славська, Б.Г. Ананьєв, Л.І. Божович, С.Л. Братченко, В.В. Зеньковський, В.П. Зинченко, К. Рудестам, А.В. Соловьев, А.Г. Шмелев розглядають особистісну зрілість; В.Г. Асеев, Т.Ю. Бодаров, В.В. Давидов, І.С. Кон, В.С. Мухіна, К.К. Платонов, О.В. Прокоп'єв, А.О. Реан, Н.І. Соболева – соціальну; Е. Войнфільд, Т.В. Карсаєвська, М.В. Крохмаль, М. Робер – психологічну; О.О. Бодалєв – соціально-психологічну; М. Ремшмідт, Г. Томе – психосоціальну; В.Т. Асеев, В.Т. Кондрашенко, В.І. Слободчиков – моральну; Г.А. Жук, В.І. Кожохарь., О.А. Киселева – ідейну; В.І. Дубровіна, С.Н. Іконнікова, В.Т. Лисовський – громадську; Б.Г. Ананьєв, О.М. Леонтєв, В.І. Слободчиков – дозрівання всіх компонентів особистості.

Розгляд життєвих альтернатив зумовлюється особливостями як рівня розвитку дорослої людини, так і умовами її існування, зокрема (у контексті життєвого шляху) поняттям вікового часу. Вчені визначають віковий час як внутрішній часовий графік життя, що використовується в якості критерію розвитку у дорослому віці; як спосіб дізнатись про те, наскільки людина у своєму розвитку випереджає ключові соціальні події, що припадають на період дорослості, чи відстає від них. До ключових подій прийнято відносити такі: навчання у вузі, укладання шлюбу, народження дітей, досягнення певного соціального статусу та ін. [105].

Таким чином, у визначенні якісних характеристик дорослості як імовірного віку, що збігається з розгортанням особистісної зрілості,

виникають проблеми часового графіку життя, ключових соціальних подій та досягнення соціального статусу людиною. Однак останнім часом для більшості розвинених країн відмічається зміна хронології вікових подій, які детермінуються нехарактерними змінами у розвитку суспільства. Тому, крім поняття вікового часу, в психологічній науці здійснюється якісний аналіз таких понять, як біологічний, соціальний і психологічний вік [105].

Психологічний вік визначається адаптованістю людини до вимог соціального середовища, досягненням особистістю певного рівня розвитку інтелекту, розвинутою здатністю до навчіння, сформованістю рухових навичок, а також суб'єктивними факторами, такими як: почуття, відчуття, настановлення та мотиви.

Соціальний вік оцінюється за ступенем відповідності статусу людини встановленим у певній культурі нормам.

Під поняттям біологічного віку розуміють відповідність психофізіологічного та віково-статевого розвитку індивіда певному етапу онтогенезу. З цієї точки зору біологічний вік досить варіативний, оскільки існують значні відмінності у тривалості життя індивіда. Розглядаючи закономірності розвитку когнітивної сфери, поняття біологічного віку зіставляють з особливостями динаміки психофізіологічних функцій. Саме ці функції визначають закономірності функціонування психічних пізнавальних процесів, оскільки будь-який психічний процес формується як визначена констеляція психофізіологічних функцій (сенсорних, мнемічних, вербальних, тонічних), дій з різноманітними операціями (перцептивних, мнемічних, логічних) і мотиваційних (потреб, настановлень, інтересів і ціннісних орієнтацій) [21; 172; 222; 272].

Існування градації вікових періодів за критерієм психологічного, соціального та біологічного віку зумовлює врахування специфіки впливу об'єктивних факторів на становлення і функціонування особистості. Визначення особливостей життєвих альтернатив з позиції зрілості базуються



як на внутрішніх змінах особистості, так і на динаміці змін оточуючої дійсності.

До числа періодизацій, що охоплюють весь життєвий цикл людини, відноситься прийнята на одному із симпозіумів АПН СРСР в 1965 р. класифікація вікових періодів. Дорослість у цьому аспекті являє собою значний за часом відрізок життя людини, який зумовлюється наявністю проблем психологічного та соціального характеру [30].

В контексті нашого дослідження цікавим є розуміння того, що саме на стадії дорослості людина, яка нормально формувалася на попередніх стадіях онтогенезу, звичайно виявляє себе як зрілий індивід, багата своїми зв'язками з дійсністю особистість і активний діяч – професіонал. Вершини, на які піднімається у своєму індивідуальному, особистісному і суб'єктивному розвитку доросла людина, в науковій літературі називають кульмінаціями, або оптимумами [20; 272].

Таким чином, дорослість є предметом дослідження окремої галузі вікової психології, яка інтегрує у собі багатоаспектність поглядів на цей період, у тому числі і погляд на дорослість як поняття вікової психології, яке не пов'язане з поняттям зрілості.

Зрілість – стан, до якого приходять організм в кінці періоду розвитку. Це найбільш довготривалий період онтогенезу, що характеризується тенденцією до найвищого розвитку духовних, інтелектуальних і фізичних здібностей особистості. Хронологічні межі періоду зрілості досить умовні і визначаються завершенням періоду юності та початком періоду старіння. Є спроби розподілу зрілості на стадії: молодість, розквіт, безпосередньо зрілість.

В психологічній науці вивчення зрілості представлено дослідженням динаміки інтелектуальних і творчих здібностей, зміною провідних мотивів і інтересів, пошуком закономірностей розвитку особистості. Вивчається також наповненість подіями зрілого віку, зокрема виділяють такі характерні події, як: укладання шлюбу, розлучення, проблеми сімейних взаємовідносин,

батьківські функції. Окрім зовнішньої зумовленості подіями, дослідниками виділяються сформовані внутрішні характеристики зрілої особистості:

- розвинуте почуття відповідальності;
- потреба в піклуванні про інших людей;
- здатності: до активної участі в житті суспільства та ефективного використання своїх знань і здібностей; до психологічної близькості з іншою людиною; до конструктивного вирішення різних життєвих проблем на шляху до самореалізації.

Розвиток людини в період зрілості безпосередньо пов'язаний з її активним включенням у сферу суспільного виробництва. Нездатність успішно в неї включитися призводить до особистісного застою, стагнації [244].

Можна припустити, що дорослість не збігається з аспектом зрілості, оскільки у багатьох дослідженнях зрілість має власні специфічні особливості, котрі не обмежуються лише виділеними межами онтогенезу. Зокрема Б.Г. Ананьєв, розглядаючи поняття зрілості, виділяє об'єктивні критерії зрілої людини, специфічні для різних рівнів аналізу. Так, зрілість людини як індивіда, він пов'язував з біологічними критеріями; вищим рівнем є розумова зрілість, розвиток якої пов'язаний з історичними та соціальними умовами (зокрема з освітою); найвищим рівнем є розвиток громадянської зрілості, котрий пов'язаний з розвитком індивідуальності [19]. Таким чином, зрілість розглядається автором на різних рівнях: індивідному, особистісному та індивідуальному.

А.О. Реан виділяє інтелектуальну, емоційну та особистісну зрілість. Інтеграція виділених типів зрілості відбувається в суб'єктивній реальності і окреслюється поняттям "особистісна зрілість". Автор виділяє чотири компоненти або критерії особистісної зрілості, котрі є базовими, фундаментальними, структуроутворюючими: відповідальність, терпимість, саморозвиток і інтегративний компонент, котрий охоплює всі попередні та присутній у кожному з них. Сутність інтегративного компоненту

сконцентрованою на таких складових, як позитивне мислення, позитивне ставлення до світу, що визначає позитивний погляд на світ та формує світогляд [214].

О.О. Бодальов виділяє такі психологічні характеристики зрілої особистості. Пізнавальна сфера характеризується активним відображенням дійсності і здатності добре орієнтуватись в ній. Продуктивно працюючий інтелект дозволяє на високому рівні об'єктивно фіксувати всі основні зв'язки в дійсності, постійно субординувати за критерієм важливості процеси, котрі в ній відбуваються. В картинах світу, що при цьому формуються у задіяних процесах, зберігається, перш за все, значуще в оточуючій їх природі і соціальному середовищі. Проявляючи уміння одночасно перебувати в потоці життя і бути поза ним, не застрягати в особистих переживаннях, а зрозуміти їх причини, опинятись над ними, зріла особистість демонструє в кожній ситуації, що виникає на її життєвому шляху, здатність знаходити оптимальне рішення і вміти його втілювати [50].

Л.В. Порхачова, К.Я. Джус визначають зрілу особистість як особистість інтелектуальну, з розумними почуттями, спроможну до вибудування і втілення життєвих перспектив за допомогою загальнолюдських цінностей, і такої, що вміє власні цілі реалізувати [23].

На думку Т.М. Титаренко, здорова, зріла особистість є функціонально автономною, її поведінка усвідомлено вмотивована. Вона вміє дивитися на себе очима оточуючих, здатна до теплих, щирих взаємин, поважає цінності та установки, що їх мають оточуючі. Зріла особистість спроможна регулювати власні негативні емоційні стани, вона терпляче ставиться до тих недоліків, яких ще не може позбутися. Такій особистості притаманне адекватне почуття реальності: вона бачить речі такими, якими вони насправді є, а не якими вона хотіла б їх бачити. Особистість не є лише "ансамблем суспільних відносин", принаймні як об'єкт психологічного дослідження. Вона радше виступає господарем власних психічних функцій, найвищою інстанцією, що інтегрує

життя. Особистість є цілісністю, яка вміє самовизначатися, має неабиякий потенціал саморозвитку і діє свідомо та цілеспрямовано [251].

Проаналізувавши погляди вчених, можна стверджувати, що зрілість є феноменом психічного та психологічного розвитку особистості, а саме визначається характерологічна специфіка, сутність якої полягає у розгляді зрілості у контексті дослідження особистості. Використовується поняття зрілості також, коли мова іде про сформованість психічних процесів, вищих психічних функцій, тих чи інших особливостей характеру та функціонування особистості загалом. В контексті психофізіологічного розвитку, наприклад, можна визначити зрілість тих чи інших органів, систем, які не лише є сформованими, але й ефективно функціонують. Також у сучасних дослідженнях поняття "зрілість" введене на означення вікового періоду, що дозволяє говорити про достатньо широке змістовне його наповнення за цим критерієм.

За критерієм розвитку особистості ми визначили психофізіологічну, психічну та психологічну зрілість. За критерієм вікового розвитку особистості зрілість виступає етапом, оскільки не менш визначна роль зрілості і як найбільш значимого вікового періоду, що визначає і характеризує життя людини в цілому.

Зрілість вважається часом повного розквіту особистості, коли людина може реалізовувати весь свій потенціал, досягти найбільшого успіху в усіх сферах життя. Це час виконання свого людського призначення як в професійній, суспільній діяльності, так і в плані виховання наступних поколінь. У віковій психології зрілість традиційно розглядають як стабільний період. Французький психолог Е. Клапаред охарактеризував зрілість як стан психічної "закам'янілості", коли припиняється процес розвитку. Однак пізніші дослідження показують, що процес розвитку людини не завершується з дорослістю, на всіх етапах виділяються сензитивний і критичний моменти, природа психофізіологічного розвитку зрілості різномірна і має протиріччя [216].

За часовим критерієм зрілість – найбільш тривалий у більшості людей період життя. Верхню межу віку різні автори визначають по-різному.

Згідно з поглядами Е. Еріксона, зрілість становить час від 25 до 65 років, тобто 40 років життя. Якщо ж врахувати, що верхня межа зрілості залежить від індивідуальності людини, то вона може відноситись в бік ще старшого віку, тривалість цього періоду може бути окреслена широкими межами – від 25-30 до 40, іноді навіть 50 і більше років. В окремих випадках зрілість змінюється в'яненням уже після 40 років, в інших, навпаки, відсувається за межі довголіття. Для деяких людей період зрілості продовжується фактично до кінця життя і, всупереч паспортному віку, не змінюється старістю [310].

Розвиток зрілої людини вимагає позбавлення від невинуватого максималізму, характерного для юності і частково молодості, виваженості і багатогранності підходу до життєвих проблем, в тому числі і до питань власної професійної діяльності. Останнє особливо актуальне у зв'язку з тим, що накопичений досвід, знання, уміння виявляються для людини дуже цінними, але можуть створювати їй труднощі в сприйнятті нових прогресивних ідей, гальмувати ріст її творчих можливостей. Попередній досвід при відсутності розумної гнучкості і багатогранності може стати витоком консерватизму, ригідності, неприйняття всього того, що йде не від себе самого.

Головні життєві задачі, котрі вирішує людина на етапі зрілості, пов'язані з професійною діяльністю та сімейними стосунками, але соціальна ситуація суттєво змінюється: в зрілості це ситуація реалізації себе, повного розкриття свого потенціалу в професійній діяльності і сімейних стосунках. Е. Еріксон основною проблемою зрілості вважає вибір між продуктивністю і інертністю, котрі характеризують, відповідно, прогресивну і регресивну лінії розвитку. Поняття продуктивності включає як творчу і виробничу (професійну) продуктивність, так і внесок у виховання й утвердження в житті наступного покоління. Продуктивність, результати та ідеї, у тому числі

професійні, автор пов'язує з турботою про людей, до котрих виявляється інтерес. Відсутність продуктивності, інертність веде до захопленості собою, своїми особистими потребами [310].

Найважливішим досягненням цього етапу розвитку вважається усвідомлення відповідальності за зміст власного життя як перед самим собою, так і перед іншими людьми. Зріла людина повинна сприяти примноженню людської культури і передачі її майбутнім поколінням.

У частини людей у зрілому віці відмічається ще одна, "позачергова" криза, що виникає не на межі двох стабільних періодів, а з'являється всередині періоду. Це так звана криза середини життя. Вона може проявитися і дещо раніше або ж сильно зсунути в бік більш старшого віку. Прояв кризи смислу життя відбувається тоді, коли криза 30 років не привела до вирішення екзистенційних проблем. Під час кризи середини життя людина гостро переживає невдоволеність власним життям, розбіжності між життєвими планами та їх реалізацією. До цього додається зміна у ставленні до людини зі сторони колег по роботі: час, коли можна було вважатись "подаючим надії", "перспективним", проходить, і людина переживає з приводу необхідності "розрахунку за наданий кредит довіри".

Окрім проблем, пов'язаних з професійною діяльністю, криза 40 років викликає і загострення сімейних стосунків. В цей час зазвичай починають жити власним життям діти, помирають деякі близькі родичі та інші люди старшого покоління. Втрата близьких людей, важливого спільного життя подружжя, безпосередньої участі в житті дітей, щоденного піклування про них сприяє усвідомленню характеру подружніх стосунків. Якщо, окрім дітей, подружжя ніщо не пов'язує, то на даному етапі часто фіксуються розлучення. У випадку виникнення кризи 40 років людині доводиться ще раз перебудувувати свій життєвий замисел, виробляти багато в чому нову "Я-концепцію". З цією кризою можуть бути пов'язані серйозні зміни в житті аж до зміни професії і створення нової сім'ї [255].

Центральним віковим новоутворенням періоду зрілості може вважатися продуктивність, що розуміється як інтегральне утворення: професійна продуктивність та внесок у розвиток і ствердження в житті майбутнього покоління. Таким чином, якщо в молодості центральним віковим новоутворенням є, з одного боку, сімейні стосунки, включаючи материнство чи батьківство, а з іншого – професійна компетентність, то в зрілості на цій основі виникає уже об'єднане утворення, що інтегрує результати розвитку обох новоутворень попереднього періоду.

Е. Клапаред припускає, що, досягаючи в зрілості свого розквіту і, відповідно, піку професійної продуктивності, людина припиняє свій розвиток, зупиняється в підвищенні своєї професійної майстерності, творчого потенціалу і т.д. Потім настає поступове спадання професійної продуктивності: все краще, що людина могла зробити в своєму житті, залишається позаду, на уже пройденому відрізку життєвого шляху [310].

Перехід від прогресу до регресу різні автори пов'язують з різним віком; найчастіше вказують для дорослих період від 40 до 50 років. Безумовно, необхідно враховувати, що в період зрілості у більшості людей у розвитку психічних функцій починаються інволюційні процеси. Це пов'язано з початком біологічного старіння. В той же час можна стверджувати, що процес розвитку психічних функцій складний та неоднозначний і тому досить інваріантний.

В ранньому і середньому періодах зрілості продовжується перша фаза – фаза прогресивного розвитку загальних психічних функцій. Відмічають існування і другої фази прогресивного розвитку, яка пов'язана зі спеціалізацією психічних функцій в процесі професійної діяльності. Вона частково накладається на першу, але досягає найбільш високого розвитку в пізні періоди зрілості, внаслідок чого нерідко відмічається зміщення інволюції загальних психічних функцій з прогресивним розвитком спеціалізації. Наприклад, можуть продовжувати прогресивно розвиватись

технічне та інші види спеціального мислення, творча уява, професійна пам'ять.

Теоретичний аналіз зрілості як вікового етапу встановлює суперечливість у визначенні його специфічних характеристик, оскільки одні наукові концепції вказують, що зрілість – це свого роду пік у функціонуванні особистості в онтогенезі, за яким, імовірно, іде спад життєвої активності. Водночас існують дослідження, які вказують, що зрілість означає збільшення ресурсів особистості як у психічному, так і у психологічному контекстах. Якщо враховувати, що зрілість має психофізіологічний, психічний та психологічні виміри, то, на нашу думку, зрілість припадає на пізню юність та дорослість, оскільки, за дослідженням Г. Крайг, вже в юності фіксується найбільш якісний розвиток вищих психічних функцій та психічних процесів, стан сформованості центральної та вегетативної нервової систем, морфофункціональна зрілість та психологічна зрілість (когнітивна, ціннісно-мотиваційна сфера, вольова, поведінкова) [132].

Структура психофізіологічного розвитку дорослих поєднує в собі періоди підйомів, спадів і стабілізації функцій. Протиріччя в структурі розвитку характеризують як найскладніші утворення (інтелект, логічні і мнемічні функції), так і елементарні процеси, включаючи теплоутворення, метаболізм і різнорівневі характеристики психомоторики.

Ранні етапи зрілості в 18-20 років вирізняються оптимумом зорової, слухової, кінестетичної чутливості. Об'єм поля зору досягає свого максимуму до 20-29 років. Вікові зміни чутливості залежать від професійної діяльності людини.

Дослідження функцій уваги показало, що обсяг переключення і вибірковості уваги наростає поступово від 18 до 33 років, а після 34 років починається поступове зниження, в той же час стійкість і концентрація уваги протягом всієї зрілості змінюється. Найвищі показники короткочасної вербальної пам'яті відмічені у віці 18-30 років, а період зниження в віці 33-40 років. Довготривала вербальна пам'ять найбільшою постійністю



характеризується у віці 18-30 років, а зниження рівня розвитку – від 36 до 40 років. Образна пам'ять знаходиться під найменшим віковим впливом. Спеціально організоване тренування пам'яті, коли заучування стає особливим видом інтелектуальної діяльності, підвищує рівень розвитку пам'яті не лише у дітей, але і у дорослих.

Таким чином, розвиток психофізіологічних функцій в період дорослості носить складний суперечливий характер, котрий відображає онтогенетичні закономірності і вплив трудової діяльності та практичного досвіду людини. Підтвердженням цьому є зміна з учбово-професійної діяльності і (як провідної в юнацькому віці) на професійну в період дорослості. Як показали дослідження Б.Г. Ананьєва, у процесі онтогенетичного розвитку виділяють дві фази. Перша характеризується загальним фронтальним прогресом функцій (в юнацькому віці, молодості і на початку середнього віку). На другій фазі еволюції функцій відбувається спеціалізація їх у застосуванні до певного виду діяльності. Цієї другої вершини функціонування розвитку індивід досягає в більш пізньому періоді зрілості. Якщо на першому етапі розвитку в ролі головних механізмів виступають функціональні та онтогенетичні, то на другому в ролі головних є операціональні механізми, а довжина цієї фази визначається ступенем активності людини як суб'єкта і особистості [19]. Досягнення високого рівня розвитку в зрілості можливе, таким чином, завдяки оптимальній завантаженості психічних функцій, підсиленню мотивації, операціональним перетворенням.

Найважливіше значення в період зрілості надається розвитку інтелекту. Більшість дослідників наводять відносно ранні межі появи оптимумів інтелектуального розвитку і поступове їх зниження з віком. Так, Дж. Равен дослідив, що коли рівень розвитку логічної здатності 20-літніх прийняти за 100, то в 30 років він буде становити 96, а в 40 років – 87, в 50 років – 80, а в 60 років – 75. Розвиток інтелекту визначається внутрішнім і зовнішнім факторами. Внутрішнім фактором є обдарованість. У людей з вищим рівнем

обдарованості інтелектуальний процес більш довготривалий і інволюція настає пізніше, ніж у менш обдарованих. Зовнішнім фактором є освіта, котра протистоїть старінню і гальмує процес інволюції психічних функцій. Вербально-логічні функції досягають оптимуму в ранній молодості, можуть триматись на досить високому рівні довгий час і знижуються до 60 років. Лонгітюдні дослідження показали різке підвищення індексів від 18 до 50 років і незначний спад до 60 років у творчих людей [213].

О.І. Степанова виділяє 3 макроперіоди в інтелектуальному розвитку дорослих: I період – від 18 до 25 років, II – 26-35 років, III – 36-40 років. Ці вікові макроперіоди відрізняються темпами розвитку пам'яті, мислення, уваги й інтелекту в цілому. Найбільша зміна інтелекту відмічена в I макроперіоді, в II і III відмічається відносна стійкість при вираженому підйомі вербального інтелекту, що пояснюється накопиченням знань. Весь діапазон дорослості від 17 до 50 років характеризується нерівномірним розвитком вербальних і невербальних компонентів інтелекту. Наукові дані свідчать про те, що фактором оптимізації інтелектуального розвитку є сам процес учіння. У осіб із вищою освітою і з постійним розумовим тренуванням високий рівень інтелекту зберігається протягом всього діапазону дорослості, тобто в процесі розвитку дорослої людини має місце підвищена наочуваність [244].

В період зрілості оптимуми відмічаються також в творчій діяльності людини. Відомі оптимальні вікові моменти наукової творчості, котрі припадають на вік 35-45 років. Однак в різних видах діяльності вони не співпадають. Відмічені такі моменти в хореографії – між 20-25 роками, в музиці і поезії – між 30-35 роками, в філософії, науці, політиці – в 40-55 років. Творча активність вчених різних спеціальностей під час зрілості має цілий ряд періодів оптимумів і спадів, що змінюють один одного [214; 215; 242].

Таким чином, на прикладі творчої активності можна прослідкувати безперервність розвитку потенціалів зрілої людини. Період дорослості є найпродуктивнішим стосовно вищих досягнень інтелекту.

Тому, імовірно, в контексті дослідження відхилених життєвих альтернатив зрілість займає провідне положення та виступає однією із причин цього феномену, починаючи з того періоду, коли особистість постає перед вибором та приймає на себе відповідальність за вибір, усвідомлює його. Всі необхідні передумови для цього закладені в новоутвореннях юнацького періоду розвитку та характеру їх розгортання в дорослості.

А.А. Реан визначає період дорослості як найбільш довготривалий період людського життя, у котрому виділяють три стадії, або субперіоди. Це період ранньої дорослості (від 20 до 40), середньої дорослості (від 40 до 60 років) і пізньої дорослості (від 60 і старше). Кожен з вищеперерахованих періодів має свої особливості і характеристики. Вчений відмічає, що коли мова йде про конкретну людину, то застосувати до неї вікові рамки виявляється доволі складно, оскільки суттєвий вплив на поведінку і розвиток людини має її суб'єктивне уявлення про себе і власний вік [215].

Існують наукові дослідження щодо диференціації та встановлення вікових меж періоду дорослості. Так, всередині періоду дорослості виділяється декілька підперіодів: рання дорослість, середня дорослість і пізня дорослість. Межі періоду дорослості характеризуються невизначеністю. Зокрема, за визначеннями зарубіжних науковців межі періоду ранньої дорослості фіксуються від 21 року до 40. Так, Д. Бромлей визначає ранню дорослість від 21 року до 25, Е. Еріксон від 20 до 25 років, Г. Крайг від 20 до 40 років [306; 269; 132].

Водночас вітчизняні науковці, зокрема А.О. Реан, відмічають, що ситуація невизначеності чітких меж, наприклад, встановлення ранньої дорослості чи пізньої юності, обумовлена суб'єктивним самовідчуттям та об'єктивними показниками найвищого розвитку особистісних ресурсів, що визначаються не стільки хронологічним віком, скільки різними факторами:

соціоекономічним статусом, освітнім рівнем, специфікою професійної діяльності [215].

У зв'язку з цим в сучасній психології розвитку все більшою мірою стверджується точка зору Г. Крайг про те, що точно вказати межі розвитку дорослих людей доволі важко, оскільки головна особливість розвитку в дорослості – мінімальна залежність його від хронологічного віку, значно більшою мірою зміна мислення, поведінки і особистості дорослої людини визначаються обставинами життя людини – її цілями, установками, досвідом, родом занять [132].

Згідно з концепцією Е. Еріксона, результатом розвитку в період ранньої дорослості особистості при нормальній лінії розвитку є досягнення близькості: душевної теплоти, розуміння, довіри, здатності ділитися з оточуючими емоціями та переживаннями [310].

На думку Б.Г. Ананьєва, в період дорослості розвиток людини як суб'єкта практичної (трудової) діяльності результується в досягненні нею трудової і розумової зрілості. Ця точка зору узгоджується з концепцією Е. Еріксона про вісім стадій розвитку людини, на кожній з яких особистості потрібно зробити для себе певний вибір, вирішити певну для кожного віку задачу, при цьому нерідко зустрічаючись з різного роду труднощами. Так, наприклад, на стадії ранньої дорослості це встановлення інтимності, в широкому сенсі цього слова, тобто налагодження близьких стосунків, що певним чином пов'язані зі статусом особистості в суспільстві, а якщо згадати концепцію життєвих задач П. Хейманса, то із соціальним схваленням, тобто є психосоціальною поведінкою [17].

Таким чином, кожен вік має певні загальні для всіх індивідів задачі і труднощі їх виконання. Центральною задачею розвитку в період дорослості є досягнення "зрілості", що виконує функції організації, регуляції, забезпечення цілісності життєвого шляху, суб'єктом котрого людина стає по мірі свого розвитку. Водночас поняття "зрілості" є суперечливим при

вивченні періоду дорослості відносно вікового аспекту розвитку і її критеріїв.

Більшість вчених, котрі займаються проблемами розвитку та самопізнання, розглядають дорослість, як час безперервної зміни та росту. Розвиток людини в період дорослості залежить від вирішення проблем попередніх періодів – набуття автономії, ініціативності і працелюбності [164].

Згідно позиції Д. Левінсона, щоб стати дорослим, індивід повинен впоратись з чотирма задачами розвитку: пов'язати мрії з реальністю, знайти наставника, забезпечити собі кар'єру, налагодити інтимні стосунки. Окрім становлення мрії і знаходження наставника, молода людина зіштовхується зі складним психосоціальним процесом вибудування кар'єри, що виходить за межі простого вибору професії. Д. Левінсон вважав це задачею розвитку протягом всього періоду починань. В своєму підході науковець розділяє погляди Е. Еріксона, який вбачав у різноманітності компонентів формування кар'єри засіб досягнення самовизначення в період дорослості [57].

Г.С. Абрамова ж основні задачі періоду дорослості розглядає через призму інтимних стосунків, звідси, основними задачами в ранній дорослості є створення сім'ї, досягнення інтимності [1]. Науковцем виділено критерії зрілої особистості у відповідності до динаміки змін на етапі дорослості. Означені критерії, на нашу думку, виступають якісними показниками зрілості та досить широко розкриваються в екзистенційному та гуманістичному підходах. Теоретичний аналіз визначених критеріїв дає можливість обґрунтувати наступні положення у контексті дослідження відхиленої життєвої альтернативи, зокрема особливостей її усвідомлення у відповідності до вікової динаміки та зрілості, як якісного показника функціонування дорослої особистості. Такими критеріями є:

1. Відповідальність – це те, що відрізняє соціально незрілу особистість від середньої норми. За Е. Фроммом, піклування, відповідальність, повага і знання – це сукупність якостей зрілої людини. Відповідальність формується і

розвивається в діяльності, в наданні особистості свободи вибору і відповідальності за нього. Відповідальність, на думку С.Л. Рубінштейна, є втіленням істинного, глибинного і принципового ставлення до життя. Під відповідальністю автор розуміє не лише усвідомлення всіх наслідків уже зробленого, але і відповідальності за втрачене. Відповідальність пов'язана з розумінням цінності і незворотності кожної дії. Тому відповідальність – це здатність людини детермінувати події, дії в момент їх втілення і по ходу їх здійснення [224]. На думку М.В. Савчина, моральність, відповідальність, цілісність, самостійність впливають на учинки та є особливо значущими для становлення особистості. Учинки, в свою чергу не тільки творять особистість, вони модифікують, змінюють її, піднімають над діяльністю, самосвідомістю та свідомістю, розширюють ступені її свободи [226]. Відповідальність – вірність самому собі, довіра до морального змісту власних почуттів, впевненість у власній правоті: здатність відповідати не лише за себе, але й за інших людей, за їх долі, за характер взаєностосунків з ними.

2. Терпимість. В науці виділяють два види терпимості: сенсуальна, як підвищення порога чутливості до різних впливів оточуючого середовища, і диспозиційна, як схильність та готовність до терпимості по відношенню до оточуючих. При цьому така терпимість не пов'язана з психофізіологічною толерантністю, людина може бути терпимою, залишаючись емпатійною і чутливою. Тобто терпимість пов'язана зі ставленням до світу та світосприйманням особистості. А.О. Реан і Е. Еріксон сходяться в поглядах на особливості взаємодії з середовищем, котрі обумовлюються особистісним ставленням до нього [214; 269].

3. Саморозвиток – основна складова зрілої особистості. Таке розуміння досить розповсюджене в багатьох сучасних концепціях, зокрема в поглядах А. Брушлінського, Г. Костюка, А. Маслоу, К. Роджерса, М. Смульсон, Е. Фромма,. Саморозвиток – прагнення до самовдосконалення і самореалізації, є великою цінністю, що являється показником особистісної зрілості та умовою досягнення. З наявністю вираженого прагнення до

саморозвитку пов'язана і успішність професійної діяльності та професійного довголіття. Прояви самоактуалізації досить різноманітні: в служінні справі, любові до іншої людини, за В. Франклом, захопленості значимою справою, за А. Маслоу, ствердженні власного життя, свободи і розвитку відбувається через здатність людини любити, за Е. Фроммом [60; 128; 173; 221; 232; 265; 267].

Пізня дорослість характеризується подальшим установленням соціальних і спеціальних ролей по роду занять і в той же час їх перебудовою, домінуванням деяких з них і послабленням інших; змінюється структура сімейних відносин (вихід дітей з сім'ї) і спосіб життя. Розвиток статусу відбувається аж до передпенсійного віку, коли відмічається досягнення вершини загальних соціальних досягнень – статусу в суспільстві, авторитету.

Таким чином, зрілий вік можна назвати віком практичного, професійного життя людини. Постановка життєвих задач спирається на вже визначені на попередніх етапах принципи та ідеали, життєві плани людини. Особистісний розвиток в даний період тісно пов'язаний з професіональними та сімейними ролями, і його можна коротко охарактеризувати таким чином: рання дорослість – це період "входження" в професію, соціально-професійна адаптація, усвідомлення громадянських прав і обов'язків, соціальної відповідальності; створення сім'ї, налагодження внутрісімейних стосунків, вирішення побутових і бюджетних питань, вироблення стилю виховання дітей.

Теоретичний аналіз психологічної специфіки зрілої особистості дозволяє визначити зрілість з позиції основних критеріїв. За критерієм розвитку особистості визначається психофізіологічна зрілість, психічна та психологічна. За критерієм вікової періодизації зрілість ототожнюється з етапом дорослості. У наукових дослідженнях психології зрілості, як феномену, єдність та системність, яка б виступала загально визнаним методологічним положенням, на сьогодні відсутня. Кожна наукова концепція має власні обґрунтування та визначення зрілості.

### **1.3. Особливості відхилення життєвих альтернатив та здійснення життєвих виборів зрілою особистістю**

Відхилення життєвих альтернатив виступає феноменом у функціонуванні особистості, змістовними та структурними компонентами якого є життєва альтернатива, зрілість (психологічна, психофізіологічна, особистісна) та психологічні механізми, котрі визначають динаміку і функціонування усвідомлених життєвих альтернатив в контексті вибудовування людиною власного життя.

На нашу думку, розвиток особистості, а разом з тим і здатність усвідомлювати життєві альтернативи та їх відхилення, носить культурно-історичний характер, який визначається індивідуальною історією розвитку особистості. Можна припустити, що на різних етапах дорослості виділяються різні життєві альтернативи, імовірно, і на кожному віковому етапі вони своєрідні.

Поняття відхилення активізується у випадку появи життєвого вибору, значимість та результат якого окреслюватиме подальше функціонування особистості на наступних етапах онтогенезу. Відхилення життєвих альтернатив зумовлюється як фактором соціальної ситуації розвитку, так і внутрішньою позицією та досвідом особистості. Таким чином, кожен життєвий етап передбачає індивідуальні життєві альтернативи, які продукуються зсередини і відповідають визначеній соціальній ситуації. Життєва альтернатива виступає механізмом ефективного та продуктивного розвитку, кінцевим результатом якого мають бути новоутворення, що розкриваються у сформованості якісно нового рівня усвідомлення та кількісних змінах, які виражаються у вирішенні особистістю конкретних життєвих ситуацій з позицій сформованого усвідомлення. Звідси, першим механізмом, який забезпечує усвідомлення відхилених життєвих альтернатив є механізм соціальної перцепції, сутність якого полягає у пізнанні людиною оточуючого середовища і самої себе у сприятливих соціальних умовах.



Механізм соціальної перцепції у контексті відхилення життєвої альтернативи першочергово базується на соціальній ситуації розвитку, яка як первинна ситуація має забезпечити створення конструктивних образів оточуючої дійсності у свідомості особистості. Наприклад, соціальна ситуація розвитку на етапі новонародженості дозволяє утворення і прийняття новонародженим життєвої альтернативи, сутність якої як у біологічному виживанні, так і у прийнятті власного тіла та самого себе за допомогою дорослого. У випадку, коли ситуація розвитку новонародженого не представлена повноцінно, у подальшому ми прослідковуємо відхилену життєву альтернативу у явищі госпіталізму.

В період дошкільного віку продовжується конструктивний поступальний рух дитини в усвідомленні життєвих можливостей та альтернативних варіантів розвитку, оскільки цей віковий період є початковим та надзвичайно важливим етапом з точки зору генези і формування соціальних форм психіки та поведінки. Наприкінці дошкільного віку відбувається перехід від емоційно безпосереднього ставлення до оточуючого світу в бік опосередкованого ставлення, вибудованого на основі засвоєння оцінок, правил і норм поведінки. Процес регуляції взаємодії дитини з оточенням відбувається за допомогою дорослих. Самостійність дитини у взаємостосунках з оточуючими проявляється через застосування до себе та інших моральних оцінок і, на основі цього, регуляції власної поведінки.

Подальший розвиток особистості передбачає зміни у сприйманні образів людей і власного образу. Це пов'язано як з безперервним розширенням емпіричної бази, що виступає основою для розвитку уявлень дитини про особистість іншої людини, так і з формуванням у шкільному віці здатності до узагальнення та мислення в поняттях. Таким чином, вже на цьому етапі онтогенезу дитина здатна до суб'єктивно нових узагальнень при відхиленні життєвих альтернатив.

З віком відбувається перехід від описів та оцінки окремих дій і вчинків оточуючих до прямих вказівок на притаманні їм особистісні властивості і якості та розвитку узагальнених форм сприйняття особистості і оточуючої дійсності [50, с. 140].

Формування та поява здатності мислити логічно про абстрактні відсторонені проблеми приводить до виникнення потреби у перевірці правильності власних думок, прийняття точки зору інших людей, врахування і співвіднесення одночасно декількох ознак чи характеристик об'єкта. Таким чином, виникає потреба продукувати варіанти, з котрих можливо робити вибір. Поява у підлітковому віці здатності змінювати напрямок мислення, повертаючись до вихідного стану того чи іншого об'єкта, дає підстави припускати і потребу у поверненні відхиленіх раніше альтернативних варіантів та переосмислення їх значимості для вибудовування подальшого життєвого плану. З попереднього екскурсу можна прослідкувати генезу розвитку особистості та особливості усвідомлення відхиленіх життєвих альтернатив на різних вікових етапах.

Сприйняття власного образу особистістю та оціночне ставлення до себе, яке виступає первинною характеристикою зрілості, ідентичне визначеним віковим етапам і базується на суперечності та неоднозначності у зіставленні особистістю тих чи інших оціночних суджень. В свою чергу, такі оціночні судження з приводу того чи іншого об'єкту оточуючої дійсності зумовлюють появу декількох, іноді суперечливих за власною природою, альтернативних варіантів бачення, усвідомлення та прийняття цих об'єктів, що проектує появу феномену "відхилення" та формує багатоплановість індивідуального досвіду. Формування у людини уявлень про себе та інших людей впливає на її поведінку та характер її ставлень до оточуючих. Зміни, що характеризують розвиток розуміння однієї людини іншою, значною мірою зумовлені збільшенням досвіду спілкування дитини з оточуючими людьми. Сім'я завдяки спілкуванню з дитиною закладає основи самоідентифікації дитини. Дорослішаючи, дитина активно вивчає дійсність,

спираючись на наявні уявлення про світ, засвоєні в родині. Спілкування з іншими людьми веде до розширення уявлень як про самого себе, так і про інших людей, про батьків. Дитина, активно вивчаючи події, усвідомлює чи інтерпретує їх, пояснює чи передбачає власний досвід [50, с. 141]. В загальному плані, визначаючи поняття соціальної перцепції, зауважують, що сприймання іншої людини є важливою складовою спілкування і означає сприймання її зовнішніх ознак, співвіднесення їх з особистісними характеристиками індивіда та інтерпретацію на цій основі його вчинків.

В контексті нашого дослідження ми вважаємо за доцільне ввести поняття дискурсу, оскільки саме дискурс дасть можливість вбачати в соціальній перцепції зрілість та здатність особистості до встановлення якісно-кількісних аспектів комунікативної взаємодії.

У контексті цього особливого значення набуває введена і досліджена в роботах Л.С. Виготського проблема формування аутичного, егоцентричного та внутрішнього мовлення. На нашу думку, побудова дискурсу суб'єктом базується на сформованому внутрішньому мовленні, без якого неможливо здійснювати констатацію якісних характеристик зрілої особистості. Якщо брати до уваги даний аспект, то у контексті концепції Л.С. Виготського ми можемо говорити про первинні зачатки зрілості вже на етапі дошкільного дитинства, що вказує не тільки на існування у суб'єктивному вимірі дитини життєвої альтернативи, але й момент її вибору та її відхилень. Доцільно вказати, що цей вибір не є досконалим, оскільки у дитини не сформовані необхідні механізми самосвідомості; саме тому ми вважаємо за необхідне введення поняття неусвідомленої примітивної зрілості, яка не має достатнього досвіду і в основному носить безпосередній характер переживань [82].

Таким чином, ми в контексті нашого дослідження розглядаємо соціальну перцепцію як здатність особистості шляхом інтеріоризації формувати власний внутрішній суб'єктивний досвід. Ігнорування цього механізму, на нашу думку, призведе до одностороннього погляду на життєву

альтернативу, оскільки життєва альтернатива формується шляхом інтеграції суб'єктивного з об'єктивним (О.М. Леонтьєв, Б.Г. Ананьєв, С.Л. Рубинштейн), внутрішніх образів із зовнішніми (М. Кляйн, З. Фройд, А. Фройд), пустим та повним мовленням (Ж. Лакан, Фердінанд-де Сосюр, М. Хайдеггер) та ін.

Сучасні наукові дослідження проблеми соціальної перцепції також спрямовані на пошук механізмів формування соціально-перцептивної компетентності. В.М. Куніцина визначає поняття соціальної компетентності як систему знань про соціальну дійсність і себе, систему складних соціальних вмінь і навиків взаємодії, сценаріїв поведінки у типових соціальних ситуаціях, що дозволяють швидко і адекватно адаптуватись, приймати рішення зі знанням справи, враховуючи кон'юнктуру, що склалася. Діючи за принципом "тут, зараз і найкращим чином", отримувати максимум можливого з обставин, котрі склались [139].

В структуру соціальної компетентності вводять комплекс пов'язаних між собою умінь у вирішенні міжособистісних проблем; сензитивність до міжособистісних проблем, здатність до їх розпізнання; здатність генерувати альтернативні варіанти рішень проблем; здатність визначати засоби для досягнення цілей; здатність розуміти мотиви і вчинки інших; здатність передбачити наслідки, продумувати взаємовиключні кінцеві результати [50, с. 146]. Таким чином, зрілість визначається на об'єктивному рівні у формі соціальної компетентності і, відповідно, визначає характер життєвої альтернативи та вводить нові критеріальні виміри у її прийняття та відхилення.

Цікавим в контексті розгляду відхилення життєвої альтернативи є перехід від підліткового до раннього юнацького віку, котрий характеризується різкою зміною внутрішньої позиції, спрямованістю на майбутнє як однією з основних спрямованостей особистості. Цей віковий період характеризується формуванням механізму цілепокладання, котрий виражається в існуванні у людини плану життя. Водночас, в цьому віковому

періоді можна спостерігати певний авантюрний характер побудови життєвого плану, сутність якого у тому, що самоусвідомлення ще не достатньо розгорнуте у психічному плані дій, юнак не враховує реальні внутрішні ресурси, і тому існує загроза, що такий план буде носити вимір фантазійного. Тому життєва альтернатива може бути як реалістичною, прив'язаною до суб'єктивного досвіду юнака, а може бути нереальною, не пов'язаною з усвідомленням власного досвіду. Саме тому усвідомлення причинно-наслідкового зв'язку подій юнаком, утворення ним системи уявлень про життя веде до створення суб'єктивної картини життєвого шляху, а значить і реалістичного характеру життєвої альтернативи та її усвідомленого відхилення.

Найбільш системні та комплексні дослідження віку дорослості людського життя проводились Б.Г. Ананьєвим. Соціальна перцепція пов'язана з активністю самої особистості як у постановці життєвих задач, так і у побудові життєвих планів. Особистісний розвиток безпосередньо пов'язаний з професійними та сімейними ролями. Людина переглядає систему цінностей і переосмислює значимість. Небажання змін в системі цінностей призводить до зростання внутрішньоособистісних протиріч. Стабільність періоду, котрий відмічається вченими в 33-40 років, веде до кризи 40-45 років, так званої кризи середини життя, та загострення суперечностей між цілісністю світобачення і однолінійністю розвитку веде до втрати смислу життя. Для виходу з кризи людині необхідно знайти новий смисл в загальнолюдських цінностях, в розвитку інтересу до майбутнього, до нових поколінь та передачі набутого досвіду. Значимість усвідомлення відхилених життєвих альтернатив може мати два варіанти, один з котрих у конструктивному виході з кризи та ствердженні і переосмисленні правильності виборів, другий може призвести до зосередження особистості на власній персоні, намаганні змінити варіанти вибору та призведе до входження у хворобу, до нових криз [19].

В психології припускають існування декількох планів життя, в котрих реалізовані зв'язки знову стають актуальними чи навіть переживаються як потенційні, коли людина залишається в минулому чи заглиблюється у нього. Марення і надії перетворюють потенційний зв'язок в актуальний: він переходить із потенційного майбутнього в теперішнє [238].

Життєвий світ більшість вчених розглядають як певну концептуальну модель багатовимірного відображення реальності, яка описує об'єктивну дійсність за допомогою різних перцептивних, вербальних, міфологічних, символічних мов. Образи, символи, знаки надають світові особливої форми, індивідуальної "упаковки". Це пряма і зворотна проєкція внутрішнього та зовнішнього світів один на одного, багаторазово відображена й у кожному відображенні змінювана реальність. Зміна реальності – надання нового смислу дійсності, котра існує та усвідомлюється як особистісно значима у внутрішньому світі, зумовлюється і узгоджується зі змінами зовнішнього середовища.

Людина намагається наділити смислом той світ, у якому вона існує. В реальному житті вона намагається знайти інформацію у власній пам'яті і минулому досвіді, а потім звертається до оточення в пошуках порівняння і підтвердження. Якщо власна думка людини і ставлення оточуючих її людей збігаються, то це не викликає внутрішнього напруження і не призводить до виникнення протиріч. Якщо ж протиріччя виявляється всередині власного досвіду, що приводить до непорозуміння всередині власних переживань, переконань і дій (таким спусковим гачком може стати і активно відхилена життєва альтернатива), то особистість змушена задля збереження власної цілісності зменшити протиріччя [263].

Більшість соціальних психологів притримуються тієї точки зору, що в такому випадку має місце тенденція до відновлення когнітивної узгодженості: людина по-новому інтерпретує ситуації, аби мінімізувати можливу неузгодженість. В основі реінтерпретації власного досвіду при усвідомленні відхилених життєвих альтернатив лежать механізми, котрі

розглядає Л. Фестінгер. Учений припускає, що усвідомлене розходження між різними аспектами знань, почуттів і дій приводить до виникнення неприємного внутрішнього стану, когнітивного дисонансу, і людина намагається всіма можливими способами позбутися цього стану [263]. Отже, ця теорія вбачає зменшення напруги людиною та зниження конфліктності у власному досвіді за рахунок примирення з існуючими варіантами і загострення хибності одного альтернативного варіанту на користь іншого, людина не може причинити шкоди собі, за рахунок чого змиряється і не прогресує, а залишається на тому ж рівні.

Саме тому, в дослідженні зрілої особистості та її здатності до формування, відхилення або прийняття життєвих альтернатив доцільно ввести розуміння симптомокомплексу. Першочергово Л.С. Виготський, досліджуючи мислення та мовлення в структурі особистості, вводить поняття, яке описане у роботах У. Штерна, в контексті дослідження вихідного моменту мовленнєвого, культурного та розумового розвитку дитини. У. Штерн розглядає два об'єктивні симптоми, які дозволяють встановити стан розвитку мовлення у дитини. В подальшому Л.С. Виготський виводить поняття емоційного симптомокомплексу з урахуванням емоційної реакції, яка виконує певну функцію, зокрема у дослідженні афективної складової мовлення та мислення [81; 299].

Ж. Лакан вказує на певні реальні симптоми, які проявляються в помилкових діях, визначаються як символи, що організовані в мову і функціонують завдяки артикуляції означуваного та означуемого – артикуляції, яка складає саму суть мови. Звідси симптом визначається певними рисами мовленнєвої організації та структури. Симptom завжди багатозначний, надто детермінований, надбудований на дещо інше [143].

У контексті дослідження особливостей усвідомлення відхиленої альтернативи зрілою особистістю ми розглядаємо симптомокомплекс, сутність якого визначається зрілістю, котру можна представити у формі означуваного, тобто вихідного положення, специфіка якого виступає певним

критерієм усвідомлення та означуемого, що представлене життєвою альтернативою. В цьому аспекті ми вбачаємо, що зрілість як означуване та життєва альтернатива як означуєме мають між собою причино-наслідкові зв'язки, в яких саме зрілість дозволяє визначати характерні особливості усвідомлення відхилення чи ж прийняття тих чи інших життєвих альтернатив. Тобто, наявність життєвої альтернативи не завжди вказує на зрілість. Саме аспект її відхилення, його характер дозволяє встановити зміст та стан сформованості зрілої особистості. Звідси вводиться поняття симптомокомплекса відхилення життєвих альтернатив та симптомокомплекса пасивного прийняття життєвої альтернативи. Критеріальною ознакою цих симптомокомплексів є створення зрілою особистістю метафори та побудова дискурсу.

Р.О. Якобсон в контексті структурної лінгвістики виділяє поняття метафори як здатності встановити відношення схожості [301]. В психологічному контексті метафора розглядається нами як здатність до встановлення відношень схожості в усвідомленні та осмисленні того чи іншого психологічного феномену. Зріла особистість, на нашу думку, здатна в контексті усвідомлення життєвої альтернативи встановити її структурні складові або створити узагальнене бачення альтернативи. Відповідно, її відхилення буде здійснюватися з позиції цілісного усвідомленого вибору. Водночас, нездатність особистістю створити метафору, яка виступає структурною формою життєвої альтернативи, вказує на відсутність цілісного бачення цієї життєвої альтернативи, а отже, і нездатність її відхилити, що дозволяє визначити недостатньо високий рівень зрілості особистості. Таким чином, здатність побудувати метафору з приводу тієї чи іншої життєвої альтернативи, здатність переформулювати її у випадку відмови від даної альтернативи, а також здатність у формі дискурсу прийняти новостворену метафору, вказує на зрілість особистості і на сформованість симптомокомплекса відхилення життєвої альтернативи.



В контексті психологічного дослідження особливостей усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи доцільно ввести поняття дії, яка виступає критерієм до визначення мети і у досліджуваній нами проблемі визначає важливий аспект, сутність якого полягає не тільки в теоретичному прийнятті відхиленої життєвої альтернативи, але й у практичному втіленні подальших життєвих планів. Взаємодія з будь-яким предметом, при котрій досягається визначена раніше мета, у психології визначається через поняття дії як одиниці процесу [84]. В структурі дії виділяють складові частини: прийняття рішення; реалізація замислу; контроль і корекція [150].

При цьому в процесі прийняття рішення відбувається становлення образу ситуації, образу дії, інтегральної і диференціальної програм. Реалізація і контроль відбуваються циклічно. За прагматичною основою людські дії розділяють на управляючі, виконуючі, утилітарно-приспосувальні, перцептивні, мнемічні, розумові, комунікативні дії. В кожній з них відбувається використання як засвоєних, так і індивідуально вироблених засобів і методів [149; 150].

Визначається концепт усвідомленість дії за умови, якщо свідоме сприйняття душевного переживання або відсутнє, або пасивне. Кожна осмислена дія супроводжується усвідомленням.

Психоаналітична теорія вводить поняття помилкової дії як існування цілого класу дій, при виконанні котрих констатується взаємозумовленість свідомого та несвідомого у психічній організації людини (помилки різного характеру: обмовки, описки, закладання предметів, помилки пам'яті і т.д.). Виникнення помилкових дій пояснюється зіштовхуванням протилежних один одному намірів і проявів у такій своєрідній формі помилок – проти волі суб'єкта – наміри, котрі він намагається приховати [300]. Таким чином, особливої уваги набуває усвідомлення особистістю тієї чи іншої дії саме у контексті обрання або відхилення життєвих альтернатив. Важливо у цьому аспекті враховувати і специфіку структурної організації особистості.

Існують теорії, які розглядають структуру особистості через сформованість комплексу Его, функціонування якого забезпечується самоусвідомленням. Здатність до відхилення життєвої альтернативи можна розглядати як наслідок розвитку комплексу Его.

Его – це комплекс даних, які вибудовуються перш за все загальною обізнаністю відносно власного тіла, існування резервів пам'яті або визначеним набором пам'яті, за якого у людини існує уявлення стосовно її минулого буття. Таким чином, обізнаність щодо власного тіла та резерви або визначені набори пам'яті виступають в якості головних констант Его. Тому Его називають комплексом психічних факторів. Цей комплекс володіє великою енергетичною міццю, він асимілює зміст із несвідомого, із темної незвіданої частини психічного та асимілює зовнішні враження, котрі, вступаючи у зв'язок з Его, усвідомлюються. Якщо ж входження не відбувається, то не буде і усвідомлення [268; 300].

Ідея К. Юнга в тому, що Его – це свого роду комплекс, котрий людина в собі турботливо вирощує, який завжди у центрі уваги та бажань, він – центр свідомості особистості. Якщо Его розколюється, як це відбувається при шизофренії, то руйнуються всі моральні критерії, втрачається можливість свідомо відтворювати дії, оскільки центр розколотий і одні частини психіки звернені до одного фрагменту Его, а інші – до другого. Саме тому при шизофренії часто можна спостерігати швидку трансформацію із однієї особистості в другу. Можна припустити, що, з позиції аналітичної психології зрілість визначається через сформованість комплексу Его та стану його самоусвідомлення суб'єктом.

Структура особистості визначається через багатогранність всіх взаємозумовлюючих структурних компонентів, водночас, здатність особистості до тотожності та самототожності дозволяє встановити зрілість самої особистісної структури. Саме тому у контексті нашого дослідження особливої уваги набуває ідентифікація як психологічний механізм самосвідомості та ідентичність. Теоретичний аналіз проблеми ідентичності

дозволяє вказати, що ідентичність – це результат самоусвідомлення та самовизначення свого "Я". Кінцевим продуктом процесу самопізнання є динамічна система уявлень людини про себе. Ідентичність визначається категорією самоусвідомлення як усвідомлення і оцінки людиною своїх дій та їх результатів – думок, почуттів, моральності та інтересів, ідеалів і мотивів поведінки та цілісної оцінки самого себе та власного місця в житті [268; 300].

Самоусвідомлення передбачає самооцінення як певне ставлення до себе: до своїх якостей, можливостей, фізичних і духовних сил [1; 2]. Самооцінка – це судження про власну цінність, що виражається в установках, котрі властиві індивідові [3; 4]. Самооцінка відображає ступінь розвитку почуття самоповаги, відчуття особистої цінності і позитивного ставлення до структурних компонентів сфери власного "Я". Тенденції до низького рівня самооцінювання вказують на неприйняття себе, самозаперечення, негативне ставлення до своєї особистості.

Розвиток ідентифікації та формування настановлень в дитинстві та юності відбувається на основі значимої групи. Періодом виникнення свідомого "Я" вважається підлітковий та ранній юнацький вік. Критичним періодом у формуванні самосвідомості як центрального психічного процесу перехідного віку є юність. Зростання самосвідомості та інтересу до особистого "Я" у межах становлення якісного рівня самосвідомості сприяє формуванню відносно стійкого уявлення про себе в період 16-17 років (констатується поява самовизначення).

Л. Божович досліджувала розуміння психологічної природи самовизначення через такі вихідні положення:

1. Потреба у самовизначенні, яка виникає на певному етапі життя на межі старшого підліткового віку і ранньої юності. Необхідність виникнення цієї потреби зумовлюється логікою особистісного і соціального розвитку підлітка.

2. Потреба у самовизначенні, яка розглядається як потреба у формуванні певної смислової системи, в якій об'єднуються уявлення про світ

і самого себе, формування цієї смислової системи передбачає пошук відповіді на проблему смислу свого особистого існування.

3. Самовизначення, яке нерозривно пов'язане з такою важливою характеристикою старшого підліткового та раннього юнацького віку, як спрямування у майбутнє.

4. Самовизначення як вибір професії.

Водночас поняття самовизначення у Л. Божович лишається досить розмитим, нерозчленованим, не розглянуто й механізмів самовизначення [53].

І. Дубровіна вносить уточнення в проблему самовизначення як центрального моменту раннього юнацького віку. Водночас, у науковців немає одностайності щодо констатації самовизначення на рівні новоутворення юності. Тому доцільним є введення поняття психологічної готовності до самовизначення, яка передбачає сформованість на високому рівні психологічних структур, в першу чергу самосвідомості; розвиненості потреб, які забезпечують змістовну наповненість особистості, серед яких центральне місце відводиться моральним засадам, ціннісній орієнтації і тимчасовим перспективам; становлення чинників індивідуальності як результату розвитку і усвідомлення здібностей та інтересів [83; 92; 99; 100; 122; 123; 172; 193; 205; 210; 225; 239; 246].

З позиції вікової динаміки зрілість як опосередкований особистісний конструкт, імовірно, починає формуватися саме з психологічної готовності до самовизначення. В цьому контексті визначення відхилення життєвих альтернатив зумовлюється станом сформованості самовизначення як якісної характеристики ідентичності.

У зарубіжній психології вводиться поняття "особистісне самовизначення" як категорія психосоціальної ідентичності. Психосоціальна ідентичність введена Е. Еріксоном, центральним аспектом її визначається нормативна криза ідентичності. Нормативність, на думку автора, передбачає, що життєвий цикл людини розглядається як ряд послідовних стадій, кожна з

яких характеризується специфічною кризою у відносинах особистості з оточуючим світом, а все разом визначає почуття ідентичності.

Формування почуття ідентичності є противагою рольовій невизначеності особистого "Я". Пошук особистої ідентичності приводить до усвідомлення особистістю необхідності тих чи інших психологічних дій у виробленні певних норм з метою оцінки власної поведінки та поведінки інших. Особистісна ідентичність передбачає усвідомлення власної цінності і компетентності.

Е. Еріксон визначає механізм формування ідентичності через послідовні ідентифікації дитини з дорослими, які складають необхідну базу розвитку психосоціальної ідентичності в підлітковому віці. Почуття ідентичності формується у підлітка поступово; його джерелом слугують різні ідентифікації, корені яких ведуть у дитинство. Підліток вже намагається виробити єдину картину світосприйняття, в якій всі ці цінності, оцінки повинні синтезуватися. В ранній юності індивід прагне до переоцінки самого себе у відносинах з близькими людьми, суспільством в цілому – в фізичному, соціальному та емоційному планах. Виникає потреба у проявах різноманітних граней власної Я-концепції, потреба бути самим собою, оскільки існуючі форми самовизначення стали непридатними. Пошук ідентичності може відбуватися по-різному. Один із способів вирішення цієї проблеми полягає у випробовуванні різних ролей. Деякі молоді люди після рольового експериментування та моральних пошуків починають просуватися в напрямку певної цілі. Інші зовсім можуть оминати кризу ідентичності. До таких відносяться ті, хто беззаперечно сприймає цінності своєї сім'ї і обирає шлях, визначений батьками. Деякі молоді люди у пошуках ідентичності зустрічають значні труднощі. Нерідко ідентичність здобувається лише після тривалих випробувань, численних спроб і помилок. У багатьох випадках людині так і не вдається досягнути міцного відчуття особистої ідентичності [310].

Головною небезпекою, якої, на переконання Е. Еріксона, повинна уникнути молода людина в цей період, є розмивання відчуття свого "Я" внаслідок розгубленості, сумнівів у можливості спрямувати своє життя в потрібне русло. Важливе значення у процесі формування ідентичності мають ціннісні орієнтації. Це елементи структури особистості, які характеризують змістовий бік її спрямованості. У формі ціннісних орієнтацій в результаті надбання цінностей фіксується вагоме, найважливіше для людини. Ціннісні орієнтації – це стійкі інваріантні утворення ("одиниці") моральної свідомості. Головні ідеї, поняття, "ціннісні блоки", смислові компоненти світосприйняття, виражають суть моральності людини, а отже, й загальні культурно-історичні умови та перспективи. В юності головними чинниками формування ідентичності виступають соціальні чинники. Формування почуття ідентичності пов'язане із усвідомленням власної цінності та компетентності [310].

Наступною змістовною характеристикою зрілості виступає регулятивний компонент, який визначається як самоволодіння. М. Хайдеггер визначає буття Я (само-буття), тобто таке суще, котре може сказати: "Я". Автором виділяється Ich-selbst як форма своєрідності буття існування в якості піклування, Man-selbst як повсякденний вираз Я. Ich-sagen, або Я, підпорядковується Man, відводячи на задній план власні можливості буття [268].

Саме тому самоволодіння визначається як здатність формувати власне життя у напрямку людської досконалості за допомогою розумної та моральної волі, незалежно від природних устремлінь та афектів. Воно проявляється у двох основних формах: почуття міри і мужності. Почуття міри означає здатність протистояти устремлінням до насолоди в усіх формах, особливо прагненням, проявам у сфері почуттів, оскільки через них виникали б перепони для духовно-морального життя. Мужність – здатність протистояти меланхолічним спонуканням у будь-якій їх формі, а також відповідним афектам страху і відчуттям перед небезпекою, боротьбою,

стражданнями, зусиллями, протистоянням обставинам, за яких реалізація змістовних життєвих завдань вимагає терпіння та наполегливості [268].

Зрілість передбачає самовизначення особистості як у ставленні до оточення, так і до самої себе. Внутрішній досвід дозволяє сформуватися власному баченню себе. В цьому контексті особливої уваги набувають позиції етики як механізму соціальної перцепції, який вводить суперечливість між категоріями самовизначення, самопризначення, інертності та ухилення. Самовизначення є діяльним відношенням до ситуації, безкорисливим і навіть пов'язаним з ризиком, оскільки воно спрямоване на захист етичних цінностей від того, що їм загрожує.

С. Кьєркегор, К. Ясперс, Г. Хайдегер і Ж.-П. Сартр розглядали поняття самовизначення через співвідношення суспільства і людини та констатували його наслідковість. Зокрема Ж.-П. Сартр характеризує самовизначення як діяльність людини, завдяки якій вона проясняє для себе, що вона не лише та, котрою обрала бути для себе, але й законодавець, який одночасно з самим собою обирає все людство, ця людина не повинна позбуватися почуття своєї повної і глибокої відповідальності [141; 268].

Наступною якісною характеристикою зрілості є самопізнання як пізнання Я в його специфіці, умовах і способах реакцій, характерних для нього, в задатках і здібностях, помилках і слабкостях, силах і межах власного Я. Сократ бачив у самопізнанні попередню умову всякої добродетності.

Г. Лессінг називав самопізнання центром, а І. Кант – початком усієї людської мудрості, те, що є перед досвідом, тобто "a priori". І. Гете, навпаки, вважав, що самопізнання викликає недовіру, оскільки людина знає саму себе лише настільки, наскільки вона знає світ, оскільки вона пізнає і сприймає світ лише у собі, а себе – лише у ньому. Через споглядання самопізнання неможливе, оскільки воно вимагає діяльності. Принцип найменшої дії у квантовій теорії, квант дії, дія визначаються з позиції того, що зі всіх механічних рухів, котрі може здійснювати система тіл, зв'язана певними

обмежувальними умовами, здійснюється той рух, при котрому результуюча дія є найменшою [158; 112; 293].

Зрілість особистості, її якісний зміст визначається означеними нами характеристиками. Водночас ці характеристики мають проявлятися у відповідності до тотожності особистості своєму власному Я та своєму внутрішньому світу загалом. Опосередкована зрілість передбачає наявність цих характеристик і шляхом механізму соціальної перцепції їх проекцію у соціальне оточення з метою створення особистістю бажаної для всіх "маски". Водночас ми вбачаємо необхідність введення категорії істинної зрілості як такої, яка є тотожною сутності самої особистості. Ця тотожність встановлюється шляхом механізму ідентифікації, а в контексті тотожності самому собі необхідно ввести поняття наративної ідентифікації. Оскільки відхилення життєвої альтернативи передбачає зрілість особистості, яка тотожна її внутрішньому Я.

Психологічний механізм наративної ідентифікації передбачає переведення життєвої альтернативи на символічний рівень її переживання і створення особистістю в контексті цього переживання метафоричної відхиленої життєвої альтернативи на противагу симптомокомплексу прийняття життєвої альтернативи. Інтерпретація базується на діалозі в контексті дискурсу, де діалог створюється суб'єктом на рівні уяви або фантазування в оповідній формі, яка дозволяє створити метафору двозначного характеру: з одного боку, суб'єкт формує метафору відхиленої життєвої альтернативи та, з іншого, створює метафору власного світобачення з позиції дискурсу в усвідомленні відхиленої альтернативи. Основний акцент в такому аспекті належить рефлексії та інтерпретації змісту і емоційного фону переживання відхиленої життєвої альтернативи.

Дискурс організовується у двох напрямках: в організації рефлексії, в якості комунікативного акту, який втілюється у метафізичній міжособистісній взаємодії клієнт-психолог, а також у фокусуванні переживання і усвідомлення суб'єктом відхиленої життєвої альтернативи у



формі тексту, або оповідання. Текст, що твориться людиною у внутрішньому діалозі, є намаганням осмислити, зрозуміти себе, свій досвід, власні проблеми. Текст виступає засобом інтерпретації не лише навколишньої дійсності, але й іншої людини, а крім того, одним з провідних засобів саморозуміння.

У формулюванні тексту як певної метафори, що дозволяє зафіксувати у часовому інтервалі сам процес відхилення альтернативи, особливої уваги заслуговує здатність особистості встановити смисл того чи іншого життєвого аспекту. С.Л. Рубінштейн істинний смисл пройденого особистістю життя вбачає в тому, що він був нічим іншим, як послідовно крок за кроком проторюваним шляхом пізнавального проникнення у психічне життя особистості, де особистість автор не ототожнює ні з функціонуванням свідомості, ні з самосвідомістю. Особистість – це реальний, історичний індивід, включений у реальні стосунки з реальним світом. Людина є особистістю лише настільки, наскільки вона виділяє себе з природи, у ставленні до природи і до інших людей з позиції функціонування її свідомої організації.

Можна припустити, що сам момент відхилення представляє собою подію. В події виникає те, що М. Хайдеггер називає "остовом", те, як людина і буття один одного "встановлюють", як вони належать один одному. "...Йдеться про те, – говорить М. Хайдеггер, – що потрібно просто відчутти, тобто звернутись до того Власного (Eigen), в котрому людина і буття один в одному пристосовані (ge-eignet) до того, що ми називаємо подією" [268].

Подія зумовлює дуже серйозну, важку і напружену роботу та переживання. Цікаво це поняття трактує Ю.М. Лотман. Подія, за Ю.М. Лотманом, – це не будь-яка подія, а лише та, котра пов'язана з переходом персонажа через межу "семантичного поля", тобто, наприклад, з його переходом із повсякденного в чарівний світ казки. При цьому подією є лише те, що відбулося, притому, що могло відбутися з дуже малою долею ймовірності. Подія, припускає Ю.М. Лотман, – це те, що відбувається не

внаслідок збігу обставин, а незважаючи на їхній збіг. Він підкреслює, що "подія – це завжди порушення певної заборони, факт, котрий мав місце, хоча й не повинен був його мати" [163; 164]. Саме в такому контексті дискурс дозволяє шляхом метафори усвідомлено осмислити і подолати визначену Ю.М. Лотманом заборону, яка виступає перешкодою до зустрічі суб'єкта з власною істинністю або аутентичністю. Така зустріч є завжди достатньо хворобливим і болісним процесом, і саме рефлексія дозволяє цій зустрічі відбутися. В даному контексті текст або оповідання представляють собою механізм подолання усвідомлення і прийняття себе після зняття заборон, які і виступають механізмом перешкоди для відхилення суб'єктом тієї чи іншої життєвої альтернативи.

Коли життєва ситуація сприймається людиною як проблемна, можна говорити про суб'єкт-об'єктну взаємодію людини і життєвої ситуації в процесі життєдіяльності. При цьому життєва ситуація стає для людини подією. Про подію як проблемну ситуацію писав С.Л. Рубінштейн: "Сприймаючи життєву ситуацію як проблемну, людина поспішає вирішити протиріччя, що виникають" [224].

Оскільки категорія "суб'єкт життєдіяльності" відображає часовий розвиток людини (від народження до смерті), а категорія "життєва ситуація" – просторовий, то суб'єкт-об'єктна взаємодія в часі і просторі життєдіяльності повинна формувати особливе утворення – поле життєдіяльності, яке може обумовлювати певні особливості поведінки. В конкретній точці життєдіяльності поле характеризується суб'єкт-об'єктною взаємодією, за якої накопичений досвід всього попереднього життя фіксується в різноманітних формах та видах. Виділяється форма узагальнених схем (моделей), форма життєвого досвіду попередніх поколінь, наприклад, у вигляді архетипів колективного несвідомого. У змістовному плані у полі життєдіяльності присутні різні природні і соціальні фактори, в тому числі поля інших людей, знання і сфери наукових знань, культури, релігії, засобів масової інформації. Все означене входить в процеси

утворення патернів індивідуальних суб'єкт-об'єктних взаємодій. Передбачення життєдіяльності особистістю є несподіванкою, яка є закономірною, але не завжди доступною свідомості. Індивідуальні суб'єкт-об'єктні взаємодії виступають результатом впливу поля життєдіяльності, ланцюжка багатьох особистісних виборів, тобто вчинків. Згідно з позицією християнської психології (В.Х. Манеров), людина народжується для того, щоб зробити вибір між добром чи злом, Богом чи дияволом. Людина при цьому має свободу вибору. Бог не неволить – людина робить свій вибір сама, а вже після цього отримує те, на що заслуговує, тобто ту чи іншу ситуацію. Суб'єктивно ж вона сприймається, як об'єктивно дана [172].

Можна припустити, що, дійсно, виникнення все нових і нових життєвих ситуацій зумовлене всім попереднім життям людини, попередніми ситуаціями вибору (вчинками людини як суб'єкта), поведінкою на попередньому відрізку життя, що характеризується тією чи іншою формою суб'єкт-об'єктної взаємодії. "Зустрічаючись" з ситуацією, людина визначає її у відповідності з певним рівнем свого розвитку в цей момент часу. Таким чином, людина вибирає ситуацію, але й ситуація "вибирає" людину.

О.М. Леонтьєв і С.Л. Рубінштейн у контексті дослідження психології вчинку обґрунтовували індивідуальні суб'єкт-об'єктні взаємодії. Зокрема вітчизняна психологія представлена науковою школою В.А. Роменця, який розробив основні позиції та положення "вчинкового напрямку". Вчинок розглядається як не просто дія, а особливий акт, що його здійснює цілісна особистість. Атрибутивними характеристиками вчинкової дії називають відповідальність, суб'єктність, креативність, моральність, рефлексію. У випадку ситуації альтернативного вибору вчинок означає не лише вивчення, аналіз ситуації і прийняття рішення. Дія виявляється набагато ширшою і глибшою: особистість не просто вивчає, а відшукує власне дійсне місце (позицію) на певному відрізку часу і простору, співвідносячи себе зі світом, своє минуле зі своїми життєвими цілями, рефлексуючи свідомі і неусвідомлювані власні психологічні особливості (наприклад, стильові).

Таким чином, дія перетворюється в справжній особистісний акт [150; 224; 222].

Суттєвим, з точки зору нашої проблеми, є те, що відбувається з особистістю та її світом після вибору. С.Л. Рубінштейн приділив особливу увагу цьому явищу, розглянувши його, як етап осмислення людиною власного життєвого шляху [224]. В.А. Роменець щодо цього явища вживав термін "вчинкова післядія". Мова, власне, йде про рефлексію особистістю власного руху життя і, зокрема, тих вузлових його точок, подій, які і визначили фактично саме існуючі особливості життя. Актуалізація життєвого досвіду, що відбувається під час таких рефлексій, збагачує внутрішній світ і робить усвідомленим і перспективним подальший рух [222].

У контексті теоретичного аналізу проблеми дослідження відхилення життєвої альтернативи нами визначений аспект відхилення життєвої альтернативи у межах теорії діяльності, а саме у розрізі прийняття рішення особистістю щодо відхилення. Діяльнісна теорія фокусує свою увагу на поведінковому аспекті прийняття рішення, зокрема на рівні відхилення альтернативи.

Так, в галузях сучасної психології під прийняттям рішення розуміють акт вибору одного варіанту з декількох альтернативних з метою досягнення якнайкращого результату. Основними у процесі прийняття рішень вважають три етапи: пошук інформації; пошук і виявлення альтернатив; вибір кращої альтернативи. Пошук інформації характеризується збором доступної на момент прийняття рішення інформації. На другому етапі встановлюються альтернативи, визначається можливе та неможливе в такій ситуації. Зміст третього етапу полягає у порівнянні альтернатив і виборі кращого варіанту рішення.

Прийняття рішення включає такі блоки:

- усвідомлення необхідності прийняття рішення;
- розгляд альтернативних варіантів, які можуть дати бажаний результат;

- оцінка альтернативних варіантів.

Теорія прийняття рішень – загальна модель раціональної поведінки суб'єкта [213].

Психологічна теорія прийняття рішень досліджує загальні й індивідуальні психічні особливості особистості, що ухвалює рішення. Існує кілька видів прийняття рішень:

- інтуїтивні рішення – це вибір, зроблений тільки на основі відчуття того, що він правильний.
- рішення, що базуються на судженнях, – це вибір, зумовлений знаннями і накопиченим досвідом.
- раціональні рішення – обґрунтовуються на основі об'єктивного аналітичного процесу. Основна відмінність між рішенням раціональним і тим, що базується на судженнях, полягає в тому, що перше не пов'язане з минулим досвідом.

Психологічну теорію прийняття рішення слід розглядати як доповнення до раціональної теорії прийняття рішень, що має справу з вивченням поведінки не абстрактного, а реально діючого суб'єкта. Оцінка наслідків альтернатив ґрунтується на приписуванні наслідкам певної суб'єктивної цінності й корисності. Корисність, яку людина приписує результатам тієї або іншої альтернативи, залежить від стану суб'єкта, від структури особистості, яка вирішує це завдання, цілей, що зумовлюють її поведінку і породжені властивою їй системою потреб.

Обрання оптимальної альтернативи вимагає попередньої оцінки у відповідності до критеріїв. Існує два тлумачення поняття "критерій":

1) критерій – це цільова функція, тобто функція, що пов'язує варіанти рішень з рівнями досягнення цілей. Досягнення поставленої мети залежно від рівня її значущості розуміють як корисність рішення. Рішення можуть розрізнятися з погляду своєї здійсненності. Тому існує критерій здійсненності, суть якого – у зважуванні ймовірності сприятливих або

несприятливих результатів рішення, тобто досягнення або недосягнення мети;

2) критерій – це певне правило оцінювання. Ідеться про те, як використати й поєднати оцінки за критеріями переваг і здійсненності в єдину інтегральну оцінку. Порівняння альтернатив (варіантів рішення) здійснюється за багатьма критеріями з урахуванням різної імовірності реалізації рішень.

Психологічні дослідження прийняття багатокритеріальних рішень проводяться у двох аспектах. Перший – вивчення процесу і стратегій багатокритеріальних рішень. Тут людина вдається до різних евристик, що дають змогу розгорнути процес порівняння в декілька етапів. Другий аспект – мотивація вибору. Мотиваційна тенденція, або намір вчинити дію, розглядається як функція корисності результату дії і суб'єктивної імовірності (очікування) успіху обраної дії. Корисність результату або наслідків дії може бути пов'язана із самооцінкою та оцінкою з боку інших. Очікування успіху або невдачі дії залежить від особливостей ситуації, можливостей здійснювати певні дії, ступеню контролю ситуації. На становлення мотивації впливають особисті мотиваційні чинники: мотивація досягнення, тобто співвіднесення прагнення до успіху та бажання уникнути невдачі, локус контролю, тобто переконання залежно від зовнішніх обставин або власних дій.

Акт прийняття рішення – вибір одного із знайдених та оцінених варіантів рішення, безпосередній перехід від намірів до дії. Акт прийняття рішення супроводжується:

- існуванням залишкової невизначеності, яка долається вольовим зусиллям;
- необхідністю санкціонувати рішення, тобто прийняти власну відповідальність.

Процес прийняття рішень потребує досить повної і правильної інформації. На практиці найчастіше інформація буває різномірною, різноякісною, неповною або спотвореною. До джерел, що сприяють

зростанню невизначеності й ризику, належать також обмеженість ресурсів на стадіях прийняття або реалізації рішень, відносність процесу пізнання людиною навколишньої дійсності, відносна обмеженість свідомої діяльності людини, існуючі відмінності в соціально-психологічних настановах і стереотипах поведінки. Окрім зазначених причин, слід наголосити, що ризик пов'язаний також із творчістю – діяльністю, яка характеризується неповторністю, оригінальністю, унікальністю [212; 213].

А. Тверські і Д. Канеман досліджували межі рішення, під якими розуміли уявлення людини, що приймає рішення, про дії, результати і непередбачені обставини, пов'язані з конкретним вибором. Межі, що встановлюються людиною при прийнятті рішення, залежать від формулювання проблеми, а також від її норм, звичок, особистісних характеристик. Учені з'ясували, що в багатьох ситуаціях люди просто не здатні належним чином провести аналіз альтернатив і вимушені спиратися у своїх рішеннях на евристичні методи, або "правило великого пальця" (американська назва методу проб і помилок) [47; 48].

Водночас приведення проблеми відхилення життєвих альтернатив до меж раціонально-діяльнісної, поведінкової психології є знеціненням фактору переживання особистістю самого акту відхилення та усвідомлення себе в цьому аспекті. Саме тому існують негативні наслідки ігнорування суб'єкта у переживанні відхиленої альтернативи у формі невротичних розладів, неврозів, психопатій. Оскільки, на нашу думку, введення психологічних механізмів соціальної перцепції, симптомокомплексів відхилення життєвої альтернативи та пасивне прийняття життєвої альтернативи, а також нарративної ідентифікації дозволяє перетворити відхилення життєвої альтернативи засобами метафори та дискурсу у життєвий ресурсний потенціал особистості, складовими якого виступатиме істинна зрілість, здатність до рефлексії та розвинена особистісна інтерпретативність.

## Висновки до першого розділу

1. Теоретичними положеннями до обґрунтування життєвої альтернативи виступають: екзистенційне усвідомлення та розуміння буття особистості; становлення і динаміка індивідуальності особистості в онтогенезі; феномени психічного розвитку; культурно-історичний аспект функціонування особистості; рефлексія та побудова особистістю дискурсу у розумінні альтернативи як життєвої цінності; створення власного "життєвого шляху"; особливості усвідомлення особистістю внутрішнього життєвого простору та його когнітивна репрезентація у відповідності до реалій життя, процесів прийняття рішень та особистісних виборів; інтерпретація зрілою особистістю вчинків у процесі усвідомлення відхиленних життєвих альтернатив. Основними науковими підходами до досліджуваної проблеми є суб'єктно-діяльнісний, екзистенційний, гуманістичний, подієвий, вчинковий.

2. Специфіка зрілої особистості розкривається і детермінується дорослістю (як віковий етап, що має внутрішній часовий графік життя; психофізіологічні аспекти зрілості, зокрема як стану, до якого приходить організм в розвитку (фізіологічний аспект)) та тенденцією до максимального розвитку духовних, інтелектуальних і фізичних здібностей особистості; оптимальну завантаженість, підсилену мотивацію, операціональні перетворення як умови ефективного розгортання психічних функцій; індивідний, суб'єктивний, особистісний та індивідуальний рівні розвитку як основа до диференціації та типологізації зрілості поза межами онтогенетичних етапів; суб'єктивну реальність; життєву перспективу та усвідомлення і прийняття загальнолюдських цінностей; функціональну автономність; професійну діяльність та сімейну взаємодію. Відхилення життєвих альтернатив зумовлюється зрілістю (психологічна, психофізіологічна, психічна, особистісна) особистості.

3. Усвідомлення життєвої альтернативи є психологічним механізмом розвитку, який детермінує появу новоутворень, що розкриваються у



сформованості його якісно нового рівня та кількісних змінах, котрі виражаються у вирішенні особистістю конкретних життєвих ситуацій з позицій сформованого усвідомлення. Відхилення зрілою особистістю життєвих альтернатив забезпечується усвідомленням, що здійснюється за допомогою соціальної перцепції, симптомокомплексу усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи, наративної ідентифікації.

4. Усвідомлення зрілою особистістю відхиленої альтернативи зумовлюється активізацією процесу переживання події (як певної "життєвої ситуації", сутність якої розкривається через просторові характеристики, суб'єкт-об'єктну взаємодію в часі і просторі) та прийняттям рішень з відповідною оцінкою наслідків відхилення чи прийняття життєвих альтернатив з урахуванням її суб'єктивної цінності і корисності для особистості.

5. Психологічними умовами усвідомлення відхиленої альтернативи зрілою особистістю є самооцінювання, самовизначення, психологічна готовність до самовизначення, особистісне самовизначення, самоволодіння, самопізнання. Усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи забезпечується її метафоризацією та шляхом дискурсу переведення у життєвий ресурсний потенціал особистості, складовими якого виступатиме істинна зрілість, здатність до рефлексії та розвинена особистісна інтерпретативність.

Результати першого розділу дисертації опубліковані у таких статтях:

1. Михайлова О. І. Аналіз усвідомлення особистістю життєвого шляху на етапі дорослості / О. І. Михайлова // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. академіка С. Д. Максименка. – 2008. – Т. 9. – Ч. 5. – С. 66–69.

2. Михайлова О. І. Особливості переживання відхиленої життєвої альтернативи дорослою людиною / О. І. Михайлова // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих науковців

"Теоретичні та практичні проблеми розвитку та реалізації потенціалу особистості " (30 квітня 2009 року, м. Одеса). – СМІЛ, 2009. – С. 155–158.

3. Михайлова О. І. Розгляд відхиленої альтернативи в контексті прочитання теорії когнітивного дисонансу / О. І. Михайлова // Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. – К. ; Ніжин : Видавництво НДУ ; ДС "Міланік", 2007. – Т. 10. – Вип. 1. – С. 39–41.

4. Михайлова О. І. Специфіка та психологічна сутність концепту "життєва альтернатива" у функціонуванні зрілої особистості / О. І. Михайлова // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧДПУ, 2008. – Вип. 59. – Т. 2. – С. 47–51.

5. Михайлова О. І. Теоретичний аналіз проблеми усвідомлення відхилених життєвих альтернатив зрілою особистістю / О. І. Михайлова // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (12–13 квітня 2010 р., м. Харків). – Харків : ООО "Ріф", 2010. – С. 221–224.

6. Михайлова О. І. Феноменологічний аспект життєвої альтернативи у функціонуванні зрілої особистості / О. І. Михайлова // Актуальні проблеми психології: Екологічна психологія : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. академіка С. Д. Максименка. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. – Т. 7. – Вип. 20. – Ч. 2. – С. 20–24.

## РОЗДІЛ II

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ УСВІДОМЛЕННЯ ВІДХИЛЕНИХ ЖИТТЄВИХ АЛЬТЕРНАТИВ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

У другому розділі відображено загальну стратегію експериментального дослідження; обґрунтовано систему діагностичних методик; визначено психологічні чинники та умови усвідомлення відхилених життєвих альтернатив у ранньому дорослому віці; встановлено взаємозв'язок між станом сформованості емоційно-ціннісної і когнітивної рефлексії та усвідомленням відхилених життєвих альтернатив дорослою людиною.

#### **2.1. Психодіагностичний комплекс дослідження особливостей усвідомлення відхилених життєвих альтернатив особистістю на етапі дорослості**

Констатувальна частина дослідження спрямована на експериментальне визначення психологічних чинників та умов усвідомлення відхилених життєвих альтернатив особистістю у дорослому віці. **Метою** констатувального дослідження є визначення: психологічних чинників та умов, що опосередковують відхилення життєвих альтернатив особистістю на етапі дорослості; психологічної специфіки відхилених життєвих альтернатив (кластери альтернатив, які зазвичай відхиляються); особливості усвідомлення зрілою особистістю відхиленої життєвої альтернативи.

Мета реалізується у наступних **завданнях** дослідження:

1. Визначити психологічні умови та чинники усвідомлення відхилених життєвих альтернатив у дорослому віці.
2. Констатувати взаємозумовленість усвідомлення відхилених життєвих альтернатив та особливостей структурної організації особистості в ранньому дорослому віці.

3. Розробити модель усвідомлення зрілою особистістю відхилених життєвих альтернатив.

Психодіагностичний комплекс констатувального експерименту передбачав дослідження проблеми усвідомлення відхилених життєвих альтернатив на етапі ранньої дорослості за такими основними змістовними блоками:

I блок – дослідження та констатація психологічних чинників усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи за такими методиками:

– методика багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттела (№ 105) (16 PF – опитувальник); опитувальник використовувався з метою встановлення індивідуально-психологічних особливостей досліджуваних на ранньому етапі дорослості. Опитувальник діагностує риси особистості, які Р. Кеттел називає конституціональними факторами. Вивчення динамічних факторів – мотивів, потреб, інтересів, цінностей вимагає застосування інших методів. В контексті вивчення проблеми усвідомлення зрілою особистістю відхилених життєвих альтернатив найбільш актуальним є якісно-кількісний аналіз особистісних факторів та критеріїв у диференціюванні виділених факторів на блоки: інтелектуальні особливості: фактори В, М, Q<sub>1</sub>; емоційно-вольові особливості: фактори С, G, I, O, Q<sub>3</sub>, Q<sub>4</sub>;

– індивідуально-типологічний опитувальник Л.М. Собчик (метод дослідження індивідуально-типологічних властивостей особистості) дозволяє визначити провідні тенденції, тобто базові властивості особистості, які пронизують всі рівні самосвідомості і визначають долю людини. Оскільки самосвідомість взаємодетермінує усвідомлення, такі тенденції є значимими в усвідомленні відхилених життєвих альтернатив;

– тест визначення загальних здібностей (Г. Айзенка) спрямований на визначення коефіцієнта інтелекту. Застосування в експериментальному дослідженні цього тесту дозволяє підтвердити отримані результати за методикою багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттела і встановити вплив коефіцієнта інтелекту на усвідомлення відхилених

життєвих альтернатив та на його основі вивести закономірності усвідомлення відхиленних життєвих альтернатив особистостями з різним рівнем інтелекту.

II блок – дослідження психологічних умов формування усвідомлення відхиленних життєвих альтернатив на етапі ранньої дорослості відбувалося за такими методиками:

– методикою визначення рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера (адаптація В.Ф. Бажіна, С.А. Голінкиної, А.М. Еткінда). В основі визначення рівня суб'єктивного контролю лежать дві передумови: по-перше, люди різняться між собою за тим, як і де вони локалізують контроль над значимими для себе подіями. Можливі дві полярні локалізації такого контролю: екстернальна і інтернальна. В першому випадку людина припускає, що всі події, які відбуваються з нею, є результатом дії зовнішніх сил – випадку, інших людей і т.п. У другому випадку людина інтерпретує значимі події як результат власної діяльності. Будь-якій людині властива певна позиція на континуумі, що проходить від екстернального до інтернального типу. По-друге, локус контролю, характерний для індивіда, універсальний стосовно до будь-яких типів подій і ситуацій, з якими їй доводиться зіштовхуватися. Один і той самий тип контролю характеризує поведінку особистості у випадку невдач і у сфері досягнень, це стосується різних галузей соціального життя. Локус контролю дозволяє встановити орієнтацію на внутрішнє Я чи зовнішні обставини в усвідомленні відхиленої альтернативи у значущих сферах особистості;

– тестом смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтьєва, діагностує мету в житті, яка авторами тесту визначається як переживання індивідом онтологічної значимості життя. Тест дає можливість визначити стан сформованості особистісної ідентифікації як психологічної умови усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи на етапі дорослості. У контексті нашого дослідження ця методика дозволяє визначити особливості зрілості особистості як умови до усвідомлення відхилення життєвої альтернативи на етапі дорослості. Автором виділені наступні субшкали

методики: цілі в житті, процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя, результативність життя або задоволеність самореалізацією, локус контролю Я, локус контролю-життя або керування життям, які дозволяють встановити стан сформованості усвідомлення та зрілого ставлення особистості до власної життєдіяльності;

– методикою "Книга життя" М.Л. Смульсон, діагностує та визначає репрезентацію досвіду за допомогою послідовності впорядкованих речень та дає можливість встановити часову локалізацію відхиленої життєвої альтернативи, оскільки саме поняття "відхилення" взаємозумовлюється динамікою усвідомлення її в часі.

Автор пропонує три види завдань. Перший вид забезпечує визначення стану усвідомлення досліджуваними власного минулого, теперішнього і майбутнього через визначення та називання основних подій життя "Опис життя". Вирішення цього завдання вимагає від досліджуваних поетапної оцінки власного життєвого шляху та його репрезентацію. Під час виконання завдання встановлюється здатність особистості до диференціації власного життя. Аналіз диференціації дає змогу визначити відхилені життєві альтернативи та рівень їхнього усвідомлення в інтелектуальному і емоційному плані.

Другий вид завдань забезпечує визначення значущості того чи іншого етапу життя та тенденцій до його усвідомлення шляхом оформлення в тексті. Текст дає змогу виділити конкретизовану самим досліджуваним відхилену життєву альтернативу та визначити її якісні характеристики (зокрема сфера діяльності, значимість її як події, значимих фігурантів події, відношення до себе та до них і ймовірне завершення у часі життєвої альтернативи).

Третій вид завдань передбачає усвідомлену наявність відхиленої життєвої альтернативи з подальшою її проекцією на майбутнє. Такий вид завдань допомагає синтезувати новий смисл і створити нову історію, по суті нове бачення життєвого шляху.

Актуальність методики, в контексті нашого дослідження, зумовлена тим, що відхилена життєва альтернатива виступає складовою особистості (саме вона впливає на життєві вибори, на відношення до себе та інших, формування цілей). У випадку, коли відхилена життєва альтернатива виступає як динамічне утворення, яке під впливом часу та будь-яких інших чинників здатне змінювати конфігурацію, йдеться про особистість, що здатна зробити відхилену життєву альтернативу власним ресурсом розвитку. Окрім усього вище зазначеного, методика дає можливість визначити здатність до когнітивної та емоційно-ціннісної рефлексії як умови усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи;

– методикою "Психологічна автобіографія" О.Ю. Коржової, використовується нами з метою виявлення особливості сприймання особистістю значущих життєвих ситуацій, найбільш важливих подій у житті. Оскільки, називаючи найбільш значимі події свого життя, особистість здійснює їхню ретроспективу через поле власного Я, метод "Психологічної автобіографії" дозволяє діагностувати внутрішній світ людини, дослідити можливості ставлення людини до різних аспектів власного буття в світі. Оскільки "Психологічна автобіографія" – це експресивна проєктивна методика, то вона дає можливість дослідити переживання, пов'язані з найбільш значимими сферами життя. Йдеться про дослідження можливостей рефлексії особистістю значимих в її житті подій та сфер, визначення психологічного середовища, яке вона сконструювала, здатність сприймання ситуацій як об'єктивних, уміння надавати індивідуальні характеристики суб'єктивним ситуаціям.

Впровадження методики передбачає забезпечення усвідомлення подій, що мали місце у минулому, і дає можливість діагностувати рівень усвідомлення подій, пов'язаних із найбільш значимими сферами життя в теперішньому, та шляхом визначення рівня усвідомленості внутрішнього і зовнішнього (соціального) буття визначити наповнення перспективного життєструктурування особистістю майбутнього. Також виявляється динаміка

кількісних та якісних змін життєвих векторів у часі, котрі означаються подіями минулого. Виявляються відмінності та індивідуальні особливості сприймання і усвідомлення значущих життєвих ситуацій людьми з різними індивідуально типологічними особливостями. Таким чином, за допомогою цієї методики встановлюється стан сформованості рефлексії як психологічної умови усвідомлення відхиленних життєвих альтернатив.

– авторською анкетною "Усвідомлення типових життєвих подій зрілою особистістю", встановлюється значущість для особистості найбільш поширених подій, рівень відповідальності особистості у прийнятті рішення щодо значущої події. У межах констатувального експерименту ми вважали за необхідне конкретизувати види подій та деталізувати їх. Визначаючи на основі теоретичного аналізу подію як структурну одиницю усвідомлення життєвого шляху в цілому та відхиленої життєвої альтернативи зокрема, ми виходили із розуміння її як значимого для особистості епізоду життя, випадку, фрагменту досвіду, який надовго запам'ятовується і може істотно змінювати особистість.

На основі якісно-кількісного аналізу методики "Психологічна автобіографія" нами було визначено 18 найбільш значущих подій, які мають тенденцію відтворюватися у житті практично кожної дорослої особистості. Такими подіями є: одруження; хвороба близької людини; тяжка хвороба; зміна місця роботи; кар'єрне зростання; народження дитини; визначення майбутнього дітей; визначення майбутнього батьків; зрада близької людини; тяжкий конфлікт з керівництвом; тяжкий конфлікт з близькою людиною; зміна місця проживання; зміна способу життя у зв'язку із хворобою; зміна способу життя у зв'язку із бажанням близьких людей; переживання краху; переживання насилля; розлучення; власна зрада близькій людині. В основу анкети покладено два критерії усвідомлення залежно від активності особистості у ставленні та прийнятті тієї чи іншої події. Відповідно усі відповіді ранжувалися за такими критеріями: критерій усвідомленого вибору,



критерій пасивного сприйняття події або підкорення особистості у прийнятті тієї чи іншої події певним об'єктивним обставинам.

Таким чином, розроблений діагностичний комплекс дозволяє визначити та констатувати експериментальним шляхом психологічні чинники та умови формування усвідомлення відхилених життєвих альтернатив на етапі ранньої дорослості.

Констатувальний експеримент здійснювався на загальній вибірці досліджуваних чисельністю 183 особи – студенти Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя та студенти Київського Національного університету імені Т.Г. Шевченка (заочної форми навчання).

Оскільки усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи, на нашу думку, залежить не лише від метричних і типологічних характеристик, а безпосередньо зумовлене розвитком інтелекту та включенням емоційної складової, важливим був підбір класифікації раннього дорослого віку, котра враховувала б усі критерії. Найефективнішим та ґрунтовним в контексті дослідження умов та чинників усвідомлення відхилених життєвих альтернатив, на нашу думку, є розгляд періоду ранньої дорослості з позицій, виділених О.І. Степановою, макроперіодів в інтелектуальному розвитку дорослої людини.

Автором визначено 3 макроперіоди в інтелектуальному розвитку дорослої людини, які відрізняються темпами розвитку пам'яті, мислення, уваги та інтелекту в цілому. Діапазон ранньої дорослості характеризується нерівномірним розвитком вербальних і невербальних компонентів інтелекту, які забезпечують розвиток та функціонування усвідомлення людини. Звідси, експериментальна група I складалася із досліджуваних, що належали за інтелектуальним розвитком до I макроперіоду (вік 18–25 років) кількістю 30 осіб, експериментальна група II складалася із досліджуваних, котрі за віком належать до II макроперіоду інтелектуального розвитку дорослого віку (вік 26–35 років) кількістю 30 осіб, експериментальна група III складалася із

досліджуваних III макроперіоду інтелектуального розвитку (вік 36 – 40 років) кількістю 30 осіб.

## **2.2. Психологічні чинники усвідомлення відхилених життєвих альтернатив особистістю у дорослому віці**

Констатувальне дослідження психологічних чинників відхилених життєвих альтернатив передбачало відбір особистостей, які у власному досвіді життєдіяльності мали відхилені життєві альтернативи. З цією метою із загальної вибірки досліджуваних ми обрали особистостей, які виразили те чи інше ставлення до власних відхилених життєвих альтернатив. Відбір здійснювався за результатами авторської анкети, яка дала можливість сформувати експериментальну вибірку, враховуючи наявність відхилених життєвих альтернатив за критерієм усвідомленого вибору та критерієм пасивного прийняття події (Додаток А.1).

Результати анкетування дозволили встановити існування відмінностей особистостей з відхиленими життєвими альтернативами як за віковим критерієм, так і за специфікою усвідомлення самих відхилених життєвих альтернатив. Отримані результати дали можливість встановити, що досліджувані експер.гр.1 знаходяться на етапі кризи юності, їх провідною діяльністю є учбово-професійна. До відхилених життєвих альтернатив вони (близько 60% досліджуваних) віднесли життєві альтернативи: наявність критичних, травматичних та конфліктних подій, що мають безпосередній зв'язок з батьківською сім'єю; наявність та встановлення дружніх, інтимних стосунків; наявність ситуацій міжособистісних взаємодій у групі однолітків/сокурсників; наявність ситуацій непорозумінь в учбово-професійній діяльності (близько 10% опитуваних). Щодо особливостей усвідомлення, то 30% опитуваних цієї експериментальної групи мали певні труднощі у визначенні відхилених життєвих альтернатив, зосереджуючись на

їх ситуативності та не констатує особливих емоційно-ціннісних ставлень з приводу їх.

Досліджувані експер.гр.2 мали значно ширший діапазон усвідомлення, який проявлявся як у констатації ними більшої кількості відхилених життєвих альтернатив (близько 80% досліджуваних), так і у встановленні їх суб'єктивної значущості. Досліджувані цієї групи мали досвід розлучень (25% досліджуваних), їх альтернативи не були так взаємозалежні від батьківської сім'ї, як у досліджуваних експер.гр.1, оскільки їм притаманна інша соціальна ситуація та провідна діяльність. Провідною діяльністю для досліджуваних експер.гр.2 була професійна (5% досліджуваних) з елементами навчально-професійної (навчання без відриву від виробництва, близько 90% досліджуваних) та наявності власної сім'ї (близько 60% досліджуваних), її відсутність, розлучення та створення нових міжособистісних взаємодій як у межах шлюбу, так і поза межами шлюбних стосунків. Ці досліджувані мають власних дітей, що також виступає досить вагомим фактором у відхиленні життєвих альтернатив.

Особи, що склали експер.гр.3, в більшості випадків мали досвід усвідомлення відхилених життєвих альтернатив у контексті минулого та теперішнього (близько 95% досліджуваних). Відхилені життєві альтернативи вони визначали як з позиції актуального минулого, так і з позиції актуального теперішнього. Констатація провідної діяльності досліджуваних виходить із наявного досить стабільного професійного досвіду, визначення самою особистістю себе як професіонала, соціальна ситуація є багатоаспектною залежно від домінування особистісно значимих мотивів (мотив професійної діяльності, мотив сімейної взаємодії та ін.), які визначаються самими досліджуваними за сферами: сім'я, професійна діяльність та кар'єрне зростання. Також соціальна ситуація визначається наявністю у цієї вибірки досліджуваних досить дорослих дітей (близько 95% досліджуваних), які вносять у життєвий досвід та специфіку відхилених життєвих альтернатив досліджуваних власний досвід переживань, криз та

травматичних подій і створюють конфліктні ситуації та спроектовані зовні переживання. Означені фактори було встановлено нами на отриманому емпіричному матеріалі авторської анкети (Додаток А.1). Наступним етапом в нашому дослідженні було встановлення специфіки особистості та психологічних чинників відхилених життєвих альтернатив.

Експериментальне дослідження психологічної специфіки особистості з відхиленою життєвою альтернативою здійснювалося нами у відповідності до визначених експериментальних діагностичних методик І блоку констатувального етапу дослідження. Обґрунтування психологічних чинників, які визначають особистісну специфіку усвідомлення відхилення життєвих альтернатив, здійснювалося за отриманими результатами таких методик: методика багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттела (№ 105) (16 PF-опитувальник), індивідуально-типологічний опитувальник Л.М. Собчик (метод дослідження індивідуально-типологічних властивостей особистості); тест визначення загальних здібностей Г. Айзенка. Таким чином, представлені експериментальні методики дали можливість визначити і констатувати психологічні чинники особистостей, які мали відхилені життєві альтернативи.

Дослідження проблеми психологічних чинників особистості у відхиленні життєвих альтернатив передбачає визначення специфіки інтелектуальних, емоційно-вольових та комунікативних особливостей особистості з відхиленими життєвими альтернативами та виділення специфіки її активності в усвідомленні відхилених життєвих альтернатив. Психологічний аналіз отриманих експериментальних результатів дає можливість встановити специфіку досліджуваних та особливостей їх особистості, які у відповідності до нашого припущення визначають якісно-кількісні показники відхилених життєвих альтернатив (Додаток А.2).

Інтерпретація отриманих результатів та відбір факторів для аналізу здійснювалися нами у відповідності до мети дослідження і були спрямовані на встановлення якісно-кількісних показників інтелектуальних особливостей

особистості (фактори В, М, Q<sub>1</sub>) та емоційно-вольових особливостей (фактори С, G, I, O, Q<sub>3</sub>, Q<sub>4</sub>).

Отримані експериментальні дані за факторами, що визначають особливості функціонування інтелектуальної сфери особистості у контексті дослідження специфіки відхилення життєвої альтернативи, дозволяють зазначити наступні тенденції.

Тенденції у розвитку інтелектуальної сфери (фактор В) за результатами психологічної діагностики визначають наявність високих показників розвитку в експер.гр.1 – 33,3%, експер.гр.2 – 20%, експер.гр.3 – 16,6%. Домінування низьких показників у всіх експериментальних групах (експер.гр.1 – 66,7%, експер.гр.2 – 80%, експер.гр. 3 – 66,8%) дає можливість визначити ригідність та конкретність мислення, наявність емоційної дезорганізації мислення, що виступає суттєвим показником у контексті досліджуваної проблематики. Відхилення життєвої альтернативи є феноменом функціонування особистості, ефективність розгортання якого зумовлюється розвиненою здатністю до абстрагування, розмірковування та швидкості у переопрацюванні інформації. Усвідомлення відхиленої альтернативи з позиції конкретизації та ригідності в її оцінці проектуватиме емоційну дезорганізацію мислення і появу негативних емоційних станів. Якщо для експер.гр.1 такі показники є відображенням складної вікової динаміки та недостатністю сформованого світогляду і, звідси, обмеженість інтелектуальних ресурсів щодо абстрагування над відхиленою життєвою альтернативою, тобто здатність подивитися на альтернативу у ракурсах майбутнього, то, особливо критичними низькі показники є для експер.гр.2, оскільки специфіка віку середньої дорослості включає у себе сформованість світогляду, розширення меж інтелектуальної сфери до проєкції і бачення можливих наслідків відхиленої альтернативи в майбутньому. Водночас, отримані показники конкретності та ригідності інтелектуальної сфери засвідчують надмірну сконцентрованість та заглибленість у зміст відхиленої альтернативи та емоційне ставлення до неї, яке спричиняє появу внутрішніх

суперечностей і нездатність прийняття рішення з урахуванням відхиленої альтернативи, заглибленість у негативні переживання.

Отримані дані про низьку результативність за цим фактором у експер.гр.3 можуть виступати тимчасовим явищем, оскільки досліджувані цієї групи переживають кризу сорока років, яка переорієнтовує особистість з логічного та операційного характеру сприйняття дійсності і відхиленої життєвої альтернативи, у тому числі на емоційно-ціннісне ставлення до оточуючої дійсності і самої особистості у цій дійсності.

Таким чином, критичною групою за фактором В є експер.гр.2, яка теоретично має всі передумови до абстрактного сприйняття і переосмислення відхиленої життєвої альтернативи, водночас, отримані результати вказують на фіксацію, конкретизацію та ригідне сприйняття відхиленої життєвої альтернативи досліджуваними, проєкцію невротичних розладів особистості, що впливає на її усвідомлення.

Експериментальні результати у дослідженні стану розвитку та функціонування практичності або розвиненої уяви (фактор М), на нашу думку, дають можливість визначити характер усвідомлення з позиції гностичного сприйняття відхиленої життєвої альтернативи чи позиції функціонування психологічних захистів. Високі показники було зафіксовано у 33,4% досліджуваних експер.гр.1, 20% – експер.гр.2 та 16,7% – експер.гр.3. Водночас для нашого дослідження суттєвими є показники низького рівня, які відсутні в експер.гр.1, 40% в експер.гр.2 та 33,4% в експер.гр.3. За умови адаптації до оточуючої дійсності низькі показники виступають досить позитивними, оскільки дають можливість людині орієнтуватися на зовнішні стимули і наслідувати загальноприйняті норми. Водночас відхилення життєвої альтернативи – це внутрішньо зумовлений процес усвідомлення тотожності власного Я. Нездатність зорієнтуватися на внутрішній світ та недостатньо розвинений творчий потенціал сприятиме досить неоднозначним тенденціям в усвідомленні життєвої альтернативи. Можна припустити, що такі люди, котрі визначаються як практичні, усвідомлюватимуть відхилену

життєву альтернативу через зовнішні стимули, відсторонюючись від внутрішніх суперечливих тенденцій. Тобто саме досліджувані з низькими показниками (за фактором М) пасивно приймають відхилення життєвої альтернативи, що вказує на недостатнє її усвідомлення.

Усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи може виступати показником спроможності особистості не лише переживати кризові, травматичні життєві явища, але й здатності до пошуку особистісного ресурсу та подальшої активної життєдіяльності через розуміння значимості відхилених життєвих альтернатив. Саме високий рівень розвитку творчого, внутрішньо зорієнтованого усвідомлення вказує на:

- розвиненість радикального ставлення до альтернатив життя, зокрема з позиції аналітичного мислення та осмислення відхиленої життєвої альтернативи, прагнення до отримання додаткових джерел інформації як із внутрішніх аспектів функціонування власного Я (здатність до рефлексії), так і оцінки зовнішніх тенденцій;

- здатність до сприйняття нововведених ідей та поглядів і зміни тієї чи іншої альтернативи;

- зорієнтованість на факти і аналіз зовнішніх позицій, які внутрішньо визначаються як авторитетні. За цим рівнем (фактор Q1) були отримані такі показники: практична відсутність в експер.гр.1, 30% – в експер.гр.2 та 49,9% – в експер.гр.3.

Наявність консерватизму у 83,4% досліджуваних експер.гр.1, 20% експер.гр.2 та 16,7% в експер.гр.3. вказує, з одного боку, на існування стійкості до труднощів, які є ухваленими соціальними стереотипами у суспільній взаємодії, з іншого – на недостатність рефлексії, яка передбачає внутрішню аналітичну та інтелектуальну діяльність з усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи. Консерватизм призводить до виникнення внутрішніх бар'єрів та перешкод у неприйнятті змін, які детермінуються відхиленою життєвою альтернативою. Особливої уваги вимагають досліджувані експер.гр.1, оскільки цьому періоду притаманна легкість у

прийнятті змін, динамічність у розвитку "Я-концепції", тенденції до пошуку его-ідентичності. Результати вказують на незавершеність формування новоутворень підліткового віку, зокрема недостатньо функціонуючий саморегулятивний баланс, або несформованість самоусвідомлення як новоутворення віку. Звідси, життєві альтернативи не усвідомлюються такою молодою людиною, а їх відхилення сприяє формуванню дезінтеграції Я та тенденції до появи невротичних станів. Можна вказати, що такі особистості пасивно приймають відхилені життєві альтернативи, це спроектовує появу неусвідомлених гострих внутрішніх суперечностей.

Таким чином, за результатами багатофакторного опитувальника Р. Кеттела, дослідження інтелектуальних особливостей усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи зрілою особистістю визначено, що досліджуванам, які знаходяться на першому макроперіоді ранньої дорослості, притаманними є тенденції до ригідності мислення, недостатності функціонування рефлексії (аналітичної інтелектуальної діяльності) та практичності, яка суперечить особливостям віку. Недостатнє усвідомлення життєвої альтернативи, зокрема її відхилення, ймовірно, буде супроводжуватися деструктивними впливами на "Я-концепцію", розмитою ідентичністю, сутність якої буде полягати у несвідомому встановленні тотожності з відхиленою альтернативою і, як результат, відмови від власного реалістичного Я. Такі показники вказують на фіксацію на відхиленій життєвій альтернативі.

Усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи особистістю на другому макроперіоді ранньої дорослості за інтелектуальними особливостями вказує на існування тенденції до ригідності мислення, недостатності у функціонуванні аналітичної діяльності інтелекту. Водночас досить сталі показники розвитку творчості особистості та радикалізму засвідчують сприйняття відхиленої життєвої альтернативи досить легковірно та авантюрно, зокрема з одного боку – відсутність аналітичної діяльності не визначає чітких когнітивних аспектів у структуруванні відхиленої



альтернативи, з іншого – творчий характер та існування тенденції до сприйняття нових аспектів життєдіяльності вказує на певний рівень емоційного сприйняття відхиленої життєвої альтернативи.

На третьому макроперіоді ранньої дорослості спостерігається конкретність та ригідність мислення, домінування емоційної складової, яка може дезорганізувати когнітивну діяльність. Наявність середнього рівня прояву практичності вказує на сформовану тенденцію саморегуляції внутрішнього Я та аспектів зовнішньої реальності, прагнення відповідати соціальним нормам з одночасним врахуванням власних інтересів та ін. Домінування високих показників, що підтверджують розвиненість радикалізму, вказують на аналітичний підхід до усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи. Можна припустити, що досліджувані цієї групи усвідомлюють відхилену життєву альтернативу з позиції власного суб'єктивного досвіду з одночасним самозбереженням та пошуком додаткових ресурсів для розвитку особистості за умови усвідомлення відхилених життєвих альтернатив.

За результатами дослідження когнітивних особливостей особистості можна встановити одну специфічну особливість для досліджуваних усіх трьох експериментальних груп – наявність емоційної дезорганізації мислення. В усвідомленні відхиленої життєвої альтернативи така специфіка є досить вагомою якістю, яку можна забезпечити через активізацію емоційної сфери. На нашу думку, доцільно розглянути специфіку емоційно-вольових особливостей особистості з відхиленою життєвою альтернативою.

Експериментальні результати за фактором С вимагають детального обґрунтування в експер.гр.1, де отримано 50,1% за низькими показниками і майже аналогічно 49,9% за високими. Діагностичні показники вказують на наявний реальний стан існування та функціонування на етапі ранньої дорослості низької толерантності до фруструючих аспектів, підкорення емоціям, мінливість інтересів, дратівливість, втомлюваність, як наслідку низького чуттєвого порогу та схильність до лабільності настрою. Саме цей

період характеризується такими проявами, які мають особливу актуальність та активізуються у ситуації відхилення життєвої альтернативи. Водночас, отримані високі показники можуть вказувати на неадекватно завищену самооцінку досліджуваних та фантазійне сприйняття оточуючої дійсності і відхиленої життєвої альтернативи.

Результати, які отримані в експер.гр.2, зокрема за середнім рівнем, дозволяють підтвердити наше припущення щодо того, що досліджувані на етапі середньої дорослості прагнуть до досягнення успіху у професійній діяльності. Досягнення цього можливе за умови високого рівня працездатності, розвиненої здатності до прийняття та наслідування груповим нормам і вимогам, відносної стабільності нервової системи (адекватна ситуації втомлюваність), зокрема лабільності та домінування процесу гальмування. У контексті досліджуваної проблеми дані результати можна визначити як усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи, що детермінує усвідомлення та постановку інших життєвих альтернатив. Тобто досліджувані визначають відхилену життєву альтернативу як можливість компенсуватися та досягати успіху у професійній сфері. Водночас, досить сталі тенденції за низьким та високим рівнем у даній експериментальній групі (відповідно, низький – 30% і високий – 30%) можуть вказати на невротичне сприйняття відхиленої життєвої альтернативи. За умови високих показників оцінка відхиленої життєвої альтернативи здійснюється з позиції витримки, працездатності, емоційної зрілості, реалістичного бачення оточуючої дійсності у ретроспективі теперішнього та майбутнього, але низькі показники за фактором В ставлять під сумнів усвідомлене ставлення до відхиленої життєвої альтернативи. Низькі показники за даним фактором вказують на недостатню саморегуляцію та усвідомлення, надання надзвичайних повноважень відхиленій життєвій альтернативі, фіксацію та застрягання внутрішнього Я на ній, що, ймовірно, може призвести до невротичних розладів.

Переважання середніх показників (за фактором С) 49,9% та високих 33,5% в експер.гр.3 дозволяють вказати на емоційну стійкість, яка зумовлюється специфікою третього макроперіоду ранньої дорослості (професійна діяльність, кар'єрне зростання, шлюбно-сімейні стосунки, переорієнтація на кризові явища дітей та ін.), сприйняття відхиленої життєвої альтернативи з позиції емоційного її прийняття та усвідомлення, причому криза 40-ка років привносить у цей фактор власні перетворення, зокрема розв'язання екзистенційної проблематики дорослої людини в кінцевому результаті призводить до емоційно-стабільного оцінювання відхиленої життєвої альтернативи.

Експериментальні результати, які визначають розвинену здатність до почуттів або високої нормативності поведінки (фактор G), дозволяють вказати, що досліджуваним експер.гр.1 (66,6%) та експер.гр.3 (66,6%) притаманна наявність зумовленої ззовні регуляції, свідоме наслідування правил та моральних норм, а також наполегливість у досягненні мети. В цьому аспекті можна зазначити, що у ранній дорослості домінує емоційна складова усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи при одночасному, недостатньо сформованому аналітичному осмисленні феномену. Досліджувані експер.гр.3 знаходяться на третьому макроперіоді ранньої дорослості, і за умови розвиненої рефлексії у відхиленій життєвій альтернативі вони, ймовірно, здатні вбачати подальші життєві перспективи. Отримані експериментальні дані в експер.гр.2 є майже рівномірно розподіленими за усіма трьома рівнями (високий – 30%, середній – 30% та низький 40%), що вказує на існування відносної стабільності в усвідомленому сприйнятті правил та норм поведінки і саморегуляції у суспільних взаємодіях.

Виникає необхідність в інтерпретації отриманих високих показників експер.гр.3 за фактором I, що дає можливість встановити наявність жорсткості та чутливості. Високі показники вказують на існування чуттєвості досліджуваних у контексті усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи і

засвідчують емоційну лабільність у переживанні відхиленої альтернативи, що підтверджує наше припущення.

Фактор О визначає "впевненість у собі – тривожність". За результатами фактору високі показники отримано в експер.гр.1 – 50% – та експер.гр.3 – 49,9%, що вказує на наявність тривожності, депресивності та вразливості. Низькі показники було отримано в експер.гр.3, що констатує безтурботність, холоднокровність, спокій та впевненість у собі. За отриманими результатами можна визначити недостатній рівень усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи, який характеризується суперечливістю. Тобто з одного боку існує безтурботність, впевненість у собі, з іншого наявність низьких показників за фактором В засвідчує ригідність мислення та наявність емоційної дезорієнтації когнітивної сфери, що визначає недостатню усвідомленість власних емоційних реакцій та їх контроль інтелектуальною сферою. Таким чином, безтурботність та впевненість у собі можуть набувати характеру психологічних захистів.

Отримані експериментальні результати за факторами, що визначають емоційно-вольові особливості, дають можливість визначити наступні показники. Досліджуваним ранньої дорослості притаманна тенденція до емоційної нестійкості (високі показники – 49,9%, низькі – 49,9%), мінливого характеру нормативності поведінки (високі – 66,6%) та чуттєвості (49,9%), високий рівень тривожності (33,3%), одночасно з тенденцією до середнього рівня самоконтролю та напруженості. Таким чином, ми маємо підтвердження суперечливого характеру функціонування особистості на означеному етапі дорослості.

Емоційно-вольові особливості на другому макроперіоді ранньої дорослості характеризуються: емоційною стабільністю (середні показники – 40%), нормованістю поведінки (30%), одночасно спостерігається тенденція до мінливості та схильності до почуттів (низькі показники – 40%), адекватним рівнем чуттєвості (середні показники – 50%), середнім рівнем

тривожності (50%) та тенденцією до самоконтролю (70%) і середнього рівня напруженості (60% досліджуваних).

На третьому макроперіоді ранньої дорослості існує наступна специфіка розвитку особистості: емоційна нестійкість (середній показник – 49,9%), високий рівень нормованості поведінки (66,6% досліджуваних), високі показники чуттєвості (66,6%), високий рівень тривожності (49,9%) тенденція до середнього показника самоконтролю (66,6%) та напруженості (49,9%).

Доцільно визначити стан сформованості адекватної самооцінки за критерієм MD, отримані діагностичні результати зазначають середній рівень сформованості у досліджуваних самооцінки та її відповідність ситуативним факторам.

Таким чином, отримані експериментальні результати вказують на існування певних недостатньо конструктивних аспектів у функціонуванні когнітивної сфери зрілої особистості. Якщо за результатами дослідження емоційно-вольової сфери ми отримали об'єктивні аспекти функціонування особистості на кожному етапі дорослості, то функціонування інтелектуальних особливостей характеризується суперечливими тенденціями, які у подальшому доцільно конкретизувати. Зокрема для нашого дослідження є актуальним рівень ригідності когнітивних процесів, їх конкретність та емоційна дезорганізація, які дозволяють припустити недостатність у досліджуваних сформованості когнітивної саморегуляції, яка, на нашу думку, виступає психологічним чинником усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи. Цей аспект вказує на домінування емоційного ставлення до відхиленої життєвої альтернативи.

Дослідження стану сформованості інтелектуальної сфери здійснювалося нами також за методикою Г. Айзенка (табл. 2.1). На основі отриманих експериментальних результатів нами було встановлено, що досліджуваним експерт.гр.1 притаманний рівень IQ від 100 до 130 (50%

досліджуваних) у межах визначеного нормативного рівня коефіцієнта інтелекту, високі IQ від 130 у 10% та IQ до 100 у 40%.

*Таблиця 2.1*

**Психологічний аналіз розвитку загальних здібностей  
інтелектуальної сфери зрілої особистості  
(за тестом визначення загальних здібностей Г. Айзенка)**

№	Коефіцієнт інтелектуальності (IQ)	Досліджувані (у відсотках)		
		Експер.гр.1	Експер.гр.2	Експер.гр.3
1.	IQ (від 100 до 130)	50	56,5	30,8
2.	IQ (до 100)	40	21,7	38,5
3.	IQ (понад 130)	10	21,8	30,7

У цьому контексті доцільно вказати, що сама специфіка вікового періоду характеризується зростаючими тенденціями у розвитку інтелектуальної сфери, які наберуть пікових значень на етапі середньої дорослості. Ми вбачаємо у таких показниках тенденцію до функціонування загальних інтелектуальних здібностей у нормі. Водночас отримані показники IQ (до 100) можуть вказати на домінування емоційної складової в структурі особистості, яка активізує емоційне ставлення особистості до оточуючої її дійсності і знижує стан функціонування психічних процесів, які утворюють інтелектуальну сферу.

Наше припущення щодо вікової специфіки функціонування інтелектуальної сфери підтверджується отриманими результатами у досліджуваних експер.гр.2, відповідно IQ (від 100 до 130) – 56,5%, IQ (до 100) – 21,7% та IQ (від 130) – 21,8%. Ми вважали за необхідне виокремити показники IQ (до 100), оскільки у цьому періоді психічні процеси мають розгортатися на високому рівні. Таким чином, існування тенденції до заниженого IQ (до 100) дозволяє припустити домінування емоційної складової в структурі особистості над когнітивними процесами, а це, в свою чергу, визначає певну деструкцію, яка була зафіксована нами у дослідженні інтелекту за методикою Р. Кеттела.

Результати дослідження експер.гр.2 вказують на існування специфіки усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи, сутність якої ми вбачаємо у домінуванні емоційного ставлення до самої відхиленої життєвої альтернативи та недостатність когнітивного осмислення та її сприйняття. Якщо у досліджуваних експер.гр.1 тенденція до емоційної деструкції інтелектуальної сфери може носити тимчасовий характер, зумовлений віковою динамікою, і, звідси, руйнування Я, внаслідок ототожнення себе з відхиленою життєвою альтернативою (у разі відсутності психопатології особистості) носитиме також тимчасовий характер, то досліджувані експер.гр.2 вимагають підвищеної уваги, тому що емотивна складова в усвідомленні відхиленої життєвої альтернативи має бути взаємозумовлена, а не домінувати над інтелектуальною сферою. Таким чином, руйнівний процес Я у досліджуваних експер.гр.2 буде носити більш складний і деструктивний характер і вказувати на той аспект, що відхилена життєва альтернатива виступає частиною його "Я-концепції".

Встановлені показники IQ на етапі пізньої дорослості вказують на сталу тенденцію до сприйняття життєвих альтернатив як з позиції домінування емоційної складової, в її усвідомленні (38,5%), так і надмірну її заінтелектуалізованість, що також дозволяє зробити припущення щодо недостатнього рівня емоційного переживання у відхиленні життєвої альтернативи. Тобто застосування захисного механізму інтелектуалізації, що також вносить специфічне усвідомлення, або ж ігнорування в усвідомленні відхиленої життєвої альтернативи. Особливого значення застосування цього механізму має в тому контексті, що досліджувані даної групи переживають екзистенційну кризу, сутність якої у встановленні балансу між емоційним та когнітивним у сприйнятті оточуючої дійсності та самих себе.

Таким чином, за отриманими експериментальними результатами можна виділити наступні психологічні чинники усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи: когнітивні, емоційні, "Я-концепція", ідентичність відхиленої життєвої альтернативи (в структурі особистості), емоційна

дезорганізація когнітивної сфери та психологічні властивості: фрустрованість, тривожність, напруження, емоційна нестійкість та ригідність.

З метою конкретизації та уточнення виділених нами психологічних чинників усвідомлення відхилених життєвих альтернатив було проведено експериментальне дослідження типології індивідуально-особистісних властивостей за індивідуально-типологічним опитувальником Л.М. Собчик. Типологія індивідуально-особистісних властивостей базується на цілісному розумінні особистості з позиції провідних тенденцій, котрі пронизують рівні особистості: біологічний (характерологічна структура) та соціальну активність людини. Індивідуально-типологічний опитувальник дозволяє дослідити специфіку внутрішнього Я та особливості його соціальної реалізації. Соціальна активність є передумовою усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи (табл. 2.2).

Отримані експериментальні дані за шкалами інтроверсія/екстраверсія вказують на наявність гіпоемотивного рівня вираження екстарвертованості у експерт.гр.1 – 15,8%, практично аналогічна тенденція у прояві екстарвертованості у досліджуваних цієї експериментальної групи за рівнем збільшеної вираженості дезадаптуючих властивостей (15,8%). Можна вказати, що вираженість екстарвертованості у період ранньої дорослості супроводжується недостатнім рівнем самоусвідомлення і переорієнтацією на зовнішні чинники з метою уникнення усвідомлення життєвої альтернативи.

Водночас, отримані експериментальні результати за шкалою інтроверсії за рівнем збільшеної вираженості дезадаптуючих властивостей у 42,1% досліджуваних дозволяє припустити існування усвідомлення у формі самокопання та деструктивного самозаглиблення, що призводить до вбачання у відхиленій життєвій альтернативі втрачених можливостей. Йдеться про суперечливе ставлення до відхиленої життєвої альтернативи.



**Психологічний аналіз індивідуально-типологічних властивостей  
особистості з відхиленою життєвою альтернативою(за індивідуально-  
типологічним опитувальником Л.М. Собчик)**

№	Шкали	Рівень прояву	Досліджувані (у відсотках)		
			Експер. гр. 1	Експер. гр. 2	Експер. гр. 3
1.	Екстраверсія	Норма (Н)	21,1	21,9	42,9
		Виражені помірно акцентуовані риси (ВП)	47,3	60,6	42,9
		Занадто виражені дезадаптуючі властивості (ЗВ)	15,8	17,5	14,2
		Гіпоемотивність (Г)	15,8	0	0
2.	Спонтанність	(Н)	31,6	34,9	14,3
		(ВП)	47,4	43,4	28,6
		(ЗВ)	0	0	14,3
		(Г)	21	21,7	42,8
3.	Агресивність	(Н)	47,4	65,2	28,6
		(ВП)	36,8	17,4	28,6
		(ЗВ)	5,3	0	0
		(Г)	10,5	17,4	42,8
4.	Ригідність	(Н)	36,9	34,9	14,3
		(ВП)	52,6	60,8	57,1
		(ЗВ)	5,2	0	0
		(Г)	5,3	4,3	28,6
5.	Інтроверсія	(Н)	10,6	21,9	0
		(ВП)	47,3	60,8	85,7
		(ЗВ)	42,1	4,3	14,3
		(Г)	0	13	0
6.	Сензитивність	(Н)	21,1	13,2	28,6
		(ВП)	26,3	43,4	42,8
		(ЗВ)	52,6	39,1	28,6
		(Г)	0	4,3	0
7.	Тривожність	(Н)	15,8	47,9	14,3
		(ВП)	52,6	39,1	85,7
		(ЗВ)	31,6	13	0
		(Г)	0	0	0
8.	Лабільність	(Н)	26,4	26,2	14,3
		(ВП)	63,1	56,4	71,4
		(ЗВ)	10,5	13	0
		(Г)	0	4,4	14,3

Так, з одного боку особистість на етапі ранньої дорослості відмовляється від усвідомлення життєвої альтернативи, з іншого – обмеженість рефлексії не забезпечує сприйняття на когнітивному рівні сам факт відмови. Звідси, усвідомлення альтернативи зосереджується на емоційній сфері. Цей аспект вказує на те, що особистість не оцінює альтернативу як відхилену у межах функціонування реального Я та в ситуації "тут і тепер". Відхилена життєва альтернатива усвідомлюється як складова ідеального Я, як недосяжна, що й активізує внутрішню суперечність.

Отримані експериментальні результати за шкалами екстравертованість/інтровертованість в експер.гр.2 вимагають інтерпретації за рівнем збільшеної вираженості дезадаптуючих властивостей у 17,5% за шкалою екстравертованості та за рівнем гіпоемотивного вираження у 13% за шкалою інтроверсії. Експериментальні результати дозволяють виявити специфіку усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи особистістю на етапі середньої дорослості і встановити недостатнє усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи (екстравертовані досліджувані), пошуку причин її відхилення у зовнішніх обставинах та людях. Прийняття самого факту відхилення життєвої альтернативи відбувається не у внутрішньому Я, а у постійному проговоренні, співжитті з альтернативою, якої немає. Це може призвести до міжособистісних конфліктів та формування конфліктної поведінки.

Водночас 13% за шкалою інтроверсії вказують на самозаглиблення, самокопання та самозвинувачення у відхиленні життєвої альтернативи, пошуку причин у власному внутрішньому Я шляхом постійного переживання відхиленої життєвої альтернативи у ситуації "тут і зараз", яка носить характер минулої події. Можна вказати, що особистість відмовляється визнавати альтернативу як відхилену у минулому, постійно активізуючи її усвідомлення як актуальної ситуації у теперішньому.

Експериментальні результати у досліджуваних експер.гр.3 вказують на реалістичність сприйняття та усвідомлення життєвої альтернативи засобами

внутрішнього Я з одночасним сприйняттям і усвідомленням оточуючої дійсності.

У контексті дослідження психологічних чинників відхиленої життєвої альтернативи ми приділили увагу таким індивідуально-типологічним властивостям, як агресивність, ригідність та тривожність. На нашу думку, чинники проєктують появу відповідних особистісних властивостей, які активізуються у значимих ситуаціях та подіях. Відхилення життєвої альтернативи розглядається нами як певна подія, усвідомлення якої може бути довготривалим та повторюваним у часі (минуле ототожнюється з теперішнім). Таким чином, саме на усвідомлення здійснює свій вплив функціонування виділених за шкалами властивостей. Агресивність звужує межі усвідомлення і сприяє ситуативній недостатньо відрефлексованій відмові від життєвої альтернативи. Функціонування агресивності як властивості особистості набуває форми психологічного захисту у відхиленні життєвої альтернативи, усвідомлення якої, ймовірно, буде занадто болісним.

Тривожність в усвідомленні альтернативи як відхиленої може провокувати негативні тенденції у функціонуванні внутрішнього Я, а саме привнесення конфліктності у його структуру. Тривожність може спроектувати, з одного боку, звуження усвідомлення, а з іншого, навпаки, гіперболізувати його до меж самоприниження, самозвинувачення та ін. На нашу думку, тривожність як особистісна властивість детермінує в усвідомленні відхиленої життєвої альтернативи надмірні її переживання та самокритичне ставлення до власного внутрішнього Я.

Ригідність, на нашу думку, виступає такою властивістю, яка або нівелює значимість для особистості відхиленої життєвої альтернативи, або ж, навпаки, активізує пошук причин відхилення життєвої альтернативи у зовнішньому оточенні, і це здебільшого взаємозумовлюється функціонуванням агресивності.

Визначені нами психологічні чинники усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи, ймовірно, зумовлюються макроперіодами ранньої дорослості,

станом сформованості особистості та функціонуванням новоутворень. Отримані експериментальні результати за означеними індивідуально-типологічними характеристиками у експер.гр.1 дозволяють виділити гіпоемотивний рівень прояву агресивності – 10,5%, ригідності – 5,3%, тривожність у досліджуваних цієї групи не виявлена. Ймовірно, що усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи особистістю у ранній зрілості зумовлюється агресивністю у формі психологічного захисту, відмови від усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи. Також виявлення ригідності вказує на уникнення усвідомлення і пошук причин відхилення життєвої альтернативи, можливо навіть її утримання шляхом проекції переживань у зовнішній світ. Тобто особистість відмовляється від болісного переживання і може реалізовувати агресивні імпульси як у напрямку повернення відхиленої альтернативи, так і у напрямку звинувачення оточуючих у її відхиленні.

Виявлення гіпоемотивного рівня агресивності – 17,4%, ригідності – 4,3% і відсутність проявів тривожності на цьому рівні у досліджуваних експер.гр.2 дозволяє визначити, що усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи здійснюється шляхом інтелектуалізації.

Агресивність – 42,8%, ригідність – 28,6% та відсутність показників за гіпоемотивним рівнем тривожності у досліджуваних експер.гр.3 дозволяють вказати на гіперболізацію та надання надмірної цінності власному суб'єктивному досвіду як чиннику усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи. На нашу думку, позиція внутрішнього Я в досліджуваних цієї експериментальної групи є досить ригідною і співвідкореною ідеальному Я, яке у контексті нашої проблеми можна визначити як досвід. Відсутність тривожності також дає можливість припустити наявність раціоналізації усвідомлення і нівелювання емоційно-ціннісного ставлення внутрішнього Я до відхиленої життєвої альтернативи.

Таким чином, дослідження особливостей усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи з урахуванням характерологічних особливостей дає можливість вказати, що психологічні чинники екстраверсія, інтроверсія,

агресивність, тривожність та ригідність мають безпосередній вплив на динаміку усвідомлення та його якісні показники. Психологічні чинники за критерієм соціальної активності визначаються з позиції існування тих чи інших поведінкових стратегій (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**Психологічний аналіз типів поведінки особистості в усвідомленні відхиленої життєвої альтернативи (за індивідуально-типологічним опитувальником Л.М. Собчик)**

№	Типи поведінки	Рівень прояву	Досліджувані (у відсотках)		
			Експер. гр. 1	Експер. гр. 2	Експер. гр. 3
1	2	3	4	5	6
1.	Лідерство	Норма	47,4	34,8	42,8
		Виражені помірно акцентуовані риси	36,8	56,5	28,6
		Занадто виражені дезадаптуючі властивості	5,3	0	0
		Гіпоемотивність	10,5	8,7	28,6
2.	Неконформність	Н	31,6	47,8	14,3
		ВП	42,1	21,7	42,8
		ЗВ	0	0	0
		Г	26,3	30,5	42,9
3.	Конфліктність	Н	42,1	52,2	28,6
		ВП	42,1	34,8	28,6
		ЗВ	0	0	0
		Г	15,8	13	42,8
4.	Індивідуалізм	Н	15,8	30,4	28,6
		ВП	84,2	65,2	71,4
		ЗВ	0	0	0
		Г	0	4,4	0
5.	Залежність	Н	21	17,4	14,3
		ВП	58	73,9	71,4
		ЗВ	21	4,4	14,3
		Г	0	4,3	0

Продовження табл. 2.3

1	2	3	4	5	6
6.	Конформність	Н	15,8	30,5	28,6
		ВП	68,4	56,5	57,1
		ЗВ	15,8	13	14,3
		Г	0	0	0
7.	Компромісність	Н	21	30,4	28,6
		ВП	73,7	65,2	71,4
		ЗВ	5,3	4,4	0
		Г	0	0	0
8.	Комунікативність	Н	31,4	17,4	28,6
		ВП	58	65,2	71,4
		ЗВ	5,3	13	0
		Г	5,3	4,4	0

При аналізі ми враховували показники за гіпомотивним рівнем, оскільки він є показником поганого саморозуміння чи невідвертості при дослідженні. Погане саморозуміння може засвідчувати недостатню усвідомлюваність, а невідвертість – наявність психологічних захистів. У досліджуваних експер.гр.1 найбільш актуальними та критичними за гіпомотивним рівнем були виявлені такі типи поведінки, як: неконформність (26,3%), конфліктність (15,8%), лідерство (10,5%), комунікативність (5,3%). Досліджуваним експер.гр.2 притаманні такі, як от: неконформність (30,5%), конфліктність (13%), лідерство (8,7%). Найбільш актуальними поведінковими формами у межах досліджуваної проблеми в експер.гр.3 були виділені неконформність (42,8%), конфліктність (42,8%), лідерство (28,6%). Можна зробити висновок, що такі типи поведінки, як неконформність, конфліктність та лідерство виступають психологічними чинниками в усвідомленні відхилених життєвих альтернатив.

Таким чином, дослідження індивідуально-типологічних характеристик особистості як чинника усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи дозволяє зробити наступні узагальнення: на кожному макроперіоді ранньої дорослості виділені психологічні чинники мають власну вираженість та специфіку, зокрема на ранньому макроперіоді основними чинниками виступають інтровертованість, агресивність,

ригідність, неконформність, конфліктність, лідерство. На середньому макроперіоді дорослості усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи забезпечується екстравертованістю/інтровертованістю, агресивністю, ригідністю, лідерством, неконформністю, конфліктністю. На завершальному макроперіоді дорослості спостерігається відносна стабільність у прояві екстравертованості/інтровертованості, водночас фіксуються досить високі показники за гіпоемотивним рівнем прояву таких психологічних чинників, як агресивність, ригідність, які виявляються у поведінкових формах: неконформності, конфліктності та лідерстві.

Особливу увагу доцільно приділити тому, за допомогою яких психологічних стратегій здійснюється усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи. На першому макроперіоді домінуючою стратегією (на основі нашого експериментального дослідження) є психологічна агресія (за умови високого рівня інтровертованості – аутоагресія), на другому макроперіоді спостерігається тенденція до функціонування психологічної стратегії агресії та аутоагресії і раціоналізації (за умови розвиненості і сформованості світогляду та самоусвідомлення і рефлексії), на третьому макроперіоді психологічна стратегія – раціоналізація носить форму когнітивної рефлексії.

На нашу думку, розвиток ідентифікації та рефлексії як механізмів усвідомлення забезпечує формування особистісної ідентифікації, яка забезпечується спрямованістю локусу контролю, котрий визначає процес пошуку особистістю тотожності з внутрішнім Я та процес пошуку тотожності з іншими людьми в оточуючій дійсності. Дослідження психологічних умов усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи має здійснюватися не тільки в межах визначення загальної спрямованості локусу контролю як передумови усвідомлення, але й його вираженості у різноманітних сферах життєдіяльності досліджуваних. Життєва альтернатива та її відхилення взаємозумовлюється тими чи іншими сферами життєдіяльності особистості, як було вище нами зазначено. Отримані експериментальні дані дозволили встановити специфіку інтернальності як

зорієнтованості на власний внутрішній світ та специфіку екстернальності як тенденції до ототожнення з об'єктами оточуючої дійсності (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

**Психологічний аналіз спрямованості локусу контролю особистості в усвідомленні відхиленої життєвої альтернативи (за методикою діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера (адаптація В.Ф. Бажіна, С.А. Голинкіної, А.М. Еткінда))**

№	Шкали	Рівень прояву	Кількісний показник (у відсотках)		
			Експер.гр.1	Експер.гр.2	Експер.гр.3
1.	Загальна інтернальність (Io)	Низький	85,7	62,5	60
		Норма	0	25	20
		Високий	14,3	12,5	20
2.	Інтернальність у сфері досягнень (Id)	Низький	42,8	25	25
		Норма	0	25	0
		Високий	57,2	50	75
3.	Інтернальність в галузі неуспіху (In)	Низький	57,1	50	40
		Норма	28,6	25	20
		Високий	14,3	25	40
4.	Інтернальність ув сімейних стосунках (Ic)	Низький	28,5	25	40
		Норма	28,6	25	40
		Високий	42,9	50	20
5.	Інтернальність у сфері виробничих відносин (Ip)	Низький	42,8	50	40
		Норма	28,6	37,5	20
		Високий	28,6	12,5	40
6.	Інтернальність в області міжособистісних стосунків (Im)	Низький	14	50	40
		Норма	43	37,5	20
		Високий	43	12,5	40
7.	Інтернальність у відношенні здоров'я та хвороби	Низький	85,7	50	60
		Норма	14,3	12,5	0
		Високий	0	37,5	40

Беручи до уваги той факт, що функціонування особистісної ідентичності, на нашу думку, взаємозумовлюється спрямованістю локусу контролю, ми виділили спільні характерні особливості інтернального локусу контролю та його вплив на функціонування особистісної ідентичності.



Здатність до тотожності особистості власному Я відповідає інтернальному спрямуванню. Розвинена здатність до тотожності власного Я з об'єктами оточуючої дійсності характеризується пошуком сенсу власного існування поза межами суб'єктивних аспектів особистості, тобто відповідає екстернальному локусу контролю. Саме тому дослідження особистості з відхиленою життєвою альтернативою та визначення сфер спрямування локусу контролю дає можливість визначити спрямованість особистості у самому процесі відхилення на зовнішньо обумовлені сфери її функціонування чи на внутрішню сферу, тобто власне Я. На нашу думку, протягом онтогенезу особистість постійно зіштовхується з потребою у відхиленні тієї чи іншої життєвої альтернативи в певній значущій для неї сфері життєдіяльності, і саме тому усвідомлене відхилення є досить актуальним для розвитку особистісних ресурсів та формування досвіду.

Відповідно до виділених Дж. Роттером актуальних сфер функціонування особистості та її спрямованість у відношеннях у межах цих сфер на основі отриманих даних можна стверджувати, що відхилення життєвих альтернатив може відбуватися у таких значущих для особистісного функціонування сферах, як сфера досягнень, неуспіху (в межах нашого дослідження ця сфера розглядається нами як здатність усвідомлювати власні поразки та їх адекватно сприймати і оцінювати), сімейних стосунків, області виробничих відносин (цю сферу ми розглядаємо як сферу професійної реалізації та самореалізації), сфера міжособистісних взаємодій та сфера ставлення особистості до власного здоров'я і хвороби [97].

Здійснюючи кількісний та якісний аналіз результатів дослідження локусу контролю, ми також враховували отримані результати за загальною тенденцією до екстернальності чи інтернальності особистості. Так, за кількісними та якісними показниками РСК нами було встановлено, що 85,7% досліджуваних експер.гр.1 мають стійкі тенденції до екстернального типу РСК і лише 14,3% можна вважати інтерналами; експер.гр.2 має 62,5% досліджуваних екстернального типу і 12,5% належать до інтернального типу

РСК; експер.гр.3 – 60% досліджуваних показали екстернальний тип РСК та 20% показали результати за інтернальним типом локусу контролю.

За нашим розумінням, життєва альтернатива представляє собою значущу подію для особистості, яка є актуальною не стільки у аспекті її результативності та загального впливу на подальшу життєдіяльність, скільки актуальною і досить складною саме у момент вибору та прийняття рішення щодо її реалізації. Ми вважаємо, що відхилення представляє собою прийняття усвідомленого та відносно виваженого рішення не тільки щодо вибору особистістю у певній життєвій ситуації, але й реалізацію обраного вибору і прийняття відповідальності за подальше його впровадження. Психологічний зміст відхиленої життєвої альтернативи полягає в усвідомленні усталених когнітивних, емоційних, ціннісно-мотиваційних та поведінкових стереотипних стратегій і прийнятті нових цінностей, когнітивних, поведінкових стратегій та емоційного сприйняття альтернативи у процесі її відхилення.

Дослідження локусу контролю дозволяє визначити орієнтацію особистості в усвідомленні відхиленої життєвої альтернативи на внутрішній рівень функціонування Я чи на пошук зовнішніх чинників щодо усвідомлення та прийняття відхиленої життєвої альтернативи. Основу нашого дослідження складає визначення стану усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи як події, що вже відбулася. Саме в такому ракурсі локус контролю дозволяє встановити орієнтацію на внутрішнє Я чи зовнішні обставини в усвідомленні відхиленої альтернативи у значущих сферах особистості.

Отримані експериментальні дані дозволили встановити, що екстернальний локус контролю найбільше проявляється у таких сферах життєдіяльності досліджуваних експер.гр.1., як сфера переживання невдачі (57,14%), сфера професіоналізації (42,8%) та сфера ставлення до здоров'я чи хвороб (85,7%). Такі результати ми вважаємо підтвердженням стійкості позицій внутрішнього Я. У більшості випадків досліджувані зорієнтовуються

на зовнішні обставити і мають тенденцію до рефлексії тих чи інших аспектів в усвідомленні відхиленої життєвої альтернативи. Інтернальний локус контролю дозволяє визначити розвиток усвідомлення та рефлексії з приводу відхиленої альтернативи. У досліджуваних експер.гр.1. встановлено інтернальний локус контролю за такими сферами: сфера досягнень (57,2%), сімейних стосунків (42,85%) та сфера міжособистісних відносин (43%). Інтернальність визначає, що досягнення фіксуються у сфері реалізації провідної діяльності (навчально-професійна). Досліджувані на цьому віковому етапі, у більшості випадків, належать до батьківської сім'ї, в якій вони вже набули статусу автономії, міжособистісна взаємодія у них базується на пошуку близькості, але з одночасним збереженням автономії. Саме тому, спираючись на отримані результати, можна припустити, що найбільш вразливими для цієї групи досліджуваних є відхилені життєві альтернативи у сфері переживання неуспіху, професіоналізації та ставлення до здоров'я, оскільки у них недостатньо розвинена сила внутрішнього Я, адекватна самооцінка та здатність до когнітивної рефлексії і усвідомлення власних емоцій та переживань.

Досліджувані експер.гр.2 знаходяться на другому макроперіоді ранньої дорослості, який характеризується сформованістю самосвідомості та світогляду, що виступають передумовами до інтернальності і базуються на силі внутрішнього Я, на особистісних внутрішніх ресурсах, адекватній самооцінці та рефлексії (когнітивна, емоційна, ціннісна). Водночас нами виявлені сфери, де найбільш виражена екстернальність: сфера невдач (50%), сфера професіоналізації (50%), сфера міжособистісних стосунків (50%), сфера здоров'я чи хвороби (50%). Ми вважаємо, що тенденція до екстернальності вказує на недостатню зрілість досліджуваних і відповідно недостатній рівень усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи за актуальними для їхньої життєдіяльності сферами. Недостатня розвиненість когнітивної, ціннісної та емоційної рефлексії, орієнтація не на внутрішні ресурси особистості і власне Я, а на зовнішні обставини, на нашу думку, буде

сприяти постійному повторюванню переживання відхиленої життєвої альтернативи на рівні фантазування та відмови від існуючих життєвих альтернатив у ситуації "тут і зараз".

Дослідження локусу контролю в експер.гр.3 дозволяє вказати на тенденцію орієнтації досліджуваних на інтернальний тип, водночас екстернальний тип був виявлений за сферою сімейних стосунків (40%) та сферою здоров'я і хвороби (60%). Такі тенденції, на нашу думку, обумовлені завершальним етапом зрілості, коли відбувається від'єднання від батьківської сім'ї дорослих вже дітей, і це вимагає переструктурування існуючих сімейних взаємодій та введення нових цінностей і традицій у зв'язку з появою нових членів родини і появою нових ролевих позицій. Сфера здоров'я та хвороби виступає актуальною, оскільки формується тенденція до переходу на наступний віковий етап.

Таким чином, дослідження локусу контролю у ракурсі проблеми особливостей усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи вказує на досить актуальну проблему існування екстернальності в досліджуваних експер.гр.2, оскільки за існуючими особистісними психологічними ресурсами досліджувані цієї групи мають всі переваги у розвитку когнітивної, емоційної, мотиваційної сфер та поведінкових ресурсів особистості. На нашу думку, отримані показники за екстернальним типом локусу контролю дозволяють вказати на недостатній рівень усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи.

Стосовно досліджуваних експер.гр.1 ми вважаємо отримані показники вираженою тенденцією до формування зрілості, і на користь цього переконання свідчить той факт, що за певними значущими сферами зрілість є функціонуючою. Водночас виявлені низькі показники в експер.гр. 1 в таких сферах, як: переживання невдачі, професіоналізації та сфера ставлення до здоров'я чи хвороб, пов'язані з недостатньо сформованими механізмами самосвідомості (особистісна ідентичність і рефлексія) та світоглядними

позиціями, котрі при достатньому рівні сформованості дозволяють встановити особистісну значимість відхиленої життєвої альтернативи.

Психологічними чинниками усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи виступають: інтернальність/екстернальність, рівень IQ, когнітивні особливості (ригідність, конкретність, емоційна дезорганізація, абстрагування, аналітичність, радикалізм), саморегуляція, самооцінка, поведінкові стратегії особистості. Отримані експериментальні результати дали можливість конкретизувати та деталізувати визначені психологічні чинники усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи зрілою особистістю – екстернальність, ригідність та конкретність мислення, емоційна дезорганізація мислення, недостатність інтересу до аналітичної та інтелектуальної діяльності, радикалізм, завищена самооцінка, низька толерантність до фрустрації, фантазійне сприйняття оточуючої дійсності, жорстокість, чуттєвість, тривожність, депресивність, вразливість, емоційна нестійкість, мінливий характер нормативної поведінки, наявність самоконтролю та напруженості, яка його детермінує, IQ до 100 та від 130.

Усвідомлення життєвої альтернативи визначається з позиції функціонування психологічних захистів та розвитку рефлексії (когнітивна рефлексія та емоційно-ціннісна рефлексія). Специфіка відхилення життєвої альтернативи базується на когнітивній рефлексії як здатності до логічного переопрацювання сутності відхиленої альтернативи. Емоційно-ціннісна рефлексія забезпечує усвідомлення і прийняття емоційного характеру та вироблення емоційного ставлення до відхиленої життєвої альтернативи з встановленням значущості відхиленої альтернативи як цінності для внутрішнього Я особистості, що виступає необхідним аспектом у пізнанні і прийнятті відхиленої альтернативи як особистісного ресурсу.

### **2.3. Психологічні умови усвідомлення відхиленних життєвих альтернатив у дорослому віці**

На основі експериментальних результатів дослідження психологічних чинників усвідомлення особистістю відхиленої життєвої альтернативи було встановлено, що ефективність усвідомлення забезпечується розвиненою здатністю до абстрагування, розмірковування, швидкістю у переопрацюванні інформації, стійкістю до труднощів, інтересом до аналітичної та інтелектуальної діяльності, творчим потенціалом, високим рівнем толерантності до фрустрації, саморегуляцією (внутрішньо і зовнішньо детермінованою), когнітивною саморегуляцією при IQ від 100 до 130, наполегливістю у досягненні мети, впевненістю у собі.

Усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи забезпечується виділеними психологічними чинниками і психологічними умовами, які сприяють розгортанню даних детермінант в онтогенезі особистості. Процес усвідомлення забезпечується психологічними механізмами ідентифікації та рефлексії (В.І. Слободчиков, Є.І. Ісаєв). Проблема розвитку та формування цих механізмів присвячені численні дослідження вітчизняних та зарубіжних дослідників. Загалом прийнято вважати, що ідентифікація на ранніх етапах онтогенезу як механізм розвитку свідомості особистості передбачає ототожнення особистістю себе з об'єктами оточуючої дійсності. Саме дорослість привносить якісні показники ідентифікації [229; 230].

На думку Е. Еріксона, на період зрілості припадає пошук і формування еґо-ідентичності як якісної характеристики особистості. Еґо-ідентичність як тотожність особистості власному внутрішньому Я є результатом інтеграції механізмів ідентифікації та рефлексії. Усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи, на нашу думку, передбачає таку інтеграцію ідентифікації та рефлексії, що має забезпечити сформованість особистісної ідентичності, сутність якої складає когнітивна та емоційно-ціннісна рефлексія. Когнітивна та емоційно-ціннісна рефлексія спрямована на забезпечення тотожності

особистості власному внутрішньому Я в процесі усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи та пізнання, розуміння і прийняття відхиленої альтернативи як ресурсу, який був використаний в минулому і, одночасно, виступатиме чинником ефективного розвитку особистості в майбутньому [310].

Дослідження стану сформованості особистісної ідентифікації як психологічної умови усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи на етапі дорослості здійснювалося нами також за допомогою тесту смисложиттєвих орієнтацій Д.О. Леонтьєва. У контексті нашого дослідження ця методика дозволяє визначити особливості зрілості особистості як умови до усвідомлення відхилення життєвої альтернативи на етапі дорослості. Автором виділені наступні субшкали методики: цілі в житті, процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя, результативність життя або задоволеність самореалізацією, локус контролю Я, локус контролю-життя або керування життям, які дозволяють встановити стан сформованості усвідомлення та зрілого ставлення особистості до власної життєдіяльності. Усвідомлене відхилення життєвої альтернативи забезпечується такими психологічними умовами, як сформованість цілеспрямованості, змістовності, тенденцій до самореалізації, самоконтролю та відповідальності. Ці умови, за наявності особистісної ідентифікації та когнітивної і емоційно-ціннісної рефлексії, забезпечать через усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи формування саморефлексії та самоідентифікації. Означені нами характеристики усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи зрілою особистістю визначалися, виходячи із розуміння змісту та інтерпретації виділених шкал тесту [156] (табл. 2.5).

Дослідження проблеми зрілості як психологічної умови усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи в дорослому віці дає можливість встановити структурні складові усвідомлення як умови до формування зрілості особистості на етапі, який віковою психологією визначається як рання дорослість. Ми вважаємо, що дорослість не є тотожною зрілості. Саме

здатність до усвідомлення тих чи інших життєвих альтернатив, здійснення виборів та прийняття рішень дає можливість визначити сформованість особистісної зрілості на етапі ранньої дорослості.

Таблиця 2.5

**Психологічний аналіз усвідомлення  
відхиленої життєвої альтернативи зрілою особистістю  
(за результатами тесту смисложиттєвих орієнтацій Д.А. Леонтьєва)**

№	Структурні компоненти усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи	Субшкали за тестом СЖО	Рівень прояву	Кількісний показник (у відсотках)		
				Експер. гр.1	Експер. гр.2	Експер. гр.3
1.	Цілеспрямованість	Цілі	Низький	38,5	48,4	25
			Середній	57,7	48,4	75
			Високий	3,8	3,2	0
2.	Змістовність	Процес	Низький	46,2	54,9	75
			Середній	42,3	41,9	25
			Високий	11,5	3,2	–
3.	Самореалізація	Результат	Низький	73	64,5	25
			Середній	27	35,5	50
			Високий	0	0	25
4.	Самоконтроль	Локус контролю Я	Низький	88,5	74,2	50
			Середній	3,8	16,1	50
			Високий	7,7	9,7	0
5.	Відповідальність	Локус контролю – життя	Низький	100	96,7	100
			Середній	0	3,3	0
			Високий	0	0	0
6.	Саморефлексія та самоідентифікація	Загальний показник ОЖ	Низький	100	100	100
			Середній	0	0	0
			Високий	0	0	0

На нашу думку, основними психологічними умовами усвідомлення є цілеспрямованість, змістовність, самореалізація, самоконтроль, відповідальність, саморефлексія та самоідентифікація. Отримані діагностичні результати за субшкалами тесту СЖО дають можливість констатувати наступне: в експер.гр.1 спостерігається тенденція до формування цілей на



рівні середнього прояву, що вказує на недостатню сформованість цілеспрямованості і лише у 3,8% досліджуваних зафіксована цілеспрямованість, яка визначається осмисленістю, спрямованістю та визначенням самою особистістю часових перспектив у досягненні мети. Зафіксовано, що лише 3,2% досліджуваних експер.гр.2 притаманний високий рівень цілеспрямованості.

Отримані середні (експер.гр.1 – 57,7%; експер.гр.2 – 48,4%; експер.гр.3 – 75%) та низькі показники (експер.гр.1 – 38,5%; експер.гр.2 – 48,4%; експерт.гр.3 – 25%) у досліджуваних експериментальних групах вказують на звуженість часової перспективи, тобто проживання минулого та теперішнього без постановки цілей на майбутнє, недостатньо стійким внутрішнім Я, опори на особистісні ресурси та низьким рівнем відповідальності за намічені цілі. У контексті досліджуваної проблеми можна припустити, що цій групі досліджуваних притаманна фіксація на відхиленій життєвій альтернативі та низький рівень усвідомлення її значення у подальшому цілепокладанні.

Результати за субшкалою "Процес" дають можливість, виходячи із якісних характеристик інтерпретації її показників, визначити стан сформованості усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи. Змістовність сформована у 11,5% досліджуваних експер.гр.1 та 3,2% експер.гр.2. Середні та низькі показники було встановлено у 42,3% та 46,2% досліджуваних експер.гр.1; 41,9% та 54,9% експер.гр.2; 25% та 75% експер.гр.3, що дозволяє визначити стан функціонування усвідомлення у досліджуваних з позицій незадоволеності власним теперішнім життям і констатувати фіксацію та надання повноцінного смислу власному життю з позицій спогадів про минуле або необґрунтованої спрямованості у майбутнє. У контексті цього усвідомлення функціонує в якості постійного окреслення можливостей, котрі відкривала відхилена життєва альтернатива та її проектування у майбутнє.

Визначення усвідомлення особистістю значимості відхиленої життєвої альтернативи для самореалізації здійснювалося нами у відповідності до

інтерпретації отриманих результатів за шкалою "Результат". За отриманими результатами у експер.гр.1 та експер.гр.2 високих показників встановлено не було, за середніми та низькими показниками (27% та 73%; 35,5% та 64,5%). В експерт.гр.3 високі показники було встановлено у 25%, відповідно середні та низькі (50% та 25%) досліджуваних. За якісним оцінюванням середніх та низьких показників встановлюється низька або недостатня задоволеність поставленими та досягнутими цілями. Високі показники засвідчують тенденцію до постановки цілей та досягнення самореалізації як результату їх здійснення.

Субшкала "Локус контролю Я" визначає (за умови високих показників) сформованість уявлень про себе як про сильну особистість, яка достатньо вільна у виборах та спроможна будувати своє життя у відповідності з власними цілями і уявленнями про його смислову наповненість. Низькі показники вказують на неспроможність контролювати події власного життя. Високі показники за цією субшкалою було отримано в експерт.гр.1 та експерт.гр.2. Значні тенденції до низьких показників було зафіксовано у всіх експериментальних групах (експер.гр.1 – 88,5%; експер.гр.2 – 74,2%; експер.гр.2 – 50%), що дозволяє констатувати недостатній рівень розвитку самоконтролю як структурного компонента усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи зрілою особистістю.

Відповідальність як умова усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи визначалась нами із змістовних характеристик субшкали "Локус контролю-життя, або керування життям". Автори тесту зазначають, що за умови високих балів фіксується переконання особистості у тому, що вона здатна контролювати власне життя, вільно приймати рішення та втілювати їх у життя. Низькі бали констатують фаталізм, переконання у тому, що життя людини не підвладне свідомому контролю, що свобода вибору не залежить від інтересів та переконань особистості і, відповідно, постановка цілей та їх реалізація у майбутньому неможлива без опосередкування їх зовнішніми обставинами та бажаннями інших. За цією

шкалою отримані низькі показники в усіх трьох експериментальних групах (100%; 96,7%; 100%).

Отримані експериментальні дані за шкалами саморефлексії та самоідентифікації вказують на тенденції до низького рівня розвитку цих психологічних механізмів, які виступають структурними компонентами розвитку самосвідомості особистості в онтогенезі. Звідси доцільно у межах констатувальної частини дослідження ввести на основі експериментальних даних рівні усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи. Так, на нашу думку, за результатами експериментальних даних можна визначити три рівні:

- низький рівень – це рівень усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи, який передбачає констатацію самою особистістю відхиленої альтернативи та не передбачає у подальшому втілення будь-яких життєвих виборів, що взаємопов'язані з життєвою альтернативою;

- середній рівень – це рівень, який вказує, що особистість здатна не тільки усвідомити, але й самоусвідомити життєву альтернативу і визначити певні життєві рішення та вибори, пов'язані з її відхиленням. На нашу думку, самоусвідомити життєву альтернативу – це значить зробити її об'єктом власного внутрішнього спостереження та визначити власну позицію у процесі її внутрішньої об'єктивації;

- високий рівень – це рівень особистісної ідентифікації та саморефлексії, на якому людина здатна усвідомити (визначити альтернативу в якості внутрішнього об'єкту) та самоусвідомити (визначити в альтернативі як об'єкті спостереження та усвідомлення суб'єктивно значущі якості і привласнити їх, зробити їх структурою внутрішнього Я), тобто відрефлексувати у контексті власної Я-концепції відхилену життєву альтернативу і внести корективи у життєвий план відповідно до ресурсів, які відкриваються у відхиленій життєвій альтернативі.

Звідси, усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи – не констатація її існування, а прийняття особистістю життєвої альтернативи як складової власної Я-концепції.

Таким чином, формування особистісної ідентифікації, розвиток когнітивної і емоційно-ціннісної рефлексії, формування особистісної зрілості (цілеспрямованість, змістовність, тенденції до самореалізації, самоконтролю та відповідальності) виступають необхідними умовами до усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи. Водночас усвідомлення передбачає сформовану здатність особистості до визначення із спектру життєвих ситуацій подію як життєву альтернативу. Саме сформована здатність усвідомлювати та диференціювати увесь можливий спектр ситуацій і визначати в них подієвий альтернативний характер виступає, на нашу думку, психологічною умовою усвідомлення відхилених життєвих альтернатив. Забезпечити даний процес можна шляхом формування рефлексії, водночас, якщо цей психологічний механізм не достатньо сформований на попередніх етапах онтогенезу, це впливатиме на процес усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи у дорослому віці.

#### **2.4. Стан сформованості рефлексії та її вплив на усвідомлення відхилених життєвих альтернатив у дорослому віці**

Функціонування рефлексії зумовлюється сформованістю зрілості особистості. Йдеться про розвиток рефлексії як якісної особливості особистості, яка, долаючи вікові кризи, привносила в їх усвідомлення суб'єктивний контекст, тобто об'єктивувала кризову ситуацію, здійснювала аналіз цієї ситуації з позиції її суб'єктивної, тобто внутрішньої значимості, та привласнювала досвід, який спроектувала дана ситуація. Особистість не вбачає катастрофічність у самій ситуації, тобто не розглядає її крізь призму тривожності чи інших чинників, а навпаки, здатна піддати її усвідомленню, аналізу та оцінці. Звідси виникає потреба дослідити особливості функціонування рефлексії особистості в дорослому віці.

Ми припускаємо, що рефлексія виступає якісним показником усвідомлення відхилених життєвих альтернатив уже на ранніх етапах

дорослості. Сформованість рефлексії забезпечує особистості розвиненість здатності до аналізу спектру життєвих ситуацій і визначення їх у якості подій, здатності до визначення сфери життєдіяльності, в якій та чи інша подія розгорталася, здатності визначати на кожному віковому етапі суб'єктивну значимість кожної сфери і відповідно визначення події у якості альтернативи розвитку. Так, для прикладу на етапі ранньої дорослості відповідно до особливостей вікового періоду доміантними будуть сфера професійної реалізації, сфера створення власної сім'ї та набуття автономії в сфері родинно-батьківських взаємодій. Події, що будуть пов'язані з цими сферами, мають вирішуватися особистістю і привносити новий контекст в усвідомлення нею власного життя. Водночас фрустрування та невирішеність завдань певної події на цьому етапі привносить недостатньо конструктивний вплив на вирішення завдань наступного вікового етапу. Саме сформована здатність до усвідомлення події як життєвої альтернативи та здійснення рефлексії, призначення якої у формуванні суб'єктивного відношення до неї, дає можливість визначити у ній потенційні можливості до реалізації на наступних етапах життя. Рефлексія – це той механізм, який дає можливість особистості стати активним суб'єктом у творенні власного життя шляхом усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи.

Звідси виникає необхідність у дослідженні здатності особистості у дорослому віці здійснювати проєкцію та описувати власну історію життя, яка дає можливість визначити рівень усвідомлення життєвих подій та сфер, у яких вони відбувалися. Наступним етапом є встановлення здатності особистості не тільки констатувати спектр подій і усвідомлювати їх в якості життєвих альтернатив, але й здатності створювати описові когнітивні конструкції і надавати їм форми метафори. Таким чином, дослідження констатації подій та їх оцінювання дають можливість визначити ціннісно-емоційну рефлексію, а розвинена здатність до її метафоризації – визначити когнітивну рефлексію. З цією метою нами було використано методики

"Психологічна автобіографія" (О.Ю. Коржової) та "Книга життя" (М.Л. Смульсон) [125; 195].

Метод "Психологічна автобіографія", розроблений О.Ю. Коржовою, виступає основою методик подієво-біографічного підходу і дозволяє діагностувати внутрішній світ людини, дослідити можливості ставлення людини до різних аспектів власного буття в світі. "Психологічна автобіографія" – це експресивна проєктивна методика дослідження переживань, пов'язаних з найбільш значимими сферами життя. Методика дає можливість виявити особливості сприймання особистістю значущих життєвих ситуацій – найбільш важливих подій в житті. Називаючи найбільш значимі події свого життя, особистість здійснює їхню ретроспективу через поле власного Я [125]. Йдеться про дослідження можливостей рефлексії особистості значимих у її житті подій та сфер, визначення психологічного середовища, яке вона сконструювала, здатність сприймання ситуацій як об'єктивних, уміння надавати індивідуальні характеристики суб'єктивним ситуаціям.

Методика зберігає переваги індивідуально орієнтованого анамнезу і, в той же час, дозволяє узагальнювати результати дослідження значної кількості досліджуваних і виводити групові закономірності. Результати аналізуються з діагностичною метою і в якості попереднього психологічного анамнезу, що полегшує подальший контакт з досліджуваним. На думку Л.Ф. Бурлачука, відповіді-реакції досліджуваних набувають смислу не стільки в зв'язку з їхнім об'єктивним змістом, скільки в зв'язку з особистісним значенням, котре надається відповіді власне досліджуваним [63; 64]. На перший план виходить особистісне значення відповідей: як змістовних характеристик названих подій (тип, вид, частота), так і їх формальних особливостей (кількість, вагомість, ступінь значимості, час звершення), що дозволяє віднести цю методику до експресивних проєктивних методик.

Упровадження методу передбачає усвідомлення подій, що мали місце у минулому, і дає можливість діагностувати рівень усвідомлення подій, пов'язаних із найбільш значимими сферами життя в теперішньому та шляхом визначення рівня усвідомленості внутрішнього і зовнішнього (соціального) буття визначити наповнення перспективного життєструктурування особистістю майбутнього. Також виявляється динаміка кількісних та якісних змін життєвих векторів у часі, котрі означаються подіями минулого. Виявляються відмінності та індивідуальні особливості сприймання і усвідомлення значущих життєвих ситуацій людьми з різними індивідуально типологічними особливостями. Таким чином, встановлюється стан сформованості рефлексії як психологічної умови усвідомлення відхиленних життєвих альтернатив.

Таблиця 2.6

**Психологічний аналіз стану сформованості усвідомлення досліджуваними подієвого фактору (в минулому та майбутньому) (за результатами методики "Психологічна автобіографія" Є.Ю. Коржової)**

№	Психологічні складові подієвого фактору	Кількісний показник по групах (у відсотках)		
		Експер.гр.1	Експер.гр.2	Експер.гр.3
1.	Радісні минулі події	71,7	58,7	53,8
2.	Сумні минулі події	11,7	14,1	17,4
3.	Радісні майбутні події	16,6	26,3	27,1
4.	Сумні майбутні події	0	0,9	1,7

Означені нами вище рівні усвідомлення особистістю відхиленої життєвої альтернативи дають можливість за допомогою отриманих експериментальних результатів за цією методикою визначити, що досліджувані більш якісно та, відповідно, і кількісно, усвідомлюють спектр подій, що мав місце в їхньому минулому на основі експресивно-емоційної їх оцінки. Зокрема досить конкретно визначаються події, що пов'язані з

усвідомленням радісних подій у минулому (експер.гр.1 – 71,7%, експер.гр.2 – 58,7%, експер.гр.3 – 53,8%), з негативними емоціями у відтворенні сумних подій минулого (експер.гр.1 – 11,7%, експер.гр.2 – 14,1%, експер.гр.3 – 17,4%). Інтерпретація отриманих результатів дозволяє вказати, що досліджуваним притаманна недостатня конкретизація майбутніх подій, особливо сумних, це дає можливість визначити наявність негативних переживань та стурбованості за майбутнє і вплив на дані емоційні переживання та усвідомлення цих подій психотравмуючих факторів минулого. Така тенденція притаманна досліджуваним експер.гр.1 та експер.гр.2 та визначає існування захисних механізмів витіснення і дозволяє припустити, що відхилені життєві альтернативи, які пов'язані з негативними переживаннями, недостатньо усвідомлюються досліджуваними і навіть витісняються ними. Усвідомлення детермінує появу психологічного дискомфорту та болю, що базуються на сумних подіях минулого.

Домінантність у відтворенні досліджуваними радісних подій виступає показником того, що існує тенденція до узагальнення усього майбутнього на основі декількох радісних подій минулого і, таким чином, виражається намагання спланувати все подальше життя. Найбільше такий прояв притаманний досліджуваним експер.гр.1, що вказує на недостатнє усвідомлення відхилених життєвих альтернатив, на застосування захисного механізму проекції. Можна припустити, що сумні події, які виступають у якості відхилених життєвих альтернатив, не тільки витісняються, але й шляхом проекції можуть перетворюватися у протилежність (метафора: не було б щастя, та нещастя допомогло), замінюватись радісними подіями. Аналогічна тенденція спостерігається у досліджуваних експер.гр.2. Водночас усвідомлення проявляється у співвідношенні показників радісних та сумних подій, що дозволяє вказати на зростаючу зрілість досліджуваних експер.гр.3.

Усвідомлення значущості експресивних подієвих факторів досліджуваними та визначення їхнього впливу на формування подальшого життєвого шляху дозволяє вказати, що досліджуваним експер.гр.1



притаманна тенденція до поляризації в оцінці радісних подій минулого, що дозволяє вказати на домінування емоційного сприйняття подій минулого, тобто події не усвідомлюються досліджуваними, а лише констатуються з експресивними вираженнями. Оцінка минулих подій є негативною, що вказує на існування тенденції відхилення даних подій і стурбованість ними. Можна припустити, що такі події є психотравмуючими для досліджуваних і, відповідно, недостатньо ними усвідомлюються (табл. 2.7).

Отримані експериментальні результати за показником усвідомлення значущості експресивних подієвих факторів досліджуваними експер.гр.2 та визначення впливу цих подій на усвідомлення відхилених життєвих альтернатив дозволяє вказати, що в усвідомленні минулих радісних подій зберігається тенденція до їхньої диференціації. Аналогічна тенденція спостерігається і в оцінці сумних подій, за виключенням того аспекту, що досліджувані недостатньо усвідомлюють сумні події, тобто підтверджується наше попереднє припущення щодо витіснення подій, які несуть психотравмуючий характер. Водночас наявність середнього рівня усвідомлення сумних подій минулого вказує, що досліджувані цієї експериментальної групи усвідомлюють та рефлексують події вибірково. В усвідомленні майбутніх радісних подій спостерігається тенденція, аналогічна усвідомленню радісних подій минулого.

Події сумного характеру у майбутньому практично не диференціюються і мають низький рівень усвідомлення, що вказує на уникання усвідомлення досліджуваними певних подій і їх витіснення зі свідомості. Отже, можна відмітити тенденцію до проєкції психотравмуючих переживань щодо подій минулого на майбутнє. Звідси усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи досліджуваними буде обумовлюватися, на нашу думку, ставленням самої особистості до характеру тієї чи іншої події, яка покладена в основу відхиленої життєвої альтернативи.

**Психологічний аналіз усвідомлення значущості експресивних подієвих факторів особистості та їхнього впливу на формування подальшого життєвого шляху (за результатами методики "Психологічна автобіографія" Є.Ю. Коржової)**

№	Типи експресивності та оцінка подій	Рівень усвідомлення	Досліджувані (у відсотках)		
			Експер.гр. 1	Експер.гр. 2	Експер.гр. 3
1.	Оцінка минулих радісних подій	Низький	50	41,7	40
		Середній	0	37,5	46,7
		Високий	50	20,8	13,3
2.	Оцінка минулих сумних подій	Низький	100	91,7	86,7
		Середній	0	8,3	13,3
		Високий	0	0	0
3.	Оцінка майбутніх радісних подій	Низький	0	66,7	60
		Середній	100	29,2	26,6
		Високий	0	4,1	13,4
4.	Оцінка майбутніх сумних подій	Низький	0	100	100
		Середній	0	0	0
		Високий	0	0	0
5.	Оцінка минулих радісних подій	Загальний показник	72	61,1	56,1
6.	Оцінка минулих сумних подій	Загальний показник	10,2	12,4	13,7
7.	Оцінка майбутніх радісних подій	Загальний показник	17,8	25,2	29
8.	Оцінка майбутніх сумних подій	Загальний показник	0	1,3	1,2

Отримані експериментальні результати в експер.гр.3 мають аналогічну тенденцію до результатів експер.гр.2, водночас за результатами загальних показників досліджуваним цієї групи більше притаманне усвідомлення радісних подій минулого та проєкція радісних подій на майбутнє за

аналогією і усвідомлення сумних подій минулого та майбутнього, показники яких у двох попередніх експериментальних групах практично відсутні. Це вказує на тенденцію до більшої зрілості та усвідомлення й рефлексії подій як радісного, так і сумного характеру і, відповідно, усвідомлення відхилених життєвих альтернатив, що базуються на певних подіях.

Визначення за цією методикою відомостей про середній час антиципації і ретроспекції, а саме, характеристика часу протікання як подій минулого, так і майбутнього дало можливість встановити, що середній час антиципації між сумними подіями майбутнього у досліджуваних усіх експериментальних груп становить від 5 до 9 років, час антиципації між радісними подіями як минулого, так і майбутнього знаходиться в межах від 2 до 5 років.

Результати аналізу подій дають можливість охарактеризувати суб'єктивну значущість події з урахуванням їхнього змісту (за видом подій, що характеризують сфери життя). Таким чином, встановлюється значущість радісних, сумних, минулих, майбутніх подій і подій в цілому за кожним видом, значущість подій різних типів. У відповідності з отриманими кількісними показниками визначено наступні значущі види подій (табл. 2.8).

Отримані результати дозволили визначити наступні види значущих подій, які відбуваються у певних сферах функціонування особистості: сфера ставлення до батьківської сім'ї, шлюб, сфера стосунків та ставлення до дітей, місце проживання, сфера здоров'я, сфера "Я", суспільство, сфера міжособистісних стосунків, сфера матеріального становища, навчання або підвищення кваліфікації, сфера роботи, природа.

За результатами можна вказати на існування домінантних сфер, які визначають провідні події та сфери, в яких ці події відбуваються. Нами встановлено, що на різних вікових етапах дорослого життя змінюються і домінантні сфери та, відповідно, і вплив тих чи інших подій, які з ними пов'язані.

**Види подій, які усвідомлюються особистістю у дорослому віці  
(за результатами методики "Психологічна автобіографія" Є.Ю. Коржової)**

Представленість подій за сферами (у %)												
Досліджувані групи	Батьківська сім'я	Шлюб	Діти	Місце проживання	Здоров'я	Я	Суспільство	Міжособистісні стосунки	Матеріальне становище	Навчання підвищення кваліфікації	Робота	Природа
Експер. гр.1	5,5	2	3,6	4	9	12,5	0	8	8,4	12,5	8,5	5
Експер. гр.2	16,7	39,5	30	50	27	55	81	25	39,6	51,5	53	60
Експер. гр.3	77,8	58,5	66,4	46	64	32,5	19	67	52	36	38,5	35

Так, для досліджуваних експер.гр.1 найбільш значущими сферами виступає сфера "Я", навчання, здоров'я, робота, матеріальне становище, міжособистісні стосунки і, відповідно, всі події, які пов'язані з цими сферами. Досліджуваними експер.гр.2 було визначено наступні актуальні сфери та події, які їх характеризують: сфера суспільства, природи, "Я", роботи, навчання або підвищення кваліфікації та місце проживання. Для експер.гр.3 значущими виступають події, які пов'язані з такими сферами, як: сфера стосунків з батьківською сім'єю, міжособистісні стосунки, сфера ставлення до дітей, здоров'я, шлюб. Звідси можна вказати, що події, які представляють структурне наповнення життєвої альтернативи, взаємообумовлюються сферами функціонування особистості і визначають її ставлення до самої життєвої альтернативи.

Вагомого значення набуває вікова динаміка у визначенні подій, які виступають необхідними чинниками усвідомлення відхилених життєвих альтернатив. Так, на першому макроперіоді ранньої дорослості (який представлений у нашому дослідженні вибіркою експер.гр.1) особливого значення набуває сфера власного "Я", тобто власна особистість досліджуваних. Відповідно, можна припустити, що найбільш значущими життєвими альтернативами будуть ті, які стосуються безпосередньо внутрішнього світу особистості. Залежно від стану розвитку рівнів усвідомлення відхилених життєвих альтернатив відмічатиметься особливість сприйняття цих подій (в якості ресурсних або як психотравмуючих). Таким чином, підтверджується характерна особливість у сприйнятті радісних подій та ігноруванні сумних, оскільки сумні події можуть активізувати не тільки психологічні захисти, а й загострювати внутрішньоособистісні конфлікти.

Другий макроперіод ранньої дорослості, який представлений досліджуваними експер.гр.2, на нашу думку, виступає визначальним і у формуванні зрілості особистості. Зокрема через усвідомлення особистістю власного життєвого шляху та конкретизацію власних життєвих виборів у відповідності до обраного і осмисленого життєвого шляху. Домінуючими сферами на цьому етапі виступають сфери, які пов'язані з самовідчуттям особистістю самої себе та у розрізі її взаємодій з оточуючою дійсністю, що дозволяє вказати на формування зрілого ставлення як до власного внутрішнього світу, так і самовідчуття у суспільнозначущих міжособистісних взаємодіях.

Отримані результати дозволяють вказати, що на третьому макроперіоді ранньої дорослості найбільш актуальними виступають сфери стосунків з близькими, що вказує на певний феноменологічний характер усвідомлення власних життєвих альтернатив та їх відхилення.

Таким чином, отримані експериментальні результати за методикою "Психологічна автобіографія" дозволяють встановити, що життєва альтернатива виступає феноменом особистісного розвитку і визначається в

контексті сформованості особистісної зрілості та суб'єктивності. Життєва альтернатива може мати структуру, яка представлена подіями та подієвим рядом та усвідомленням їх як життєвих альтернатив. Подія за наявності усвідомлення набуває тотожності з життєвою альтернативою і у випадку її відхилення передбачає відмову особистості від тієї чи іншої значущої події. Усвідомлення виступає основною умовою до реалізації або відмови (що передбачає втілення в життя тих чи інших життєвих виборів) тієї чи іншої життєвої альтернативи та реалізується безпосередньо у певній події, оскільки вибір – це також подія, яка є матеріалізованою та представленою у часі.

У межах констатувального етапу експерименту ми вважали за необхідне конкретизувати види подій та деталізувати їх. Визначаючи подію як структурну одиницю усвідомлення життєвої альтернативи і відхиленої життєвої альтернативи зокрема, ми виходили із розуміння її як значимого для особистості епізоду життя, випадку, фрагменту досвіду, який надовго запам'ятовується і може істотно змінювати особистість [274].

Нами було виділено 18 значущих подій, які мають тенденцію відтворюватися у житті практично кожної особистості. Такими подіями є: одруження; хвороба близької людини; тяжка хвороба; зміна місця роботи; кар'єрне зростання; народження дитини; визначення майбутнього дітей; визначення майбутнього батьків; зрада близької людини; тяжкий конфлікт з керівництвом; тяжкий конфлікт з близькою людиною; зміна місця проживання; зміна способу життя у зв'язку із хворобою; зміна способу життя у зв'язку із бажанням близьких людей; переживання краху; переживання насилля; розлучення; власна зрада близькій людині (табл. 2.9).

**Психологічний аналіз усвідомлення подій особистістю у дорослому віці**

№ з/п	Подія життя	Досліджувані (у %)					
		Експер.гр.1		Експер.гр.2		Експер.гр.3	
		Вибір здійснювався власне особистістю	Вибір був диктатом обставин	Вибір здійснювався власне особистістю	Вибір був диктатом обставин	Вибір здійснювався власне особистістю	Вибір був диктатом обставин
1.	Одруження	77,3	22,7	83,3	16,7	88,9	11,1
2.	Хвороба близької людини	66,7	33,3	72,7	27,3	71,4	28,6
3.	Ваша тяжка хвороба	62,5	37,5	70,8	29,2	16,7	83,3
4.	Зміна місця роботи	65,6	34,4	82,7	17,3	100	0
5.	Кар'єрне зростання	53,3	46,7	67,5	32,5	88,9	11,1
6.	Народження дитини	66,7	33,3	90	10	100	0
7.	Визначення майбутнього Ваших дітей	66,7	33,3	93	7	62,5	37,5
8.	Визначення майбутнього Ваших батьків	62,5	37,5	76,7	23,3	60	40
9.	Зрада близької людини	46,7	53,3	45,5	54,5	40	60
10.	Тяжкий конфлікт з керівництвом	33,3	66,7	56	44	33,3	66,7
11.	Тяжкий конфлікт з близькою людиною	54,3	45,7	51	48,9	57,1	42,9
12.	Зміна місця проживання	56,8	43,2	63,6	36,4	90	10
13.	Зміна способу життя у зв'язку із хворобою	33,3	66,7	81,8	18,2	80	20
14.	Зміна способу життя у зв'язку із бажанням близьких людей	66,7	33,3	59	41	75	25
15.	Переживання краху	45	55	44,5	55,5	33,4	66,6
16.	Переживання насилля	26,7	73,3	34,6	65,4	25	75
17.	Розлучення	33,3	66,7	69,2	30,8	71,4	28,6
18.	Ваша зрада близькій людині	66,7	33,3	77,3	22,7	100	0

Розробка та впровадження авторської анкети передбачала дослідження стану усвідомлення респондентами власних виборів у тій чи іншій сфері життя. В основу анкети покладено два критерії усвідомлення в залежності від активності особистості у ставленні та прийнятті тієї чи іншої події. Відповідно усі відповіді ранжувалися за такими критеріями: критерій усвідомленого вибору, критерій пасивного сприйняття події або підкорення особистості у прийнятті тієї чи іншої події певним об'єктивним обставинам.

Ці критерії відображають усвідомлення особистістю певного спектру подій. Однак особистості, які відповідають ознакам першого критерію, обирають та приймають рішення щодо події усвідомлено і, рефлексуючи з приводу події, та відмічають внутрішню активну позицію у прийнятті рішень стосовно подій. Відповідно до ознак другого критерію, усвідомлення здійснюється не у внутрішньому світі особистості, а з позиції сприйняття та пасивного підкорення зовнішнім обставинам. Можна сказати, що такі особистості виступають у якості "жертви" подієвих змін і проявляють власну внутрішню пасивність до визначення суб'єктивної значимості події та ролі, яку виконує така особистість у події. Тобто перший критерій визначає стан функціонування суб'єктивності особистості в усвідомленні події, а другий визначає стан об'єктності особистості в події (особистість виступає об'єктом впливу події та обставин, що їй притаманні). В результаті нами були отримані наступні якісні та кількісні показники.

Так, досліджувані експер.гр.1 у більшості випадків, за результатами анкети, показали досить високі показники за першим критерієм, зокрема за такими подіями: "одруження" – 77,3%, "хвороба близької людини" – 66,7%, "власна тяжка хвороба" – 62,5%, "зміна місця роботи" – 65,6%, "кар'єрне зростання" – 53,3%, "народження дитини" – 66,7%, "визначення майбутнього власних дітей" – 66,7%, "визначення майбутнього батьків" – 62,5%, "тяжкий конфлікт з близькою людиною" – 54,3%, "зміна місця проживання" – 56,8%, "зміна способу життя у зв'язку із бажанням (обставинами) близьких людей" – 66,7%, "власна зрада близькій людині" – 66,7%. Визначення подій за



критерієм усвідомлення події дає можливість вказати, що досліджуваним цієї групи притаманна активна суб'єктна позиція в усвідомленні та прийнятті таких подій, у рефлексуванні з приводу події та прийнятті усвідомленого життєвого вибору. Також можна вказати, що показники за першим критерієм дозволяють визначити наявність у досліджуваних певного спектра альтернатив, що пов'язані з певною подією. Тобто досліджуванні враховували можливі життєві альтернативи, які відкриває та чи інша подія.

Отримані експериментальні результати за другим критерієм, зокрема за такими подіями: "тяжкий конфлікт з керівництвом" – 66,7%, "зміна способу життя у зв'язку із хворобою" – 66,7%, "зрада близької людини" – 53,3%, "переживання краху" – 55%, "переживання насилля" – 73,3%, "розлучення" – 66,7% дозволяють вказати, що досліджувані цієї групи у ставленні та сприйнятті таких подій недостатньо усвідомлюють власну значимість і виступають у ролі об'єкта впливу даних подій на їхню життєдіяльність та внутрішній світ. Можна вказати, що, у прийнятті та переживанні цих подій досліджувані, не усвідомлюючи їх, не здійснюючи рефлексію над змістом таких подій, не вбачають у них життєвих альтернатив і сприймають їх як психотравмуючі, що у свою чергу активізує психологічні механізми (витіснення, проекція та ін.), тобто низький рівень усвідомлення.

За результатами дослідження експер.гр.2 за першим критерієм вказала на високі показники за такими подіями: "одруження" – 83,3%, "хвороба близької людини" – 72,7%, "власна тяжка хвороба" – 70,8%, "зміна місця роботи" – 82,7%, "кар'єрне зростання" – 67,5%, "народження дитини" – 90%, "визначення майбутнього власних дітей" – 93%, "визначення майбутнього батьків" – 76,7%, "тяжкий конфлікт з керівництвом" – 56%, "тяжкий конфлікт з близькою людиною" – 51%, "зміна місця проживання" – 63,6%, "зміна способу життя у зв'язку із хворобою" – 81,8% "зміна способу життя у зв'язку із бажанням (обставинами) близьких людей" – 59%, "розлучення" – 69,2%, "власна зрада близькій людині" – 77,3%. Показники цієї експериментальної групи за критерієм усвідомлення дають можливість вказати, що досліджувані

рефлексують та усвідомлюють себе у значно більшій кількості подій, для них актуальними є особливості життєдіяльності їхніх дітей, вони реагують на проблеми у професійній діяльності та міжособистісних стосунках з близькими людьми, що, у свою чергу, підтверджує наше припущення щодо зрілого ставлення досліджуваних на цьому віковому етапі до сприйняття, усвідомлення та визначення життєвих виборів на основі активної суб'єктної позиції.

Діагностичні результати за другим критерієм, отримані за наступними подіями: "зрада близької людини" – 54,5%, "переживання краху" – 55,5%, "переживання насилля" – 65,4% дозволяють вказати, що недостатнє усвідомлення у досліджуваних цієї групи проявляється на події, які є негативними і несуть у собі афективні та болісні переживання. Тобто досліджувані активізують психологічні захисти та виступають об'єктами у сприйнятті та переживанні подій, які вимагають не стільки життєвих виборів та рішень, скільки болісних переживань та рефлексування. Саме тому такі події виступають психотравмуючими і недостатньо усвідомлюваними досліджуваними. Відповідно життєві альтернативи, які пов'язані з цими подіями, також носять характер психотравмуючих і практично не усвідомлюються досліджуваними.

Отримані експериментальні результати за анкетною в експер.гр.3 дозволяють визначити наступні події за критерієм усвідомлення: "одруження" – 89,9%, "хвороба близької людини" – 71,4%, "зміна місця роботи" – 100%, "кар'єрне зростання" – 88,9%, "народження дитини" – 100%, "визначення майбутнього власних дітей" – 62,5%, "визначення майбутнього батьків" – 60%, "тяжкий конфлікт з близькою людиною" – 57,1%, "зміна місця проживання" – 90%, "зміна способу життя у зв'язку із хворобою" – 80% "зміна способу життя у зв'язку із бажанням близьких людей" – 75%, "розлучення" – 71,4%, "власна зрада близькій людині" – 100%. Інтерпретація отриманих результатів за першим критерієм дозволяє вказати, що досліджуваними цієї експериментальної групи усвідомлюються події, які

пов'язані з власною життєдіяльністю та міжособистісними контактами з оточуючими і близькими людьми. Ці досліджувані здатні усвідомлювати та рефлексувати з подальшим усвідомленням власної життєвої позиції у цих сферах та визначенні життєвих альтернатив і здійснювати усвідомлені життєві вибори між альтернативами, які розкривають зміст тієї чи іншої події. Така тенденція дозволяє вказати, що досліджуваним притаманна зрілість у розумінні та усвідомленні як усієї кількості існуючих життєвих альтернатив, так і у виробленні свідомого ставлення до відхиленних життєвих альтернатив.

Водночас отримані експериментальні дані за другим критерієм дозволяють визначити, що досліджувані у таких подіях, як "власна тяжка хвороба" – 83,3%, "зрада близької людини" – 60%, "тяжкий конфлікт з керівництвом" – 66,7%, "переживання краху" – 66,6%, "переживання насилля" – 75%, переживають та усвідомлюють їхнє значення за існуючими стереотипними установками та схемами. Визначення за цими подіями критерію пасивного сприйняття події дозволяє зазначити, що дані події переживаються досліджуваними як психотравмуючі та такі, які особистість усвідомлює не з позиції власної суб'єктності, а з позиції їхньої емоційної сили та експресивної спрямованості. Відповідно, зменшується тенденція до усвідомлених життєвих виборів за обставин тієї чи іншої події. Досліджувані виступають у якості об'єкта впливу подій і, відповідно, життєві альтернативи недостатньо усвідомлюються ними та осмислюються як відхилені, враховуючи тенденцію до сформованості зрілості як особистісної якісної характеристики.

Саме високий рівень емоційності у сприйнятті подій і впливає на активізацію психологічних захистів, які на цьому віковому етапі є чітко сформованими та закріпленими у досвіді. Можна вказати, що така реакція на відхилені життєвої альтернативи швидше закріплена на поведінковому рівні, ніж на рівні усвідомлення та рефлексії. Тобто спостерігається тенденція до аналогічних проявів як у досліджуваних експер.гр.1, так і у

досліджуваних експер.гр.3 та, водночас, існують і певні відмінності. Так, у досліджуваних експер.гр.1 ще недостатньо сформовані та закріплені механізми розвитку самосвідомості, а у досліджуваних експер.гр.3 механізми самосвідомості підкорюються сформованому досвіду, що також зменшує можливості усвідомлення, рефлексування відхилених життєвих альтернатив. Щодо досліджуваних експер.гр.2 можна визначити їхню лабільність до формування нового досвіду усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи.

В основу анкети на визначення усвідомлення типових життєвих ситуацій та подій покладено критерії усвідомлення, що дозволило встановити у відповідності до цих критеріїв особливості функціонування суб'єктивності досліджуваних в усвідомленні найбільш типових подій і формуванні життєвих виборів. Звідси, відхилена життєва альтернатива виступає показником розвитку суб'єктності особистості як активної позиції до її усвідомлення або об'єктності, за якої особистість виступає пасивним об'єктом тієї чи іншої події і, відповідно, життєвої альтернативи, і відмовляється від її усвідомлення, яке несе у собі травматичні болісні переживання. Виступаючи об'єктом, особистість уникає, шляхом активізації психологічних захистів, формування досвіду усвідомлення, рефлексування та ідентифікації власного Я у відхиленій життєвій альтернативі. Таким чином, сформована рефлексія відхилених життєвих альтернатив та їх усвідомлення виступають показником як зрілості особистості, так і стану сформованості самосвідомості.

На відміну від життєвої альтернативи, яка є актуальною у теперішньому часі і тотожна певній події, відхилена життєва альтернатива є такою, що мала місце у минулому. Тобто відхилена життєва альтернатива не є прив'язаною до конкретної події у теперішньому, вона не визначається конкретним життєвим вибором у теперішньому часі (але сама визначає наступні вибори). Ми маємо справу з відтворенням та інтерпретацією особистістю альтернативи, яка вже сталася, і така інтерпретація буде носити

узагальнений характер, до якого включений досвід як потенційний (можливий), так і актуальний (наявний). У більшості випадків мова йде про взаємозв'язок досвіду особистості з усвідомленням відхиленої життєвої альтернативи, який підтримується актуальним досвідом особистості. Інтерпретація відхиленої життєвої альтернативи має здійснюватися, на нашу думку, з позиції актуального досвіду та суб'єктності особистості, яка завдяки рефлексії дає можливість сформуватися потенційному досвіду з усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи. Йдеться про формування когнітивної рефлексії, яка забезпечується створенням метафори відхиленої життєвої альтернативи. Метафоризація вказує на символічне або знакове усвідомлення відхиленої альтернативи та формування суб'єктного зрілого ставлення до неї.

Саме тому нами обраний текст як засіб формування когнітивної рефлексії та метафоризації відхиленої життєвої альтернативи. Основним методом аналізу виступає інтерпретація, яка дозволяє організувати рефлексію шляхом інтеграції об'єктивних, або зовнішніх факторів за допомогою вербальних та невербальних засобів комунікації, та суб'єктивних, тобто здійснити знакове, смислове оформлення відхиленої альтернативи. Отриманий текст констатації змісту відхиленої життєвої альтернативи та його інтерпретація, на нашу думку, дає можливість визначити рівень усвідомленості та сформованості суб'єктності особистості. Текст дає можливість визначити не тільки подію загалом, а і внутрішню подію як епізод, який є означений самою особистістю та приведений в оповідну форму. Загалом, епізод або випадок, який не розкритий особистістю іншій людині (в тому числі й собі), не є подією [282]. Саме інтеграція суб'єктності та об'єктності особистості як основних умов рефлексії дає можливість визначити сформованість зрілості особистості та її потенційні можливості до усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи. Об'єктність особистості забезпечується довербальною, дорефлексивною складовою свідомості, що виникає у конкретних життєвих ситуаціях. Перетворення відхиленої життєвої

альтернативи у знакову або метафоричну форму усвідомлення забезпечується рефлексією і формує її суб'єктний зміст.

У контексті нашого дослідження аналіз та інтерпретація текстів дали можливість встановити зміст суб'єктивного наративу як метафоричності відхиленої життєвої альтернативи досліджуваних та визначити їх психологічні особливості. Нами здійснювалося дослідження суб'єктивного наративу за допомогою методики "Книга життя" М.Л. Смульсон [195]. Отримані результати дозволили встановити психологічні особливості наративів досліджуваних та їхні сутнісні ознаки у відповідності до стану сформованості зрілості досліджуваних особистостей. Методика та інтерпретація отриманих результатів дали можливість визначити функціональні складові наративів досліджуваних, такі як: смислоутворювальна, констатувальна, розвивальна, інтерпретуюча та захисна.

Обґрунтування критеріїв до визначення складових здійснювалося у відповідності до положення психологічної герменевтики щодо аналізу наративу, який може виступати у якості діагностичної процедури як у процесі дослідження особистості в умовах психотерапевтичної ситуації, так і в умовах психологічного експерименту [282]. Відповідно ми розглядали наратив, який мав форму викладення автобіографії, розповіді або історії в якості діагностичного матеріалу. Обробка наративів здійснювалася за визначеним змістом критеріїв у межах психологічної герменевтики.

Так, смислоутворювальна складова наративу визначалася нами за таким показником як авторство власного життя. Констатувальна за показником усвідомлення досліджуваним себе, власного досвіду та власного Я. Розвивальна визначалася станом розвитку осмислення досліджуваними власного досвіду та присвоєнням культуральних норм і принципів. Інтерпретуюча визначалася за допомогою встановлення взаємообумовленості наративу та осмисленої реальності з позиції інтерпретаційної рамки. Захисна визначалася нами у якості встановлення тих чи інших захисних функцій,

таких, як: невисвітлені події відхиленої альтернативи (витіснення), присвоєння події двозначного смислу (інтелектуалізація), приписування події у тексті іншим дійовим особам (проекція).

Здійснюючи дослідження стану сформованості когнітивної рефлексії на етапі ранньої дорослості за допомогою інтерпретації текстів, що представляють собою суб'єктивний наратив, ми звернули увагу на часову локалізацію відхиленої життєвої альтернативи у процесі її усвідомлення. Можна припустити, що відхилена життєва альтернатива має власну динаміку у процесі її усвідомлення, яка проявляється у фіксації на життєвій альтернативі (що відбулася у минулому) та її постійне активування особистістю як такої, що якимось чином проявляється в теперішньому. Цей тип суб'єктивного наративу визначається нами як симптоматичний.

Відхилення життєвої альтернативи та її усунення із системи свідомості визначається нами як захисний суб'єктивний наратив. Особистість здійснює недостатньо усвідомлені когнітивні операції з усунення відхиленої життєвої альтернативи із власного життєвого плану. Ми вважаємо, що саме активізація витіснення проектує появу захисних суб'єктивних наративів. Їх призначення в усуненні усвідомлення як процесу, що пов'язаний з переживанням психологічного болю та будь-якого дискомфорту, що асоціюється особистістю із відхиленою життєвою альтернативою.

Проекція якісних характеристик відхиленої життєвої альтернативи у майбутнє формує суб'єктивний наратив, що пов'язаний з тривогою та її попередженням самою особистістю як намагання створити певну систему магичних дій, що не дадуть змоги відтворитися відхиленій життєвій альтернативі у майбутньому. Цей тип суб'єктивного наративу ми означили як магичний.

Здатність до усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи та її рефлексії у мовленнєвій формі (будь-то активне мовлення у діалозі з іншим чи внутрішнє мовлення у діалозі із власним Я), яка призводить до породження метафори. Йдеться про метафоричний суб'єктивний наратив.

З метою констатації виділених нами типів суб'єктивного нарративу ми здійснювали психологічне обстеження за методикою М.Л. Смульсон, акцентуючи увагу не тільки на виведених автором критеріях та показниках, а і на часовій локалізації відхиленої життєвої альтернативи, оскільки саме поняття "відхилення" взаємозумовлюється динамікою усвідомлення її в часі.

Нами було запропоновано три види завдань (Додаток Д.1). Перший вид забезпечував визначення стану усвідомлення дослідженими власного минулого та виявлення можливих відхилених життєвих альтернатив у завданні "Опис життя". Вирішення цього завдання вимагало від досліджуваних поетапної оцінки власного життя. У виконанні цього завдання ми визначали здатність особистості до диференціації власного життя. Спостереження за виділенням особистістю певних критеріїв у диференціації дало змогу зробити висновки про те, що відхилена життєва альтернатива та її усвідомлення чи, навпаки, усунення її виступає критерієм розподілу життя на етапи (Додаток Д.2).

Другий вид забезпечував визначення значущості того чи іншого етапу життя та тенденцій до його усвідомлення шляхом оформлення у тексті. Текст давав змогу виділити конкретизовану самим досліджуваним відхилену життєву альтернативу та визначити її якісні характеристики (зокрема сфера діяльності, значимість її як події, значимих фігурантів події, відношення до себе та до них та ймовірне завершення у часі життєвої альтернативи).

Третій вид завдань передбачав усвідомлену наявність відхиленої життєвої альтернативи з подальшою її проекцією на майбутнє.

Нами було встановлено, що виділені суб'єктивні нарративи мають вираження як у структурі особистості, так і у динаміці самої життєвої альтернативи як певній умові самотворення особистості. Йдеться про те, що коли відхилена життєва альтернатива виступає складовою особистості (саме вона впливає на життєві вибори, на відношення до себе та інших, формування цілей), йдеться про невротичну особистість, тобто відхилена



життєва альтернатива є чинником неврозу. У випадку, коли відхилена життєва альтернатива виступає як динамічне утворення, яке під впливом часу та будь-яких інших чинників здатне змінювати конфігурацію, йдеться про особистість, яка здатна зробити відхилену життєву альтернативу власним ресурсом розвитку (Додаток Д.3).

Звідси здатність до когнітивної рефлексії і її оформлення у тексті сприяє формуванню метафоричного суб'єктивного наративу. Симптоматичний суб'єктивний наратив виступає показником невротизації особистості. Захисний та магічний суб'єктивні наративи відображають тенденцію до недостатнього усвідомлення особистістю відхиленої життєвої альтернативи.

Інтерпретація отриманих результатів дає можливість розробити експериментальну модель усвідомлення відхилених життєвих альтернатив особистістю в дорослому віці (рис. 2.1).

За результатами констатувального експерименту нами розроблена процесуально-динамічна модель усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи зрілою особистістю.

На основі теоретичного аналізу і експериментального дослідження нами визначено компоненти усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи, це: усвідомлення як процес і як якісна характеристика зрілої особистості та рефлексія, яка зумовлюється та не вичерпується самим усвідомленням. У відповідності до визначених компонентів нами виділені критерії усвідомлення, це: емоційно-ціннісна та когнітивна рефлексія, суб'єктивна наративізація, психологічні захисти, часова локалізація усвідомлення. До кожного критерію усвідомлення нами обрано показники. Так, суб'єктивна наративізація представлена типами суб'єктивного наративу як якісного утворення зрілої особистості.

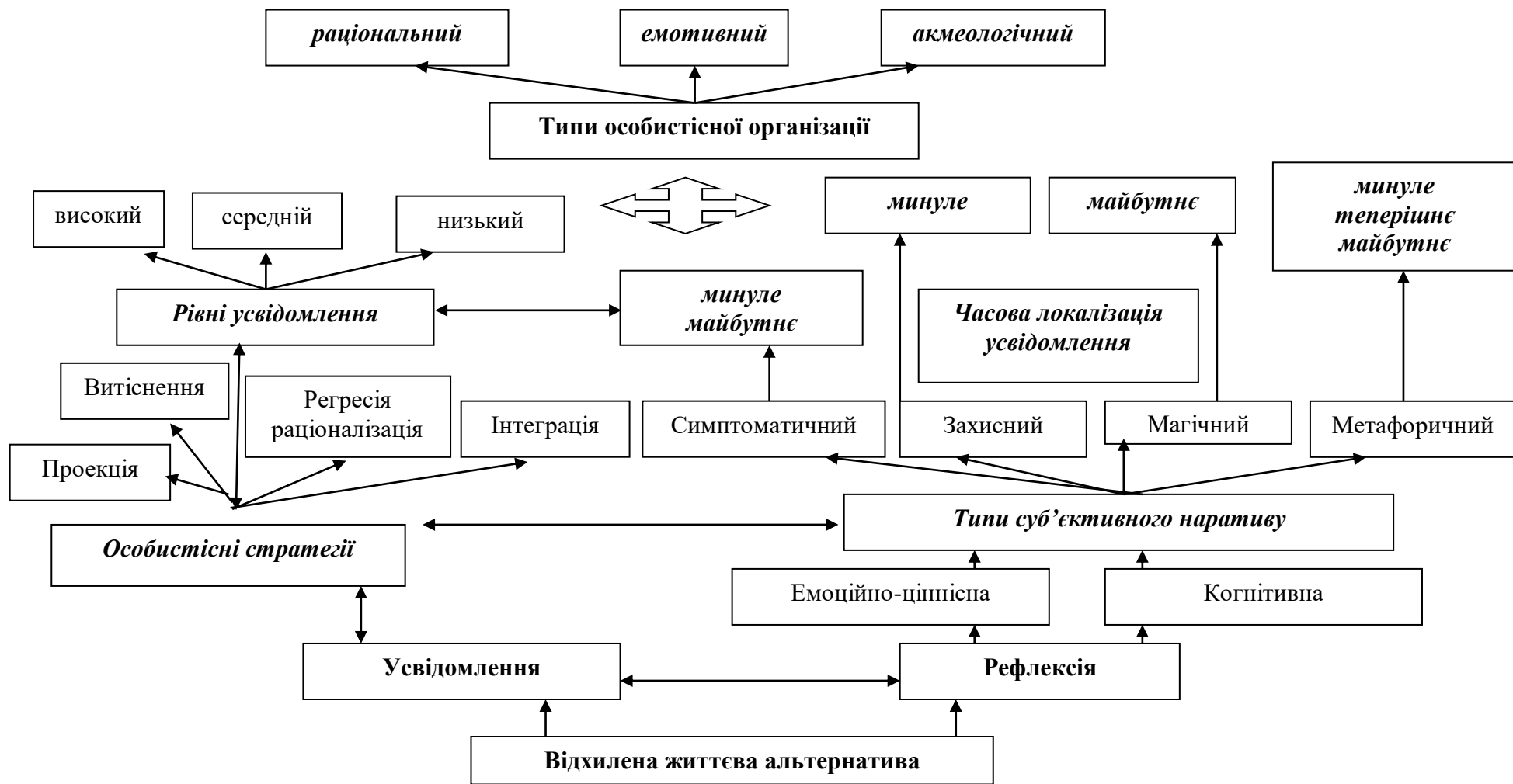


Рис. 2.1. Процесуально-динамічна модель усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи зрілою особистістю

Типи суб'єктивного нарративу причинно зумовлюються станом сформованості емоційно-ціннісної та когнітивної рефлексії. Нами встановлено такі типи суб'єктивного нарративу, як: симптоматичний, захисний, магічний та метафоричний. Тенденціями до формування того чи іншого типу суб'єктивного нарративу виступають сформовані психологічні захисти. Причому нами виділяється зрілий психологічний захист – інтеграція, який дає можливість не тільки усвідомити відхилену життєву альтернативу, але й у рефлексивному акті на рівні емоційно-ціннісного та когнітивного її переопрацювання створити метафору, яка не тільки структурує процес усвідомлення, але й виступає основою, когнітивною одиницею акмеологічного зростання особистості. Саме інтеграція забезпечує у процесі нарративного переопрацювання відхиленої життєвої альтернативи створення нарративної ідентифікації.

Менш зрілі, але не менш психологічно значимі захисти – регресія, раціоналізація, витіснення та проекція виступають основою до появи таких типів суб'єктивного нарративу, як: симптоматичний, захисний та магічний. Нами встановлено, що здатність до постійної активізації відхиленої у минулому життєвої альтернативи та постійна проекція її на майбутнє виступає чинником до утворення симптоматичного суб'єктивного нарративу. Розвинена здатність зрілої особистості до витіснення та раціоналізації певних якісних складових відхиленої життєвої альтернативи спроектовує появу захисного суб'єктивного нарративу. Такий нарратив створює певну систему захистів від повного усвідомлення відхиленої альтернативи. Нами визначено магічний суб'єктивний нарратив, сутність якого зумовлюється створенням магічного образу відхиленої життєвої альтернативи, при якому відбувається раціоналізація образу, а негативні болісні переживання, які супроводжували відхилену життєву альтернативу як подію минулого, витісняються. Звідси, відбувається проекція "магічного образу" відхиленої життєвої альтернативи у теперішнє та майбутнє. Найбільш ефективним суб'єктивним нарративом, який відображає динаміку усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи, є

метафоризація, яка передбачає не тільки образне представлення відхиленої життєвої альтернативи у теперішньому, але й забезпечує створення когнітивних конструкцій та символізацію суті відхиленої життєвої альтернативи і створення на її основі досвіду та ресурсу до подальшого особистісного зростання.

Звідси, нами було встановлено часову локалізацію усвідомлення, що дає можливість визначити динаміку відхилення. Так, за результатами експериментального дослідження визначено, що відхилена життєва альтернатива у минулому здатна повністю відобразитися в усвідомленні майбутнього зрілою особистістю. Такого роду процес відбувається за рахунок низького або середнього рівня усвідомлення. Це і спричинило необхідність констатації рівнів усвідомлення, оскільки вони чітко представлені у всіх виділених нами критеріях та показниках. Саме тенденції до того чи іншого рівня усвідомлення підсилюють або спростовують прояв тих чи інших показників та сталості критеріїв.

Такого роду розмірковування призвело до необхідності на основі попередніх експериментальних результатів та визначення психологічних чинників відхиленої життєвої альтернативи та умов, які детермінують процес її усвідомлення, констатувати типи особистісної організації в усвідомленні досліджуваного нами феномену. Нами визначено, що:

- особистість раціонального типу характеризується високим рівнем IQ (вище 130); спрямованістю, емоційною стійкістю, прагматичністю, самоконтролем, інтернальністю, адекватною самооцінкою. Така особистість має розвинену емоційно-ціннісну сферу з переважанням когнітивної рефлексії, домінантними психологічними захистами є регресія та раціоналізація, їй притаманний магічний тип суб'єктивного наративу, вона зорієнтована на упередження появи в майбутньому життєвої альтернативи аналогічній тій, яка була відхилена у минулому. Їй характерно високий рівень усвідомлення, при якому швидше активізуються психологічні захисти, аніж утворення досвіду як ресурсу розвитку.

- особистість емотивного типу має середній рівень IQ (до 100), екстернальною спрямованістю, емоційною нестійкістю, схильністю до фантазувань (розвинута уява), тривожністю, неадекватною самооцінкою. Вона легко відхиляє альтернативи, схильна до нейротизму. У неї домінантною є емоційно-ціннісна рефлексія, її психологічними захистами є проєкція або витіснення. Залежно від домінантності того чи іншого психологічного захисту і формується суб'єктивний наратив. Це може бути симптоматичний (у разі наявності невротичних рис) або захисний. Вона сконцентровує усі зусилля на витіснення негативних та болісних переживань з приводу відхиленої альтернативи і укріплює психологічні захисти, які дадуть змогу упереджувати появу ідентичної альтернативи у теперішньому чи майбутньому. Вона сконцентрована не на усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи, а на її постійне трансформоване проживання у випадку симптоматичного суб'єктивного наративу або ж безпрецедентне її витіснення. Тому її захисти будуть спрямовані на утримання від усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи. Її рівень усвідомлення є низький або середній, якщо відхилена життєва альтернатива не несе у собі сильних емоційних реакцій та забарвлень.

- особистість акмеологічного типу характеризується високим рівнем IQ (від 100 до 130), екстернальною спрямованістю, емоційною стійкістю, адекватною самооцінкою. Її зрілими психологічними захистами є інтеграція, за допомогою якої вона здатна асимілювати досвід відхиленої життєвої альтернативи, усвідомити її, здійснити шляхом емоційно-ціннісної та когнітивної рефлексії переосмислення її в теперішньому і визначити перспективні шляхи розвитку в майбутньому. Вона здатна символізувати відхилену життєву альтернативу і створити для себе потенційні можливості розвитку. Вона інтегрує досвід в межах часової динаміки життя та здатна надати відхиленій життєвій альтернативі статус об'єкта по відношенню до її внутрішніх суб'єктивних структур (Додаток Ж. 2).

## Висновки до другого розділу

1. Психологічним змістом відхиленої життєвої альтернативи є усвідомлення особистістю усталених когнітивних, емоційних, ціннісно-мотиваційних та поведінкових стереотипних стратегій і прийнятті нею нових цінностей, когнітивних, поведінкових стратегій та емоційного сприйняття альтернативи у процесі її відхилення.

2. Класифікація відхилених життєвих альтернатив зумовлюється сферами життя особистості та віковими макроперіодами в межах дорослості. Перший макроперіод ранньої дорослості характеризується домінантністю таких сфер, як: учбово-професійна діяльність, батьківська сім'я та пошук партнера, типовими відхиленими життєвими альтернативами є ситуації непорозумінь, криз та травм у цих сферах. На другому макроперіоді ранньої дорослості найбільш домінантними сферами є професійна діяльність, власна сім'я. Типовими відхиленими альтернативами є ситуації, які пов'язані з професійною діяльністю та кар'єрним розвитком, а також ситуації розлучення, зради, наявності/відсутності дітей. Третьому макроперіоду ранньої дорослості характерними є сфери сім'ї, життя дорослих дітей, професійної кар'єри та діяльності. Відхилені життєві альтернативи в більшості випадків пов'язані з критичними, травматичними ситуаціями у житті дорослих дітей.

3. Психологічними чинниками усвідомлення відхилених життєвих альтернатив є: когнітивні особливості (рівень інтелектуального розвитку, ригідність, конкретність, абстрагування, аналітичність, радикалізм, емоційна дезорганізація когнітивної сфери); емоційні особливості (емоційна стабільність, емоційна дезорганізація, мінливість та схильність до почуттів, чуттєвість, самоконтроль, напруженість); інтернальність/екстернальність; "Я-концепція" (існування руйнівного Я); ідентичність Я відхиленій життєвій

альтернативі; психологічні властивості: агресивність, фрустрованість, тривожність, поведінкові стратегії особистості.

4. Психологічними умовами усвідомлення відхилених життєвих альтернатив зрілою особистістю є: формування особистісної ідентифікації; розвиток когнітивної і емоційно-ціннісної рефлексії; розвиток зрілості особистості (сформованість цілеспрямованості, змістовності, тенденцій до самореалізації, самоконтролю та відповідальності); сформована здатність диференціювати увесь можливий спектр ситуацій і визначати в них подієвий альтернативний характер.

5. Особливості усвідомлення відхилених життєвих альтернатив визначаються у відповідності до процесуально-динамічної моделі усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи зрілою особистістю. Основними визначеними особливостями є: розвиненість радикального ставлення до альтернатив життя, зокрема з позиції аналітичного мислення та осмислення відхиленої життєвої альтернативи, прагнення до отримання додаткових джерел інформації як із внутрішніх аспектів функціонування власного Я (здатність до рефлексії), так і оцінки зовнішніх тенденцій; здатність до сприйняття нововведених ідей та поглядів і зміни тієї чи іншої альтернативи; орієнтація на факти і аналіз зовнішніх позицій, які внутрішньо визначаються як авторитетні. Основними критеріями усвідомлення є критерій усвідомленого вибору, критерій пасивного сприйняття події або підкорення особистості у прийнятті тієї чи іншої події певним об'єктивним обставинам.

Результати другого розділу дисертації опубліковано у таких статтях:

1. Михайлова О. І. Психологічна специфіка та особливості усвідомлення зрілою особистістю відхилених життєвих альтернатив / О. І. Михайлова // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. академіка С. Д. Максименка. – К., 2009. – Т. 11. – Ч. 4. – С. 234–244.

2. Михайлова О. І. Психологічні детермінанти відхиленних життєвих альтернатив / О. І. Михайлова // Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. – К., 2009. – Т. 11. – Вип. 2. – С. 144–151.

3. Михайлова О. І. Особливості та взаємодетермінованість усвідомлення життєвих альтернатив та кризи дорослого віку / О. І. Михайлова // Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. – К., 2010. – Т. 11. – Вип. 3. – С. 223–229.



## **РОЗДІЛ III**

### **ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ В УСВІДОМЛЕННІ ВІДХИЛЕНИХ ЖИТТЄВИХ АЛЬТЕРНАТИВ**

У розділі представлено систему психологічної допомоги, яка інтегрувала в собі принципи гуманізму та зорієнтованості на суб'єкта психологічної допомоги, принцип добровільності, умови та форми психологічної допомоги - інтеграційні психодіагностичні; психокорекційні та психотерапевтичні технології та види психологічної допомоги. Описано специфіку реалізації програми, а також основний методичний інструментарій, що використовувався у ході роботи. Подано аналіз результатів проведеного формувального експерименту.

#### **3.1. Завдання та методика формувального дослідження**

Усвідомлення виступає якісним рівнем розвитку і функціонування особистості, зумовлює появу її суб'єктивності як показника зрілості та формує зрілу позицію у прийнятті відповідальності при вирішенні різноманітних життєвих ситуацій. Альтернатива з'являється у контексті події, яка не тільки відбувається в житті людини, але й детермінує появу свідомого прийняття рішення особистістю щодо тієї чи іншої події. Практично усі альтернативи зумовлюють якісно-кількісні зміни в житті особистості і є життєвими. Прийняття рішення, яке передбачає усвідомлене ставлення особистості до життєвої альтернативи, завжди активізує внутрішні суперечливі тенденції і зорієнтовує особистість на зростання та відкриття внутрішніх ресурсів в адаптації до нових життєвих умов.

Можна припустити, що недостатнє усвідомлення альтернативи призводить до її відхилення та уникнення розв'язання тих внутрішніх суперечливих тенденцій, які вона спроектувала. Саме у цьому ракурсі і

з'являється відхилена життєва альтернатива, яка швидше виступає вже не у якості події, а у якості активної складової Я-концепції особистості.

Можна припустити, що активізація процесу усвідомлення не тільки відокремить альтернативу як подію і надасть їй статус об'єкта по відношенню до внутрішнього світу особистості, але й шляхом розвитку рефлексії та створення наративу дасть змогу виробити усвідомлене ставлення особистості до відхиленої життєвої альтернативи лише як до події її життя.

Констатувальне дослідження та його результати дали можливість експериментальним шляхом вивести понятійне наповнення відхиленої життєвої альтернативи та визначити психологічні чинники особистості з відхиленими життєвими альтернативами і констатувати умови, за яких відбувається усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи. Йдеться про визначну роль стану сформованості усвідомлення, яке створює необхідні передумови до конструктивного пізнання особистістю самої себе у процесі відтворення та проживання відхиленої життєвої альтернативи. Звідси, **метою** формульованого дослідження є теоретико-методичне обґрунтування системи психологічної допомоги дорослій особистості у сприянні її розвитку та розкритті особистісного потенціалу шляхом усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи, розроблення структурованої системи психологічної допомоги та експериментальне підтвердження її ефективності.

Окреслена мета конкретизується у *завданнях* формульованої частини дослідження:

1. Здійснити теоретико-методичний аналіз стану сучасних досліджень психологічної допомоги та визначити специфіку і систему психологічної допомоги особистості дорослого віку в усвідомленні відхиленої життєвої альтернативи.
2. Визначити особливості формування у процесі цілеспрямованого психологічного впливу рефлексії як психологічного механізму усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи та формування зрілості особистості.

3. Обґрунтувати ефективність наративізації у процесі усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи як засобу формування зрілого ставлення особистості до відхиленої життєвої альтернативи.

4. Виділити та експериментально перевірити динаміку змін особистості в усвідомленні відхиленої життєвої альтернативи.

Реалізація завдань здійснювалася у відповідності до виділених принципів, умов, методів та засобів, що спрямовані на створення атмосфери психологічної довіри у процесі усвідомлення відхилених життєвих альтернатив дорослою особистістю.

Основними *принципами* психологічної допомоги особистості в усвідомленні відхиленої життєвої альтернативи є:

- принцип особистісно орієнтованої психологічної допомоги, цей принцип засновується на особистісно-орієнтованому підході, сутність якого полягає в активності та відповідальності суб'єктів психологічної допомоги (того, хто організовує психологічний вплив та того, хто його приймає). Основу психологічної допомоги складає особистість та її досвід, який розглядається як ресурсний психологічний потенціал [54; 280];

- принцип добровільності, згідно якого психологічний вплив проводиться тільки за умови добровільної згоди клієнта, без застосування маніпулятивних процедур з метою залучення клієнтів. Цей принцип зумовлює надання клієнтам необхідної інформації про поставлені цілі і використовувані методи [280];

- принцип активності суб'єкта, в основу якого покладено концепцію суб'єктності особистості. Сутність концепції полягає у визнанні особистості в дорослому віці в якості носія суб'єктності, який здатен до пізнання, самовдосконалення та формування активної життєвої позиції. Цілеспрямований психологічний вплив на формування суб'єктності особистості передбачає розширення її потенційних можливостей з урахуванням активності, саморозвитку та здатності до здійснення компетентних життєвих виборів [30];

- принцип гуманізації психологічної допомоги в усвідомленні відхилених життєвих альтернатив дорослою особистістю [35];

- принцип діалогічності та діалогічних універсалій, що засновуються на повазі до партнера; прийнятті партнера таким, яким він є, з одночасною орієнтацією на його найвищі досягнення (реальні та потенційні) та перспективу, що відкривається перед ним; повазі до себе; конкордантності (згоди учасників діалогу щодо базових знань, норм, цінностей і цілей, якими вони керуються); толерантності [39; 280];

- принцип формування цілісного життєвого досвіду через спілкування і спільну діяльність людей, тобто їх взаємної участі в різноманітних міжособистісних ситуаціях [97].

Методами формувального дослідження є: теоретичні та емпіричні (психологічна діагностика, психологічне консультування, соціально-психологічний тренінг, самоаналіз власної поведінки, просвітницька психолого-педагогічна діяльність). Основними формами роботи були групова та індивідуальна. Прийомами реалізації формувального експерименту були психологічні технології.

Програма "Психологічна допомога особистості дорослого віку в усвідомленні відхилених життєвих альтернатив" становить систему, в якій інтегрується зміст, принципи, методи та форми цілеспрямованого спеціально організованого психологічного впливу з активізації в особистості дорослого віку усвідомлення відхилених життєвих альтернатив (Додаток Е.1).

Програма спрямована на забезпечення наступності та взаємозумовленості макроперіодів у дорослості, формування зрілості як результату усвідомлення відхилених життєвих альтернатив у ранньому дорослому віці, і є складовою частиною навчально-виховної програми з підготовки фахівців у галузі освіти (IV рівень акредитації) та представлена у спецкурсі "Практикум з групової психокорекції" 108 годин. З них 18 лекційних годин, 90 – практичних, які були побудовані у формі тренінгу. Заняття проходили протягом навчального року зі студентами IV-V курсів

факультету психології та соціальної роботи (заочна форма навчання) зі спеціальності "Соціальна педагогіка та практична психологія" у 2011-2012 навчальному році. Експериментальна група, в якій реалізувалася програма, – 26 учасників, що розподілялися на дві підгрупи.

Формувальний експеримент здійснювався на базі Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. Для отримання надійних результатів формувального експерименту нами були сформовані такі вибірки:

- експериментальна група, де реалізовувалася розроблена нами програма (26 осіб розподілені на підгрупи по 13 осіб);
- контрольна група, у якій навчання проводилося за традиційною програмою (28 осіб розподілені на підгрупи по 14 осіб).

Представлена програма "Психологічна допомога особистості дорослого віку в усвідомленні відхилених життєвих альтернатив" структурно передбачає реалізацію трьох модулів кожен по 34 год. (Додаток Е.1). Кожен модуль має власні форми роботи, які реалізують мету та завдання. Перший модуль "Психологічна допомога особистості у формуванні зрілості та усвідомленні відхиленої життєвої альтернативи" спрямований на розроблення системи психологічної допомоги у контексті досліджуваної проблеми. У відповідності з результатами констатувального дослідження ми вважаємо, що організація та методичні особливості психологічної допомоги в усвідомленні відхилених життєвих альтернатив особистістю раннього дорослого віку буде мати різне змістовне наповнення та динаміку реалізації у відповідності до макроперіодів ранньої дорослості та особливостей формування зрілості як психологічної умови до усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи особистістю цього віку. Цей аспект має бути врахованим у реалізації психологічної допомоги і, відповідно, в організації психологічного впливу будуть задіяні різні технології у відповідності до специфіки макроперіоду та особливостей становлення і розвитку особистості у тому чи іншому макроперіоді.

Основними формами реалізації модулю є лекційні та семінарські заняття з проблеми психологічної допомоги, з психодіагностичними методами та розробками індивідуальних та групових форм роботи. Особливої уваги у реалізації змісту модулю має набути теоретичний аналіз існуючих напрямів у психології та психотерапії та обрання адекватних психологічних і психотерапевтичних підходів та концепцій. Результатом реалізації модулю є сформовані знання з:

- особливостей розробки та реалізації психологічної допомоги особистості в дорослому віці з усвідомлення відхилених життєвих альтернатив;

- констатація специфіки усвідомлення відхилених життєвих альтернатив особистістю у тому чи іншому макроперіоді вікового становлення та розвитку;

- вибір адекватних особливостям усвідомлення методів психодіагностики, психоконсультування, психокорекції та психотерапії.

Перший модуль спрямований на констатацію особливостей усвідомлення та обрання адекватних методів з його активізації. Йдеться про психодіагностичне обстеження осіб дорослого віку, диференціація досліджуваних у відповідності до макроперіодів розвитку, рівнів усвідомлення та особливостей відхилених життєвих альтернатив та формування зрілості у дорослому віці.

Другий модуль "Формування рефлексії як психологічної умови усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи зрілою особистістю" спрямований на формування знань з особливостей розвитку свідомості та усвідомлення і визначення динаміки сучасних досліджень проблеми в психології та філософії. Нами було встановлено, що недостатність аналітичності мислення та несформованість у досліджуваних знань з проблем свідомості, усвідомлення, рефлексії, життєвого шляху, життєвих альтернатив, відхилених життєвих альтернатив суттєво впливає на усвідомлення власних відхилених життєвих альтернатив та їх ототожнення з

подіями. Розуміння життєвої альтернативи в більшості випадків замінюється констатацією тих чи інших подій, які особистості не тільки складно усвідомити, але й здійснити рефлексію, узагальнити відхилені життєві альтернативи. Щоб запобігти таким деструктивним проявам, у формувальному дослідженні нами було розроблено систему міні-лекцій, які поетапно втілювалися у практику роботи з досліджуваними (Додаток Е.1).

Третій модуль "Формування здатності визначати життєву альтернативу та усвідомлювати відхилені життєві альтернативи" реалізовував систему практичних психотехнологій з активізації усвідомлення відхилених життєвих альтернатив зрілою особистістю і був зорієнтований на розвиток когнітивної та емоційно-ціннісної рефлексії, формуванню особистісної ідентифікації шляхом розвитку самопізнання, саморегуляції, самоприйняття, адекватної самооцінки, визначенню суб'єктивної значущості та змістовності життя.

Реалізація програми здійснювалася у формі тренінгу з інтеграцією індивідуальної, групової, психотехнологічної та просвітницької діяльності учасників програми.

Розкриття основних теоретико-методологічних, методичних та прикладних засад формувального дослідження вимагає констатації феномену психологічної допомоги та визначення його особливостей і структури у процесі вирішення проблеми усвідомлення зрілою особистістю відхилених життєвих альтернатив (Додаток Е.1).

### **3.2. Специфіка психологічної допомоги особистості в усвідомленні відхиленої життєвої альтернативи**

Окреслення системи спеціального психологічного впливу з формування усвідомлення особистістю відхилених життєвих альтернатив у дорослому віці має бути реалізовано в системі змістовно орієнтованих на вирішення досліджуваної проблеми форм, методів та засобів діяльності двох суб'єктів: того, хто організовує активізацію процесу усвідомлення, і того, на

кого спрямовані психологічні впливи. На сучасному етапі такого роду діяльність є суперечливою у визначенні її змістовного наповнення. Йдеться про неоднозначність визначення самого феномена психологічної допомоги в ракурсі виділення допомоги, супроводу та, відповідно, усіх форм їх реалізації засобами психокорекції, психологічного консультування, психотерапії, психодіагностики та ін. Нашою метою є визначення процесу активізації та формування усвідомлення відхиленних життєвих альтернатив саме через систему психологічної допомоги.

Алан Е. Айві, Мері Б. Айві, Л. Саймен-Даунінг розглядають психологічну допомогу як поняття, яке значно ширше за допомогу. Змістовно психологічна допомога представлена в інтеграції інтерв'ю, консультування та психотерапії як методів її реалізації. Інтерв'ю визначають як метод збору інформації, який вимагає прийняття рішень у процесі короткотривалих сеансів з клієнтами. Основна вимога до інтерв'ювання – його застосування у роботі зі "здоровими" особистостями.

Консультування – більш глибокий процес, який стосується надання допомоги психічно нормальним людям для досягнення їхньої мети. Консультування займає широку територію між інтерв'юванням і психотерапією. Разом з тим, досить важко встановити чіткі межі між ними, оскільки консультант часто виступає як терапевт, а також здійснює інтерв'ювання. Психотерапія – це тривалий процес, що займається реконструкцією особистості, характеризується змінами в структурі особистості. Часто вважають, що психотерапія займається проблемами психічної патології. Водночас психотерапія асоціюється зі зміною мислення і вчинків, реконструкцією особистості, довготривалими контактами клієнта з психотерапевтом.

На практиці різниця між цими двома поняттями часто зникає. Як тільки інтерв'юючий відмічає у клієнта серйозні проблеми, він може перейти на психотерапевтичні методи роботи. Консультуючі психологи часто проводять більше зустрічей з клієнтами і працюють значно глибше, ніж



психотерапевти. Більшість професіоналів не розрізняють терміни "консультування" та "терапія". Консультант часто виступає як терапевт, а також здійснює інтерв'ювання. Психотерапевт проводить інтерв'ю і, аналогічно, деякі інтерв'юери певною мірою займаються терапією. Вербалізована мета більшості форм терапії – "допомогти особистості знайти її власний напрямок і потім досягти мети, пов'язаної з цим напрямком" [11].

Словник практикуючого психолога визначає психологічну допомогу як галузь практичного застосування психології, що зорієнтована на підвищення соціально-психологічної компетентності людини. Може адресуватися як окремому клієнтові, так і групі чи організації. Основними способами надання психологічної допомоги є індивідуальне консультування та групові форми психологічної роботи. Рішення проблем практичної психології, як правило, пов'язане з набором принципів певної базової концептуальної схеми, що зумовлює створення програм надання психологічної допомоги. Відомі в практичній психології біхевіористська, психоаналітична, когнітивна, транзактно-комунікативна, екзистенційно-гуманістична та інші підходи до створення програм психологічної допомоги [231; 221].

Психологічна допомога в усвідомленні відхилених життєвих альтернатив неможлива без сформованих вмінь у дорослої особистості розуміти власні почуття і переживання, здатності їх адекватно й, одночасно, гуманно виражати, з безоцінковим ставленням до виражених почуттів. Усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи неможливе без повторного проживання тих ситуацій, які є відхиленими і альтернативними. Формування суб'єктивної можливості повернення в ситуацію невизначеності та усвідомлення особистісних потенційних ресурсів у здатності зробити власний, не зумовлений соціальними стереотипами, нормами і т.д., вибір – призводить до усвідомлення істинних причин власних проблем і окреслення реальних шляхів їхнього вирішення. Психологічна динаміка особистісних змін в усвідомленні відхилених життєвих альтернатив дає можливість

визначити алгоритм психологічної допомоги в усвідомленні відхилених життєвих альтернатив:

1. Усвідомлення суб'єктивної потреби в подоланні психологічного дискомфорту, який пов'язаний з тими чи іншими життєвими виборами або рішеннями у минулому. Особистість не здатна чітко констатувати проблему, але психологічний дискомфорт, який детермінується недостатньо усвідомленими переживаннями особистістю минулого, примушує її звернутись за психологічною допомогою. Йдеться про наявність позитивного або негативного налаштування щодо звернення за допомогою та на цій основі очікувань, пов'язаних з її отриманням. Можна припустити, що особистісне звернення за допомогою формується саме за наявності такої узагальненої диспозиції.

2. Констатація особистістю наявності в її житті подій, які сприймаються та оцінюються нею як такі, в яких виявлялася нестача психологічного ресурсу щодо їхнього переопрацювання та подолання (йдеться про активізацію у свідомості невирішених особистістю суперечливих тенденцій з приводу тих чи інших подій та нездатність вироблення потенційних, ресурсних можливостей для подальшого їх усвідомлення як травматичних, конфліктних та ін.).

3. Поява внутрішнього напруження та на його основі формування недостатньо усвідомленого бажання, яке виступає рушійною силою до внутрішніх змін себе. Саме це виступає етапом формування зрілого усвідомленого ставлення до власної особистості та потреби пізнати і зрозуміти ті чи інші події як відхилені життєві альтернативи.

4. Зміна самою особистістю негативних очікувань щодо ефективності професійної психологічної допомоги на позитивні, шляхом активізації усвідомлення її значимості та зменшення психологічного дискомфорту, який був спроектований відмовою від усвідомлення тих чи інших подій у якості відхилених життєвих альтернатив. Цей етап значно підвищує суб'єктивну значимість щодо подальшої психологічної допомоги.

Представлений алгоритм психологічної допомоги виступає передумовою до її впровадження, але не вичерпує усіх можливих її альтернативних форм. На нашу думку, представлений алгоритм може бути реалізованим як у системі індивідуальної, так і групової роботи. Звідси, основними формами психологічної допомоги є: групова, індивідуальна та змішана. Індивідуальна форма роботи передбачає взаємодію двох суб'єктів у формі консультації чи психотерапевтичного сеансу тривалістю 50 хвилин. Групова форма реалізується у формі тренінгу, який, на відміну від індивідуальних форм, має бути чітко регламентований проблемою, метою і завданнями щодо її вирішення. У контексті дослідження проблеми особливостей усвідомлення відхилених життєвих альтернатив особистістю в дорослому віці ми вважаємо, що групова робота є достатньо ефективною, оскільки дозволяє реалізувати необхідні принципи у вирішенні досліджуваної проблеми. Йдеться про принцип саморозуміння в процесі тренінгової роботи, який забезпечує:

- усвідомлення неадекватності реакцій на деяких людей і ситуації, пов'язані з минулим досвідом, а не з теперішньою ситуацією;
- усвідомлення певних установок, переконань, патернів поведінки, пов'язаних з досвідом дитинства;
- усвідомлення того, чому особистість думає, переживає і чинить так, а не інакше;
- усвідомлення того факту, що симпатія чи антипатія до людини може мало стосуватися цієї людини, а більше – власних проблем чи переживань, пов'язаних з іншими людьми в минулому.

Реалізація принципу самоприйняття також сприяє:

- прийняття групою учасника. Розкриває ті факти його життя, які викликають у нього почуття незручності чи провини;
- відкриття того, що учасник не єдиний, хто має подібні проблеми;

- відкриття того, що у інших також бувають деякі з "поганих" думок та вчинків, які є в учасника групи;

- виявлення довіри і підтримки з боку інших учасників групи.

Принцип самопізнання розкриває:

- можливість відверто сказати про те, що хвилює, замість того, щоб стримуватися;

- відкриття певних невідомих чи неприйнятних сторін власного "Я";

- переживання і відверте вираження своїх почуттів;

- відверті висловлювання учасників один про одного.

Саморозкриття, самопізнання та зворотній зв'язок у процесі тренінгової роботи, на нашу думку, сприяють усвідомленню та переосмисленню власного досвіду, знаходженню нового погляду на життя та власну особистість, не обмеженого страхами та побоюваннями.

К. Левіним обґрунтовано принцип психологічної єдності особистості та світу, що її оточує. Особистість і подія, взаємно зумовлюючись у залежності від психологічної переробки різних обставин життя, викликають різні переживання та реакції, структурують дійсність у відповідності з глибиною страждань. Не можна відкидати й індивідуальні історії, які активно впливають на вибір певної стратегії опанування.

Важливим принципом, що розкривається у межах групової форми психологічної допомоги, є самодопомога. Цей принцип розкривається у прийомах, які мають місце у формуванні усвідомлення відхилених життєвих альтернатив: передбачений сум; прийом позитивного тлумачення неприємних, морально тяжких переживань; стратегія втечі; психологічна боротьба з негативними емоційними станами і болісними відчуттями; прийом самозбереження; аутодеструктивні стратегії; уникання та самозвинувачення; порівняння, що йде донизу; антиципуюче опанування; самоконституювання. Такі форми можуть з'являтися в процесі усвідомлення відхилених життєвих альтернатив і мати як позитивне, так і негативне

тлумачення як самою дорослою особистістю, так і групою, і психологом. Саме тому психолог повинен розуміти не стільки сам зміст цих прийомів, скільки контекст їх використання особистістю і процес активізації психологічних захистів від усвідомлення відхилених життєвих альтернатив.

Так, передбачений сум у якості інтегративної психологічної технології з усвідомлення відхилених життєвих альтернатив дорослою особистістю полегшує самоналаштування на важливі випробування і дає змогу завчасно відвернути нещасливий поворот подій. Для деяких особистостей ця стратегія виявляється досить природною і конструктивною, тоді як інші можуть вважати її аутодеструктивною.

Відомий прийом зміни ставлення до ситуації – прийом позитивного тлумачення неприємних, морально тяжких переживань. Особистість може знайти в ситуації нетривіальний сенс, побачити її у несподіваному ракурсі.

Серед неконструктивних стратегій, які все ж полегшують внутрішній стан людини, сприяють її адаптації до складних умов, можна назвати стратегію втечі. Людина відмовляється від ніби привабливих пропозицій, службових підвищень, відчуваючи, що за все це вона надто дорого розплачуватиметься.

У сфері здоров'я існують стратегії, які фокусуються на емоціях. Це психологічна боротьба з негативними емоційними станами і болісними відчуттями, коли людина не хоче помічати симптоми хвороби, намагається оцінювати свій стан з гумором, сподіваючись на допомогу надприродних сил.

Розповсюджений прийом самозбереження – техніка заперечення, тобто відмова визначати, що жахлива подія вже трапилася. Заперечення є психологічним бар'єром на шляху руйнівного проникнення трагедії у внутрішній світ людини. Кризова ситуація переробляється невеликими дозами таким чином, щоб у людини вистачало сил на неї відреагувати.

Серед самовражаючих стратегій слід назвати такі руйнівні форми самопомоги, як вживання алкоголю, який у певних дозах дійсно ніби

полегшує сприйняття ситуації, надає сміливості та оптимізму. Ще небезпечнішою є наркотизація, яка теж сприяє зняттю напруги, тимчасовому відволіканню від страждань, але її руйнівну післядію важко переоцінити.

Неефективними стратегіями подолання є уникання та самозвинувачення в яких завгодно варіантах. Тривалі самозвинувачення можуть стати причиною психосоматичних захворювань.

Серед полярних стратегій перетворення критичних ситуацій можна назвати порівняння, що йде донизу. Деякі люди намагаються порівнювати свій жалюгідний стан з тими, кому набагато тяжче. Порівняння, що йде донизу, допомагає первинній поверховій адаптації до нових умов життя завдяки тому, що людина відшукує в собі приховані резерви оптимізму і навіть поступово починає відчувати бажання допомогти оточуючим. Людина порівнює своє сьогодні з вчорашнім днем і бачить, що стало трохи краще. Вона відчуває, що може передбачити наступний крок у розвитку ситуації. Потроху відчувається опанування, і рух у позитивний бік стає безумовним.

Так зване антиципуюче опанування теж дає змогу підготуватися до важких випробувань і заздалегідь визначити шляхи запобігання ускладнень. Людині пропонується змодельовати, як мінімум, три варіанти розвитку подій: негативний, найнесприятливіший, проміжний і сприятливий, позитивний. Сконструювавши три наративи, відчувши емоційне супроводження кожного з них, людина вже відчуває себе більш готовою до майбутніх несподіванок.

Здатність людини до самоконститування шляхом спонтанного життєпису визначається актуальною потребою особистості не лише у самопрезентації, але і у самоосмисленні, рефлексуванні з приводу власного життя і можливістю цю потребу реалізувати у конкретних життєвих обставинах [253].

Знання конструктивних, неконструктивних та самовражаючих стратегій і перетворення їх шляхом усвідомлення в рушійну силу розвитку виступає актуальним аспектом ефективності психологічної допомоги особистості в усвідомленні відхилених життєвих альтернатив.

Таким чином, психологічна допомога з активізації та формування усвідомлення зрілою особистістю відхилених життєвих альтернатив становить систему цілеспрямованого та спеціально організованого впливу на сферу свідомості особистості, розширення можливостей її свідомості та активізацію її внутрішніх психологічних ресурсів до особистісного зростання у процесі усвідомлення (рис. 3.1). Психологічна допомога з усвідомлення відхилених життєвих альтернатив зрілою особистістю є процесом особистісного становлення шляхом усвідомлення зрілою особистістю відхилених життєвих альтернатив та перетворення їх у внутрішній досвід.



*Рис. 3.1. Система психологічної допомоги особистості дорослого віку з усвідомлення відхилених життєвих альтернатив*



### **3.3. Особливості формування емоційно-ціннісної та когнітивної рефлексії як психологічної умови усвідомлення зрілою особистістю відхиленних життєвих альтернатив**

Свідомість являє собою процес психічного відображення, яке реалізується у двох взаємопов'язаних тенденціях. Перша полягає у вивченні особливостей відображення психікою фізичного світу, фізичного простору і часу. Друга – у визначенні "внутрішніх умов відображення" як феномену суб'єктивного. Свідомість реалізує себе у різноманітних формах, серед яких особливого значення у контексті досліджуваної проблеми має особистий досвід як довербальна, дорефлексивна складова свідомості, що виникає у конкретних життєвих ситуаціях. Основною одиницею особистого досвіду є зовнішня подія, представлена у свідомості людини в образній формі або у формі переживання. Також свідомість реалізує себе і у межах особистісного досвіду як результату осмислення та інтерпретації особистого досвіду, конкретних життєвих ситуацій, переживань. Основною одиницею особистісного досвіду є смисл, який інтегрує події та результат їх усвідомлення особистістю. Існують такі види досвіду, як: реальний (буттєвий), уявний (міфологічний), символічний [83].

Свідомість проявляється в результаті освоєння і застосування мовних засобів, що дозволяють використання "зовнішніх" знарядь самоствавлення, самоорганізації, а також розподіл самого змісту внутрішнього плану відображення і участі в коректуванні дій [15]. За допомогою знакових засобів на основі "чуттєвих" уявлень відбувається розшарування на "чуттєві" і "надчуттєві" уявлення, на "смисли" (індивідуальні та ситуаційні) і "значення" (надіндивідуальні, конвенційні, надситуативні, узагальнені). У межах свідомості акцентується зміст значень і мовних засобів, тоді як у самосвідомості акцент зміщується на відслідковування самого суб'єкта, що оперує мовними знаками.

Л.С. Виготський вказував на роль мовних засобів у трансформації всіх психічних механізмів; співвіднесення індивідуальних і культуральних, що

визначають трансформації індивідуальних механізмів; взаємопереходи смислів і значень, зовнішнього і внутрішнього мовлення, первинних і вторинних мотивів і т.д. [83].

С.Л. Рубінштейн пов'язував з самосвідомістю розвиток свідомості у вдосконаленні механізму постановки задач і у збільшенні потенціалу критичного ставлення до дій, в розширенні здатності постановки проблем, оскільки зміст задач і проблем підлягає змінам разом з ускладненням соціокультурних, діяльнісних стосунків у практиці життя людини. Впізнаючи і усвідомлюючи власне "Я", особистість надає йому загальної значимості в суспільних стосунках. Науковець відстоює позицію щодо поєднання усвідомлюваних і неусвідомлюваних тенденцій в цілісності "Я" [224].

Б.Г. Ананьєв більш явно ставить самосвідомість в якості "ядра особистості", а В.С. Мерлін, в свою чергу, підкреслював, що в самосвідомості усвідомлюється відповідна основа "Я" як активного начала [18]. Залежність самосвідомості від зовнішніх оцінок, що дозволяє здійснювати самовідділення від інших учасників взаємодії і, з іншого боку, самокорекцію в межах суспільно значимого, розкривав у свої роботах В.В. Столін [246].

Складні співвіднесення свідомості і самосвідомості здійснювала К.О. Абульханова. В свідомості вона підкреслювала здатність виділяти об'єктивний хід подій, відділений від власного "Я", тоді як самосвідомість звернена до власних психічних процесів, їхніх можливостей в рамках вирішення задач, можливостей власної суб'єктивності [7].

Дослідження свідомості та самосвідомості завжди носили характер дискусивності, оскільки у більшості випадків саме ці психічні сфери досить складно ототожнити з психічними процесами, які можна діагностувати та вимірювати. Прослідкувати свідомість та особливості її розвитку в онтогенезі можливо завдяки визначеним у психологічній науці закономірностям та механізмам розвитку людини протягом життя. До того ж, визначити здатність людської особистості до констатації нею власної суб'єктивності (що є одним із показників функціонування свідомості) можливо лише в мовленні і тільки через

нього. Саме тому представлені в психологічній науці і висвітленні в численних наукових дослідженнях погляди на свідомість мають місце бути, але в якості гіпотетичних припущень.

Водночас науковці погоджуються в певних позиціях щодо формування свідомості, визначаючи в її структурі два взаємопов'язаних психологічних механізми. Рефлексія та ідентифікація – складні феномени, які складають сутнісну динамічну основу становлення свідомості, її психологічні механізми. Погляди та намагання конкретизувати і описати ці феномени представлені як у ранніх дослідженнях філософської науки, так і у дослідженнях практично усіх напрямів психології. Звідси, доречно в контексті встановлення особливостей усвідомлення особистістю дорослого віку розглянути механізм рефлексії не тільки у якості складової свідомості та першоджерела її розвитку, але й у якості психологічної умови усвідомлення самого феномену відхиленої життєвої альтернативи.

Рефлексія – суб'єктивне відображення у свідомості людини об'єктивної реальності, емоційно забарвлена зосередженість на образах, думках, почуттях, що виникли в результаті спілкування та подій. Це визначення людиною своєї психології або своєї поведінки. Рефлексія необхідна для того, щоб від констатації перейти до конструювання майбутнього, до уявної дії з окресленим вектором руху [239].

Досить часто спостерігається тенденція до понятійних помилок, а саме ототожнення рефлексії як феномену свідомості з рефlekсами, як фізіологічними механізмами становлення людини. Вже Дж. Локк доводить відмінності рефлексу від рефлексії, створюючи цим передумову для проникнення у внутрішній зміст людини (рефлексія розуміється як відбиття внутрішнього світу), зосереджуючи увагу на тому, що рефлексія має виступати критерієм істини, чим постулює залежність якості відображення зовнішнього світу від логіки внутрішнього [160].

Г.П. Щедровицький, здійснюючи дослідження функціонування мислення в ракурсі формальної та неформальної логіки, намагався створити особливий

тип інтеграційної діяльності мислення та мовлення, яка дістала назву мово-діяльність, мисле-діяльність. Саме в рефлексії науковець вбачав логічну схему та свого роду послідовність у розгортанні суб'єктивного світу до нескінченно малого. Вводячи поняття "дискурсу" та визначаючи потік дискурсу суб'єкта, саме рефлексія спрямовує його не на розгортання внутрішнього світу людини, а на підтягування акту мислення під попередньо визначену логічну схему [298]. Таким чином, йдеться про рефлексію як умову та наслідок початку і завершення неформального мислення, яке й виводить особистість на більш вищий рівень – рівень свідомості.

А.А. Богданов розглядає рефлексію як свідомість, звернену на себе, як здатність до організації розумової діяльності в ході прийняття рішень. Свідомість розкриває додаткову функцію, функцію суб'єкта, який здатен бути собою над собою і над мисленням [53].

І.М. Семенов і С.Ю. Степанов визначає процес рефлексії, в якому переосмислюється зміст свідомості цілісним "Я" за умови наявності проблемно-конфліктної ситуації. У процесі переосмислення включається і репродукція стереотипів, і регресія в переживання, і продукування інновацій. Переосмислення в свідомості або самосвідомості раніше фіксованого змісту може дати інший результат, ніж попереднє [226; 241].

І.М. Семенов диференціював смисли і змісти у дискурсивному мисленні як моделі рефлексивної регуляції творчості. Крім того, сам процес творчого мислення він розглядав як просування думки на чотирьох рівнях: предметному, операційному (які разом становлять змістову сферу), рівнів інтелектуальної та особистісної рефлексії (які утворюють смислову сферу). Автором виведена чотирирівнева схема, яка є динамічною, оскільки за наявності проблем у внутрішньому світі індивід проявляє себе, змінюючи рівні рефлексії [226].

М.Г. Алексєєв, І.М. Семенов, В.К. Зарецький стверджують, що рефлексія вивчає те, як особистість усвідомлює власне "Я" в мисленні. Нерідко ці ж автори зближують рефлексію з мовленням з уявним партнером, подібно до того як Мід,

Брунер та ін. називають рефлексію діалогом з собою, котрий конструює поведінку [69].

Саме рефлексія забезпечує процес перетворення, адже задля того, щоб щось перетворити, його необхідно пізнати, і пізнати не лише той стан, але й сконструювати багато інших станів, і лише потім вибрати той із них, котрий відповідає вихідному бажанню, устремлінню, зовнішньому замовленню. Інакше кажучи, пізнання повинно бути повним, таким, що охоплює минуле, теперішнє, майбутнє, дійсне і можливе.

У рефлексії розгортається процес самопізнання суб'єктом внутрішніх психічних дій і станів. Можна припустити, що рефлексія – це своєрідний стан взаємодії суб'єкта із власним внутрішнім світом, який передбачає обов'язковий діалог, в якому встановлюється не лише констатація наявності внутрішнього світу, а формується відношення самого суб'єкта до цього світу за допомогою мовлення. Рефлексія має бути звернена у внутрішній світ та здійснюватися у діалозі з іншою людиною, йдеться про оформлення внутрішнього досвіду у метафоричну та понятійну форму. Звідси, ефективність групової та індивідуальної форм роботи.

Рефлексія передбачає особливу спрямованість на діяльність власної душі, а також достатню зрілість суб'єкта. У дітей рефлексія майже відсутня, і в дорослої людини вона не сформується, якщо особистість не проявить схильності до роздумів над самою собою і не зверне увагу на власні внутрішні процеси. Саме сконцентрованість на внутрішній процес, в якому відбувається ототожнення суб'єкта з подією, яка носила альтернативний характер, дає можливість в рефлексивному акті здійснити розподіл між суб'єктом та альтернативою і усвідомити її, тобто виробити до неї відношення, об'єктивувати її в мовленні, констатувати лише як акт відхилення, а не неприйняття себе у цій події. Згідно теорії С. Дюрала і Р. Віклунда, рефлексія розгортається у чотирьох взаємозумовлених емоційним та когнітивним змістом фазах:

- зосередження уваги на собі;

- самооцінка;
- афективна реакція;
- прагнення людини зменшити усвідомлені розходження між власною поведінкою і особистісним ідеалом чи стандартом.

Саме четверта фаза забезпечує на основі усвідомлення чітку констатацію особистістю відхиленої життєвої альтернативи та її метафоризацію в мовленні (вербальному чи невербальному). Якщо усвідомлення несе у собі болісні переживання та активізацію внутрішньо особистісних суперечностей, тоді особистість відмовляється від рефлексування. Тобто рефлексія завершується на етапі проживання емоційного сприйняття альтернативи, навіть не виводячи її на ціннісний рівень усвідомлення [239].

Процес усвідомлення шляхом рефлексування розгортається у три етапи, кожний з яких має включати у себе усі фази рефлексії. Умовний розподіл процесу усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи дав можливість визначити види рефлексії. Так, перший етап передбачає визначення та об'єктивування емоційного сприйняття події, вираження ціннісного ставлення до неї та визначення системи цінностей, що підтримують це ставлення й обумовлюють суб'єктивне ставлення особистості до цієї події. Нами було розроблено та впроваджено систему психокорекційних технологій в межах реалізації програми формульованого експерименту. Йдеться про технології: проєктивно-діагностичні ("Прогноз погоди"), каузометрію (професійної сфери), міні-лекції ("Проблема життєвих виборів та подій"), рефлексивно-креативні ("Психологічні рецепти") (Додаток Е.2). Так, для прикладу, у проведенні каузометрії, яка була спрямована на застосування рефлексії як умови до активізації усвідомлення життєвого шляху особистістю, констатація подій професійної сфери та виявлення значущих людей для учасників тренінгу в контексті їхньої професійної діяльності. Нами прослідковувалася емоційно-ціннісна рефлексія, яка розкривалася за допомогою наступних питань:

- Яке Ваше первинне емоційне сприйняття вправи, що виконувалася?
- Які труднощі виникали у Вас в процесі виконання вправи?
- Чи переживалися ці труднощі Вами в минулому та в ситуації "тут і тепер"? Які це переживання? Яка їх сила? Чи є вони тотожними?
- Чи виступають значимі люди в минулому, значимими і тепер для вас?
- Чи сприймали Ви події в минулому як такі, що чогось вас вчать?
- Чи просто переживалися вами події у формі втрати, конфлікту проблеми чи будь-якій іншій форми, вкажіть?

Відповіді учасників тренінгу становили собою рефлексивні наративи з приводу визначення подій життєвого циклу та означення їх у якості емоційно та ціннісно значимих. Кожне питання передбачало послідовність рефлексивного процесу і було спрямовано на розширення усвідомлення особистості щодо альтернатив в минулому і визначення відхиленних життєвих альтернатив у професійній сфері. Прикладом рефлексивного процесу є наступні висловлювання учасників:

*Тетяна К. (30 років) "...вправа викликала у мене неоднозначні та сильні емоції. Мене переповнив якийсь хаос, який стосувався як минулого професійного життя і якимось чином поєднався з теперішнім. Чи є тотожними ці почуття? Напевно так, вони пов'язані на людях, що "спричинили" моє професійне життя. Моя робота не приносить мені задоволення, але на сьогодні вона приносить мені заробіток і змінювати щось практично не можливо. Здається, що в усьому я виню батьків. Та це в минулому. Я не переживала втрати, але здається як зрадила себе".* (Тут і надалі збережені стиль і орфографія досліджуваних.)

Відхилена життєва альтернатива не є подією, а сприймається як акт "зради" власним інтересам, бажанням та прагненням. За допомогою цієї рефлексії відхилена життєва альтернатива усвідомлюється як "хаос у професійному самоприйнятті", йдеться про неадекватне самоствавлення до себе в усвідомленні власного професійного життя.

*Андрій В. (37 років) "...моя професія завжди подобалася мені. Одне, що напружувало це те, що треба взаємодіяти з людьми, а вони такі різні і "напружені". Існували ситуації в роботі де мене не розуміли або я не розумів. Тоді йшов з роботи. Емоції позитивні, я завжди лишав за собою право вибору. Негативні пов'язані з тими ж людьми, які неприємно мене вражали. Коли йшов з роботи переживав втрату спокою та стабільності, а потім знову шукав і знаходив..."*

Йдеться про сприйняття міжособистісної взаємодії в якості альтернативи, яка відхиляється постійно. Чому саме постійне відхилення, тому що учасник не усвідомлює її як потребу або проблему, яка є актуальною і вимагає уваги та роботи над собою. Сприйняття інших проектує дискомфорт, який за допомогою захисних реакцій переходить в іншу форму сприйняття себе та дійсності. Учасник відмовляється усвідомлювати, що проблеми у взаємодії з іншими – це і є відхилена альтернатива, оскільки ця альтернатива є активною і зумовлюючою втечу або уникнення взаємодії.

*Оксана С. (45 років) "...проблеми на роботі завжди відображали моє особисте життя. Коли все добре, і робота подобається, коли дома негаразд – роботу ненавиджу. Відмовилася від державної роботи. Знайшла чоловіка і отримала все і зразу, гроші, свободу, можливість реалізовувати власні бажання. Та, це було недовго. Ми розлучилися і я змушена сама заробляти на життя. Та на відміну від виборів в молодості тепер вибрала себе – згадала, що вмю в'язати і почала виконувати замовлення. Грошей іноді не вистачає та зате роблю те, що подобається. Тепер ось навчаюсь в університеті. Складно сплачувати навчання, але яюсь справляюся"*

Спостерігається динаміка в означенні відхиленої альтернативи з позиції вікових особливостей та зрілості. У цьому описі можна побачити відхилення альтернативи, яка пов'язана з професійною діяльністю та усвідомлене відхилення альтернативи, яка пов'язана з вибором себе чи зовнішніх по відношенню до особистості обставин. Йдеться, про



нівелювання матеріальних умов життя і обрання себе навіть супротив обставинам. Це є зріле ставлення до життєвої альтернативи та усвідомлене її відхилення.

Таким чином, емоційно-ціннісна рефлексія передбачає визначення якісних характеристик суб'єкта та встановлення емоційно-ціннісного ставлення до себе, констатацію події, яка є яскраво та емоційно забарвленою у системі спогадів особистості, визначення самою особистістю картинки цієї події та оформлення її у понятійну систему. Наступним є пошук особистістю цінностей та настанов, які є актуальними у теперішньому, але мають певне відношення до події, яка була констатована. Особливого значення набувало визначення самою особистістю взаємозв'язків між теперішніми цінностями та самою подією і від'єднання цих цінностей від характеристик особистості. Цей процес забезпечується емоційно-ціннісною рефлексією.

У процесі рефлексії здійснюється означення в мовленні відхиленої життєвої альтернативи шляхом вираження емоційного ставлення до неї та визначення її цінності в житті. Можна вказати, що формування емоційно-ціннісної рефлексії дає можливість особистості набути зрілості шляхом емоційного переопрацювання альтернативи та визначення суб'єктивного ціннісного ставлення до неї. Процес усвідомлення забезпечує формування емоційної зрілості. Ми вважаємо, що відхилені життєві альтернативи не можна уніфікувати, визначити в якості зразка, оскільки вони завжди будуть відображати суб'єктивне ставлення і оцінку, а значить будуть суто суб'єктивними. Звідси, особливістю усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи є її суб'єктивний характер, означення у мовленні, які формуються на основі емоційно-ціннісної рефлексії.

Наступний етап – це здійснення аналізу історії власного життя, виявлення в цій історії визначальних етапів, конкретизація на цих етапах подій, визначення їх значущості як життєвих альтернатив, констатація факту прийняття чи відхилення альтернативи та вираження суб'єктивної оцінки й встановлення значення відхиленої життєвої альтернативи у теперішньому

житті особистості. Визначення події у якості альтернативи, яка була відхилена самим суб'єктом, та за певних внутрішніх суперечностей не усвідомлена як відхилена, вимагає когнітивного переопрацювання, переосмислення альтернативи, визначення ймовірних умов, за яких вона була відхилена, тобто, її об'єктивацію. Формування когнітивної рефлексії здійснювалося нами за допомогою наступних інтегративних технологій: тілесно-орієнтовані, технології роботи з образами, інтерпретаційні, когнітивні та ін.

Когнітивна рефлексія виступає наступним етапом у формуванні усвідомлення відхилених життєвих альтернатив. На відміну від емоційно-ціннісної рефлексії вона забезпечує формування пізнавальної зрілості дорослої особистості. Когнітивна рефлексія дає можливість не лише прожити емоційні реакції, які характеризують відхилену життєву альтернативу і мають вагомий вплив на усвідомлення (болісні емоційні реакції витісняються і не усвідомлюються особистістю), але, першочергово, формує відношення особистості до відхиленої життєвої альтернативи з позиції мислення та свідомості. Такого роду переопрацювання здійснювалося у процесі формувального експерименту (Додаток Е.2). Прикладом формування когнітивної рефлексії в усвідомленні відхилених життєвих альтернатив особистістю в дорослому віці є:

*Катерина Л. (32 р.) "...ініціювала конфлікт задля того, аби керівництво звернуло увагу на мої прохання. Завжди стоїш перед вибором: відстоювати власні інтереси чи забути про них. Загалом, прийняте рішення завжди є наслідком моїх дій, я до них причетна. Тепер розумію, що конфлікт не завжди дає можливість задовольнити свої інтереси, тому останнім часом на конфлікт з керівництвом я не йду, а запобігаю конфліктам. Розумію, що мої намагання доказати свою точку зору спочатку в діловому тоні, та через незрозуміння мене з боку керівництва ділова бесіда переходить у конфлікт з моєї ініціативи".*

Це висловлювання дає можливість прослідкувати динаміку формування когнітивної рефлексії в усвідомленні відхиленої життєвої альтернативи. Життєва альтернатива у цієї досліджуваної визначається у формі конфлікту, який вона використовує як засіб досягнення тієї чи іншої мети. Конфлікт – це життєва альтернатива, яка давала змогу усвідомлювати власні можливості, визначати власну самоцінність перед іншими та відстоювати власні професійні позиції. Саме у процесі когнітивної рефлексії досліджувана приходиться до висновку, що вона, тобто альтернатива конфліктування, не є для неї сприятливою, і вона приймає усвідомлене виважене рішення до відмови від неї.

*Світлана П. (40 р.) "...Конфлікт з чоловіком назрівав уже дуже давно, сама загострила його до тої міри, щоб він або вирішився нарешті і в сім'ї був спокій, або такі стосунки потрібно було припинити аби не травмувати і свою дитину і близьких та рідних людей. Довгі "розбори польотів", так я тепер жартома називаю походи чоловіка "наліво", ні до чого не привели і я подала на розлучення. Та і тут не все оскільки у нормальних людей. Розлучитися ми не змогли: чоловік не приходив на засідання суду і не давав розлучення. Пройшло вже чотири роки і зараз ми знову разом. Стосунки стабілізувалися, дочка радує своїми досягненнями, чоловік став більш чуйним та витриманим як у висловлюваннях, так і у ставленні до сім'ї, інколи ловлю себе на думці, що всього цього могло не бути. Не було б щастя, та нещастя допомогло налагодити наше сімейне життя. Тепер напевно знаю, що вияснення стосунків ні до чого доброго не призводять, це лише ще більше загострює непорозуміння, а страждають від цього близькі люди. Потрібно більше довіряти один одному і просто любити та поважати один одного".*

У цьому описі когнітивна рефлексія формується шляхом переведення внутрішнього досвіду з приводу події розлучення у осмислену усвідомлену форму розмірковування над нею. На перший погляд, альтернативою є конфлікт, зрада, а розлучення – подією. Водночас, розлучення у описі не

відповідає загальним характеристикам події, воно набуває форми неусвідомленої оповідачем альтернативи. І лише завдяки когнітивній рефлексії оповідач приходить до усвідомлення, що розлучення є альтернативою, яка не відбулася, тобто це відхилена життєва альтернатива. Саме відхилення розлучення спричинило появу іншої, більш свідомої форми міжособистісних взаємодій у сім'ї.

Два етапи рефлексивних дієвих актів, які було відтворено у мовленні (йдеться про внутрішній пласт мовлення та його оформлення в тексти), дали можливість виділити емоційно-ціннісну та когнітивну рефлексію.

Звідси, відхилена життєва альтернатива – це інтроєкт, який є зовнішнім об'єктом (людина, предмет, явище, ситуація та ін.), що в певний момент життя особистості вплинув на прийняття нею рішення, розв'язання проблемної, конфліктної, стресової ситуації та ін. і шляхом інтеріоризації набув внутрішнього неусвідомленого суб'єктивного значення у формі емоційних реакцій, ціннісних установок, думок, операцій, переживань, внутрішніх діалогів та описів. Інтроєкт практично є несвідомим і саме усвідомлення дає можливість його об'єктивувати та означити. Рефлексія інтроєктованого об'єкта приводить до визначення особистістю життєвої альтернативи та її якісного аналізу.

Наступним етапом є встановлення взаємозв'язку між подією та альтернативою шляхом її об'єктивації, тобто від'єднання її від внутрішньої психологічної реальності особистості. Йдеться про екстеріоризацію, яка відбувається у процесі діалогу між суб'єктом та альтернативою як об'єктом, який підтримується іншою людиною (у тренінговій роботі тренером). Проговорення події дає можливість виявити можливі її альтернативи, шляхом визначення якісних та кількісних показників, діючих осіб, предмету події та обставини виникнення цього предмету і ймовірний результат. У когнітивній рефлексії особистість формує ставлення не тільки до події, а до визначених її якісно-кількісних складових, які мали вплив на життя й виступали у якості альтернатив.

Суб'єктивна наративізація виступає показником якісно нового рівня усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи, оскільки дає можливість особистості провести аналіз події в оповідній формі та здійснити її наративну інтерпретацію. Йдеться про третій етап усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи, який передбачає інтеграцію емоційно-ціннісної та когнітивної рефлексії у створенні смислу, послідовності та неперервності усвідомлення, яке відбувається у формі суб'єктивного наративу. Наратив є одним із видів дискурсу та визначається як спосіб репрезентації минулого досвіду за допомогою послідовності підпорядкованих речень, що передають часову послідовність подій [111]. Функція наративу як засобу саморозвитку особистості полягає в знаходженні того змісту досвіду, що особистістю не сприймався. Переосмислення змісту веде до цілісного сприймання власного життя та власної особистості.

Формування суб'єктивного наративу здійснювалося нами за допомогою проективної методики з визначення ступеня соціальної адаптованості особистості О.М. Назарук [194] (в авторській модифікації). Сутність методики розкривається через визначення автором параметрів наративу за допомогою маркерів: заголовок, наявність певного сюжету розповіді, наявність висновку, різновид діяльності, наявність у автора позиції суб'єкта в оповіданні, емоційне тло, наявність персонажів. У відповідності до виділених маркерів в методиці представлена бальна система оцінки кожного маркера та відповідні оцінкові рівні представлення кожного маркера в наративі.

Маркер "Заголовок" оцінюється за трибальною системою: 2 бали – наявність заголовка, що якісно відображає зміст наративу; 1 бал – наявність заголовка, що нечітко визначений або не відображає зміст; 0 балів – відсутність заголовку.

Маркер "Сюжет" оцінюється за трибальною системою: 2 бали – сюжет чіткий, послідовно і логічно побудований; 1 бал – плутаність сюжетної лінії; 0 балів – відсутність сюжету.

Маркер "Висновок" оцінюється за трибальною системою: 2 бали – висновок чіткий, відповідний до змісту розповіді; 1 бал – висновок сформульований не чітко; 0 балів – відсутність висновку.

Маркер "Суб'єктність" оцінюється за чотирибальною системою: 3 бали – позиція суб'єкта, що була спрямована на позитивне перетворення існуючої ситуації; 2 бали – цілеспрямована активність з пристосуванням до оточуючого; 1 бал – не виокремлення себе суб'єктом, а злиття з частиною групи; 0 балів – відсутність будь-якої активності.

Маркер "Діяльність" оцінюється за трибальною системою: 2 бали – наявна продуктивна діяльність (перетворення навколишнього світу або самовдосконалення); 1 бал – активність спрямована на розваги, відпочинок; 0 балів – асоціально спрямована діяльність.

Маркер "Емоційне тло" оцінюється за трибальною системою: 2 бали – позитивне емоційне забарвлення подій; 1 бал – негативне емоційне забарвлення подій; 0 балів – не згадано про емоційне тло подій, емоційне тло не співпадало зі змістом розповіді.

Маркер "Персонажі" оцінюється за чотирибальною системою: 3 бали – йдеться про взаємодію з оточуючими; 2 бали – наявність в розповіді інших людей, але без взаємодії з ними; 1 бал – відсутність людей в події, але наявна згадка про них або згадка тільки про будь-яку тварину; 0 балів – не містить навіть згадки про інших осіб.

У контексті нашого дослідження, а саме формування суб'єктивного нарративу усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи, для нас актуальним було визначення здатності особистості дорослого віку формулювати нарратив, який би інтегрував у собі як подієву основу, так і умови, за яких з'являлася життєва альтернатива, її здійснення в цій події чи відмова від неї. На основі цього досліджувані мали провести своєрідне "переписування" власних життєвих історій у формі оповіді, в якій повинна чітко викристалізуватися життєва альтернатива та результати її впливу на подію, з якою вона була безпосередньо пов'язана.

За допомогою маркерів як критеріїв суб'єктивної наративізації відхилених життєвих альтернатив здійснювалося дослідження динаміки симптоматичного, захисного, магічного та метафоричного суб'єктивних наративів. Саме у процесі реалізації розробленої нами програми відбувалося формування поетапного переходу від зафіксованого рівня усвідомлення до наступного з урахуванням психологічних можливостей особистості. Йдеться про особистість раціонального типу, особистість емотивного типу, особистість акмеологічного типу. Зрозуміло, що типові характеристики тих чи інших форм особистісної структури змінити досить складно. Ми намагалися сформувати в особистості найбільш адекватні до її структури типи суб'єктивного наративу. У процесі формувального експерименту нами було визначено особливості представленості тих чи інших маркерів у виділених нами типах суб'єктивного наративу.

Реалізація методики передбачала наступні форми групової роботи:

1. Досліджуваним пропонувалося написати історію власного життя.
2. Представлена історія мала бути оцінена самими досліджуваними за маркерами (Наприклад: *"...у представлених вами історіях визначте: заголовок, сюжет, висновок. і т.д.."*).
3. Здійснювалося обговорення в групі чому і за яких умов не було представлено в історії того чи іншого маркера (Наприклад *"...у Вашій історії немає заголовку, на Вашу думку, чому... спробуйте знайти відповіді, чому саме відсутній заголовок, проговоріть цю відповідь і оцініть її для себе самого, які емоції, почуття Вас супроводжують у цьому пошуку, чи хочеться Вам називати свою історію, і якщо так, то назвіть"*).
4. Формування усвідомленого ставлення до відхилених життєвих альтернатив (Наприклад *"...із представленої Вами історії визначте умову, яка є неяскраво виражена в оповіді, але, на Вашу думку, змінила хід подій. А тепер визначте умову, яка мала місце в історії Вашого життя, але не була Вами використана"*).

Нами було встановлено, що досліджувані, яким був характерний симптоматичний суб'єктивний наратив в оповідах-історіях власного життя, недостатньо чітко та тематично співвідносили заголовок і сюжет; не виокремлювали себе в якості суб'єкта, спостерігалось практичне злиття з подією, яка в межах індивідуальної історії була виділена; діяльнісна позиція виражалася у постійному повторі та перегляді цієї події особистістю незалежно від часової локалізації її виникнення; емоції, що стосувалися або самої життєвої історії, або ж події, носили негативне забарвлення; представленість людей чи інших явищ носила характер суб'єктивного їх переживання (біль, тривога, сум, роздратування, апатія, гнів, агресія, жаль та ін.); висновки представляли собою намагання перекрити сюжет іншими розірваними сюжетами (Додаток (нарлативи)).

*Світлана (56 р.) Зріла мудрість років – "...в житті людини трапляються різні важливі, хвилюючі події. І трапляється так, що з роками хотів би, щось поміняти в тому пройденому житті, але цього вже не можна зробити, іноді жалкуєш і думаєш що могло б бути зовсім по іншому – краще.*

*Тільки тепер я розумію, що коли б я послухала свою маму та пішла навчатися куди вона мені радила, то я думаю що в моєму житті мені було б набагато краще, одне тільки я не жалкую, що в мене є мої діти і я дуже щаслива, що вони поряд".*

Захисний суб'єктивний наратив має свою специфіку, яка полягає у взаємозалежності викладення історії оповідачем від домінуючого психологічного захисту. Так, за домінуючого захисту раціоналізації оповідач намагається встановлювати причинно-наслідкові зв'язки в самій історії та їх інтелектуально обґрунтовувати незалежно від емоційного відношення до події чи історії загалом. При проекції діяльність героя оповіді приписувалася іншим людям. При сублімації сконцентрованість оповіді була на досягненнях в житті оповідача та ін. Водночас, враховуючи специфіку психологічних захистів, нами було виділено загальні особливості наративів, які притаманні



цьому типу: заголовок відображав загальну тенденцію історії і носив достатньо узагальнений характер, іноді асоціативний; виділялося декілька сюжетних ліній, які були прилаштовані до актуальних сфер життя оповідача; спостерігалось намагання оповідача представити історію у перетвореному, творчому контексті, з аналогіями, порівняннями; діяльнісний аспект був представлений, але носив фантастичний, уявний характер; емоційне забарвлення було змішане в залежності від сюжетної лінії, яка розкривалася; взаємодія з людьми була представлена в оповідях, з елементами інтерпретації цієї взаємодії; висновки, не дивлячись на широкий спектр сюжетних ліній, відображали одну із них або носили суб'єктивне ставлення до історії.

*Юрій (22 р.) Пошук себе – "...з самого дитинства я замислювався над смыслом життя.. чому багато насилля в світі, чому потрібно ходити на роботу і багато іншого...і з часом приходили відповіді, потім я дізнався що я все притягую до себе що хочу і що не хочу, що думки матеріалізуються, що можна програмувати своє життя і життя інших людей. Потім я прийняв рішення контролювати свої думки, це виявлялося тяжко, коли програмував ситуації то вони виникали, но не оскільки очікував. Потрібно вдосконалювати своє мислення варіанти які потрібно приміняти до самовдосконалення поглибитись в розуміння психології, знайти програму по якій можна контролювати свої думки або створити самому.*

*В момент невизначеності відчував що я все можу но не знаю як цю інформацію витягти, і це не знання призводить до розгубленості.*

*"человек становится тем что думает"*

Магічний наратив має спектр своїх особливостей. Як нами було попередньо зазначено, за такого наративу оповідач здійснює регресію в дитячі форми мислення і з їх позиції оцінює оточуючу дійсність. Йдеться про містифікацію як історії життя загалом, так і окремих її подій. Дана тенденція відображена і в наративі. Загалом магічний наратив характеризується наявністю заголовку, який носив казковий, міфічний характер; сюжет характеризується плутаністю причин та ймовірних, на думку оповідача,

наслідків; спостерігається надмірність у представленні подій, їх казковість, міфічність та нереальність; широке емоційне забарвлення оповіді, полярний спектр емоцій; представленість в оповіді людей та фантастичний, нереальний опис взаємодії з ними.

*Ігор (35 р.) Бриллиантовые дороги или шаг за шагом к великим сокровищам Вселенной – "... думаю, что если бы я решил написать мемуары, они бы не были так интересны для обывателя. Но для меня каждый час, каждый день, каждый месяц, каждый год являются интересным со своими уроками мудрости и со своими прикрасами.*

*Все что было, есть и будет – это хорошие уроки жизни. Если раньше, эти уроки были, как большие Острые камни, то, сейчас они уже, как мелкие речные камушки, а с годами станут песочком. Поэтому, я просто, напишу свою маленькую автобиографию.*

*Родился в Республике Казахстан г. Шымкент. Учился в Киеве, в техникуме. Женился, на данный момент проживаю в Нежине. Имею двух сыновей – четырнадцать лет и шесть лет. Работаю в двух структурах: коммерческой и преподавательской. Учусь в чудесном университете, студент третьего курса. Радуюсь своей жизни, своей семье, своим работам.*

*Событие – это уроки жизни. Позитивные, негативные – главное, чтобы мы нашли в них мудрость.*

*Конечно же, в моей жизни были моменты, которые меня не устраивали. Но, в данный момент, я их не могу вспомнить. Не акцентировал внимание, а брал урок и двигался дальше.*

*В моей жизни, ничего не хочу изменить. У меня все хорошо прекрасно и замечательно.*

*Думаю, что моменты неопределенности – это очень трудное и сложное состояние для человека. Из-за этого, с учетом, полученных знаний...зная о рефлексии и типах акцентуации характера. Зная о своей повышенной моторике, так в момент неопределенности, начинаю*

*действовать. Хотя это не всегда приносит положительный результат. Но отрицательный результат, тоже результат. – Это лучше чем неопределенность".*

Метафоричний наратив це оповідь, яка є результатом інтеграції емоційно-ціннісної, когнітивної рефлексії та наративної інтерпретації. Оповідач здійснює творчо-пошуковий екскурс в історію власного життя. Він визначає цікавий для себе сюжет і здійснює його розповідь. Така розповідь йде у формі роздуму над тим, що є в історії і як могло б бути, відчувається авторство, прослідковується емоційне ставлення до історії з позиції відкритих можливостей, здатності планувати, розгортати представлену історію. Описується система взаємодії з іншими людьми, тваринами та визначається ставлення до них. Цей тип наративу зустрічається досить рідко, оскільки основна його особливість полягає у здатності особистості подивитися на своє життя з позиції автора, який здатен дещо змінити, але лише шляхом усвідомлення альтернативи. Можна виділити наративи, які мають елементи метафоризації тих чи інших подій. Але завершеність метафоричного наративу є результатом цілеспрямованого психологічного впливу та супроводу оповідача у процесі розповіді власного життєвого опису. Прикладом наративу, який має характерні риси метафоричності, може бути:

*Олеся (29 р.) Моє непросте життя – "...за останні два роки моє життя дуже змінилося не на краще. Зробили невдалу операцію, після того почуваюся дискомфортно, але сили духу не втратила, навчаюся, маю сім'ю, про яку піклуюся. Працюю на роботі, яка мене гнітить одним словом не подобається, змінити її поки що не можу. Виховую дев'ятирічного сина на ім'я Олександр, приділяю йому стільки уваги, наскільки мене вистачає. Ми разом читаємо, співаємо, граємо в шашки, граємо в футбол, бігаємо, не дивлячись на моє самопочуття. Чоловік мій Сергій піклується про нас не тільки матеріально. Це людина, яка мене розуміє, підтримує, жаліє, і це дуже підбадьорює, дає сили жити далі. Для моєї родини, а також для мене*

*великою подією стане те, коли моє здоров'я налагодиться, адже всі переживають за мій стан. Особлива подія для мене це поява на світ мого дорогоцінного синочка, якого ми дуже любимо, про якого ми дбаємо, виховуючи його в моральній та духовній культурі.*

*У нас в сім'ї рішення приймаються разом, чоловік прислухається до моєї думки, тому проблем не виникає.*

*У моєму житті мене фактично все влаштовує, окрім професії роботи, яку я думаю в майбутньому вирішу, отримавши вищу освіту.*

*В момент невизначеності я не завжди контролюю себе, можу розгубитися, розплакатись, але взявши себе в руки, по – іншому дивлюся на складну ситуацію, розуміючи, що безвихідних ситуацій майже не існує, що все можливо вирішити в спокійній обстановці. Тобто в таких випадках в більшості я стараюсь не панікувати, тому що це шкодить моєму здоров'ю дотримуюсь такої думки "краще сто раз відміряти, чим один раз відрізати".*

На етапі первинної діагностики, яка полягала у написанні досліджуваними наративів, ми здійснили аналіз наративів, що дозволило визначити їх представленість (табл. 3.1;3.2)

Разом із якісним аналізом та інтерпретацією отриманих даних відбувалася статистична обробка даних (Додаток Ж.1). Для статистичного аналізу отриманих в емпіричному дослідженні даних нами використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона, який дозволяє оцінити силу та напрям кореляційного зв'язку між двома ознаками.

Отримані нами наративи та їх аналіз дали можливість визначити сформованість тих чи інших видів суб'єктивних наративів у досліджуваних. Зазначимо, що в експериментальній та контрольній групах було обрано досліджуваних з виділеними нами типами особистісної організації. Доречно зазначити, що практично всім досліджуваним характерною є недостатньо сформована здатність до усвідомлення відхилених життєвих альтернатив. Навіть досліджувані акмеологічного типу в усвідомленні прив'язували

відхилену життєву альтернативу до певної події і практично ідентифікували з нею ( $r=0,373$ ,  $p<0,001$ ).

Таблиця 3.1

**Представленість типів суб'єктивних наративів у особистості дорослого віку в експер. гр (до та після експерименту)**

Типи особистісної організації в усвідомленні відхиленої життєвої альтернативи (n – 26)	Представленість типів суб'єктивних наративів в усвідомленні відхилених життєвих альтернатив (досліджувані у %)							
	симптома-тичний		захисний		магічний		метафори-чний	
	до експер.	після експер.	до експер.	після експер.	до експер.	після експер.	до експер.	після експер.
раціональний (n - 8)	37,5	12,5	25	25	25	12,5	12,5	50
емотивний (n - 12)	50	33,3	25	16,7	25	25	0	25
акмеологічний (n - 6)	16,7	16,7	16,7	16,7	33,3	16,7	33,3	49,9

Таблиця 3.2

**Представленість типів суб'єктивних наративів в особистості дорослого віку в контр. гр (до та після експерименту)**

Типи особистісної організації в усвідомленні відхиленої життєвої альтернативи (n – 28)	Представленість типів суб'єктивних наративів в усвідомленні відхилених життєвих альтернатив (досліджувані у %)							
	симптома-тичний		захисний		магічний		метафори-чний	
	до експер.	після експер.	до експер.	після експер.	до експер.	після експер.	до експер.	після експер.
раціональний (n - 8)	37,5	37,5	37,5	25	12,5	12,5	12,5	25
емотивний (n - 14)	42,8	35,7	21,4	21,4	21,4	21,4	14,4	21,4
акмеологічний (n - 6)	16,7	16,7	33,3	16,7	16,7	16,7	33,3	49,9

Особливо складним було від'єднання, об'єктивація відхиленої життєвої альтернативи в оповіді власної історії життя, визначення її і надання їй змістовної характеристики, щоб у подальшому за допомогою рефлексії сформуванати усвідомлене відношення до неї.

Було встановлено, що найбільша різниця між показниками усвідомлення відхилених життєвих альтернатив та продукуванням наративів до та після впровадження тренінгу відбулася в осіб раціонального типу особистісної організації та підвищенням кількості метафоричних наративів ( $r=0,158$ ,  $p<0,001$ ), зниження симптоматичних та магічних наративів ( $r=0,369$ ,  $p<0,01$ ); В осіб емотивного типу відмічається зменшення симптоматичних та захисних наративів ( $r=0,519$ ,  $p<0,001$ ) та збільшення метафоричних; В досліджуваних акмеологічного типу встановлено зниження магічних ( $r=0,518$ ,  $p<0,001$ ) та підвищення метафоричних ( $r=0,318$ ,  $p<0,001$ ).

#### **3.4. Динаміка усвідомлення відхилених життєвих альтернатив зрілою особистістю**

Проведене дослідження дає підстави стверджувати, що усі прийоми та засоби експериментального впливу є адекватними до мети та основних завдань дисертації. Про це свідчать об'єктивно зареєстровані у процесі роботи зміни, а також математично-статистичні дані та їх інтерпретація. Результати дослідження дозволяють зробити висновок про необхідність створення та забезпечення психологічної допомоги зрілій особистості з усвідомлення відхилених життєвих альтернатив. Встановлено, що ефективність психологічної допомоги з усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи, яка носить характер травматичної, проблемної ситуації, зумовлюється віковими особливостями та своєчасністю психологічного впливу (чим тривалішим є переживання ситуації, тим більше зусиль буде покладено в її усвідомлення). Саме усвідомлення забезпечує формування здатності чітко визначати відхилену життєву альтернативу, а сформована

рефлексія забезпечує формування усвідомленого суб'єктивного ставлення до неї. Дещо іншого характеру психологічна допомога набуває на етапі завершення дорослого віку. Йдеться про обмежені можливості пластичності інтелектуальної діяльності, усталену ригідність у суб'єктивному баченні подій власного життя та відхилених альтернатив, певну їх стереотипізацію, яка досить складно піддається корекції. Відповідно, психологічна допомога буде швидше зорієнтована на індивідуальну роботу та надання підтримки в усвідомленні відхилених життєвих альтернатив.

Особливого значення своєчасна психологічна допомога з усвідомлення відхилених життєвих альтернатив набуває на етапі середньої дорослості, яка, ймовірно, збігається з кризою середини життя і значно підсилює афективне бачення подій життя та диференціацію їх на альтернативи. Саме для цих досліджуваних значну роль має групова робота, в якій вони можуть не тільки розкритися та бути більш сприйнятливими до пропрацювання у корекційному або консультативному режимі, але й отримати досвід чути інших і порівнювати власне бачення на ту чи іншу альтернативу і подію, яка з нею пов'язана, що виступає суттєвим показником зрілої особистості.

Результативність проведеного формувального експерименту вивчалась за допомогою:

- повторного зрізу та порівняння даних на початку та в кінці експериментального дослідження, за результатами якого визначалася динаміка формування усвідомлення відхилених життєвих альтернатив особистості на етапі дорослості.
- безпосереднього спостереження у процесі занять за його учасниками та виконанням ними низки запропонованих вправ.
- самозвітів учасників формувального експерименту, у яких вони фіксували зміни у результаті проведеного тренінгу.

Після завершення формувального експерименту здійснено другий контрольний діагностичний зріз, результати якого порівнювалися із результатами першого зрізу з метою встановлення ефективності розробленої

програми психологічної допомоги особистості в усвідомленні відхиленних життєвих альтернатив на етапі дорослості. Отримані результати свідчать про ефективність і доцільність формуючих впливів.

За результатами індивідуально-типологічного опитувальника Л.М. Собчик нами було встановлено динаміку змін за таким шкалами: агресивність, ригідність, сензитивність, тривожність, лабільність (табл.3.3).

Таблиця 3.3

**Динаміка індивідуально-типологічних властивостей особистості з відхиленою життєвою альтернативою(за індивідуально-типологічним опитувальником Л.М. Собчик)**

№	Шкали	Рівень прояву	Досліджувані (у %)			
			Експер.гр. (n – 26)		Контр.гр. (n – 28)	
			до експер.	після експер.	до експер.	після експер.
1	Агресивність	(Н)	47,5	51,5	65,2	67
		(ВП)	36,8	37	17,4	19,5
		(ЗВ)	5,2	4,5	0	5,2
		(Г)	10,5	7	17,4	8,8
2	Ригідність	(Н)	36,9	42,4	34,9	37,8
		(ВП)	52,6	48,2	60,7	54,3
		(ЗВ)	5,3	4,9	0	5,2
		(Г)	5,2	4,5	4,4	2,7
3	Сензитивність	(Н)	21,1	28,2	13,2	14,7
		(ВП)	26,3	29,7	43,4	45,2
		(ЗВ)	52,6	42,1	39	36,3
		(Г)	0	0	4,4	3,8
4	Тривожність	(Н)	15,9	24,7	48	49
		(ВП)	52,6	59,2	39	40,8
		(ЗВ)	31,5	16,1	13	10,2
		(Г)	0	0	0	0
5	Лабільність	(Н)	26,3	32,4	26,2	28
		(ВП)	63,2	59,3	56,4	56,1
		(ЗВ)	10,5	8,3	13	12,4
		(Г)	0	0	4,4	3,5



Отримані експериментальні результати дають можливість вказати, що застосування психологічних технологій з активізації усвідомлення особистістю дорослого віку відхилених життєвих альтернатив позитивно впливає на такі індивідуально-типологічні властивості як тривожність (експер.гр, норма вираженості до експер. – 15,9%, після експер. – 24,7%), сензитивність (експер.гр., норма вираженості до експер. – 21,1%, після експер. – 28,2%), лабільність (експер.гр., норма вираженості до експер. – 26,3%, після експер. – 32,4%). Відбулися позитивні зрушення у збільшенні кількості досліджуваних з нормою вираженості агресивності (експер.гр. до експер. – 47,4%, після експер. – 51,5%) та ригідності (експер.гр. до експер. – 36,9%, після експер. – 42,4%). Зростаючі тенденції до представленості норми у досліджуваних дають можливість зазначити, що ці індивідуально-типологічні властивості є необхідними в усвідомленні відхилених життєвих альтернатив, оскільки вони дають змогу особистості не тільки активізувати самопізнання, але й шляхом емоційно-ціннісної та когнітивної рефлексії визначити їх необхідність в житті та конструктивний вплив на самореалізацію особистості. Зрозуміло, що агресивність виступає необхідною рушійною силою до виникнення потреби в особистості дорослого віку до усвідомлення. В будь-якому прояві чи зовнішнього спрямування, чи аутоагресія, вона, за підвищеного рівня її вираженості, створює внутрішній дискомфорт. Особливо агресія впливає на відхилену життєву альтернативу та її усвідомлення. Так, за результатами констатувального експерименту, досліджувані вказали, що саме агресія виступала причиною їх підвищеної конфліктності і усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи. Це дало можливість визначити, що недостатня активність особистості в момент її відхилення та її неусвідомлюваність і спровокували появу невмотивованої агресії.

Ригідність також виступає конструктивною властивістю, оскільки забезпечує стійкість позиції у прийнятті рішення щодо відхилення життєвої

альтернативи, але за умови, що ця альтернатива є усвідомленою. В усіх інших випадках, ригідність та надмірна її вираженість не тільки спроектовує появу та загострення внутрішньособистісних суперечностей, але й детермінує надмірне самозаглиблення, яке супроводжується болісними переживаннями. Усвідомлення особистістю відхиленої життєвої альтернативи призводить і до нормалізації ригідності, оскільки саме її несвідомий прояв для особистості виступає руйнівним (*...тепер я зрозуміла, що розлучення не було єдиним виходом із ситуації, але надмірна гордість не дала можливості розглянути інші можливі варіанти*).

Тривожність досить часто виступає в кореляційному зв'язку з сензитивністю. Загалом прийнято вважати, що тривожна людина є надмірно поступливою, оскільки її вчинками керує страх втрати бажаного об'єкта. Саме тенденції до тривожності з приводу повторення події, в якій домінантне місце належало відхиленій життєвій альтернативі, що була неусвідомленою, створювали передумови до гіпоемотивного рівня вираженості сензитивності. Водночас виділення у процесі реалізації констатувального експерименту самої відхиленої альтернативи та переведення її із статусу інтроєкта в статус усвідомленого об'єкта і проектує зменшення рівня тривожності і, відповідно, урівноваження у прояві та самооцінці власної сензитивності.

Спостерігалася тенденція до змін і в контрольній групі. В цьому аспекті доречно зауважити, що контрольна група не позбавлена психологічних впливів, і тому за будь-яких життєвих обставин динаміка змін завжди спостерігається в особистості.

Також з метою підтвердження ефективності запропонованої програми психологічної допомоги особистості в усвідомленні відхилених життєвих альтернатив здійснювалося дослідження динаміки спрямованості локусу суб'єктивного контролю. Загалом спеціально організований психологічний вплив передбачає створення комфортних умов до саморозкриття особистості та отримання групової підтримки в її намаганнях це зробити. Тривалість

групової роботи не тільки дає можливість особистості оцінити власну суб'єктивну представленість в системі міжособистісних взаємодій та дати оцінку цих взаємодій для себе самої (екстернальність та перехід в інтернальну позицію), але й створення довіри особистості до відкриття власного світу іншим (інтернальність та екстерналізація власного досвіду). Йдеться не про категоричні позиції в означенні інтернальності/екстернальності особистості дорослого віку, а визначення можливостей лабільного адекватного ситуації переходу особистості в позицію екстернальності чи інтернальності. Особливості усвідомлення відхиленних життєвих альтернатив полягають у динаміці особистісних змін, які здійснюються за наступною схемою: саморозкриття в групі, виявлення та представлення власного внутрішнього досвіду з приводу існування тих чи інших життєвих альтернатив, отримання зворотного зв'язку та підтримки з приводу ставлення особистості до цього досвіду, вироблення усвідомленого відношення до відхиленої альтернативи. Саме така динаміка і передбачає формування усвідомлення особистості з позиції активізації внутрішньої необхідності до саморозкриття перед іншою людиною чи ж, навпаки, прийняття саморозкриття іншої людини. Відхилена життєва альтернатива та її усвідомлення не можливе без самозаглиблення у внутрішній досвід (інтерналізація), винесення цього досвіду для групової роботи (екстерналізація) та вироблення відношення вже не тільки до досвіду, а й до самої відхиленої альтернативи.

З метою перевірки динаміки спрямованості локусу контролю ми провели методику діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера (адаптація В.Ф. Бажіна, С.А. Голинкіной, А.М. Еткінда) (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

**Психологічна динаміка стану усвідомлення відхиленої життєвої  
альтернативи (за методикою Дж. Роттера)**

№	Шкали	Рівень прояву	Досліджувані (у відсотках)			
			Експер.гр. (n – 26)		Контр.гр. (n – 28)	
			до експер.	після експер.	до експер.	після експер.
1.	Загальна інтернальність (Io)	Низький	85,7	59,2	62,5	59,7
		Норма	0	28,3	25	28,8
		Високий	14,3	12,5	12,5	11,5
2.	Інтернальність в області досягнень (Id)	Низький	42,8	38	25	23,5
		Норма	0	14,4	25	30,1
		Високий	57,2	47,6	50	46,4
3.	Інтернальність в області неспіху (In)	Низький	57,1	50,2	50	46,2
		Норма	28,6	38,1	25	32
		Високий	14,3	11,7	25	22,8
4.	Інтернальність у сімейних стосунках (Ic)	Низький	28,5	22,7	25	21
		Норма	28,6	42	25	34,7
		Високий	42,9	35,3	50	44,3
5.	Інтернальність в області виробничих відносин (Ip)	Низький	42,8	37,2	50	48
		Норма	28,6	38,1	37,5	40,2
		Високий	28,6	24,7	12,5	11,8
6.	Інтернальність в області міжособистісних стосунків (Im)	Низький	14	12	50	48,2
		Норма	43	51,5	37,5	40,8
		Високий	43	36,5	12,5	11
7.	Інтернальність у відношенні здоров'я та хвороби	Низький	85,7	72,3	50	47,5
		Норма	14,3	27,7	12,5	17,3
		Високий	0	0	37,5	35,2

Отримані експериментальні результати дослідження динаміки спрямованості локусу контролю особистості в дорослому віці в усвідомленні відхилених життєвих альтернатив дали позитивні результати щодо зміни інтернальності не в бік підвищення чи зниження її показників, а в зафіксованій тенденції до норми. Так, констатація норми прояву інтернальності (в контексті нашої проблеми нами розуміється норма як

адекватність вираження інтернальності особистості до ситуації групової психологічної підтримки чи взаємодії) за такими сферами, які виступають необхідними передумовами не тільки до появи відхиленої життєвої альтернативи, але й для її усвідомлення констатовано наступне:

- найбільш значимими сферами для досліджуваних є сімейні стосунки (експер.гр., норма прояву до експер. – 28,6, після експер. – 42%), виробничі відносини (експер.гр., норма прояву до експер. – 28,6, після експер. – 38,1%), відношення здоров'я та хвороби (експер.гр., норма прояву до експер. – 14,3%, після експер. – 27,7%);

- відхилені життєві альтернативи, які було визначено в результаті експерименту, у більшості випадків представляли собою інтроєкт (одруження, розлучення, зрада, криза, вступ в навчальний заклад, хвороба, народження дитини та ін.), який сприймався самою особистістю як процес, що має протяжність в часі, та не чітко усвідомлений його початок і завершення;

- відхилені життєві альтернативи в більшості випадків не усвідомлені і набувають характеру внутрішніх негативно оцінених самою особистістю станів, переживань та ін.;

- встановлення норми в прояві загальної інтернальності (експер.гр., норма прояву до експер. – 0%, після експер. – 28,3%) визначає динаміку до активізації усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи та шляхом емоційно-ціннісної і когнітивної рефлексії надання їй статусу нарративної оповіді і представлення цієї оповіді в груповій роботі – дає можливість усвідомити та метафоризувати відхилену життєву альтернативу.

Формувальний експеримент було спрямовано на усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи та на його основі створення нових альтернативних форм міжособистісної взаємодії. Ряд психологічних технологій було спрямовано на вироблення досліджуваними на основі усвідомленого відношення до відхиленої життєвої альтернативи конструктивних форм суспільно зорієнтованої поведінки. З цією метою нами

була здійснена діагностика поведінки за індивідуально-типологічним опитувальником Л.М. Собчик (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

**Психологічний аналіз типів поведінки особистості в усвідомленні  
відхиленої життєвої альтернативи (за індивідуально-типологічним  
опитувальником Л.М. Собчик)**

№	Типи поведінки	Рівень прояву	Досліджувані (у відсотках)			
			Експер.гр. (n – 26)		Контр.гр. (n – 28)	
			до експер.	після експер.	до експер.	після експер.
1	2	3	4	5	6	7
1.	Лідерство	Норма (Н)	47,4	58,3	34,8	39,2
		Виражені помірно акцентуйовані риси (ВП)	36,8	30,7	56,5	51,3
		Занадто виражені дезадаптуючі властивості (ЗВ)	5,3	4,5	0	2,5
		Гіпоемотивність (Г)	10,5	6,5	8,7	7
2.	Неконформність	Н	31,6	38,3	47,8	45,1
		ВП	42,1	38	21,7	23,4
		ЗВ	0	3,2	0	4,5
		Г	26,3	20,5	30,5	27
3.	Конфліктність	Н	42,1	45,2	52,2	50,9
		ВП	42,1	39,7	34,8	35,2
		ЗВ	0	2,6	0	2,7
		Г	15,8	12,5	13	11,2
4.	Індивідуалізм	Н	15,8	25,4	30,4	32,5
		ВП	84,2	71,4	65,2	61,5
		ЗВ	0	3,2	0	3,2
		Г	0	0	4,4	2,8
5.	Залежність	Н	21	27,5	17,4	19
		ВП	58	54,3	73,9	74,7
		ЗВ	21	18,2	4,3	2,8
		Г	0	0	4,4	3,5

Продовження табл. 3.5

1	2	3	4	5	6	7
6.	Конформність	Н	15,8	25,3	30,4	32,3
		ВП	68,4	62,2	56,6	56,2
		ЗВ	15,8	12,5	13	11,5
		Г	0	0	0	0
7.	Компроміс- ність	Н	21	32,5	30,43	32,5
		ВП	73,7	63,8	65,22	64,8
		ЗВ	5,3	3,7	4,35	2,7
		Г	0	0	0	0
8.	Комунікатив- ність	Н	31,4	39,8	17,4	19,4
		ВП	58	54,7	65,2	65,4
		ЗВ	5,3	2	13	11,5
		Г	5,3	3,5	4,4	3,7

За результатами констатувального дослідження нами було визначено психологічні чинники усвідомлення відхилених життєвих альтернатив зрілою особистістю на кожному макроперіоді дорослості. Такими чинниками є: лідерство, неконформність, конфліктність. Ці чинники були характерними для осіб середнього макроперіоду дорослості, які виступили в якості досліджуваних експериментальної групи. Тенденції до змін в соціальній поведінці не є динамічними, оскільки особистість не тільки перетворює власні соціальні дії в стереотипи, але й закріплює їх шляхом визначення їхньої значущості та вироблення відповідної установки щодо їх реалізації. Так, наприклад, досліджувана С. (27 р.) зазначає, що: *"...конфліктність – це один із ефективних шляхів досягнення власних інтересів, я вбачаю в цьому позитив для себе"*. Зміни пріоритетів та усвідомлення призначення і реалізації кожного типу соціальної поведінки дає можливість не тільки збільшити саморегуляцію особистості, але й сприяє зменшенню внутрішньої суперечності. Наприклад, досліджувана О. (32 р.): *"...я розумію, що для того, щоб працювати в колективі треба "не вип'ячуватися", не показувати свої власних інтересів, кращих сторін себе – а то, інтриги, приховане протистояння та насмішки. Значить треба бути такою, як усі. Але від цього відчуваєш пригнічення і з часом розумієш, що зникаєш серед тих інших,*

*яких не сприймаєш "*. Йдеться про розмірковування над конформністю та вибором себе чи все ж таки злиття з іншими, яке досить часто призводить до втрати себе самого. Особливої актуальності така втрата набуває на середньому етапі ранньої дорослості, оскільки людина стає перед вимогами власної зрілості, в якій першоплановою стає власна самоцінність, і усвідомлення того, що ти її втратив, є одним із травматичних переживань себе самого. Саме тому усвідомлення не завжди приносить інсайт та полегшення, досить часто усвідомлення несе у собі примноження психологічного болю, підсилення негативних станів та переживань. Тому формування усвідомлення має здійснюватися в системі психологічної допомоги, в якій предметом впливу має бути як сама особистість, так і життєва альтернатива, яка є першоджерелом дискомфорту.

Втілення розробленої нами програми дало конструктивну динаміку в усвідомленні та перегляді особистістю власних вже давно сформованих та усталених соціальних дій та стереотипів. Саме психологічний вплив забезпечив особистості не стільки констатацію нею власних стратегій, скільки їх усвідомлення, переосмислення, пошук в них іншого змісту та спрямування. Наприклад, досліджувана Н. (29 р.): *"...і справді, конфлікт – це досить не поганий засіб досягнення власних інтересів, головне знати як його правильно спрямувати і будувати його з позиції досягнення компромісу, а не агресії, гніву, протистояння, образи"*. Досліджувана С. (31 р.): *"...нічого поганого в конформності, якщо ти знаєш хто ти і усвідомлюєш, що ці люди мають подібні до тебе інтереси, і що саме з такими людьми в тебе з'являється відчуття безпеки і ти справді можеш злитися з ними, тому, що ви думаєте однаково, бачите однаково речі. Водночас, злиття з тими, хто є для тебе протилежністю – це справді втрата себе. Значить, треба усвідомлювати та розуміти, що люди є різні, і не з усіма треба братися аж до зникнення"*.

Таким чином, ми формували у досліджуваних здатність до усвідомлення власних стереотипних форм соціальної поведінки та



вироблення усвідомленого відношення до них і регуляцію цих форм з позиції усвідомлення, а не свідомого застосування. Відхилена життєва альтернатива за відсутності її усвідомлення виступає в якості інтроєкта, який виробляє відповідні форми соціальної поведінки, що у більшості випадків носять форму захистів чи то від соціуму (у випадку надмірної інтерналізації) або ж, навпаки, надмірного злиття з соціумом (у випадку надмірної екстєоризації). Неусвідомлена відхилена життєва альтернатива виступає в якості основи для формування недостатньо конструктивної, іноді навіть деструктивної соціальної поведінки. Саме тому ми спрямовували роботу на усвідомлення цієї альтернативи та визначення тих соціально стереотипних дій, які вона, ймовірно, спроектувала. Усвідомлення дає можливість змінити як ставлення до власної поведінки, так і особливості та умови її застосування в ставленнях та відношеннях з людьми.

Зменшення рівня вираженості та гіпоемотивності в бік норми спостерігалися в експериментальній групі практично за усіма шкалами. Водночас для нас важливими є результати змін за шкалою лідерство (експер.гр., норма вираженості до експер. – 47,4%, після експер. – 58,3%), конфліктність (експер.гр., норма вираженості до експер. – 42,1%, після експер. – 45,2%), некомформність (експер.гр., норма вираженості до експер. – 31,6%, після експер. – 38,3%). Спостерігалася позитивна динаміка в наближенні до норми вираженості соціальної поведінки з такими шкалами, як залежність (експер.гр., норма вираженості до експер. – 21% , після експер. – 27,5%) та компромісність (експер.гр., норма вираженості до експер. – 21%, після експер. – 32,5%).

Враховуючи значущість рефлексії для процесу усвідомлення, зокрема той факт, що вона виступає механізмом його розвитку (що було описано нами в дослідженні і підтверджено експериментальними результатами), ми вважали за необхідне ведення досліджуваними протягом формувального експерименту щоденників рефлексії.

Щоденник рефлексії – це інтеграційна психотехнологія, призначення якої у закріпленні, осмисленні та переопрацюванні отриманого досвіду у процесі групової та індивідуальної роботи, яке здійснюється в активному самодіалозі. Сформованість здібностей до ведення такого діалогу виступає показником стану функціонування усвідомлення особистості. Відхилення життєвої альтернативи та її усвідомлення, яке відбувалося у процесі формувального експерименту, мало закріплюватися в оформленні та веденні такого щоденника (одна із форм самоконтролю та саморегуляції). На завершення експериментального впливу досліджуваним було запропоновано презентувати власні рефлексивні описи, які мали відповідати певним умовам ведення (Додаток Е.3) та умовам повідомлення своїх рефлексивних описів.

За результатами проведеної роботи було визначено динаміку формування усвідомлення та її представленість не тільки у сфері роботи з відхиленими альтернативами, але й в особливостях особистісного розвитку та саморозкриття. Було встановлено більшу осмисленість власної особистості, більш толерантне свідоме ставлення до минулого та більша реалістичність у постановці планів на майбутнє, зосередженість на проживанні у теперішньому, що засвідчує ефективність психологічного впливу.

Статистична обробка даних (за допомогою критерію U Манна – Уїтні) засвідчила наявність значимих відмінностей між показниками, виявленими "до" та "після" реалізації програми.

Статистична обробка даних за допомогою Т-критерію Вілкоксона засвідчила ефективність проведеної програми та вираженість значимих позитивних змін в результаті його проведення за усіма діагностованими змінними (Додаток Е.4).

Таким чином, результати формувального експерименту дають можливість вказати, що усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи має здійснюватися не лише у напрямі переопрацювання та активізації внутрішнього Я з усвідомлення альтернативи, але й у напрямі усвідомлення

особливостей соціальної взаємодії особистості. Саме тому формування усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи – це процес, який шляхом структурування внутрішнього світу особистості конструктивно впливає та детермінує і соціальну поведінку особистості.

### **Висновки до третього розділу**

1. Психологічна допомога з активізації та формування усвідомлення зрілою особистістю відхилених життєвих альтернатив є системою цілеспрямованого та спеціально організованого впливу на сферу свідомості особистості, розширення можливостей її свідомості та активізацію її внутрішніх психологічних ресурсів до особистісного зростання у процесі усвідомлення. Психологічна допомога представляє собою процес з особистісного становлення у процесі усвідомлення зрілою особистістю відхилених життєвих альтернатив та перетворення їх у внутрішній досвід. Алгоритм та модель психологічної допомоги зумовлюється психологічною динамікою особистісних змін в усвідомленні відхилених життєвих альтернатив.

2. Реалізація програми забезпечила формування поетапного переходу від зафіксованого рівня усвідомлення до наступного з урахуванням психологічних типів особистості (раціональний, емотивний та акмеологічний). Встановлено, що типові характеристики тих чи інших форм особистісної структури змінити досить складно. Водночас за умови сформованого усвідомлення в особистості закріплюються найбільш адекватні до її структури типи суб'єктивного нарративу.

3. Визначено динаміку суб'єктивної нарративізації, наприклад, у особистостей з інтелектуальним типом спостерігалось зменшення представленості симптоматичних нарративів та збільшення метафоричних; в особистостей з емотивним типом спостерігалась динаміка зменшення симптоматичних та захисних нарративів і збільшення метафоричних; в

особистостей акмеологічного типу зменшилася представленість магічних наративів та збільшилася представленість метафоричних. Встановлено, що достатньо сформованому усвідомленню відхиленої життєвої альтернативи притаманний метафоричний тип суб'єктивної наративізації.

4. Встановлено особливості впливу вікової динаміки на усвідомлення відхилених життєвих альтернатив та специфіки психологічної допомоги. Так, чим молодшою є особистість в дорослому віці, тим більшої ефективності набуває своєчасна психологічна допомога з усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи (втрата, розлучення, смерть та ін). Дещо іншого характеру психологічна допомога набуває на етапі завершення дорослого віку. Ідеться про обмежені можливості пластичності інтелектуальної діяльності, усталену ригідність у суб'єктивному баченні подій власного життя та відхилених альтернатив, певну їх стереотипізацію, яка досить складно піддається корекції. Відповідно, психологічна допомога буде швидше зорієнтована на індивідуальну роботу та надання підтримки в усвідомленні відхилених життєвих альтернатив.

5. Констатовано, що своєчасна психологічна допомога з урахуванням особливостей усвідомлення (психологічних чинників, умов, вікових макроперіодів дорослості, форм та засобів) відхилених життєвих альтернатив забезпечує особистісне зростання та розширення можливостей особистості до зрілого ставлення у плануванні власного життя та самореалізації протягом життя.

Результати третього розділу дисертації опубліковано у таких статтях:

1. Михайлова О. І. Особливості відхилення життєвих альтернатив та здійснення життєвих виборів зрілою особистістю / О. І. Михайлова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧДПУ, 2010. – Вип. 82. – Т. 2. – С. 45–48.

2. Михайлова О. І. Особливості та значення особистісної ідентифікації в усвідомленні відхилених життєвих альтернатив у дорослому віці / О. І. Михайлова // Актуальні проблеми психології: Психологія

особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. – К., 2011. – Т. 11. – Вип. 4. – С. 44–52.

3. Михайлова О. І. Специфіка психологічної допомоги особистості в усвідомленні відхиленої життєвої альтернативи / О. І. Михайлова // Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. – К., 2011. – Т. 11. – Вип. 5. – С. 341–348.

## ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз проблеми усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи дозволив встановити, що відхилення життєвих альтернатив зумовлюється зрілістю (психологічна, психофізіологічна, психічна, особистісна) особистості та забезпечується усвідомленням, що здійснюється за допомогою соціальної перцепції, симптомокомплексу усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи, наративної ідентифікації.

2. Психологічними чинниками усвідомлення відхилених життєвих альтернатив є: когнітивні особливості (рівень інтелекту, ригідність, конкретність, абстрагування, аналітичність, радикалізм, емоційна дезорганізація когнітивної сфери); емоційні особливості (емоційна стабільність, емоційна дезорганізація, мінливість та схильність до почуттів, чуттєвість, самоконтроль, напруженість); інтернальність/екстернальність; "Я-концепція" (існування руйнівного Я); ідентичність Я відхиленій життєвій альтернативі, психологічні властивості: агресивність, фрустрованість, тривожність, поведінкові стратегії особистості.

Психологічними умовами усвідомлення відхилених життєвих альтернатив зрілою особистістю є: формування особистісної ідентифікації, розвиток когнітивної та емоційно-ціннісної рефлексії, розвиток зрілості особистості (сформованість цілеспрямованості, змістовності, тенденцій до самореалізації, самоконтролю та відповідальності), сформована здатність диференціювати увесь можливий спектр ситуацій і визначати в них подієвий альтернативний характер.

3. На основі теоретичного та експериментального дослідження розроблено процесуально-динамічну модель усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи зрілою особистістю. Основними визначеними особливостями є: розвиненість радикального ставлення до альтернатив життя, зокрема з позиції аналітичного мислення та осмислення відхиленої життєвої альтернативи, прагнення до отримання додаткових джерел інформації як із внутрішніх

аспектів функціонування власного Я (здатність до рефлексії), так і оцінки зовнішніх тенденцій; здатність до "сприйняття нововведених ідей та поглядів і зміни тієї чи іншої альтернативи; орієнтація на факти і аналіз зовнішніх позицій, які внутрішньо визначаються як авторитетні. Основними критеріями усвідомлення є критерій усвідомленого вибору, критерій пасивного сприйняття події або підкорення особистості у прийнятті тієї чи іншої події певним об'єктивним обставинам. Визначено, що відхилення життєва альтернатива – це інтроєкт, який є зовнішнім об'єктом (людина, предмет, явище, ситуація тощо), що в певний момент життя особистості вплинув на прийняття нею рішення, розв'язання проблемної, конфліктної, стресової ситуації тощо і шляхом інтеріоризації набув внутрішнього неусвідомленого суб'єктивного значення у формі емоційних реакцій, ціннісних установок, думок, операцій, переживань, внутрішніх діалогів та описів. Інтроєкт практично є несвідомим, і саме усвідомлення дає можливість його об'єктивувати та означити. Рефлексія інтроєктованого об'єкта приводить до визначення особистістю життєвої альтернативи та її якісного аналізу.

4. Розроблена система психологічної допомоги з активізації та формування усвідомлення зрілою особистістю відхилених життєвих альтернатив – це система цілеспрямованого та спеціально організованого впливу на сферу свідомості особистості, розширення можливостей її свідомості та активізацію її внутрішніх психологічних ресурсів до особистісного зростання у процесі усвідомлення. Алгоритм та модель психологічної допомоги зумовлюються психологічною динамікою особистісних змін в усвідомленні відхилених життєвих альтернатив.

Перспективою подальшого дослідження є вивчення особливостей усвідомлення особистістю відхилених життєвих альтернатив у підлітковому та юнацькому віці, а також на етапі геронтогенезу. Виявлення можливостей усвідомлення засобами наративізації не лише альтернатив власного життя, але й альтернатив, що описані засобами художнього мистецтва.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г. С. Алгоритмы работы психолога со взрослыми / Г. С. Абрамова. – М. : Академический Проект ; Гаудеамус, 2003. – 224 с. – (Руководство практического психолога).
2. Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Наука, 1980. – 335 с.
3. Абульханова-Славская К. А. Психология и сознание личности (проблемы методологии, теории и исследования реальной личности) : избранные психол. труды / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Академия педагогических и социальных наук ; Московский психолого-социальный институт, 1999. – 224 с. – (Психологи Отечества).
4. Абульханова-Славская К. А. Диалектика человеческой жизни (соотношение философского, методологического и конкретно-научного подходов к проблеме индивида) / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1977. – 224 с.
5. Абульханова-Славская К. А. Личностная регуляция времени / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Наука, 1989. – С. 114–129. – (Психология личности в социалистическом обществе: Активность и развитие личности).
6. Абульханова-Славская К. А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности / К. А. Абульханова-Славская // Психология формирования и развития личности. – 1981. – № 2. – С. 19–45.
7. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 301 с.
8. Абульханова-Славская К. А. Философско-психологическая концепция С. Л. Рубинштейна / К. А. Абульханова-Славская, А. В. Брушлинский. – М. : Наука, 1989. – 248 с.
9. Аверин В. А. Психология человека от рождения до смерти. Младенчество. Детство. Юность. Взрослость. Старость: Полный курс психологии развития : учеб. пособие для студ. вузов, обучающихся по



направлению и специальностям психологии / В. А. Аверин, Ж. К. Дандарова, А. А. Деркач и др. ; Артур Александрович Реан (ред.). – 2-е изд. – СПб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2003. – 411 с. : илл. – (Серия "Психологическая энциклопедия").

10. Агафонов А. Ю. Человек как смысловая модель мира. Прологомены к психологической теории смысла / А. Ю. Агафонов. – Самара : Издательский Дом "БАХРАХ-М", 2000. – 336 с.

11. Айви А. Е. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство / А. Е. Айви, М. Б. Айви, Л. Саймек-Даунинг. – М., 2000. – 487 с.

12. Адлер А. Понять природу человека / А. Адлер ; пер. с англ. и нем. Е. А. Цыпин. – СПб. : Гуманитарное агентство "Академический проект", 1997. – 256 с. – (Библиотека зарубежной психологии).

13. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер ; пер. с англ. и нем. А. Боковиков. – М. : Академический Проект, 2007. – 232 с. – (Психологические технологии).

14. Аксиология личностного бытия / под ред. В. Б. Устьянцева. – М. : Логос, 2005. – 192 с.

15. Анисимов О. С. Механизмы развития методологические и психолого-педагогические аспекты / О. С. Анисимов // Мир психологии. – 2007 – № 2(50). – С.31–43.

16. Ананьев Б. Г. Некоторые проблемы психологии взрослых / Б. Г. Ананьев. – М. : Знание, 2003. – 280 с.

17. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. – СПб. : Издательский дом "Питер", 2001. – 263 с. – (Мастера психологии).

18. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания : избранные психол. труды / Б. Г. Ананьев ; под ред. А. А. Бодалева. – М. : Академия педагогических и социальных наук ; Московский психолого-социальный ин-т, 1996. – 384 с. – (Психологи Отечества).

19. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания : избр. психол. труды : в 2 т. / Б. Г. Ананьев. – М. : Педагогика, 1980.  
Т. 1. – 1980. – С. 16–178.
20. Анцыферова Л. И. Гуманистически-экзистенциальный подход к мудрости: способы постижения истинного Я и признание человека: Психология личности / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 2005. – Т. 28, № 3. – С. 5–14.
21. Анцыферова Л. И. К психологии личности как развивающейся системы / Л. И. Анцыферова // Психология формирования и развития личности. – М., 1981. – С. 3–19.
22. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 12.
23. Анцыферова Л. И. Новые стадии поздней жизни: время теплой осени или суровой зимы? / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 3. – С. 99–105.
24. Анцыферова Л. И. Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного старения личности / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1996. – Т. 17, № 6. – С. 60–71.
25. Анцыферова Л. И. Психология повседневности: жизненный мир личности и "техники" ее бытия / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1993. – Т. 16, № 2. – С. 3–16.
26. Анцыферова Л. И. Психология формирования и развития личности: Психология личности в трудах отечественных психологов / Л. И. Анцыферова. – СПб. : Питер, 2000. – С. 207–213.
27. Аршава І. Ф. Просторово-часова організація внутрішнього світу та феномен відхилення альтернатив / І. Ф. Аршава, Г. О. Філіпчева // Медицина психологія. – 2009. – Т. 4, № 2/3. – С. 91–96.

28. Аршава И. Ф. Отклоненные альтернативы и проблема индивидуальности / И. Ф. Аршава, А. А. Филипчева, В. В. Филипчев // Медицинская психология. – 2006. – Т. 4, № 4. – С. 1–5.
29. Асеев В. Г. Значимость и временная стратегия поведения / В. Г. Асеев // Психологический журнал. – 1981. – № 6. – С. 28–37.
30. Асмолов А.Г. Образование как расширение возможности развития личности / А. Г. Асмолов, Г. А. Ягодин // Вопросы психологии. – 1992. – № 1. – С. 6–14.
31. Ахмеров Р. А. Время пути: исследования и размышления / Р. А. Ахмеров, Е. И. Головаха, С. Г. Достовалов и др. – К. : НАН Украины, Ин-т социологии, 2008. – 288 с.
32. Багрова Н. Д. Фактор времени в восприятии человеком / Н. Д. Багрова. – Л. : Наука, 1980. – 96 с.
33. Бажин Е. Ф. Опросник уровня субъективного контроля (УСК) / Е. Ф. Бажин, Е. А. Голынкина, А. М. Эткинд. – М. : Смысл, 1993. – 18 с. – (Психодиагностическая серия ; вып. 6).
34. Балл Г. Феномен вибору в контексті соціальної поведінки / Г. Балл // Соціальна психологія. – 2005. – № 1 (9). – С. 3–13.
35. Балл Г. О. Гуманістичні універсалії освітнього простору: можливості самореалізації особистості : матеріали Всеукр. конференції (м. Київ, 28–29 вересня 2007 року) / Г. О. Балл ; ред. : Г. О. Балл, Н. А. Бастун ; АПН України ; Інститут психології ім. Г. С. Костюка. Лабораторія методології і теорії психології ; Національний технічний ун-т України "Київський політехнічний ін-т". – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – 246 с.
36. Балл Г. О. Внутрішня свобода особи і особистісна надійність в контексті гуманізації освіти / Г. О. Балл // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 9 (56). – С. 1–7.
37. Балл Г. О. До аналізу сутнісного змісту внутрішньої свободи особи / Г. О. Балл // Актуальні проблеми сучасної української психології :

Наук. записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К. : Нора-Друк, 2003. – Вип. 23. – С. 35–47.

38. Балл Г. О. Творча особистість – людина, що трансцендує вибір. Роздуми над новою книгою Т. Титаренко / Г. О. Балл // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 10. – С. 67–70.

39. Балл Г. О. Види наукової діяльності і предмет практичної психології / Г. О. Балл // Практична психологія: теорія, методи, технології. – К. : Ніка-центр, 1997. – С. 28–32.

40. Барлас Т. В. Взаимосвязь ретроспективной оценки жизненных событий с особенностями личности и актуального психического состояния / Т. В. Барлас, М. Н. Писаревич. – М. : Наука, 1987. – 127 с.

41. Барт Р. Лингвистика текста / Р. Барт // Новое в зарубежной лингвистике. – М. : Наука, 1978. – Вып. VIII. – С. 442–449.

42. Барышков В. П. Аксиология личностного бытия / В. П. Барышков ; под ред. В. Б. Устьянцева. – М. : Логос, 2005. – 192 с. – (Золотая коллекция).

43. Бахтин М. М. Искусство и ответственность; К философии поступка; Автор и герой в эстетической деятельности; Проблема содержания, материала и формы в словесном художественном творчестве : работы 1920-х годов / М. М. Бахтин. – К. : Next, 1994. – 384 с.

44. Бахтин М. М. Собрание сочинений : в 7 т. / М. М. Бахтин ; ред. : С. Г. Бочаров, Л. А. Гоготишвили. – М. : Русские словари, 1997. – 732 с.

45. Бахтин М. М. Человек в мире слова / М. М. Бахтин. – М. : Российский открытый ун-т, 1995. – 140 с.

46. Бергер П. Социальное конструирование реальности / П. Бергер, Т. Лукман. – М. : Медиум, 1995. – 323 с.

47. Березина Т. Н. Исследование внутреннего мира человека методом анализа характеристики мысли и образа / Т. Н. Березина // Психологический журнал. – 1999. – № 5. – С. 27–38.

48. Берн Э. Трансактный анализ в группе / Э. Берн ; пер. с англ. В. К. Калининко, Е. С. Калмыкова. – М. : Лабиринт, 1994. – 176 с. – (Культурологическая библиотека журнала "Апокриф").
49. Богоявленская Д. Б. Интеллектуальная активность как проблема творчества / Д. Б. Богоявленская. – Ростов-на-Дону : Изд-во Рост. ун-та, 1983. – 173 с.
50. Бодалев А. А. Вершины в развитии взрослого человека / А. А. Бодалев. – СПб. : Питер, 2007. – 130 с.
51. Бодалев А. А. Познание человека человеком (возрастной, гендерный, этнический и профессиональный аспекты) / А. А. Бодалев ; под ред. А. А. Бодалева, Н. В. Васиной. – СПб. : Речь, 2005. – 324 с.
52. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – СПб. ; М. ; Нижний Новгород ; Воронеж : Питер, 2008. – 398 с. – (Серия "Мастера психологии").
53. Божович Л. И. Проблемы формирования личности : избранные психол. труды / Л. И. Божович ; под ред. Д. И. Фельдштейна. – М., 1995. – 352 с.
54. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості : навч. посіб. для студ. ст. курсів психол. ф-тів та відділень ун-тів. – Х. : Фоліо, 1996. – 237 с.
55. Боришевський М. Й. Психологічні закономірності розвитку громадянської свідомості та самосвідомості особистості : у 2 т. / М. Й. Боришевський, М. І. Алексеева, В. В. Антоненко та ін. ; за заг. ред. М. Й. Боришевського. – К., 2001.
56. Бочкарева Л. П. Жизненный путь и судьба человека / Л. П. Бочкарева // Человек: индивидуальность, творчество, жизненный путь. – СПб., 1998. – С. 8–17.
57. Братусь С. Б. К проблеме развития личности в зрелом возрасте / С. Б. Братусь // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. – № 2. – С. 3–13.

58. Брокмейер И. Нарратив: проблемы и обещания одной альтернативной парадигмы / И. Брокмейер, Р. Харре // Вопросы философии. – 2000. – № 3. – С. 29–42.
59. Брудный А. А. Психологическая герменевтика / А. А. Брудный. – М. : Лабиринт, 2005. – 336 с. – (Серия "Психолингвистика").
60. Брушлинский А. В. О критериях субъекта / А. В. Брушлинский // Психология индивидуального и группового субъекта. – М., 2002. – С. 9–34.
61. Брушлинский А. В. Субъект: мышление, учение, воображение : избранные психологические труды / А. В. Брушлинский. – М. : Институт практической психологии, 1996. – 390 с. – (Психологи Отечества / Академия педагогических и социальных наук ; Московский психолого-социальный ин-т).
62. Булах І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія" / Булах І. С. – К., 2004. – 42 с.
63. Бурлачук Л. Ф. К психологической теории ситуации / Л. Ф. Бурлачук, Н. Б. Михайлова // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23, № 1. – С. 144.
64. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций : учеб. пособ. / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – М. : Российское педагогическое агентство, 1998. – 263 с.
65. Бурменская Г. В. Возрастно-психологическое консультирование / Г. В. Бурменская, О. А. Карабанова, А. Г. Лидерс. – М. : Изд-во МГУ, 1990. – 136 с.
66. Бурно М. Е. Терапия творческим самовыражением / М. Е. Бурно. – М. : Академический Проект, 1999. – 364 с. – (Библиотека психологии, психоанализа, психотерапии).
67. Буякас Т. М. Проблема и психотехника самоопределения личности / Т. М. Буякас // Вопросы психологии. – 2002. – № 2. – С. 28–39.

68. Бюлер Ш. Самосуществование личности / Ш. Бюлер. – М. : Педагогика, 1957. – 170 с.
69. Ван Дейк Т. А. К определению дискурса [Электронный ресурс] / Т. А. Ван Дейк. – Режим доступа:  
<http://www.nsu.ru/psych/internete/bits/vandijk2.htm>. – Название с экрана.
70. Ван Дейк Т. А. Язык. Познание. Коммуникация / Т. А. Ван Дейк. – М., 1989. – 312 с.
71. Васильева О. С. Изучение основных характеристик жизненной стратегии человека / О. С. Васильева, Е. А. Демченко // Вопросы психологии. – 2001. – № 2. – С. 74–84.
72. Василюк Ф. Е. Понимающая психотерапия как психотехническая система : автореф. дисс. на соискание уч. степени д-ра психол. наук : спец. 19.00.01 "Общая психология" / Василюк Ф. Е. – М., 2007. – 48 с.
73. Василюк Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд-во Московского ун-та, 1984. – 200 с.
74. Василюк Ф. Е. Психотехника выбора / Ф. Е. Василюк // Психология с человеческим лицом: Гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. – М. : Смысл, 1997. – С. 284–314.
75. Василюк Ф. Е. Семиотика психотерапевтической ситуации и психотехника понимания / Ф. Е. Василюк // Московский психотерапевтический журнал. – 1996. – № 4. – С. 48–69.
76. Венгер А. Л. Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство / А. Л. Венгер. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 160 с.
77. Возрастные аспекты онтопсихологии : учебное пособие / под ред. А. П. Крылова, Е. Ф. Рыбалко. – СПб., 1993. – С. 422.

78. Волочков А. А. Ценностная направленность личности как выражение смыслообразующей активности / А. А. Волочков, Е. Г. Ермоленко // Психологический журнал. – 2004. – № 2. – С. 17–26.
79. Воробьева Л. И. Психологический опыт личности: к обоснованию подхода / Л. И. Воробьева, Т. В. Снегирева // Вопросы психологии. – 1990. – № 2. – С. 5–13.
80. Воронин Г. В. Онтогенетический возраст человека и его определение. Новые исследования в психологической и возрастной физиологии / Г. В. Воронин. – М. : Педагогика, 1990. – С. 62–68.
81. Выготский Л. С. Мышление и речь: Психологические исследования / Л. С. Выготский, Г. Н. Шелогурова (ред.). – М. : Лабиринт, 1996. – 416 с. – (Философия риторики и риторика философии).
82. Выготский Л. С. Мышление и речь / Л. С. Выготский. – М. : АСТ, 2008. – 672 с.
83. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – М. : Смысл, 2005. – 1135 с. – (Библиотека всемирной психологии).
84. Гальперин И. Р. Текст как объект лингвистического исследования / И. Р. Гальперин. – М. : Наука, 1981. – 140 с.
85. Гиппиус С. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств / С. Гиппиус. – СПб. : Речь, 2001. – 346 с. – (Психологический тренинг).
86. Глушицкий В. М. Кожне життя як творчість: Теоретичні аспекти технології розвитку життєтворчої активності особистості / В. М. Глушицкий // Гуманітарні науки. – 2005. – № 2. – С. 116–121.
87. Гозман Л. Я. Измерение уровня самоактуализации личности / Л. Я. Гозман, М. В. Кроз // Социально-психологические методы исследования супружеских отношений / под ред. Ю. Е. Алешиной, Л. Я. Гозмана, Е. С. Дубровской. – Самара : Бахрах-1997. – С. 264–269.
88. Головаха Є. І. Психологічний час і життєвий шлях особистості / Є. І. Головаха, О. О. Кронік // Філософська думка. – 1983. – № 1. – С. 59–61.



89. Головаха Е. И. К исследованию мотивации жизненного пути личности: техника "каузометрии" / Е. И. Головаха, А. А. Кроник // Мотивация личности. – М. : НИ общ. педагогики АПН СССР, 1982. – С. 99–108.
90. Горак Г. І. Стратегія життя. (Філософський, етичний та психологічний вимір) / Г. І. Горак, І. В. Березко, Я. М. Ніколаєнко. – К. : Український Центр духовної культури, 2001. – 169 с.
91. Горностай П. П. Психология личности : словарь-справочник / П. П. Горностай, Т. М. Титаренко. – К. : Рута, 2001. – 319 с.
92. Горностай П. П. Психологія рольової самореалізації особистості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : спец. 19.00.05 "Соціальна психологія" / Горностай П. П. – К., 2009. – 32 с.
93. Горностай П. П. Теория и практика психологического консультирования: Проблемный подход / П. П. Горностай, С. В. Васьковская. – К. : Наук. думка, 1995. – 128 с.
94. Гофман И. Представление себя другим в повседневной жизни / И. Гофман. – М., 2000.
95. Гулдинг М. Психотерапия нового решения: Теория и практика / М. Гулдинг, Р. Гулдинг ; пер. с англ. В. М. Сарина. – М. : Класс, 1997. – 288 с. – (Библиотека психологии и психотерапии ; вып. 22).
96. Гуревич К. М. Личность как объект психологической диагностики: Психология личности / К. М. Гуревич, А. М. Раевский // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 5. – С. 29–37.
97. Емельянов Ю.Н. Теория формирования и практика коммуникативной компетентности. Автореф. дисс. . докт. психол. наук. -Л., 1991.-38 с.
98. Деркач А. А. Акмеологическая культура личности: содержание, закономерности, механизмы развития / А. А. Деркач, Е. В. Селезнева. – М. : МПСИ, 2006. – 493 с.

99. Дерябо С. Личность: от субъективности к субъектности / С. Дерябо // Развитие личности. – 2002. – № 3. – С. 261–265.
100. Джидарьян И. Проблема общей удовлетворенности жизнью. Теоретическое и эмпирическое исследование / И. Джидарьян, Е. Антонова // Сознание личности в кризисном обществе. – М., 1995. – С. 76–93.
101. Долинська Л. В. Методи дослідження особистості : метод. посіб. / Долинська Л. В. та ін. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003.
102. Жорняк Е. Нарративная психотерапия: от дебатов к диалогу / Е. Жорняк // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 3. – С. 95–124.
103. Зарецкая О. А. Семиотические аспекты процесса интерпретации (на материале психосемиотического эксперимента) / О. А. Зарецкая // Мова і культура. – К. : Видавничий Дім Дмитра Бураго, 2002. – Вип. 4. – Т. 1. – Ч. 1 : Філософія мови і культури. – С. 96–103.
104. Зарецкая О. А. Опыт разработки методики анализа процесса интерпретации текста / О. А. Зарецкая // Мова і культура. – К. : Видавничий Дім Дмитра Бураго, 2002. – Вип. 5. – Т. 1. – Ч. 2 : Філософія мови і культури. – С. 79–87.
105. Зарецкая О. А. Семиотический подход к проблеме понимания и интерпретации личного опыта / О. А. Зарецкая // Психологическая герменевтика. Актуальні проблеми психології / за ред. Н. В. Чепелевої. – К. : Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2001. – Т. 2. – Вип. 1. – С. 40–51.
106. Зарецкая-Чукреева О. А. Об одном подходе к исследованию семиотических аспектов понимания / О. А. Зарецкая-Чукреева // Анализ знаковых систем. История логики и методологии науки. – Харьков, 1986. – 106 с.
107. Зарецька О. О. Семітичний досвід особистості в контексті психологічної герменевтики / О. О. Зарецька // Актуальні проблеми сучасної української психології. До 60-річчя від дня народження академіка

С. Д. Максименка : Наукові записки Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К. : Нора-прінт, 2002. – Вип. 22. – С. 95–105.

108. Зелінська Т. М. Амбівалентність особистості: Теорія, діагностика і психокорекція : навч. посіб. / Т. М. Зелінська. – К. : Каравела, 2010. – 256 с.

109. Зинченко В. П. Время – действующее лицо / В. П. Зинченко // Вопросы психологии. – 2001. – № 6. – С. 36–54.

110. Знаков В. В. Самопонимание субъекта как когнитивная и экзистенциальная проблема / В. В. Знаков // Психологический журнал. – 2005. – Т. 26, № 1. – С. 18–28.

111. Калмыкова Е. С. Нарратив в психотерапии: Рассказы пациентов о личной истории / Е. С. Калмыкова, Э. Мергентайлер // Психологический журнал. – 1998. – Т. 19, № 5. – С. 97–103.

112. Кант И. Критика чистого разума / И. Кант ; пер. с нем. ; предисл. И. Евлампиева. – М. : Эксмо ; СПб. : Мидгард, 2007. – 1120 с.

113. Карпенко З. С. Герменевтика психологічної практики / З. С. Карпенко. – К. : РУТА, 2001. – 160 с.

114. Карпенко З. С. Психологічні основи аксіогенезу особистості : дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : спец. 19.00.07 / Карпенко З. С. – К., 1999. – 443 арк.

115. Карцева Т. Б. Понятие жизненного события в психологии / Т. Б. Карцева // Психология личности в социалистическом обществе: Личность и ее жизненный путь. – М. : Наука, 1990. – С. 88–100.

116. Карцева Т. Б. Личностные изменения в ситуации жизненных перемен / Т. Б. Карцева // Психологический журнал. – 1988. – Т. 9, № 5. – С. 120–128.

117. Качанов Ю. Л. Базовая метафора в структуре социальной идентичности / Ю. Л. Качанов, Н. А. Шматко // Социальное исследование. – 1996. – № 1. – С. 61–72.

118. Кленская И. С. Беседы о смысле жизни / И. С. Кленская. – М. : Просвещение, 1989. – 208 с.

119. Ковалев С. В. Перепрограммирование собственной судьбы / С. В. Ковалев. – М. : КСП, 2002. – 766 с. – (Библиотека NLP).
120. Козелецкий Ю. Человек многомерный (психологическое эссе) / Ю. Козелецкий. – К. : Либідь, 1991. – 288 с.
121. Колюцкий В. Н. Сущностный жизненный мир; феноменология и вопросы онтогенеза / В. Н. Колюцкий // Вестник университета РАО. – 1997. – № 2 (3). – С. 149–155.
122. Комлев А. А. Жизненный выбор человека: виды и факторы влияния в аспекте возможностей / А. А. Комлев // Мир психологии. – 2004. – № 4. – С. 41–52.
123. Кон И. С. В поисках себя: Личность и ее самосознание / И. С. Кон. – М. : Политиздат, 1984. – 335 с.
124. Кон И. С. Постоянство и изменчивость личности / И. С. Кон // Психіатрія, психологія, психотерапія – шляхи взаємодії : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпропетровськ, 21–22 жовтня 2005 р.) / Українська спілка психотерапевтів. Дніпропетровський осередок – Дніпропетровськ, 2005. – 120 с.
125. Коржова Е. Ю. Методика "Психологическая автобиография" в психодиагностике жизненных ситуаций : метод. пособие / Е. Ю. Коржова ; ред. Л. Ф. Бурлачук ; Межрегиональная академия управления персоналом. – К., 1994. – 108 с.
126. Коржова Е. Ю. Психология жизненных ориентаций человека / Е. Ю. Коржова / Российский гос. педагогический ун-т им. А. И. Герцена. – СПб. : Издательство Русской христианской гуманитарной академии, 2006. – 382 с.
127. Корнилов Т. В. Группировки мотивационно-личностных свойств как регулятивные системы принятия решения / Т. В. Корнилова, С. Д. Смирнова // Вопросы психологии. – 2002. – № 6. – С. 73–83.
128. Костюк Г. С. Загальні закономірності онтогенезу людської психіки. Вікова психологія / Г. С. Костюк. – К., 1976. – С. 28–52.

129. Кочетов А. Меняется мир – меняется человек (рождение нового типа человека) / А. Кочетов // Развитие личности. – 2000. – № 1. – С. 37–47.
130. Кочубей Б. Действие и поступок / Б. Кочубей // Знание – сила. – 1991. – № 7. – С. 67–72.
131. Кошелев В. И. Творчество и условие формирования целостной личности / В. И. Кошелев, А. М. Карпьяк // Наука. Релігія. Суспільство. – 2004. – № 2. – С. 138–141.
132. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб. : Питер, 2000. – С. 647–895.
133. Кроник А. А. Новые методы психологии жизненного пути / А. А. Кроник. – М. : Наука, 1993. – 280 с.
134. Кроник А. А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров – М. : Смысл, 2003. – 285 с. – (Психодиагностические монографии).
135. Кроник А. А. Психологический возраст личности / А. А. Кроник, Е. И. Головаха // Психологический журнал. – 1983. – № 5. – С. 57–65.
136. Кроник А. А. Субъективная картина жизненного пути как предмет психологического исследования, диагностики и коррекции : дисс. в виде науч. докл. на соискание уч. степени д-ра психол. наук : спец. 19.00.01 / А. А. Кроник. – М., 1994. – 71 арк.
137. Кроник А. А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. – М. : Смысл, 2003. – 285 с. – (Психодиагностические монографии).
138. Кулагина И. Ю. Возрастная психология. Развитие человека от рождения до поздней зрелости : учеб. пособ. для студ. высш. спец. учеб. заведений / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – 2-е изд. – М. : Творческий центр "Сфера", 2008. – 464 с.

139. Куницына В. Н. Социальная компетентность и социальный интеллект: структура, функции, взаимоотношение / В. Н. Куницына // Теоретические и прикладные вопросы психологии. – СПб., 1995.
140. Куценко Г. В. Когнітивний стиль особистості в структурі саморегуляції соціальної поведінки : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Куценко Г. В. – К., 1998. – 192 арк.
141. Кьеркегор С. Страх и трепет / С. Кьеркегор ; пер. с датского П. Ганзен. – М. : ЗАО "Издательство ЭКСМО-Пресс", 1999. – 350 с. – (Антология мудрости).
142. Лазарук А. Цінності людини у науково-психологічному осмисленні / А. Лазарук // Психологія і суспільство. – 2003. – № 2. – С. 19–37.
143. Лакан Ж. Функция и поле речи и языка в психоанализе / Ж. Лакан. – М. : Гнозис, 1995.
144. Лактионов А. Н. Координаты индивидуального опыта / А. Н. Лактионов. – Х. : Бизнес Информ, 1998. – 491 с. – Бібліогр.: с. 470–489.
145. Лановой В. Е. Динамический судьбоанализ: методология изучения, прогноза и коррекции жизненного пути человека : автореф. дисс. на соискагние уч. степени д-ра философии (PhD) по психологии : спец. 19.00.01 "Общая психология" / Лановой В. Е. – Одесса, 2005. – 40 с.
146. Лановой В. Е. Метод напишите рассказ: диагностика, терапия и прогноз / В. Е. Лановой. – СПб. : Речь, 2006. – 198 с.
147. Лебедева Н. М. Социальная идентичность на постсоветском пространстве: от поисков самоуважения к поискам смысла / Н. М. Лебедева // Психологический журнал. – 1999. – Т. 20, № 3. – С. 48–58.
148. Лебедева Н. М. Ценносно-мотивационная структура личности в русской культуре / Н. М. Лебедева // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 3. – С. 26–36.
149. Леонтьев Д. А. Выбор как деятельность: личностные детерминанты и возможности формирования / Д. А. Леонтьев, Н. В. Пилипко // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 97–110.

150. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность / А. Н. Леонтьев. – М., 2005.

151. Леонтьев Д. А. Личность: человек в мире и мир в человеке / Д. А. Леонтьев // Вопросы психологии. – 1989. – № 3. – С. 11–21.

152. Леонтьев Д. А. Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего / Д. А. Леонтьев, Е. В. Шелобанова // Вопросы психологии. – 2001. – № 1. – С. 57–65.

153. Леонтьев Д. А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности / Д. А. Леонтьев // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21, № 1. – С. 15–25.

154. Леонтьев Д. А. Психология смысла / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 1999. – 486 с.

155. Леонтьев Д. А. Психология смысла: Природа, структура и динамика смысловой реальности / Д. А. Леонтьев. – М., 1999. – 240 с.

156. Леонтьев Д. А. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО) / Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 1992. – 16 с. – (Психодиагностическая серия ; вып. 2).

157. Лепський М. А. Соціально-філософський аналіз взаємозв'язку життя та смерті: проблема виживання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : спец. 09.00.03 / Лепський М. А. – Запоріжжя, 1997. – 24 с.

158. Лессинг Г. Э. Лаокоон, или О границах живописи и поэзии [Электронный ресурс] / Лессинг Г. Э. ; пер. Е. Эдельсона ; под ред. Н. Н. Кузнецовой // Лессинг Г. Э. Избранные произведения. – М. : Худож. лит., 1953. – С. 385–516. – Режим доступа:

<http://www.philolog.ru>. – Название с экрана.

159. Логинова Н. А. Жизненный путь человека как проблема психологии / Н. А. Логинова // Вопросы психологии. – 1985. – № 1. – С. 103–109.

160. Логинова Н. А. Развитие личности и ее жизненный путь / Н. А. Логинова // Принцип развития в психологии. – М. : Наука, 1978. – С. 156–172.
161. Лой А. Н. Социально-историческое содержание категорий "время" и "пространство" / А. Н. Лой. – К. : Наук. думка, 1978. – 135 с.
162. Лосев А. Ф. Форма. Стиль. Выражение / А. Ф. Лосев. – М., 1995. – С. 191.
163. Лотман Ю. М. Внутри мыслящих миров. Человек – текст – семиосфера – история / Ю. М. Лотман. – М. : Языки русской литературы, 1999. – 464 с.
164. Лотман Ю. М. Об искусстве: Структура художественного текста. Семиотика кино и проблемы киноэстетики. Статьи. Заметки. Выступления (1962–1993) / Ю. М. Лотман ; сост. : Р. Г. Григорьев, М. Ю. Лотман. – СПб. : Искусство-СПБ, 1998. – 704 с.
165. Макаров М. Д. Основы теории дискурса / М. Д. Макаров. – М. : ИТДГК "Гнозис", 2003. – 280 с.
166. Максименко С. Розвиток особистості – розгортання чи новоутворення? / С. Максименко // Психолог. – 2005. – № 46, грудень. – С. 4–10.
167. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості / С. Д. Максименко. – К. : Видавництво "ТОВ "КММ", 2006. – 240 с.
168. Максименко С. Д. Основи генетичної психології : навч. посіб. / С. Д. Максименко. – К. : НМЦ "Перспектива", 1998. – 220 с.
169. Максименко С. Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці: методологія, методи, програми, процедури / С. Д. Максименко. – К. : Наук. думка, 1998. – 226 с.
170. Мамардашвили М. К. Символ и сознание. Метафизические рассуждения о сознании, символическом и языке / М. К. Мамардашвили, А. М. Пятигорский, Ю. П. Сенокосов (ред.). – М. : Языки русской культуры, 1997. – 324 с. – (Язык).



171. Маноха И. П. Человек и потенциал его бытия: Опыт синтеза онтологических и психологических познавательных техник / И. П. Маноха. – К. : Стимул-К, 1995. – 256 с.
172. Манеров В. Х. Духовность человека как ценность и предмет психологии / В. Х. Манеров // Материалы Международного семинара "Человек и его ценности в XXI веке". – СПб., 2002.
173. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу ; пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухинана. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2003. – 351 с. – (Мастера психологии).
174. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу ; пер. с англ. Г. А. Балл. – М. : Смысл, 1999. – 425 с. – (Золотой фонд мировой психологии).
175. Маслоу А. Психология бытия / А. Маслоу ; приложение Н. Ф. Калина [Тест по оценке уровня самоактуализации личности]. – М. : Рефл-бук, 1997. – 304 с. – (Актуальная психология).
176. Менегетти А. Мудрец и искусство жизни / А. Менегетти ; пер. с ит. Г. Гломоздова. – Екатеринбург : Славянская Ассоциация онтопсихологии, 1998. – 62 с.
177. Менегетти А. Система и личность / А. Менегетти ; пер. с ит. Г. Гломоздова. – М. : Серебряные нити, 1996. – 127 с.
178. Меринг Т. А. Категория "время". Структурно-функциональные основы механизмов отсчета времени / Т. А. Меринг // Методологические аспекты науки о мозге. – М. : Медицина, 1983. – С. 123–133.
179. Михайлова О. І. Аналіз усвідомлення особистістю життєвого шляху на етапі дорослості / О. І. Михайлова // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. академіка С. Д. Максименка. – 2008. – Т. 9. – Ч. 5. – С. 66–69.
180. Михайлова О. І. Особливості відхилення життєвих альтернатив та здійснення життєвих виборів зрілою особистістю / О. І. Михайлова // Вісник

Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧДПУ, 2010. – Вип. 82. – Т. 2. – С. 45–48.

181. Михайлова О. І. Особливості переживання відхиленої життєвої альтернативи дорослою людиною / О. І. Михайлова // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих науковців "Теоретичні та практичні проблеми розвитку та реалізації потенціалу особистості " (30 квітня 2009 року, м. Одеса). – СМІЛ, 2009. – С. 155–158.

182. Михайлова О. І. Особливості та взаємодетермінованість усвідомлення життєвих альтернатив та кризи дорослого віку / О. І. Михайлова // Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. – К., 2010. – Т. 11. – Вип. 3. – С. 223–229.

183. Михайлова О. І. Особливості та значення особистісної ідентифікації в усвідомленні відхилених життєвих альтернатив у дорослому віці / О. І. Михайлова // Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. – К., 2011. – Т. 11. – Вип. 3. – С. 44–52.

184. Михайлова О. І. Психологічна специфіка та особливості усвідомлення зрілою особистістю відхилених життєвих альтернатив / О. І. Михайлова // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. академіка С. Д. Максименка. – К., 2009. – Т. 11. – Ч. 4. – С. 234–244.

185. Михайлова О. І. Психологічні детермінанти відхилених життєвих альтернатив / О. І. Михайлова // Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. – К., 2009. – Т. 11. – Вип. 2. – С. 144–151.

186. Михайлова О. І. Розгляд відхиленої альтернативи в контексті прочитання теорії когнітивного дисонансу / О. І. Михайлова // Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична

психологія / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. – К. ; Ніжин : Видавництво НДУ ; ДС "Міланік", 2007. – Т. 10. – Вип. 1. – С. 39–41.

187. Михайлова О. І. Специфіка та психологічна сутність концепту "життєва альтернатива" у функціонуванні зрілої особистості / О. І. Михайлова // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧДПУ, 2008. – Вип. 59. – Т. 2. – С. 47–51.

188. Михайлова О. І. Специфіка та психологічна сутність концепту "життєва альтернатива" у функціонуванні зрілої особистості / О. І. Михайлова // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка / Чернігів: ЧДПУ, 2008. – Вип. 59. – Т. 2. – С. 47–51.

189. Михайлова О. І. Специфіка психологічної допомоги особистості в усвідомленні відхиленої життєвої альтернативи / О. І. Михайлова // Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. – К., 2011. – Т. 11. – Вип. 5. – С. 341–348.

190. Михайлова О. І. Теоретичний аналіз проблеми усвідомлення відхилених життєвих альтернатив зрілою особистістю / О. І. Михайлова // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (12–13 квітня 2010 р., м. Харків). – Харків : ООО "Ріф", 2010. – С. 221–224.

191. Михайлова О. І. Феноменологічний аспект життєвої альтернативи у функціонуванні зрілої особистості / О. І. Михайлова // Актуальні проблеми психології: Екологічна психологія : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. академіка С. Д. Максименка. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. – Т. 7. – Вип. 20. – Ч. 2. – С. 20–24.

192. Моляко В. О. Психологічна теорія творчості / В. О. Моляко // Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К. : Нора-прінт, 2002. – Вип. 22. – С. 221–229.

193. Моргун В. Ф. Проблема периодизации развития личности / В. Ф. Моргун, Н. Ю. Ткачева. – М., 1981. – С. 438.
194. Назарук О. М. Вікові особливості розуміння особистого досвіду: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 "Соціальна психологія" / Назарук О. М. – К., 2004. – 22 с.
195. Наративні психотехнології / Н. В. Чепелева, М. Л. Смульсон, О. М. Шиловська та ін. ; за заг. ред. Н. В. Чепелевої. – К. : Главник, 2007. – С. 144. – (Серія "Психологічний інструментарій").
196. Низовских Н. А. Психосемантическое исследование ценностно-мотивационной ориентации личности: Психология личности / Н. А. Низовских // Психологический журнал. – 2005. – Т. 28, № 3. – С. 25–27.
197. Носенко Э. Л. Эмоциональное состояние и речь / Э. Л. Носенко. – К. : Вища школа, 1981. – 195 с.
198. Нуркова В. В. Совершенное продолжается: Психология автобиографической памяти личности / В. В. Нуркова. – М. : УРАО, 2000. – 318 с.
199. Основи практичної психології : підручник / В. Г. Панок, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева та ін. – 3-тє вид., стер. – К. : Либідь, 2006. – 536 с.
200. Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2005. – 336 с.
201. Особистість в психологічних дослідженнях / С. Д. Максименко, М. В. Папуча ; за заг. ред. С. Д. Максименка. – Ніжин : Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2005. – 197 с.
202. Панина Н. В. Социальный статус и стиль жизни личности / Н. В. Панина // Стиль жизни личности. – К. : Наук. думка, 1982. – С. 286–306.
203. Панкратов В. Н. Психотехнология управления собой / В. Н. Панкратов. – М. : Сфера, 1998. – 128 с. – (Психология бизнеса и управления).
204. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості : монографія / В. Г. Панок, Г. В. Рудь. – К. : Ніка-Центр, 2006. – 280 с.

205. Петровский В. А. Личность в психологии: парадигма субъектности / В. А. Петровский. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1996. – 512 с.
206. Петренко В. Ф. Психосемантика сознания / В. Ф. Петренко. – М. : МГУ, 1988. – 207 с.
207. Пешков И. В. М. М. Бахтин: от "философии поступка" к "Риторике поступка" / И. В. Пешков. – М. : Лабиринт, 1996. – 174 с. – (Философия риторики и риторика философии).
208. Пилипенко Н. М. Адаптація особистості до життєвої кризи / Н. М. Пилипенко // Журнал практикуючого психолога. – 2000. – № 6. – С. 140–147.
209. Підласа І. А. Психологічний аналіз категорії життєвого шляху особистості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 "Історія психології та загальна психологія" / Підласа І. А. – К., 2005. – 20 с.
210. Поршнев Б. Ф. Альтернативное видение как феномен инверсии психики. Контрсуггестия и история (Элементарное социально-психологическое явление и его трансформация в развитии человечества) / Поршнев Б. Ф. // История и психология / В. М. Бронников, Н. Н. Денисов, М. Комиссаров и др. – М., 1971.
211. Потемкина О. Ф. Психологический анализ рисунка и текста / О. Ф. Потемкина, Е. В. Потемкина. – СПб. : Речь, 2006. – 524 с.
212. Психология : словарь / А. В. Петровский (ред.), Л. А. Карпенко (ред.-сост.), М. Г. Ярошевский (ред.). – 2-е изд., расшир., испр. и доп. – Ростов-на-Дону : Феникс, 1998. – 512 с.
213. Равен Дж. Компетентность в современном обществе: выявление, развитие и реализация / Дж. Равен. – М. : Когито-Центр, 2002. – 396 с.
214. Реан А. А. Акмеология личности / А. А. Реан // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21, № 3. – С. 88–95.

215. Реан А. А. Психология человека от рождения до смерти. Полный курс психологии развития человека / А. А. Реан. – СПб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. – 651, [5] с. – (Большая Универсальная библиотека).
216. Резник Т. Е. Жизненные стратегии личности: поиск альтернатив / Т. Е. Резник, Ю. М. Резник. – М., 1995.
217. Рыбалко Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология / Е. Ф. Рыбалко. – СПб. : Питер, 2001. – 224 с.
218. Рыбников Н. А. Биографии и их изучение / Н. А. Рыбников. – М., 1920.
219. Рикер П. Время и рассказ / П. Рикер ; пер. Т. В. Славко. – М. ; СПб. : Культурная инициатива, 2000. – 313 с. (Книга света).
220. Рикер П. Конфликт интерпретаций. Очерки о герменевтике / П. Рикер ; пер. с фр., вступ. ст. и коммент. И. С. Вдовина. – М. : Академический Проект, 2008. – 695 с. – (Философские технологии).
221. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы / К. Роджерс ; пер. с англ. О. Кондрашова, Р. Кучкарова. – М. : Апрель Пресс, 1999. – 464 с. – (Психологическая коллекция).
222. Роменец В. А. Жизнь и смерть: постижение разумом и верой / В. А. Роменец. – К. : Либідь, 2003. – 232 с.
223. Роменец В. А. Психологія творчості : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. / В. А. Роменец. – К. : Либідь, 2004. – 287 с.
224. Рубинштейн С. Л. Избранные философско-психологические труды ; Основы онтологии, логики и психологии / С. Л. Рубинштейн. – М. : Наука, 1997. – 463 с. – (Памятники психологической мысли).
225. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн ; авт. коммент. и послесловия А. В. Брушлинский, К. А. Абульханова-Славская. – СПб. : Питер, 1998. – 688 с. – (Мастера психологии).
226. Савчин М. В. Духовний потенціал людини : монографія / М.В. Савчин. - 2-ге вид., пер., доп. - Івано-Франківськ: Місто НВ, 2010.

227. Семенов И. Н. Рефлексия в организации мышления и саморазвития личности / И. Н. Семенов, С. Ю. Степанов // Вопросы психологии. – 1983. – № 2. – С. 35–42.
228. Сергиенко Е. А. Становление субъекта: неоконченная дискуссия / Е. А. Сергиенко // Психологический журнал. – 2003. – Т. 24, № 2. – С. 114–120.
229. Слободчиков В. И. Психологические проблемы становления внутреннего мира человека / В. И. Слободчиков // Вопросы психологии. – 1986. – № 6. – С. 14–22.
230. Слободчиков В. И. Соотношения категорий "субъект" и "личность" в контексте психологической антропологии / В. И. Слободчиков // Развитие личности. – 2005. – № 2. – С. 49–58.
231. Словарь практического психолога / сост. С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 1997. – 800 с.
232. Смульсон М. Л. Оповіді старих людей про своє життя: психологічний аналіз / М. Л. Смульсон, І. О. Ратушний // Мова і культура. – К. : Видавничий Дім Дмитра Бураго, – 2002. – Вип. 6. – Т. 2.
233. Смульсон М. Л. Старість – домагання жити / М. Л. Смульсон // Психологія життєвих домагань : мат. семінару Інституту соціальної та політичної психології. – К., 2003.
234. Смульсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту / М. Л. Смульсон. – К. : Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2001. – 276 с.
235. Соболева Н. И. Мировоззрение и жизненный выбор личности / Н. И. Соболева. – К. : Наук. думка, 1989. – 240 с.
236. Сохань Л. В. Культура жизни личности / Л. В. Сохань, Е. А. Донченко, Н. И. Соболева // Психологический журнал. – 1986. – Т. 7, № 5. – С. 60–69.
237. Сохань Л. В. Мистецтво життєтворчості особистості : наук.-метод. посіб. : у 2 ч. / Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков ; ред. В. М. Доній. – К., 1997. – 391 с.

238. Собчик Л. Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики / Л. Н. Собчик. – СПб. : Речь, 2003. – 624 с. – (Мэтры мировой психологіі).

239. Спиркин А. Г. Сознание и самосознание / А. Г. Спиркин. – М., 1972. – 303с.

240. Старовойтенко Е. Б. Введение в гуманитарную психологию : пособие для студ. и аспирантов вузов / Е. Б. Старовойтенко. – К. : МП "Леся", 1996. – 80 с.

241. Степанов С. Ю. Альтернативный мир, Дискурс, Факт и принцип причинности / С. Ю. Степанов // Язык и наука конца 20 века : сб. ст. – М., 1995. – С. 35–73.

242. Степанов С. Ю. Диагностика интеллекта методом рисуночного теста / С. Ю. Степанов. – М. : Academia, 1996. – 96 с.

243. Степанов С. Ю. Психология рефлексии / С. Ю. Степанов, И. Н. Семенов // Вопросы психологии. – 1985. – № 3. – С. 31–49.

244. Степанова Е. И. Психология взрослых: экспериментальная акмеология / Е. И. Степанова. – СПб., 2000.

245. Степанский В. И. Влияние мотивации достижения успеха и избегания неудачи на регуляцию деятельности / В. И. Степанский // Вопросы психологии. – 1981. – № 6. – С. 59.

246. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – М. : Дидактика Плюс, 2003. – С. 468.

247. Сухоруков А. С. "Психологическая судьба" инноваций / А. С. Сухоруков // Директор школы. – 1999. – № 6. – С. 3–7.

248. Татенко В. А. Субъект психической активности: поиск новой парадигмы / В. А. Татенко // Психологический журнал. – 1995. – № 3. – С. 23–34.

249. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування / Т. М. Титаренко. – К. : Главник, 2007. – (Серія "Психологічний інструментарій").

Ч. 1. – 2007. – С. 144.



250. Титаренко Т. М. Жизненный мир личности: структурно-генетический подход : дисс. на соискание уч. степени д-ра психол. наук : спец. 19.00.01 "История психологии и общая психология" / Титаренко Т. М. – К., 1994. – 305 с.
251. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.
252. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування / Т. М. Титаренко. – К. : ГЛАВНИК, 2004. – 96 с. – (Психологічний інструментарій).
253. Титаренко Т. М. Простуюча до себе особистість: дволикий Янус самотворення / Т. М. Титаренко // Вісник "Соціологія. Психологія. Педагогіка." – 1998. – С. 43–46.
254. Титаренко Т. М. Психологічні особливості буденного дискурсу / Т. М. Титаренко // Актуальні проблеми психології / за ред. Н. В. Чепелевої. – К., 2002. – Т. 2 : Психологічна герменевтика. – Вип. 1. – С. 76–85.
255. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи / Т. М. Титаренко. – К. : Агропромвидав України, 1998. – 348 с.
256. Титаренко Т. М. Событие / Т. М. Титаренко // Психология личности : словарь-справочник. – К., 2001. – 320с.
257. Ткаченко О. М. Поняття особистості в науково-категоріальному апараті психології / О. М. Ткаченко // Філософська думка. – 1976. – № 6. – С. 55–63.
258. Томе Г. Теоретические и эмпирические основы психологии развития человеческой жизни / Г. Томе // Принцип развития в психологии. – М. : Наука, 1978. – С. 173–196.
259. Тхостов А. Ш. Влияние кризисной жизненной ситуации на структуру самооценки / А. Ш. Тхостов, Д. А. Степанович // Вопросы психологии. – 2003. – № 2. – С. 42–48.
260. Улыбина Е. В. Психология обыденного сознания / Е. В. Улыбина. – М. : Смысл, 2001. – 263 с.

261. Феномен и категория зрелости в психологии / отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. – М. : Институт психологии РАН, 2007. – 223 с. – (Труды Института психологии РАН).
262. Фельдштейн Д. И. Психология взросления / Д. И. Фельдштейн. – М., 1999. – 672 с.
263. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса / Л. Фестингер ; пер. с англ. А. Анистратенко, И. Знаешева. – СПб. : Ювента, 1999. – 317 с. – (Мастерская психологии и психотерапии).
264. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Планирование жизни. Решение проблем. Сотрудничество / К. Фопель. – М. : Генезис, 2008. – 184 с.
265. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М., 2005. – 367 с.
266. Фрейджер Р. Гуманистическая, трансперсональная и экзистенциальная психология К. Роджерс, А. Маслоу и Р. Мэй / Р. Фрейджер, Дж. Фейдимен. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2007. – 221 с. – (Университетская библиотека).
267. Фромм Е. Человеческая ситуация / Е. Фромм ; ред. и авт. предисл. Д. А. Леонтьев. – М. : Смысл, 1995. – 240 с. – (Золотой фонд мировой психологии ; вып. 1).
268. Хайдеггер М. Время картины мира / М. Хайдеггер // Хайдеггер М. Время и бытие : статьи и выступления. – М. : Республика, 1993. – С. 41–62.
269. Холлис Дж. Перевал в середине пути: Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни / Дж. Холлис. – М. : Когито-Центр, 2008. – 208 с. – (Юнгианская психология).
270. Хорни К. Невротическая личность нашего времени; Самоанализ / К. Хорни ; пер. с англ. В. В. Старовойтов. – М. : Прогресс, 2000. – 480 с. – (Мастерская психологии и психотерапии).
271. Хрящева Н. Ю. Психогимнастика в тренинге / Н. Ю. Хрящева. – СПб. : Речь ; Институт Тренинга, 2004. – 256 с.

272. Цуканов Б. И. Собственная единица времени в психике индивида : автореф. дисс. на соиск. уч. степени д-ра психол наук : спец. 19.00.01 "Общая психология и история психологии" / Б. И. Цуканов. – К., 1992. – 42 с.
273. Чепелева Н. В. Життєва ситуація особистості / Н. В. Чепелева // Основи практичної психології. – К. : Либідь, 1999. – С. 112–136.
274. Чепелева Н. В. Нарратив как средство интерпретации личного опыта / Н. В. Чепелева // Психологія на перетині тисячоліть. – К. : Гнозис, 1999. – С. 484–491.
275. Чепелева Н. В. Психологічна ситуація особистості та її види / Н. В. Чепелева // Вісник Тернопільського експеримент. ін-ту пед. освіти. – Тернопіль, 1996. – С. 193–201.
276. Чепелева Н. В. Психологія читання тексту студентами вузів / Н. В. Чепелева. – К. : Либідь, 1990. – 100 с.
277. Чепелева Н. В. Тенденции и перспективы психологической герменевтики / Н. В. Чепелева // Практична психологія в контексті культур. – К. : Ніка-Центр, 1998. – С. 174–182.
278. Чепелева Н. В. Теоретичні засади психологічної герменевтики / Н. В. Чепелева // Творча спадщина Г. С. Костюка та сучасна психологія : мат. III з'їзду Товариства психологів України. – К., 2000. – С. 202–203.
279. Чепелева Н. В. Понимание и интерпретация критической ситуации / Н. В. Чепелева // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – К., 2000. – Вип. 4 (7). – С. 15–24.
280. Чепелева Н. В. Психологические механизмы понимания и интерпретации личного опыта / Н. В. Чепелева // Актуальні проблеми психології / за ред. Н. В. Чепелевої. – К., 2002. – Т. 2 : Психологічна герменевтика. – Вип. 2. – С. 3–13.
281. Чепелева Н. В. Розуміння та інтерпретація особистого досвіду в контексті психологічної герменевтики / Н. В. Чепелева // Актуальні проблеми сучасної української психології : Наукові записки Інституту психології

ім. Г. С. Костюка АПН України. – К. : Нора-Друк, 2003. – Вип. 23. – С. 444–450.

282. Чепелева Н. В. Соціально-психологічні чинники розуміння та інтерпретації особистого досвіду : монографія / Н. В. Чепелева, Т. М. Титаренко, М. Л. Смульсон та ін. – К. : Педагогічна думка, 2008. – 255 с.

283. Чепелева Н. В. Теоретико-методологические основы психологической герменевтики / Н. В. Чепелева // Мова і культура. – К. : Видавничий Дім Дмитра Бураго, 2002. – Т. 1 : Філософія мови і культури. – Вип. 5. – Ч. 2. – С. 242–249.

284. Чепелева Н. В. Теоретические основы психологической герменевтики / Н. В. Чепелева // Актуальні проблеми психології / за ред. Н. В. Чепелевої. – К., 2001. – Т. 2 : Психологічна герменевтика. – Вип. 1. – С. 5–19.

285. Чепелева Н. В. Теоретические положения нарративной психологии / Н. В. Чепелева, Л. Ф. Яковенко // Психологічна герменевтика / за ред. Н. В. Чепелевої. – К., 2001. – С. 63–75.

286. Чепелева Н. В. Теоретичні проблеми психологічної герменевтики / Н. В. Чепелева // Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2000. – Вип. 20. – С. 202–211.

287. Чудновский В. Э. Становление личности и проблема смысла жизни: избранные труды / В. Э. Чудновский. – М. : Издательство МПСИ, 2006. – 767 с. – (Серия "Психологи России").

288. Чудновский В. Э. Проблема становления смысложизненных ориентаций личности / В. Э. Чудновский // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25, № 6. – С. 5–11.

289. Шакуров Р. Х. Психология смыслов / Р. Х. Шакуров // Вопросы психологии. – 2003. – № 5. – С. 18–33.

290. Шарден Пьер Тейяр де. Феномен человека / Пьер Тейяр де Шарден ; пер. с фр. Н. А. Садовский ; предисл. и прим. А. С. Раутиан. – М. : Устойчивый мир, 2001. – 231 с.

291. Шиловська О. Породження історії життя / О. Шиловська // Психолог. – 2005. – № 42, листопад. – С. 12–17.
292. Шиловська О. М. Психологічні особливості породження наративу як засобу саморозвитку особистості : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Шиловська О. М. – К., 2003. – 282 арк.
293. Штейнер Р. Мироззрение Гёте / Р. Штейнер ; пер. с нем. – СПб. : Деметра, 2011. – 192 с. – ("Goethes Weltanschauung", 1897).
294. Штепа О. С. Диспозиційна модель особистісної зрілості : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.05 / Штепа О. С. – К., 2006. – 165, [101] арк.
295. Штепа О. С. Особистісна зрілість як динамічна структура: психологія особистості / О. С. Штепа // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 8. – С. 10–12.
296. Штепа О. С. Тренінг "Актуалізація особистісної зрілості" / О. С. Штепа // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 3. – С. 48–60.
297. Щедровицкий Г. П. Знак и деятельность: 34 лекции 1971–1978 г. : в 3 кн. / Г. П. Щедровицкий ; Некоммерческий научный фонд "Институт развития им. Г. П. Щедровицкого". – М. : Восточная литература, 2006.  
Кн. 2 : Понимание и мышление. Смысл и содержание. – 2006. – 351 с.
298. Щедровицкий Г. П. Избранные труды / Г. П. Щедровицкий. – М., 1995. – 759 с.
299. Штерн У. Дифференциальная психология и ее методические основы / У. Штерн ; послесл. А. В. Брушлинского и др. ; РАН, Ин-т психологии. – М. : Наука, 1998.
300. Юнг К.-Г. Аналитическая психология: ее теория и практика, тевистокские лекции; Исследование процесса индивидуальности / К.-Г. Юнг. – М. : Рефл-бук, 1998. – 295 с. – (Актуальная психология).

301. Якобсон Р. О. Лингвистика в ее отношении к другим наукам / Р. О. Якобсон // Якобсон Р. О. Избранные работы. – М. : Прогресс, 1985. – С. 369–420.
302. Ямницький В. М. Кожне життя як творчість: Теоретичні аспекти технології розвитку життєтворчої активності особистості / В. М. Ямницький // Гуманітарні науки. – 2005. – № 5. – С. 116–121.
303. Ямницький В. М. Психологічні чинники розвитку життєтворчої активності особистості в дорослому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія" / Ямницький В. М. – К., 2005. – 40 с.
304. Action Research: Empowerment and Reflection / ed. by B. Boog et al. – Tilburg : Dutch University Press, 2001.
305. Beinum H. van. Engaging in action research / H. van. Beinum // The Complexity of Relationships in Action Research. – P. 65–79.
306. Bromley D. B. The Psychology of Human Ageing / D. B. Bromley. – England : Penguin Books, 1966. – P. 51–63.
307. Crossley M. L. Introducing Narrative Psychology: Self, Trauma and the Construction of Meaning / M. L. Crossley. – Buckingham : Open University Press, 2000.
308. Elders F. Dialogue and meaning / F. Elders // Dialogue and Universalism. – 1996. – Vol. 6, No. 5–6. – P. 27–40.
309. Feinstein D. Personal Mythology. The psychology of your evolving self / D. Feinstein, S. Krippner. – N.Y., 1988.
310. Ericson E. H. The Life Cycle Completed : a Review / E. H. Ericson. – N.Y. : Norton, 1982.
311. Gergen K. J. Technology and the self: from the essential to the sublime / K. J. Gergen // Constructing the Self in a Mediated World / ed. by D. Grodin and T. R. Lindlof. – London : Sage, 1996. – P. 127–140.
312. Gergen K. J. The place of the psyche in a constructed world [Virtual Faculty] / K. J. Gergen.

<http://www.massey.ac.nz/~ALock/virtual/welcome.htm>.

313. Gerhardt J. The nature of therapeutic discourse: Accounts of the self / J. Gerhardt, Ch. Stinson // J. of Narrative and Life History. – 1994. – V. 4. – P. 151–191.

314. Harre R. The discursive mind / R. Harre, G. Gillett. – Thousand Oaks, CA : Sage, 1994.

315. Harre R. The rediscovery of the human mind [Virtual Faculty] / R. Harre.

[www.massey.ac.nz/~ALock/virtual/welcome.htm](http://www.massey.ac.nz/~ALock/virtual/welcome.htm).

316. Hermans J. J. M. The Dialogical Self. Meaning as Movement / J. J. M. Hermans, H. J. G. Kempen. – San Diego, CA : Academic Press, 1993.

317. Holquist M. Dialogism. Bakhtin and His World / M. Holquist. – London : Routledge, 1990.

## ДОДАТКИ

### Додаток А.1

Особливості суб'єктивного ставлення до відхиленої життєвої альтернативи  
дорослою особистістю

П.І.Б. \_\_\_\_\_

Стать \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_

Освіта \_\_\_\_\_

1. Чи бували у вашому житті моменти, коли хотілося повернутись у якусь ситуацію та змінити її?	
2. Уявіть, що у Вас є можливість знову повернутись у ситуацію, яка, на Вашу думку, була визначальною для подальшого життя? Чи діяли б Ви якось інакше?	
3. Чи переживаєте Ви з приводу того, що повернутись у ті обставини життя, ту ситуацію, котра, на вашу думку, варта змін, неможливо? Наведіть приклади таких ситуацій.	
4. Опишіть ту ситуацію, яка, на Вашу думку, була важкою життєвою ситуацією?	
5. Що Ви відчували, потрапивши у таку ситуацію?	
6. Чи згодні Ви з твердженням, що кращий спосіб "правильно" прожити життя – не потрапляти у важкі життєві ситуації?	
7. Чи буває так у житті, що від людини в якійсь ситуації нічого не залежить? Які це ситуації?	
8. Як Ви розумієте неможливість вибору?	
9. Чи може бути важливою для людини ситуація, в якій вибір зробити неможливо?	



*Продовження таблиці*

10.Опишіть, (якщо такі були у вашому житті). Що Ви відчували в ситуації, яка не передбачала вибору?	
11.Чи можна щось зробити в такій ситуації?	
12. Як вирішилась дана ситуація?	
13. Кожен з нас хоча б раз у житті потрапляв у ситуацію коли Ви їдете в потязі, що спізнюється, при умові, що Ви спізнюєтесь на важливу зустріч чи побачення, котре може докорінно змінити Ваше життя? Що Ви відчували в даній ситуації або спрогнозуйте власні відчуття?	
14.Уявіть, що Ви знаходитесь на судні, котре тоне (шлюпок для порятунку всім явно не вистачить, Ви тонете серед океану).Чи є якась можливість врятуватися? Які це варіанти? Опишіть їх.	
15. Опишіть інші важливі для Вас ситуації життя або ті, які пригадуєте з прочитаних книг, кінофільмів, спектаклів і т.д.	

Якісно-кількісний аналіз усвідомлення відхилених життєвих альтернатив здійснювався за:

- віковим критерієм;
- критерієм усвідомленого вибору;
- критерієм пасивного прийняття події.

## Додаток А.2

Психологічний аналіз конституційних факторів особистості з відхиленою  
життєвою альтернативою у дорослому віці

(за результатами методики Р. Кеттела (№105) (16 факторний опитувальник)

№	Фактори	Рівні вираженості факторів	Досліджувані (у відсотках)		
			Експер.гр. 1	Експер.гр. 2	Експер.гр. 3
1	2	3	4	5	6
1.	<i>фактор А</i>	Низький	16,6	0	0
		Середній	16,8	10	50,1
		Високий	66,6	90	49,9
2.	<i>фактор В</i>	Низький	66,7	80	66,8
		Середній	0	0	16,6
		Високий	33,3	20	16,6
3.	<i>фактор С</i>	Низький	50,1	30	16,6
		Середній	0	40	49,9
		Високий	49,9	30	33,5
4.	<i>фактор Е</i>	Низький	66,6	40	33,5
		Середній	16,8	60	49,9
		Високий	16,6	0	16,6
5.	<i>фактор F</i>	Низький	83,4	10	66,6
		Середній	16,6	90	33,4
		Високий	0	0	0
6.	<i>фактор G</i>	Низький	16,6	40	16,8
		Середній	16,8	30	16,6
		Високий	66,6	30	66,6
7.	<i>фактор H</i>	Низький	0	20	33,3
		Середній	66,6	60	50,1
		Високий	33,4	20	16,6
8.	<i>фактор I</i>	Низький	0	40	0
		Середній	50,1	50	33,4
		Високий	49,9	10	66,6
9.	<i>фактор L</i>	Низький	49,9	60	33,4
		Середній	16,6	40	49,9
		Високий	33,5	0	16,7
10.	<i>фактор M</i>	Низький	0	40	33,4
		Середній	66,6	40	49,9
		Високий	33,4	20	16,7

Продовження таблиці

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
11.	<i>фактор N</i>	Низький	33,3	50	50
		Середній	66,7	50	50
		Високий	0	0	0
12.	<i>фактор O</i>	Низький	33,3	40	33,5
		Середній	16,7	50	16,6
		Високий	50	10	49,9
13.	<i>фактор Q<sub>1</sub></i>	Низький	83,4	20	16,7
		Середній	16,6	50	33,4
		Високий	0	30	49,9
14.	<i>фактор Q<sub>2</sub></i>	Низький	83,3	70	0
		Середній	16,7	30	66,7
		Високий	0	0	33,3
15.	<i>фактор Q<sub>3</sub></i>	Низький	0	0	0
		Середній	66,6	70	66,7
		Високий	33,4	30	33,3
16.	<i>фактор Q<sub>4</sub></i>	Низький	16,6	40	33,5
		Середній	66,8	60	49,9
		Високий	16,6	0	16,6
17.	<i>фактор MD</i>	Низький	0	0	0
		Середній	100	70	100
		Високий	0	30	0

Додаток Б.1

Результати діагностики за методикою багатфакторного дослідження особистості Р. Кеттела (№105) (16 факторний опитувальник) (подані фрагментарно)

№ п/п	Досліджувані	Стать	вік	фактор А	фактор В	фактор С	фактор Е	фактор F	фактор G	фактор Н	фактор I	фактор L	фактор M	фактор N	фактор O	фактор Q1	фактор Q2	фактор Q3	фактор Q4	фактор MD
<b>18 – 25 років</b>																				
1.	С.О.	ж	24	7	3	2	3	4	10	6	10	9	8	7	12	8	4	8	6	5
2.	С.Я.	ч	24	10	2	6	3	4	12	9	8	4	8	5	12	6	3	8	5	5
3.	М.А.	ж	25	12	2	3	3	3	10	5	9	2	10	3	10	6	4	5	9	6
4.	Р.Т.	ж	24	12	5	11	11	5	10	5	6	7	7	3	4	8	3	10	6	7
5.	Ш.О.	ч	23	8	8	10	4	2	8	6	6	4	8	8	8	8	8	10	2	6
<b>26 – 35 років</b>																				
1.	С. Ю.Г.	ч	30	10	3	11	4	5	10	7	8	4	4	4	4	5	4	11	5	12
2.	Т. Н.	ж	35	12	3	7	4	7	4	4	9	3	0	4	8	8	2	6	3	7
3.	З Р.Н.	ч	31	12	2	11	6	5	8	8	4	6	8	4	4	9	3	11	2	10
4.	І.Н.Л.	ж	27	12	4	7	7	5	10	9	8	3	7	3	10	7	4	8	8	9
5.	Д.А.О.	ж	29	12	5	9	7	6	8	7	3	3	8	7	5	5	4	8	5	8
<b>36 – 40 років</b>																				
1.	М.В.В.	ж	36	7	5	7	6	4	9	9	8	5	6	8	5	7	6	6	6	7
2.	Т.У.	ж	42	9	4	8	5	7	9	7	10	4	8	7	5	6	8	8	7	8
3.	Д.Н.	ж	44	12	4	10	9	6	6	8	7	7	3	2	3	4	6	7	3	7
4.	К.В.О.	ч	43	6	6	1	2	4	10	1	9	10	9	6	12	10	10	7	10	7
5.	М.Ю.Б.	ж	38	6	8	7	6	2	10	2	10	5	7	4	9	11	9	6	9	6

## Додаток Б.2

Визначення коефіцієнта інтелектуального розвитку (за тестом визначення загальних здібностей Г. Айзенка) (подані фрагментарно)

№ п/п	Досліджувані	стать	вік	Коефіцієнт інтелекту (поданий у балах)		
<b>18 – 25 років</b>						
1.	С. О.	ж	24	10	100	Н
2.	С. Я.	ч	24	12	107	С
3.	М. А.	ж.	25	9	99	Н
4.	Р. Т.	ж.	24	10	100	Н
5.	Ш. О.	ч.	23	25	145	В
<b>26 – 35 років</b>						
1.	С.Ю.Г.	ч	30	19	127	В
2.	Т.М.	ж	35	16	120	С
3.	З.Р.Н.	ч	31	11	101	Н
4.	І.Н.Л.	ж	27	17	124	С
5.	Д.А.О.	ж	29	15	119	С
<b>36 – 40 років</b>						
1.	М.В.В.	ж	36	16	120	С
2.	Т.У.	ж	42	5	89	Н
3.	Д.Н.	ж	44	11	101	Н
4.	К.В.О.	ч	43	18	125	С
5.	М.Ю.Б.	ж	38	23	143	В

Додаток Б.3  
 Типологія індивідуально-особистісних властивостей людей дорослого віку  
 Л.М. Собчик  
 (подані фрагментарно)

№ п\п	Досліджу-вані	вік	стать	Екстраверсія	Шкала брехні	Спонтанність	Стенічність (агресивність)	Ригідність	Інтроверсія	Сензитивність	Тривожність	Лабільність
<b>18 – 25 років</b>												
1.	С. О.	24	ж	4	2	2	3	6	8	8	9	6
2.	С. Я.	24	ч	5	2	4	5	5	8	6	7	4
3.	М. А.	25	ж	7	1/1	2	3	4	7	9	9	3
4.	Р. Т.	24	ж	7	3	7	6	5	5	6	3	4
5.	Ш. О.	23	ч	9	1	7	5	5	5	6	4	5
<b>26 – 35 років</b>												
1.	С.Ю.Г.	30	ч	6	1	6	4	7	4	3	3	5
2.	Т.Н.	35	ж	8	4	1	2	4	7	8	4	5
3.	З.Р.Н.	31	ч	3	3	7	4	3	8	7	4	4
4.	І.Н.Л.	27	ж	7	3	3	5	5	5	5	6	6
5.	Д.А.О.	29	ж	3	2	2	4	7	7	7	6	4
<b>36 – 40 років</b>												
1.	М.В.В.	36	ж	6	3/2	6	4	5	6	4	4	5
2.	Т.У.	42	ж	5	2	2	2	2	6	7	5	7
3.	Д.Н.	44	ж	7	5/0	5	5	5	7	5	6	2
4.	К.В.О.	43	ч	3	4	1	1	6	8	9	7	6
5.	М.Ю.	38	ж	6	4	1	1	3	7	7	7	4

Додаток Б.4  
Індивідуально-типологічні особливості особистості дорослого віку  
Л.М. Собчик (подані фрагментарно)

№ п/п	Досліджу- вані	вік	стать	лідерство	неконформність	конфліктність	індивідуалізм	залежність	конформність	компримісність	комунікативність
<b>18 – 25 років</b>											
1.	С.О.	24	ж	3	2,5	2,5	7	8	8	7	5
2.	С.Я.	24	ч	4,5	4,5	4,5	6	7	6	5	4
3.	М.А.	25	ж	3,5	2	2	6	7	7	7	6
4.	Р. Т.	24	ж	7	6,5	6,5	5	5	4	3	5
5.	Ш.О.	23	ч	8	6	6	5	5	5	4	7
<b>26 – 35 років</b>											
1.	С.Ю.Г.	30	ч	6	5	6	6	3	3	4	5
2.	Т.Н.	35	ж	7	1,5	3	6	7	6	4	6
3.	З.Р.Н.	31	ч	3,5	4	3,5	6	7	6	4	3
4.	І.Н.Л.	27	ж	4	4	5	5	5	5	6	6
5.	Д.А.О.	29	ж	2,5	3	5	7	7	6	5	3
<b>36 – 40 років</b>											
1.	М.В.В.	36	ж	6	5,5	4,5	5,5	5	4	4	5
2.	Т.У.	42	ж	4	7	5,5	5	4	4	5	4
3.	Д.Н.	44	ж	5,5	5	5	6	6	5	4	5
4.	К.В.О.	43	ч	2	1	4	7	8	8	6	4
5.	М.Ю.Б.	38	ж	2	1	2	5	7	7	6	5

## Додаток В.1

Результати діагностики за методикою дослідження рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера (адаптація Бажина В.Ф., Голінкиной С.А., Еткінда А.М.) (подані фрагментарно)

№ п/п	Досліджувані	стать	вік	Ио		Ид		Ин		Ис		Ип		Им		Из
				бали	стени	бали	стени	бали	стени	бали	стени	бали	стени	бали	стени	бали
<b>18 – 25 років</b>																
1.	С.О.	ж	24	21	4	7	6	7	5	2	5	9	5	2	5	3
2.	С.Я.	ч	24	7	3	8	6	6	5	1	5	0	3	2	5	-2
3.	Р.Т.	ж	24	33	6	10	7	12	6	11	6,5	12	5	5	6	4
4.	М. А.	ж	25	21	4	-9	2	0	3	-4	4	1	3	3	6	-1
5.	Ш. О.	ч	23	12	4	10	6	-7	1	6	6	12	6	4	6	4
<b>26 – 35 років</b>																
1.	С.Ю.Г.	ч	30	18	4	3	5	1	4	7	7	10	5	-2	4	3
2.	Т.Н.	ж	35	-6	2	-8	2	-6	2	-1	4	-7	1	-3	3	0
3.	З.Р.І.	ж	31	70	5,5	22	7	10	5	13	6	21	5	1	5	10
4.	І.Н.Л.	ж	27	3	4	-5	3	-3	3	-3	4	2	3	-2	4	-3
5.	Д.А.О.	ж	29	47	7	13	7	7	5	4	6	10	5	5	5	5
<b>36 – 40 років</b>																
1.	М.В.В.	ж	36	50	7	18	8	10	6	7	6	13	6	8	8	8
2.	Т.У.	ж	42	17	4	-1	4	-2	3	0	5	14	6	6	7	5
3.	Д.Н.	ж	44	22	5	8	6	11	6	-16	1	5	4	7	4	2
4.	К.В.О.	ч	43	-47	1	-18	1	-21	1	-4	3	-4	2	-9	1	-5
5.	М.Ю.Б.	ж	38	21	4	7	6	7	5	2	5	9	5	2	5	3



## Додаток В.2

Психологічний аналіз усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи зрілою особистістю (за результатами тесту смисложиттєвих орієнтацій Д.А. Леонтєва) (подані фрагментарно)

№ п/п	Досліджувані	стать	вік	Цілі		Процес		Результат		Локус контролю – Я		Локус контролю – життя		Загальний показник ОЖ	
				бали	стени	бали	стени	бали	стени	бали	стени	бали	стени	бали	стени
<b>18 – 25 років</b>															
1.	С. О.	ж	24	30	С	27	С	13	Н	15	Н	19	Н	79	Н
2.	С. Я.	ч	22	30	С	24	Н	21	Н	15	Н	7	Н	68	Н
3.	М. А.	ж	25	29	Н	31	С	17	Н	15	Н	18	Н	76	Н
4.	Р. Т.	ж	24	27	Н	28	С	23	С	15	Н	14	Н	73	Н
5.	Ш. О.	ч	23	29	Н	25	Н	21	Н	14	Н	14	Н	72	Н
<b>26 – 35 років</b>															
1.	С.Ю.Г.	ч	30	27	Н	24	Н	23	Н	13	Н	12	Н	68	Н
2.	Т.Н.	ж	35	29	С	30	С	17	Н	16	Н	19	Н	76	Н
3.	З.Р.І.	ж	31	27	С	30	С	19	Н	16	Н	19	Н	76	Н
4.	І.Н.Л.	ж	27	25	Н	23	Н	22	С	11	Н	14	Н	72	Н
5.	Д.А.О.	ж	29	27	С	30	С	24	С	13	Н	17	Н	76	Н
<b>36 – 40 років</b>															
1.	М.В.В.	ж	36	29	С	28	Н	17	Н	18	С	20	Н	77	Н
2.	Т.У.	ж	42	26	Н	29	С	25	В	12	Н	18	Н	81	Н
3.	Д.Н.	ж	44	28	С	26	Н	21	С	17	С	18	Н	76	Н
4.	К.В.О.	ч	35	29	Н	25	Н	22	Н	17	Н	17	Н	77	Н
5.	М.Ю.Б.	ж	38	28	С	25	Н	21	С	15	Н	14	Н	76	Н

## Додаток В.3

Кількісне визначення радісних, сумних, минулих, майбутніх подій і подій в цілому. (за результатами методики "Психологічна автобіографія" О.Ю Коржової) (подані фрагментарно)

№ п/п	Досліджувані	стать	вік	Події за емоційним забарвленням	Кількість подій минулого	Кількість подій майбутнього	Загальна кількість подій
<b>18 – 25 років</b>							
1.	С. О.	ж	24	Р С	14 2		14 2
2.	С. Я.	ч	22	Р с	6 1	5 –	11 1
3.	М.А.	ж	25	Р С	9 2	5 -	14 2
4.	Р.Т.	ж	24	Р С	8 2	5 -	13 2
5.	Ш.О.	ч	23	Р С	14 2		14 2
<b>26 – 35 років</b>							
1.	С.Ю.Г.	ч	30	Р С	4 1	7 2	11 3
2.	Т.Н.	ж	35	Р с	6 1	3 -	9 1
3.	З.Р.І.	ч	31	Р С	9 -	3 -	12
4.	І.Н.Л.	ж	27	Р С	11 -	7 -	18
5.	Д.А.О.	ж	29	Р С	5 -	3	8
<b>36 – 40 років</b>							
1.	М.В.В.	ж	36	Р с	7 2	4 -	11 2
2.	Т.У.	ж	42	Р С	7 3	5 -	12 3
3.	Д.Н.	ж	44	Р С	5 1	2 -	7 1
4.	К.В.О.	ч	43	Р с	12 2	3	15 2
5.	М.Ю.	ж	38	Р с	13 1	5 -	18 1

## Додаток В.4

Аналіз подій зі встановленням сумарної "ваги" радісних, сумних, минулих, майбутніх подій і подій в цілому. (за результатами методики "Психологічна автобіографія" О.Ю Коржової) (подані фрагментарно)

№ п/п	Досліджувані	стать	вік	Події за емоційним забарвленням	Оцінка подій минулого		Оцінка подій майбутнього		Загальна кількість подій
<b>18 – 25 років</b>									
1.	С. О.	ж	24	Радісні сумні	67 10	В Н			67 10
2.	С. Я.	ч	22	Р С	68 10	в н			68 10
3.	М. А.	ж	25	Р С	33 7	с н	24	С	57 7
4.	Р. Т.	ж	24	Р С	30 1	с н	25	С	55 1
5.	Ш. О.	ч	23	Р С	67 10	в н			67 10
<b>26 – 35 років</b>									
1.	С.Ю.Г.	ч	30	Р с	29 1	н н	10 -	н	39 1
2.	Т.Н.	ж	35	Р С	25 10	н н	10	Н	45
3.	З.Р.І.	ч	31	Р С	44	с	15	Н	59
4.	І.Н.Л.	ж	27	Р с	25 13	н н	13	Н	38 13
5.	Д.А.О.	ж	29	Р С	37 8	с н	27 7	с н	64 15
<b>36 – 40 років</b>									
1.	М.В.В.	ж	36	Р С	46 5	с н	24	С	70 5
2.	Т.У.	ж	42	Р С	21 10	н н	15	н	36 10
3.	Д.Н.	ж	44	Р С	22 5	н н	10	Н	32 5
4.	К.В.О.	ч	43	Р С	38 8	с н	13	Н	51 8
5.	М.Ю.	ж	38	Р С	54 11	в н	34	В	88 11

## Додаток В.5

Кількісне визначення радісних, сумних, минулих, майбутніх подій і подій в цілому (за результатами методики "Психологічна автобіографія"

О.Ю Коржової)

	Кількість минулих радісних подій	Кількість минулих сумних подій	Кількість майбутніх радісних подій	Кількість майбутніх сумних подій	Кількість минулих подій	Кількість майбутніх подій	Кількість радісних подій	Кількість сумних подій	Кількість всіх вказаних подій
Сумарний показник	488	130	216	9	618	225	<b>704</b>	<b>139</b>	<b>843</b>
Відсотковий показник (%)	57,8	15,42	25,6	1,06	73,3	26,7	<b>83,5</b>	<b>16,5</b>	<b>100</b>

## Додаток В.6

Аналіз подій зі встановленням сумарної "ваги" радісних, сумних, минулих, майбутніх подій і подій в цілому. (за результатами методики "Психологічна автобіографія" О.Ю Коржової)

	<b>Вага минулих радісних подій</b>	<b>Вага минулих сумних подій</b>	<b>Вага майбутніх радісних подій</b>	<b>Вага майбутніх сумних подій</b>	<b>Вага минулих подій</b>	<b>Вага майбутніх подій</b>	<b>Вага радісних подій</b>	<b>Вага сумних подій</b>	<b>Значимість всіх указаних подій</b>
Сумарний показник	1403	1253	504	501	2656	1005	<b>1907</b>	<b>1754</b>	<b>3661</b>
Відсотковий показник (%)	38,3	34,22	13,7	13,68	72,5	27,46	<b>52</b>	<b>47,9</b>	<b>100</b>

## Додаток В.7

Змістовний аналіз подій (за результатами методики "Психологічна автобіографія" О.Ю Коржової)

	Багьківська сім'я	Шлюб	Діти	Місце проживання	Здоров'я	Я	Суспільство	Міжособи-стісні стосунки	Матеріальне становище	Навчання, підвищення кваліфікації	Робота	Природа
Події майбутнього	17	40	111	21	16	30,5	15,5	116	25	120	64	14,5
%	2,9	6,8	18,7	3,6	2,7	5,2	2,6	19,6	4,2	20,32	10,8	2,5
Події минулого	1	8	101	3	6	9	6	21	23	14	21	11
%	0,44	3,6	45	1,3	2,6	4	2,7	9,4	10,3	6,2	9,4	4,9

## Додаток Д.1

## Усвідомлення типових життєвих подій особистістю дорослого віку

I. Серед перерахованих життєвих подій відзначте ті, які були в Вашому житті. Вкажіть також (у відповідності до бланку), як часто траплялася в Вашому житті та чи інша подія і чи здійснювали Ви вибір, чи можливо, були пасивними перед лицем обставин.

Подія	Частота	Чи здійснювався вибір Вами?	Чи був вибір це диктатом обставин?
1. Одруження			
2. Хвороба близької людини			
3. Ваша тяжка хвороба			
4. Зміна місця роботи			
5. Кар'єрне зростання			
6. Народження дитини			
7. Визначення майбутнього Ваших дітей			
8. Визначення майбутнього Ваших батьків			
9. Зрада близької людини			
10. Тяжкий конфлікт з керівництвом			
11. Тяжкий конфлікт з близькою людиною			
12. Зміна місця проживання			
13. Зміна способу життя у зв'язку із хворобою			
14. Зміна способу життя у зв'язку із бажанням (обставинами) близьких людей			
15. Переживання краху			
16. Переживання насилля			
17. Розлучення			
18. Ваша зрада близькій людині			

II Відносно подій, в яких вибір робили Ви самі, вкажіть, з чого власне, Ви вибирали, тобто які були інші варіанти?

III Відносно подій, в яких Ви не робили вибір, поясніть, чому так сталося?

## Додаток Д.2

Якісна характеристика подій та особистісне значення подій в яких вибір робила сама особистість дорослого віку.

### II. Відносно подій, в яких вибір робили Ви самі, вкажіть, з чого власне, Ви вибирали, тобто які були інші варіанти?

#### 1. Експер.гр.1

**Одруження:** бути незалежною від сімейного життя і продовжувати вільне існування, або знайти свій куток і жити з коханою людиною окремо; виходила заміж по спільній згоді, але на той час була вже вагітна; я обирала чоловіка який мене завжди розуміє, кохає, цінує, і сприймаю такою яка я є; виходити за цього хлопця чи іншого; виходити заміж чи ні; вибирала стабільність, доброту, ум сміливість, матеріальне забезпечення; мій чоловік людина сором'язлива і тому ми поговорили і вирішили одружитись; виходити заміж чи ні; інших виборів не було я сама зробила цей вибір за покликом серця; людина за яку я вийшла заміш сама близька для мене і рідна;

#### Експер.гр.2

**Одруження:** життєві якості і зовнішній вигляд; тому, що була вагітна і розуміла що моїй майбутній дитині потрібен тато і як добре коли він просто є в твоєму житті; дуже прискіпливо ставилась до одруження. Звертала увагу на все. Відмовляла і дивилася як відреагує; я одружився з дівчиною яку не любив, але мені вона подобається вона була ініціатором одруження і коли ми сваримось вона першою іде щоб урегулювати конфлікт; вибір було зроблено тому, що він був би добрим батьком; потрібно було міцно стати на ноги і стати самостійним; коли я виходила заміж я обирала між сімейним життям, а могла б залишитись не одруженою; здійснювався вибір мною, бо мій чоловік сидів у в'язниці, і тому що дуже кохала і не хотіла втрачати; був вибір не одружуватись; при одруженні мала вибрати між створенням своєї власної сім'ї і переїздом до чоловіка чи працею по спеціальності в місті; робив вибір намагаючись змодельювати багато шляхів і вибирав той який мені ближче і з морально-етичних, інтуїтивно виходячи з обставин, які б я мав у подальшому житті; вибирала того хто мені ближчий, підходить за віком, інтелектуальним, духовним рівнем; вирішила узаконити стосунки з громадянським чоловіком і просто заявила "хочу заміж"; хотілося щоб документи дитини були в порядку;

#### Експер.гр.3

**Одруження:** це було спільним рішенням, але я цього хотіла; дитина могла вирости в сім'ї або без батька; одружуватись чи ні; невизначеність приводила до складних ситуацій(жили разом, але коли приїхали до свекрів чоловік ліг спати зі мною, а вночі перейшов до іншої кімнати); характер чоловіка чи іншого, ставлення до мене і моїх почуттів;



## **2.Експер.гр.1**

**Хвороба близької людини:** змиритись з хворобою дитини чи спростувати діагноз лікарів переконатись у тому, що моя дитина здорова; батько потрапив в аварію, бабуся перестала ходити ногами і я дуже піклуюсь про них; оскільки мама часто хворіє і не може самостійно лікуватись, піклуватись про себе то це роблю я; робила перев'язки своєму хлопцю; лікування дитини, лежала в лікарні; важка хвороба мами і тому вирішила негайно везти її в місто до лікарні; вибирала як жити після хвороби(носити окуляри чи ні); вести дитину на обстеження чи ні; у чоловіка високий тиск але він не хотів лягати на обстеження і довелось приймати рішення за нього він пройшов курс лікування; я вважаю, що якою б не була хвороба потрібно боротись за життя людини; завезти маму до лікарні; моя дитина часто хворіє, але я знаю всі новинки ліків, які допомагають;

## **Експер.гр.2**

**Хвороба близької людини:**лікувати дитину антибіотиками чи травами; оперували мого дідуся, я дуже переживала, намагалася частіше його відвідувати після виписки, сама обробляла рану(всі інші боялися навіть дивитись); операція бабусі(настояла на тому щоб операція була в Києві хоча бабуся живе у Фастові); підтримка ліками не дивлячись на діагноз лікарів; втратити цю людину – втратити частину себе і тому не задумувався; один з членів сім'ї є залежним алкогольно; вважаю, що можу частково впливати на протікання хвороби близької людини (допомагати, лікувати). Виникнення хвороб може бути причиною сходження обставин і внутрішнього; максимум зусиль аба визначити причини хвороби і подолати; коли хворіла мати я робив все аби допомогти, коли хворіла дитина я майже хворів разом з нею;

## **Експер.гр.3**

**Хвороба близької людини:** я знала краще допомогти, дуже переживала; сестра тяжко хворіла і я її змісила звернутись до нетрадиційної медицини; сину потрібна була операція, а часу на роздуми не було і довелося вибір робити самій без порад; Тому, що кожного з ці 4 разів я піклувалася про близьку хвору людину, лікувала її, до мене звертались як до лікаря, вибирала, бо можна було не приїжджати і бути байдужою на відстані від них

## **3.Експер.гр.1**

**Ваша тяжка хвороба:** хворіла лише ОРЗ тому що ходила взимку без шапки; видалення аденоїдів, вирішила робити операцію. Запалення легенів вирішала, що краще лягти до лікарні; лікуватись самостійно чи за порадою лікаря; одружена 2 роки але дітей немає і тому я не могла довше чекати і пішла в центр планування сім'ї пройшла 2 курси лікування і тепер чекаю результатів; робити операцію чи ні;

## **Експер.гр.2**

**Ваша тяжка хвороба:**приложив всі зусилля щоб бути здоровим; ушиб головного мозку , лікарі хотіли робити операцію а я не дав і все добре закінчилося; я зробила вибір зробити аборт і пішли наслідки; лягати в

лікарню чи ні; вибирала простимулюватисимптоми хвороби і зробити операцію в Києві чи чекати коли прихватить дома (в маленькому місті) і тоді вже безвихідна ситуація я вибрала перше;

Експер.гр.3

Ваша тяжка хвороба:

#### **4.Експер.гр.1**

**Зміна місця роботи:**змінити місце роботи і дозволяти собі більше або продовжувати ледь-ледь зводити кінці з кінцями; працюю на двох роботах і мені це подобається оскільки якщо не буду багато робити зменшиться мій матеріальний статок; старанно працюю і тому запропонували підвищення, а я вибирала; сталася тому, що керівництво втручалось у моє життя, низька зарплата, небажання керівництва виконувати мої прохання; кращі умови праці та більша заробітна плата; перспективність і кар'єрний ріст; одна робота чи інша; це суперечило моїм інтересам. Пропонували те з чим я не можу справитись; залишитися і отримувати низьку зарплату чи ризикнути і отримати кращу оплату і роботу; близька людина цього не хотіла, а це трапилось; хочу працювати за своєю спеціальністю;

#### **Експер.гр.2**

**Зміна місця роботи:**одруження;іноді було соромно,що дозволяю знущатися над собою і швидко знаходила кращу , потім зростала і вирішувала, що вже дуже просто і не цікаво працювати на такій посаді і знову шукала цікавішу з іншою посадою та кращою зарплатою; кар'єрний ріст і зарплата; заробітна плата;робота в Києві чи Прилуках; кар'єрне зростання від мерчендайзера до торгового агента і тим-лідера; свідомо обирала роботу між тією що пропонували і тією що приносила задоволення, працюю за бажанням; не влаштувала заробітна плата і умови; знайшов кращу роботу і звільнився; заробітна плата і вигідні умови; на попередньому місті роботи не почувалася комфортно; умови і обман; вибір робився з трьох варіантів і я вибрав той який найбільше підходить мені; фізична чи розумова діяльність;

#### **Експер.гр.3**

**Зміна місця роботи:** між пропозиціями; на новому місці будучи в дикретній відпустці знайшла роботу надомну(відкрила МП, закрила МП); бажання щось змінити;

#### **5.Експер.гр.1**

**Кар'єрне зростання:**бажання дорости до директора свого закладу, зараз лише адміністратор, влаштувалася на роботу барменом; отримую другу освіту і це мій вибір мене на це ніхто не штовхає; працювала вожатою в таборі і на наступне літо запропонували посаду старшої вожатої я вибрала погодитись; задовольняла певні амбіції та фінансовий фактор; погодження чи непогодження на запропоновану посаду; продовжувати навчання чи ні без фінансової підтримки чи нормально жити забезпечуючи себе; самостійно вдосконалюватись; вибрала іншу роботу але зростання не відбулося; при

переході на іншу роботу я відмовлялася від раніше займаної посади вимагаючи підвищення; закінчила медучилище з червоним дипломом бо я цього хотіла, можна було б пливати за течією, успіхи у тому що я досягла поваги лікарів(стала зав Фапом); залишитись на моїй посаді чи вибрати підвищення;

### **Експер.гр.2**

**Кар'єрне зростання:**полегшити умови роботи; людину звільнили,а мене призначили на цю посаду за гарне виконання обов'язків на попередній; весь час думаю про це і хочу довести всім, що я чогось варта; не знаю чи це зростання оскільки воно не приносить морального задоволення; покращення матеріального становища;

### **Експер.гр.3**

**Кар'єрне зростання:** змінила місце роботи, тому , що була можливість кар'єрного зростання; через вдосконалення себе змогла з прибиральниці перейти на посаду помічника адміністратора; мені потрібен ріст завжди, кожного дня;

## **6.Експер.гр.1**

**Народження дитини:** залишитись бездітною після аборту, або народжувати; я маю чудового сина і це було спільним рішенням з моїм чоловіком; сама вирішувала народжувати ніхто не впливав; народжувати чи ні; вибирала залишити і народити дитину; дитина була довгоочікувана; я дуже хотіла собі дитину;

### **Експер.гр.2**

**Народження дитини:**бажання мати дитину; дитина була плодом кохання до чоловіка і я не могла позбутись її лише тому, що він так хотів, я її люблю з тих пір як дізналась про її існування; вибір робився мною, але впливав на нього батько дитини; дитина довгоочікувана і планована; ми з чоловіком чекали на народження цієї дитини і були раді;

### **Експер.гр.3**

**Народження дитини:** ми можемо вирішувати народжувати дітей чи ні в залежності від можливостей їх забезпечити; народжувати чи ні; це моє і лише моє і більше нічия думка мене не цікавила;

## **7. Експер.гр.1**

**Визначення майбутнього Ваших дітей:** дитина росла у батьків доки я зробляла на життя, зараз у садочку; зараньше треба планувати майбутнє моєї дитини;

### **Експер.гр.2**

**Визначення майбутнього Ваших дітей:** вирішував чи іти племінниці на танці, зараз їй 14 і вона добре займається, їй подобається; ми не можемо далеко зазирнути у майбутнє ми зараз робимо внесок у навчання виховання; оскільки я є творчою особистістю, то дитина звичайно теж мала здібності, я

їх почала розвивати, через гуртки, іноді проти волі дитини(я не хочу), але треба(спів, хореографія);

**Експер.гр.3 Визначення майбутнього Ваших дітей:** в яку школу іти дитині; важливо, що думають мої діти, і від цього залежить прийняття рішення; танці і басейн куди ходить моя дитина мій вибір;

### 8. Експер.гр.1

**Визначення майбутнього Ваших батьків:** я висловлювала ініціативу щодо придбання автомобіля; знала життя в місті і бачила перспективи їхнього проживання тут; недавно мої батьки вирішили розлучитися я довго виясняла причину, мирила, сварилася з татом, бо ця ситуація виникла через нього але в мене нічого не вийшло; приймаючи найменше рішення, мої батьки радились зі мною і мої варіанти теж були вагомими; переїхати жити в місто бо там більше перспектив;

### Експер.гр.2

**Визначення майбутнього Ваших батьків:**одного разу запропонувала порушити правила і одразу зупинив патруль;призупинила процес розлучення моїх батьків і впевнила в тому, що постраждають від цього не лише вони; дуже часто відносно мами хочу щоб купила новий одяг синього кольору а не чорного, хочу щоб купила собі цукерок, хочу щоб не економила на собі, лежала на дивані з пультом перед телевізором, а не стояла на кухні з 6 до 23. У 45 років вона вже сива-сива. Хочу аби мама розлучилась із своїм чоловіком котрий її принижує. Весь час з'ясовує стосунки з цим алкашем. Поламав їй все життя. Він з багатодітної сім'ї, його завжди били, тож вона вирішила що він буде на добро відповідати добром. Хочу щоб вона з ним розлучилась. Я б його навіть убила, і ми б його поховали, і змогли б жити набагато краще. Я пишу страшні речі, але це правда; я вирішила щоб мама продала свою частину будинка і переїхала до квартири; між батьками виникають конфлікти і я завжди стаю на бік мами, даю їй пораду як вчинити оскільки вона завжди уступає;

### Експер.гр.3

**Визначення майбутнього Ваших батьків:** працювати далі батькам чи іти на пенсію; мама захворіла і я вирішила, що потрібно їм змінити місце проживання, там було ще гірше і це мій біль;

### 9.Експер.гр.1

**Зрада близької людини:**бажання вияснити що його штовхнуло на зраду, аби надалі уникати таких випадків; зрада хлопця і я вирішувала пробачати чи ні; повне розчарування в людині; стиль поведінки після подружньої зради; я брала безпосередню участь у тому щоб мене не зрадили;

### Експер.гр.2

**Зрада близької людини:** близька людина – товариш, переживаючи і хвилюючись за нашу спільну роботу після вирішення тільки свого питання показував, що мені вже байдуже; зрада дружині з іншою була пов'язана з

одноманітністю та алкоголем; зрада була фізичною мені було дуже важко, але воли кохаєш намагаєшся про все забути і зберегти родину

### **Експер.гр.3**

**Зрада близької людини:** була зрада чоловіка, хоча і не фізична, а моральна але діти народились у сім'ї і основну відповідальність я як жінка взяла на себе;

## **10. Експер.гр.1**

**Тяжкий конфлікт з керівництвом:** ініціювала конфлікт задля того аби керівництво звернуло увагу на мої прохання; відстоювати власні інтереси чи забути про них; був наслідком моїх дій, я до нього причетний; на конфлікт з керівництвом я не йду, а запобігаю конфліктам; тому, що я намагалась доказати свою точку зору спочатку в діловому тоні, але через нерозуміння мене з боку керівництва бесіда перейшла на конфлікт по моїй ініціативі;

### **Експер.гр.2**

**Тяжкий конфлікт з керівництвом:** при звільненні з однієї роботи і переході на іншу котра ближче до місця проживання з керівництвом було дуже багато непорозумінь і конфліктів; вибір робила у зв'язку з кар'єрним зростанням "і сам не дам і другому не дам" Обіцяють потім не відпускають, а ти втрачаєш те на що розраховував. Тому приходилось розмовляти; конфлікт виник з приводу затримки зарплати; конфлікт був мною зпровокований оскільки іншого варіанту змінити роботу не було;

### **Експер.гр.3**

**Тяжкий конфлікт з керівництвом:** конфліктувати чи піти від конфлікту;

## **11. Експер.гр.1**

**Тяжкий конфлікт з близькою людиною:** конфлікт з мамою(вічне протистояння батьки-діти), конфлікт з бабусею, її не влаштувала моя робота офіціантом; вирішити конфлікт том, що ми сім'я; намагаюсь не створювати ситуацій для конфліктів; конфлікт був з приводу виїзді за кордон лише однієї людини, вибирала їхати чи ні; сама нагнітила обстановку для конфлікту; навіть духовну зраду близькою людиною вважаю неприпустимою; пробачати образу чи вести себе якимось інакше; з приводу відстоювання своїх інтересів(не звертати увагу на проблеми чи зіпсувати сімейні стосунки); я заглиблювався в конфлікт щоб інші жаліли та шкодували, робили висновки; під час конфлікту я намагаюся привернути близьку людину на свій бік; погодитись чи намагатись змінити близьку людину;

### **Експер.гр.2**

**Тяжкий конфлікт з близькою людиною:**коли мене відрахували з університету, за несплату, виник конфлікт з моїм батьком котрий продовжувався півроку; чоловік збирається їхати працювати до Москви і я вважаю що це початок кінця. Сім'я повинна бути разом; можна було зупинити конфлікт на початковій стадії; коли відбувався конфлікт з

близькою людиною(на той час це був мій чоловік) я вирішувала чи залишатися з цією людиною далі чи ні;

### **Експер.гр.3**

**Тяжкий конфлікт з близькою людиною:** якби не було цього конфлікту то могли б розлучитись назавжди; конфлікт був із-за житлової площі після чого вирішили його спокійно, але дуже потріпали один одному нерви;

## **12. Експер.гр.1**

**Зміна місця проживання:** вибирала переїзд в інше місто в зв'язку з одруженням; зміна обставин, збільшення можливостей у працевлаштуванні, збільшення кола знайомих; мала квартиру чи кращі умови життя; планування квартири, її місце знаходження; перший раз я змінила місце проживання поїхавши на роботу, а другий – змінила місце роботи і переїхала до свого міста де і працюю зараз; залишитись і витратити гроші чи переїхати і зекономити на житлі; змінила місце проживання у зв'язку з одруженням, за власним бажанням оскільки не хотіла жити з батьками; переїхала у Ніжин в зв'язку з навчанням, а бажання і ініціатива була моя, батьки хотіли щоб я вчилася на технолога у Чернігові, переїхала далеко від дому хоча можна було працювати у себе в селі, або взяти відкріплення і в Києві;

### **Експер.гр.2**

**Зміна місця проживання:** так, як після закінчення школи переїхала з Фастова до Києва, і проживала у рідної сестри вітчима(така дура як він), потім вийшла заміж і залишилась жити в Києві; змінила місце проживання з Прилук на Київ; зміна пов'язана була з особистим бажанням щось змінити і необхідністю в переїзді до іншого міста; можна було жити з батьками; шукала кращі умови проживання; через роботу, для розширення кругозору.

### **Експер.гр.3**

**Зміна місця проживання:** де і з ким жити вибираю я;

## **13. Експер.гр.1**

**Зміна способу життя у зв'язку із хворобою:** не бажаючи йти до 5 класу надумав хворобу із-за чого втратив рейтинг навчання;

### **Експер.гр.2**

**Зміна способу життя у зв'язку із хворобою:** відмова від шкідливих звичок; кидав палити на невеликий термін, це було пов'язано з парі, а я така людина що стараюсь дотримувати слова; почала правильно харчуватись через хворобу печінки, якби цього не зробила, то хвороба ускладнилася б; в зв'язку з хворобою(не важкою - судинна дистонія) в результаті вживання алкоголю – надто збуджений психічний стан та головні болі тому це було зумовлено і обставинами і власним бажанням що потягло навіть відмову від сигарет;

### **Експер.гр.3**

**Зміна способу життя у зв'язку із хворобою:**припинила вживати спиртне; після операції почала більше цінити життя і любити себе; жити оскільки жила без хвороби, знаючи про неї, неможливо;

**14. Експер.гр.1**

**Зміна способу життя у зв'язку із бажанням(обставинами) близьких людей:** не можу сперечатись з мамою оскільки сама вже мама; змінилася дозвіллева діяльність; погоджуватись чи ні з близькою людиною; переосмислення приходить заради власної користі; чоловіку не подобалося, що я палила тому я зробила свій вибір і покинула; лише власне бажання може стимулювати власні зміни; для мене важливо збереження нервів і здоров'я близьких людей тому змінила спосіб життя;

**Експер.гр.2**

**Зміна способу життя у зв'язку із бажанням (обставинами) близьких людей:** одруження; протягом 5 років зустрічалась з коханою людиною та іноді через це я не бачусь і не можу спілкуватись скільки хочу зі своїми друзями, відвідувати хрещеників і навіть приймати участь у дозвіллі своєї родини. Я навчаюсь і працюю і для того щоб їздити на сесії працюю у вихідні; кинула палити бо хотіла щоб мій хлопець також покинув; можна було не міняти, але прийшов час;

**Експер.гр.3**

**Зміна способу життя у зв'язку із бажанням(обставинами) близьких людей:** взяття кредиту;

**15. Експер.гр.1**

**Переживання краху:** після операції мами жили на одну зарплату, що майже неможливо; почала нове життя; мій вибір але пояснити не можу;

**Експер.гр.2**

**Переживання краху:** втрата грошей і мене це дуже засмутило; нав'язливі норми (бюрократичні занадто) в певних обставинах, при повазі своїх почуттів і точки зору в безвихідних ситуацій під тиском було змінено публічно, хоча зміна внутрішня була як зрада своїм переживанням, відбулося як вибуховий краї; вважаю, що зараз переживаю крах сім'є. дуже мучусь, бо чоловік вважає, що гроші важливіші;

**Експер.гр.3**

**Переживання краху:**

**16. Експер.гр.1**

**Переживання насилля:** чи переживати насилля і далі; переживаю насилля плативши кредити;

**Експер.гр.2**

**Переживання насилля:** нада мною, коли я випив, одного разу насміхався друг; в результаті бездумних дій і обставин стала жертвою гоміциду;

**Експер.гр.3**

**Переживання насилля:**

**17. Експер.гр.1**

**Розлучення:** я так зробила бо ми були різними людьми; ініціатором була я, бо людина не відповідала моїм нормам(адиктивна поведінка);

**Експер.гр.2**

**Розлучення:**

**Експер.гр.3**

**Розлучення:** зради і алкоголізм; розлучатись чи ні; людина з якою зрадила була більш близькою мені на той час;

**18. Експер.гр.1**

**Ваша зрада близькій людині:** тому що мені так хотілося; через малий період зради мені, на емоціях ще не минувших за власним бажанням зрадила сама; в сім'ї були конфлікти і тому захотілося зробити назло; серцю не накажеш я покохала іншу людину; недостатність уваги, втрата інтересу, відчуття неповноцінності стосунків; вибирала між однією і іншою людиною(друзями) чи залишитись самій(що я і вибрала); в своїй близькій людині я вбачаю ідеал і на залицяння інших не відповідаю; залишитись разом при внутрішньому конфлікті чи погодитись жити з нелюбом;

**Експер.гр.2**

**Ваша зрада близькій людині:** я домовився піти з дівчиною на побачення і не пішов бо запросили на день народження друзі; я мала так зробити, але це було корисним і для близької людини; в той момент для мене це було емоційною розрядкою;

**Експер.гр.3**

**Ваша зрада близькій людині:** переживаючи душевний біль хотіла його заглушити, але легше не стало; не хотів жити без кохання з людиною;



## Додаток Д.3

Якісна характеристика подій та особистісне значення подій в яких вибір, на думку учасників, вони не робили.

**Відносно подій, в яких Ви не робили вибір, поясніть, чому так сталося?**

**1. Експер.гр.1**

**Одруження:**

**Експер.гр.2**

**Одруження:** вважала, що коли одружусь з ним у в'язниці, то не так сильно буде помітно як ми змінились; одружились бо завагітніла; мати одружила нас насильно взяла паспорти і нас розписали за 3 дні; коли мої рідні гуляли на весіллі я плакала в сусідній кімнаті, не розумію чому вони мене не помічали (шлюб 4,5 міс.)

**Експер.гр.3**

**Одруження:** тому, що не ми вибираємо, а вибирають нас, але я не шкодую(ж); спільне рішення;

**2. Експер.гр.1**

**Хвороба близької людини:** мама працювала в Москві і захворіла а у тата хворі нирки я була мала і тому допомогти нічим не могла; людина захворіла і я нічим не могла зарадити; варіантів не було людина хворіла; це хронічна хвороба, вроджена; від мене не вимагали вибору;

**Експер.гр.2**

**Хвороба близької людини:** дуже переживала за маму на операції, я просто чекала її закінчення відчуваючи себе безсилою і немічною у цій справі; там де вибір не робив, мені здається вибір був того хто вище ніж я у духовному, а не фізичному плані, але мені здається, що змінивши щось тоді я не змінив би ситуацію взагалі і знов би постав перед цими питаннями;

**Експер.гр.3**

**Хвороба близької людини:** хвороба сина на алергію після Чорнобиля; простудила нирки;

**3. Експер.гр.1**

**Ваша тяжка хвороба:** на хворобу, коріння якої тяглося з дитинства, я не міг впливати;

**Експер.гр.2**

**Ваша тяжка хвороба:** перервала вагітність оскільки зберегти цю дитину не було можливості; була спровокована некомпетентністю медичного персоналу

**Експер.гр.3**

**Ваша тяжка хвороба:**

**4. Експер.гр.1**

**Зміна місця роботи:** закриття ресторану; робота мене поки що влаштовує; звільнення за бажанням керівництва;

**Експер.гр.2**

**Зміна місця роботи:** я не мала іншого вибору(поступила дуже вигідна пропозиція і втратити такий шанс не могла);

**Експер.гр.3 Зміна місця роботи:** переїхала до чоловіка і пішла на роботу яку запропонували;

**5.Експер.гр.1**

**Кар'єрне зростання:** звільнилося місце роботи і зробили пропозицію; керівництво викликало і поставило перед фактом; до заміжжя ніде не працювала а потім мама чоловіка запропонувала стати приватним підприємцем, торгувати на базарі; передумови кар'єрного зростання закладаються суспільством, референтною групою; піти на вищу посаду;

**Експер.гр.2**

**Кар'єрне зростання:** я про це навіть не думала;

**Експер.гр.3**

**Кар'єрне зростання:** нерентабельний бізнес і зміна місця проживання;

**6.Експер.гр.1**

**Народження дитини:**не народила другу дитину, тому, що було ю дуже важко з 2 малими дітьми; народження дитини не планувала, вагітність;

**Експер.гр.2**

**Народження дитини:** дитина була в моєї дружини від іншого, тобто я повинен її виховувати, одягати, давати їжу;

**Експер.гр.3**

**Народження дитини:** боязнь порушити кар'єру на яку було зроблено ставку;

**7.Експер.гр.1**

**Визначення майбутнього Ваших дітей:** не робила вибір бо не знала що ця подія допоможе моїй дитині;

**Експер.гр.2**

**Визначення майбутнього Ваших дітей:**

**Експер.гр.3**

**Визначення майбутнього Ваших дітей:** батько залучив сина до церкви, і син став моральною людиною;

**8.Експер.гр.1**

**Визначення майбутнього Ваших батьків:**

**Експер.гр.2**

**Визначення майбутнього Ваших батьків:** мати приймала рішення про розлучення з батьком, тому що він пив, іноді бився, галасував;

**Експер.гр.3**

**Визначення майбутнього Ваших батьків:**

**9.Експер.гр.1**

**Зрада близької людини:** зрада коханого, знайомої; зрада близької людини під впливом друзів; це його вибір, змінити життя, піти з сім'ї;

**Експер.гр.2**

**Зрада близької людини:** чоловік зрадив мої сподівання, а вирішували його батьки;

**Експер.гр.3**

**Зрада близької людини:** зрада душевна і фізична; нове оточення близької людини;

**10.Експер.гр.1**

**Тяжкий конфлікт з керівництвом:** були винні інші люди, але конфлікт відбувся; працюю продавцем-консультантом, я та мій керівник не поділили набір посуду; особистісна неприязнь начальниці;

**Експер.гр.2**

**Тяжкий конфлікт з керівництвом:**

**Експер.гр.3**

**Тяжкий конфлікт з керівництвом:** плітки співробітників привели до конфлікту; керівництво прийняло рішення, а я не був проти; керівництво для мене це одна людина, конфлікт залежить від його емоційного стану, від його проблем котрі перекидаються на мене;

**11.Експер.гр.1**

**Тяжкий конфлікт з близькою людиною:** конфлікт з батьками (неслухняність) 19р; народилась на півночі а оскільки мама з України то переїхали сюди; не те було сказано не в той час, після напруженого робочого дня; пов'язаний з вибором цієї людини в житті, я не мала претензій стосовно вибору, але конфлікти відбувались; у зв'язку зі зміною місця проживання чи навчання; мене весь час критиквали за мій вибір, звинувачували, не дозволяли робити те чого я хотіла, це призводило до конфліктів; тому, що в тих обставинах вибір неможливо було зробити, це сталося під впливом обставин само собою; нестаток грошей;

**Експер.гр.2**

**Тяжкий конфлікт з близькою людиною:** конфлікт виникав із-з її постійних криків, плачу, ревнощів, причому безпідставних; конфлікт з батьками, ми не розуміємо один одного і це диктат обставин; близька людина теж була настроєна рішуче і потрібно було здійснити багато зусиль для погашення конфлікту, а бажання не було; хоча інколи винна сама, дуже часто конфлікт виникає тому, що чоловік провокує сварки. Іноді я можу годинами вислуховувати якісь звинувачення і мовчати, але іноді це просто неможливо зробити;

**Експер.гр.3**

**Тяжкий конфлікт з близькою людиною:** людина заздрила і тому почала розрив;

**12.Експер.гр.1**

**Зміна місця проживання:** була мала щоб робити вибір; мені було 13 і тому батьки переїхали і я з ними; пожежа в будинку; після одруження переїхала жити до чоловіка оскільки він на цьому наполягав, власного житла у нас немає і вибір був жити з моїми батьками чи його; рішення приймав тато(змінив місце роботи і місце проживання); зв'язаний з місцем проживання, а це вибір батьків; я був дуже маленьким і не міг на це впливати; зміна роботи змінила місце життя; батьки отримали квартиру і ми разом переїхали;

**Експер.гр.2**

**Зміна місця проживання:**отримання житла;іншого вибору не було. Господар поставив перед фактом;

**Експер.гр.3**

**Зміна місця проживання:**

**13.Експер.гр.1**

**Зміна способу життя у зв'язку із хворобою:** жила сама а після одруження вже з чоловіком і тому довелося пристосовуватись притиратись;

**Експер.гр.2**

**Зміна способу життя у зв'язку із хворобою:** у зв'язку з хворобою прийшлося відмовитись від переїзду в іншу країну;

**Експер.гр.3**

**Зміна способу життя у зв'язку із хворобою:**

**14.Експер.гр.1**

**Зміна способу життя у зв'язку із бажанням(обставинами) близьких людей:**

**Експер.гр.2**

**Зміна способу життя у зв'язку із бажанням(обставинами) близьких людей:** Працюючи у торгівлі трапляється іноді так, що я повинна працювати більш ніж завжди входячи у положення організації та керівництва не отримуючи винагород але підтримувати спільну справу, а після того не мати часу взагалі для вирішення своїх справ; одружився; змінюю життя за бажанням рідних, коли це не дуже суперечить власним інтересам і коли я їм потрібна для допомоги;

**Експер.гр.3**

**Зміна способу життя у зв'язку із бажанням(обставинами) близьких людей:** мій чоловік став директором і обставини життя кардинально змінилися і це на краще(прийняття)

**15.Експер.гр.1**

**Переживання краху:** залишилась без майна; пов'язане зі зміною студентських задумів, переведення на заочну форму навчання пов'язано з фінансовими труднощами. Вплинула також думка близьких; крах у коханні, бо хлопець поступив несправедливо щодо мене. Ми зустрічались і він

пропонував одружитись, я також хотіла цього. Думали про сім'ю, а за моєї відсутності зробив інше;

### **Експер.гр.2**

**Переживання краху:** купуючи якість речі з часом не користуюсь ними відчуваю, що вони невідповідної якості та непотрібні мені; після втручання в мій організм медиків думала, що не матиму заради кого жити в майбутньому, це все;

### **Експер.гр.3**

**Переживання краху:** зарплату не платили, розлучення, а дитина йшла до першого класу(не було на що купити навіть рюкзак);

## **16.Експер.гр.1**

**Переживання насилля:** побиття з боку матері; ти змушуєш себе робити те чого не хочеш; як соціальні істоти ми приречені спостерігати деякі події без нашого бажання; фізичне насилля за мою відмову від хлопця. Спочатку, при його вигляді, я згадувала переслідування і удари, а зараз, коли його бачу, нічого не відчуваю, розумію, що я все пробачила;

### **Експер.гр.2**

**Переживання насилля:** майже не переживала фізичне насилля(тому, що відбивалась) але зробити щось, щоб того не сталося не могла; побиття з боку мого свекра за те, що я знаходжуся в будинку свого чоловіка; це обставина, я б дуже хотіла розлучення батьків. Ця наволож впливає на наше життя протягом всього цього життя. Не хочу такого "батька"; батько здійснював насилля мотивуючи це методом виховання; служба в армії, закрита територія;

### **Експер.гр.3**

**Переживання насилля:** було диктатом обставин, але цього можна було запобігти; був молодший за всіх останніх в таборі;

## **17.Експер.гр.1**

**Розлучення:** один хлопець перестав зі мною зустрічатись бо мені було лише 16, розлучився бо він зрадив;

### **Експер.гр.2**

**Розлучення:**незахищеність моя і моєї дитини, не надання допомоги у її вихованні, постійні зради, алкоголь, суперечки між нами;

### **Експер.гр.3**

**Розлучення:**

## **18.Експер.гр.1**

**Ваша зрада близькій людині:** на це були певні обставини; у 1-му випадку мене змусили, а в 2-му була миттєва слабкість; пов'язана з підлітковим віком та нерозумінням життєвих цінностей (обставини що склались);

Додаток Е.1

Зміст та модулі програми "Психологічна допомога особистості дорослого віку в усвідомленні відхилених життєвих альтернатив"

№ п/п	Модуль	Змістове наповнення модулю	Мета модулю	Завдання модулю
1	2	3	4	5
1.	Психологічна допомога особистості у формуванні зрілості та усвідомленні відхиленої життєвої альтернативи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- розробка системи психологічної допомоги та її організація;</li> <li>- підбір методичних засад та технологій реалізації психологічної допомоги;</li> <li>- впровадження міні-лекцій на теми:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- "Свідомість як вища форма розвитку психічної діяльності особистості";</li> <li>- "Етапи розвитку усвідомлення в онтогенезі особистості";</li> <li>- "Специфіка дорослого віку та зрілості як його якісного показника";</li> </ul> </li> <li>- реалізація інтегративних психокорекційних технологій з усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи</li> </ul>	- організація та представлення методичних засад реалізації програми	<ul style="list-style-type: none"> <li>- визначення специфіки психологічної допомоги особистості з відхиленою життєвою альтернативою;</li> <li>- констатація та обґрунтування принципів, методів, прийомів, засобів та форм психологічної допомоги;</li> <li>- розкриття змісту поняття "свідомість", "усвідомлення";</li> <li>- встановлення зв'язків між зрілістю та дорослістю, визначення специфіки зрілості на даному віковому етапі</li> </ul>

Продовження табл.

1	2	3	4	5
2.	Формування рефлексії як психологічної умови усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи зрілою особистістю	<ul style="list-style-type: none"> <li>- впровадження міні-лекцій на теми:</li> <li>- "Проблема життєвих виборів та подій";</li> <li>- "Альтернатива та її відмінності від подій життєвого циклу дорослої особистості";</li> <li>- "Відхилена життєва альтернатива: пошук та відкриття";</li> <li>- реалізація інтегративних психокорекційних технологій з усвідомлення відхиленої життєвої альтернативи</li> </ul>	- формування знань з проблеми розвитку свідомості та її ролі у становленні особистості протягом життя, визначення життєвої альтернативи та особливостей її усвідомлення і відхилення	<ul style="list-style-type: none"> <li>- розкриття змісту поняття "рефлексія", "життєвий шлях", "альтернатива", "життєва альтернатива", "відхилена життєва альтернатива";</li> <li>- визначення особливостей усвідомлення відхилених життєвих альтернатив</li> </ul>
3.	Формування здатності визначати життєву альтернативу та усвідомлювати відхилені життєві альтернативи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- впровадження міні-лекцій на теми:</li> <li>- "Проблеми психологічної допомоги дорослій особистості в усвідомленні відхиленої життєвої альтернативи"</li> <li>- "Наративна психотерапія як ефективна форма психологічної допомоги особистості дорослого віку"</li> <li>- застосування інтеграційних технологій з активізації усвідомлення;</li> <li>- формування здібностей в усвідомленні життєвого шляху, виділенні подій;</li> </ul>	- активізація усвідомлення особистості в дорослому віці відхилених життєвих альтернатив та формування її зрілості	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формування особистісної ідентифікації;</li> <li>- формування емоційно-ціннісної та когнітивної рефлексії;</li> <li>- формування суб'єктивної наративізації</li> </ul>

*Продовження табл.*

1	2	3	4	5
		<ul style="list-style-type: none"><li>- формування здібностей усвідомлювати та визначати альтернативи;</li><li>- формування здібностей з усвідомлення відхилених життєвих альтернатив;</li><li>- розвиток рефлексії в усвідомленні відхилених життєвих альтернатив;</li><li>- формування подолання негативних психологічних властивостей та станів шляхом їх усвідомлення як наслідків відхилених життєвих альтернатив</li></ul>		



## Додаток Е.2

Програма "Психологічна допомога особистості дорослого віку в усвідомленні відхилених життєвих альтернатив"  
(подана фрагментарно)

### Заняття 4

**Мета:** Формування емоційно-ціннісної рефлексії в усвідомленні особистістю дорослого віку відхилених життєвих альтернатив.

**Завдання:**

- ◆ встановлення позитивної атмосфери для саморозкриття особистості;
- ◆ визначення емоційних переживань та ціннісних відношень до них особистістю дорослого віку;
- ◆ визначення системи цінностей та емоційних реакцій, які пов'язані з тими чи іншими подіями в житті особистості;
- ◆ усвідомлення цінностей та емоційних реакцій й констатація подій у якості альтернатив.

**Форми:** групова з елементами індивідуальної.

**Прийоми та засоби:** спостереження, рольові ігри, дискусії, розв'язання проблемних ситуацій.

### Хід заняття

#### I ЕТАП

##### 1. Привітання.

Учасники тренінгу та тренер вітають один одного.

Учасники діляться враження щодо минулої тижня, які відчуття супроводжували в процесі діяльності, взаємодіях з близькими та оточуючими.

*Тренер відповідає на запропоновані ними проблемні ситуації.*

**Тривалість:** 30–50 хв.

##### 2. Вправа "Прогноз погоди" [27]

**Мета:** Діагностувати настрої учасників та рівень налаштованості на роботу в групі, опосередковано зробити висновки про ступінь довіри як групі, так і ведучому.

**Матеріали:** папір для кожного учасника групи та олівці.

**Інструкція:** учасникам пропонується звернути увагу та свій настрій та зобразити його на малюнку: "Зверніть на свій настрій та зобразіть його у будь-якій формі: чи то явища природи, чи руху, чи кольору. Будь-які Ваше бачення є прийнятним. Розкажіть про те, що Ви зобразили. Визначте емоції, які супроводжують Вашу розповідь".

**Обговорення:**

- Які емоції супроводжували Вас у процесі виконання вправи?
- Чи співпадали Ваші емоційні реакції з думками, які стосувалися Вашого настрою та пошуку асоціативного предмета до його зображення?
- Чи мають для Вас значення емоційні переживання або реакції вашого актуального психологічного стану?
- Які емоційні реакції чи думки виникали у Вас, коли Ви слухали розповідь іншого учасника.

**Тривалість:** 30–50 хв.

**II ЕТАП****3. Вправа "Каузометрія".**

**Мета вправи:** Дослідження життєвого шляху особистості, виявлення значущих людей для учасників тренінгу в контексті їхньої професійної діяльності.

**Інструкція:**

*Перший крок:* До вашої уваги пропонується вивчення вашого життєвого шляху. У запропонованому вам роздатковому матеріалі ви бачите першу схему, в якій відведено 15 рядочків. В кожному рядочку напишіть по одній події із вашого життя, яке пов'язане з вашою професійною діяльністю

Подією ми будемо називати будь-яку зміну у вашому житті. Це може бути зміна безпосередньо у вас, у суспільстві, у природі. Причому, це завжди певна визначена зміна, яка відбулася протягом конкретного проміжку часу. Ви можете означити як події минулого і теперішнього, так і ті, які ви очікуєте в майбутньому. Записувати події потрібно в тому порядку, в якому ви їх згадуєте і усвідомлюєте.

**Обговорення:**

- Яке Ваше первинне емоційне сприйняття вправи, що виконувалася?
- Які труднощі виникали у вас в процесі виконання вправи?
- Чи переживалися дані труднощі Вами в минулому та в ситуації "тут і тепер"? Які це переживання? Яка їх сила? Чи є вони тотожними?
- Чи виступають значимі люди в минулому, значимими і тепер для вас?
- Чи сприймали Ви події в минулому як такі, що чогось вас вчать?
- Чи просто переживалися вами події у формі втрати, конфлікту проблеми чи будь-якій іншій форми, вкажіть?

**Тривалість:** 30–50 хв.

### ІІІ ЕТАП (теоретична частина)

## АЛЬТЕРНАТИВА ТА ЇЇ ВІДМІННОСТІ ВІД ПОДІЙ ЖИТТЄВОГО ЦИКЛУ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

На етапі дорослості важливою є рефлексивність у ставленні до подій минулого, саме вона сприяє розвитку та дає змогу людині підтверджувати або спростовувати правильність вибору. Рефлексивне ставлення до власного життя дає можливість зануритись у ситуацію відхилення життєвих альтернатив та усвідомити власні переживання, пов'язані із здійснюваним вибором. Усвідомлені переживання, в свою чергу, спрямовані на актуалізацію та посилення напруги та подальших дій для зниження рівня напруги і, таким чином, конструюють єдність між минулим, сьогоднішнім і майбутнім. Рівень розвитку зрілої особистості дає можливість перейти від стихійного способу життя до усвідомлення спроможності керувати власним життям, тобто вчиняти всім своїм життям.

Можна припустити, що сам момент відхилення представляє собою подію. В події виникає те, що М. Хайдеггер називає "остовом", те, як людина і буття один одного "встановлюють", як вони належать один одному. "...Йдеться про те, - говорить М. Хайдеггер, - що потрібно просто відчутти, тобто звернутись до того Власного (Eigen), в котрому людина і буття один в одному пристосовані (ge-eignet) до того, що ми називаємо подією".

Подія зумовлює дуже серйозну, важку і напружену роботу та переживання. Цікаво це поняття трактує Ю.М. Лотман. Подія за Ю.М. Лотманом, це не всіляка подія, а лише та, котра пов'язана з переходом персонажа через межу "семантичного поля", тобто, наприклад, з його переходом із повсякденного в чарівний світ казки. При цьому подією є лише те, що відбулося, при тому, що могло відбутися з дуже малою долею ймовірності. Подія, припускає Ю.М. Лотман – це те, що відбувається не внаслідок збігу обставин, а не дивлячись на їхній збіг. Він підкреслює, що "подія – це завжди порушення певної заборони, факт, котрий мав місце, хоча й не повинен був його мати".

Можна припустити, що свідоме обрання або відмова особистості від тієї чи іншої життєвої альтернативи носить внутрішній суб'єктивний характер та зовнішньо активізується певною ситуацією, соціальною подією та ін. Знаходження смислу, зокрема надання смислу певній ситуації, дає можливість людині в свідомості вибудувати певну структуру, наслідування якої забезпечує відтворення смислу. Людина повинна "дозріти" до вибудування такої структури, і у даному контексті важливим є рівень розвитку особистості, зокрема до індивідуальності.

Таким чином, визначається проблема співвіднесення індивідуальності у особистісному аспекті та усвідомлення життєвих альтернатив. Зокрема індивідуальність розглядається як етап психічного розвитку людини, вищий

рівень розвитку особистості та її глибинність. Індивідуальність як інтегруючий продукт психічного розвитку людини розкриває нові межі дослідження життєвих альтернатив і в свою чергу суттєво збагачує уявлення про процес формування і розвитку індивідуальності.

І.Ф. Аршава, А.А. Філіпчева, В.В. Філіпчев розглядають проблему індивідуальності у контексті існування та відхилення життєвих альтернатив як складного динамічного явища, вбудованого в єдиний процес психічного розвитку, але такий, що має різноманітні функції. Спираючись на тезу, що відхилені життєві альтернативи не зникають з досвіду особистості, можна говорити про їх функціональне значення в подальшому житті людини.

Б.Ф. Поршнєв здійснює аналіз відхилених життєвих альтернатив через поняття феномену психічного розвитку людини і визначає їх як історію розвитку людини, пишучи буквально наступне: "Історія розвитку людини – це історія відхилених нею життєвих альтернатив".

Визначення поняття "життєва альтернатива" не можливе без врахування аспекту буття особистості, яке, імовірно, пов'язане з сформованістю її зрілості.

В контексті дослідження сформованості здатності особистістю "усвідомлювати саму себе" доцільно вказати на появу нового сучасного напрямку психологічної науки – наративна психологія. Особливого значення у контексті дослідження феномену відхилення життєвих альтернатив набувають дослідження Н.В. Чепелевої та її концептуальне розуміння природи людини через інтерпретацію людиною власного повсякденного життя. При цьому поведінка людини, ситуація, в якій вона опинилася (точніше, її інтерпретація), задаються, перш за все, мовою як найважливішим атрибутом культури. Саме означення реальності, тобто заміщення її певними культурно значимими схемами, дозволяють не лише обдумувати, осмислювати те, що відбувається, аналізувати і переживати ті чи інші події, але й упорядковувати їх, створюючи нову психічну реальність, новий досвід.

Феномен відхилених життєвих альтернатив виходить із розуміння існування та функціонування досвіду, пізнання якого можливо, на нашу думку, через мову, яка має вербальний компонент (здатність виражати за допомогою вербальних засобів власний суб'єктивний досвід) та мислення, яке є концентрацією психічного в особистості і має тенденцію до проекції за допомогою мови.

Таким чином, наявність досвіду відхилення життєвих альтернатив у зрілому віці та доведення існування більшої кількості альтернативних варіантів до свідомості людини і констатація усвідомлення, на нашу думку, може фіксуватись через переживання .

Повернення до переживання відхиленої життєвої альтернативи зумовлюється та супроводжується зміною значимості відхиленої життєвої альтернативи, адже доросла людина набула інших якісних психологічних характеристик, досвід переживань став іншим і рефлексивне ставлення до

ситуації відхилення життєвої альтернативи спонукає до усвідомлення декількох альтернативних варіантів. Усвідомлюючи невибране як більш значиме, людина опиняється в стані фрустрації, що і призводить до виходу за межі лише одного з варіантів і окреслення більшої кількості альтернатив. Важливим є усвідомлення іншого варіанту, і вже це можна вважати особистісним досягненням і індикатором зрілості, але важливим залишається ставлення людини до усвідомленого. Зріла особистість переживатиме відхилене як таке, що дало змогу набути нового досвіду, і такого, що сприяло розвитку особистості.

Відхилені альтернативи формують внутрішні зміни людини за умови сформованої здатності особистості звертатись до альтернативних варіантів та свідомо підтверджувати правильність вибраного. Особистісно значимим є не лише констатація актуальних міжподієвих зв'язків, але і вміння розгорнути інший – альтернативний план життя.

Доросла людина приходять до усвідомлення альтернатив і здатна зробити усвідомлений вибір. Показником вибору є вчинок. Сама семантика слова говорить за себе: вчиняю, створюю, не просто живу у створеному кимось, не просто користуюсь чиймись надбаннями, а творю у власній діяльності.

Вчинок як буття-подія не здійснюється сам по собі, поза участю суб'єкта, котрий є автором і виконавцем. Індивід може визначатись як суб'єкт лише за умови наявності в нього інструментарію, здатності до вчинку, а в системі мотивів прагнення його здійснити (вчинок в середині буття).

Творча позиція по відношенню до зовнішнього світу в результаті єдності з ним веде до перетворень у внутрішньому світі. Творчість у відношеннях зі світом сприяє наповненню конкретним, властивим лише даному індивіду смислом всього як оточуючого "життєвого простору", так і внутрішнього світу та формує індивідуальність особистості.

Відхилена альтернатива не зникає з досвіду людини, вона формує значно цінніший пласт внутрішнього світу людини, тим самим збільшуючи власну значимість. Припускаючи, що завданням, котре ставиться перед людиною, є інтеграція її внутрішніх сил, глибини внутрішнього світу можна говорити про роль та значення відхиленої альтернативи у формуванні індивідуального та неповторного життєвого досвіду.

## IV ЕТАП

### 4. Вправа "Психологічні рецепти"

**Мета:** формування емоційно-ціннісної рефлексії та створення на її основі метафори через усвідомлення сенсу власного професійного життя.

**Матеріали:** папір для кожного учасника групи та олівці.

**Інструкція:** Тренер звертається до учасників з наступною пропозицією: "Вам пропонується створити нову форму рецептів. Даний рецепт майже схожий з рецептом лікаря, оскільки має створити передумови

до ви здоровлення, і кулінара, бо має принести задоволення у процесі "лікування". Йдеться про психологічний рецепт. Давайте пофантазуємо. Для прикладу, наша взаємодія у групі є пиріг чи салат, який смак у цієї страви? Що треба додати до неї? Які особливості саме цієї страви? І як можна ототожнити кулінарні інгредієнти з психологічними характеристиками, властивостями, якостями? Чи можна ототожнити конкретні рухи з приготування з психологічними параметрами?

**Тривалість:** 30–50 хв.

**Обговорення:**

- Що виступило основою до написання рецепту: подія, ситуація, вчинок, стан чи будь-що інше?
- Як емоційно Ви пережили цю подію?
- Чи виступала вона актуальною тепер і що саме Вам хотілося вилікувати: спогади про неї, переживання її чи болісні усвідомлення?
- Якщо це болісне усвідомлення, то що саме їх викликає?
- Який рецепт Ви написали, щоб ці болісні усвідомлення стали нейтральними?
- Чи змінювалися ваші емоційні реакції протягом виконання вправи та її обговорення?

## V ЕТАП (завершальний)

### 5. Завершення роботи.

Учасники тренінгу та тренер у довірливій формі розповідають про враження від роботи, про емоційні реакції, їх динаміку, про те, що було значимим і що не викликало інтересу.

*Тренер відповідає на запропоновані ними проблемні ситуації.*

## Заняття 5

**Мета:** Формування когнітивної рефлексії в усвідомленні особистістю дорослого віку відхилених життєвих альтернатив.

**Завдання:**

- ◆ встановлення позитивної атмосфери для саморозкриття особистості;
- ◆ визначення відношення особистості дорослого віку до відхиленої життєвої альтернативи як перешкоди до самоздійснення;
- ◆ визначення відношення особистості до відхиленої життєвої альтернативи як джерелу розвитку;
- ◆ усвідомлення значимості відхиленої життєвої альтернативи та її метафоризація.

**Форми:** групова з елементами індивідуальної.

**Прийоми та засоби:** спостереження, рольові ігри, дискусії, розв'язання проблемних ситуацій.

## Хід заняття

### I ЕТАП

#### 1. Привітання.

Учасники тренінгу та тренер вітають один одного.

Учасники діляться враженнями щодо минулого тижня, які відчуття супроводжували в процесі діяльності, взаємодіях з близькими та оточуючими.

*Тренер відповідає на запропоновані ними проблемні ситуації.*

**Тривалість:** 30–50 хв.

#### 2. Вправа "Фігурні побудови".

**Мета:** створення передумов до групової динаміки, формування взаєморозуміння, прийняття відповідальності в загальній роботі, вміння приймати рішення у вирішенні проблемних ситуацій.

**Інструкція:** тренер ставить перед учасниками завдання: "Вам пропонується рухатися по приміщенню у будь-якому порядку. За моєю командою всі мають заплющити очі і створити разом з іншими коло. Ніхто не повинен підглядувати. Очі відкриваєте тільки за моєю командою" (за таким же порядком створюються інші геометричні фігури: круг, трикутник, квадрат, "змійка" та ін.).

#### **Обговорення:**

- Чи вважаєте Ви, що група успішно будувала запропоновані тренером фігури?
- Які якості, на вашу думку, мають бути сформованими у людини, щоб ефективно виконати таке завдання?
- Що саме створює передумови до довіри в учасників в той момент, коли заплющені очі?
- Чи потрібно здійснювати внутрішнє самокерування у процесі виконання вправ, якщо так, то яке саме?

**Тривалість:** 15 хв.

### II ЕТАП

#### 3. Вправа "Теми життя"

**Мета:** формувати здібності в учасників тренінгу аналізувати власні життєві періоди, встановлювати зв'язки між ними, визначати події в майбутньому та констатувати їх у минулому, виділяти життєві альтернативи та ті, які було відхилено.

**Інструкція:** до уваги всіх учасників пропонується інформація, на основі якої ви проведете власне психологічне дослідження:

Між підлітковим віком і середньою дорослістю існує три перехідні фази: 17-22 роки, 28-33 роки і 40-45 років. Задача даних перехідних періодів полягає в переосмисленні життя, постановці нових цілей і прийнятті відповідних рішень. Психологічно це означає прощання, розставання та сум

за втраченим. Таке розставання необхідно пережити кожного разу задля успішного розвитку.

В перехідних періодах людина будує нові плани та відкриває для себе нові можливості. Задля цього людині необхідно усвідомлено узгоджувати їх як із власними потребами, так і з потребами інших людей і суспільства в цілому.

Будь-яка стабільність, котрої досягає особистість, є лише тимчасовою, і вона ж зумовлюється розпадом даної стабільності, і основна задача наступної перехідної фази буде полягати в тому, щоб намагались створити новий баланс, знову врегульовувати та збалансовувати власні вимоги, фізичні можливості, професійну майстерність з урахуванням змінюваних вимог. Специфічна задача (у 20 років) полягає у тому, щоб розробляти життєвий план, створювати ідеальну картину, що являє собою уявлення про професійні і особистісні цілі. Даний твір визначає життя людини від 22 до 28, слугує їй орієнтиром і стимулом.

Перехід в тридцятирічний вік є найбільш болісним для більшості людей. Людина задається питанням, що з ідеального плану вдалося втілити в життя за останні десять років, і вирішує, які зміни необхідно внести в даний план.

В наступній фазі постає проблема звільнення місця задля того, що приносить успіх в професійній і особистісній сфері. При цьому зіштовхуються два протилежні бажання: бажання незалежності як в особистому житті, так і в роботі, і бажання визнання. В середині життя перехід буде ще боліснішим. З'являться питання про те, що з ідеального плану втілюється в життя та в чому основне призначення людини і яким чином вона реалізує власне призначення. Чому я надаю найбільшого значення і яку роль це відіграє в моєму житті. Що я отримую від близьких людей і даю їм на заміну? Якими особистісними якостями я нехтував до даного часу і яким чином це можна виправити?

Потім іде наступна фаза-"об'єднуюча", при котрій людина повинна організувати життя таким чином, щоб це підходило і їй, і оточуючим.

Тепер створіть програму дослідження, в ході якої Вам необхідно побачити і вивчити основні задачі різних життєвих періодів. Потрібно зібрати можливу інформацію про те, як ваші досліджувані ставляться до життя в різному віці: від 20 до 30, від 30 до 40 і від 40 до 50. З цією метою оберіть із групи обрати трьох учасників, які виступлять в ролі ваших досліджуваних.

Після обрання досліджуваних ви маєте провести їх анонімне опитування, в ході якого ви маєте з'ясувати, що для них є важливим в ці періоди і що важливо зараз. Якщо комусь 28 років, нехай вони розкажуть вам, які проблеми, можливості, задачі і досягнення були раніше і є для них важливими зараз в професійному і особистісному плані.

У процесі проведення інтерв'ю дозвольте партнеру виговоритись. Не коментуйте і не задавайте ніяких додаткових питань. Відмічайте все, що



важливо для вас. Запишіть вік, професію, стать, теперішній сімейний стан того, у кого берете інтерв'ю, та з'ясуйте наступні питання:

1. Важливі життєві цілі, котрих необхідно досягти.
2. Які існують життєві злами і кризи.
3. Коли відбуваються зміни.
4. Коли приходить успіх.

**Обговорення:**

- Як Ви оцінюєте дане завдання?
- Який досвід Ви отримали під час проведення та участі в якості досліджуваного у процесі інтерв'ю?
- З яких міркувань підбирались Вами партнери для інтерв'ю?
- Чи визначали Ви, які суттєві моменти в життєвих історіях? В чому вони полягають?
- Як вплинула нова інформація на Вашу власні плани життя? Що вплинуло найбільш сильно?
- Що б Ви змінили у повторному проведенні вправи?
- Які виявлялися Ваші сильні сторони і виконавчі навички за участі в даному проекті?

**Тривалість:** 2-3 години.

### III ЕТАП

*(теоретична частина)*

#### **ВІДХИЛЕНА ЖИТТЄВА АЛЬТЕРНАТИВА: ПОШУК ТА ВІДКРИТТЯ**

Відхилення життєвих альтернатив виступає феноменом у функціонуванні особистості, змістовними та структурними компонентами якого є життєва альтернатива, зрілість (психологічна, психофізіологічна, психічна, особистісна) та психологічні механізми, котрі встановлюють динаміку і функціональну характеристику усвідомлених життєвих альтернатив в контексті вибудування людиною власного життя .

На нашу думку, розвиток особистості, а разом з тим і здатність усвідомлювати життєві альтернативи та їх відхилення, носить культурно-історичний характер, який визначається індивідуальною історією розвитку особистості. Можна припустити, що на різних етапах дорослості виділяються різні життєві альтернативи, імовірно і на кожному віковому етапі вони своєрідні.

Поняття відхилення активізується у випадку появи життєвого вибору, значимість та результат якого окреслюватиме подальше функціонування особистості на наступних етапах онтогенезу. Відхилення життєвих альтернатив зумовлюється як фактором соціальної ситуації розвитку, так і внутрішньою позицією та досвідом особистості. Таким чином, кожен життєвий етап передбачає індивідуальні життєві альтернативи, які продукуються зсередини і відповідають визначеній соціальній ситуації. Життєва альтернатива виступає механізмом ефективного та продуктивного

розвитку, кінцевим результатом якого мають бути новоутворення та перехід на інший якісно-кількісний рівень функціонування.

Перший механізм, який забезпечує конструктив у відхиленні життєвої альтернативи, є *механізм соціальної перцепції*, сутність якого у пізнанні людиною оточуючого середовища і самої себе у сприятливих соціальних умовах. Даний механізм у контексті відхилення життєвої альтернативи першочергово базується на соціальній ситуації розвитку, яка як первинна ситуація має забезпечити створення конструктивних образів оточуючої дійсності у свідомості особистості.

Сприйняття власного образу особистістю та оціночне ставлення до себе, яке виступає первинною характеристикою зрілості, ідентичне визначеним віковим етапам і базується на суперечності та неоднозначності у співставленні особистістю тих чи інших оціночних суджень. В свою чергу, такі оціночні судження з приводу того чи іншого об'єкту оточуючої дійсності проєктують появу декількох іноді суперечливих за власною природою альтернативних варіантів бачення, усвідомлення та прийняття даних об'єктів, що проєктує появу феномену "відхилення" та формує багатоплановість індивідуального досвіду. Формування у людини уявлень про себе та інших людей впливає на її поведінку та характер її ставлень до оточуючих. Зміни, що характеризують розвиток розуміння однієї людини іншою, значною мірою обумовлені збільшенням досвіду спілкування дитини з оточуючими людьми.

Таким чином, ми в контексті нашого дослідження розглядаємо соціальну перцепцію як здатність особистості шляхом інтеріоризації формувати власний внутрішній суб'єктивний досвід. Ігнорування даного механізму, на нашу думку, призведе до одностороннього погляду на життєву альтернативу, оскільки життєва альтернатива формується шляхом інтеграції суб'єктивного з об'єктивним (Леонт'єв, Анан'єв, Рубинштейн), внутрішніх образів із зовнішніми (М. Кляйн, З. Фройд, А. Фройд), пустим та повним мовленням (Ж. Локан, Фердінан-де-Сосюр, Хайдегер) та ін.

Значимість усвідомлення відхилених життєвих альтернатив може мати два варіанти, один з котрих у конструктивному виході з даної кризи та ствердженні і переосмисленні правильності виборів, другий може призвести до зосередження особистості на власній персоні, намаганні змінити варіанти вибору та призведе до входження у хворобу, до нових криз.

Зріла особистість, на нашу думку, здатна в контексті усвідомлення життєвої альтернативи встановити її структурні складові або створити узагальнене бачення альтернативи. Відповідно, її відхилення буде здійснюватися з позиції цілісного усвідомленого вибору. Водночас, нездатність особистістю створити метафору, яка виступає структурною формою життєвої альтернативи, вказує на відсутність цілісного бачення цієї життєвої альтернативи, а отже, і нездатність її відхилити, що дозволяє визначити недостатньо високий рівень зрілості особистості. Таким чином, здатність побудувати метафору з приводу тієї чи іншої життєвої

альтернативи, здатність переформулювати її у випадку відмови від даної альтернативи, а також здатність у формі дискурсу прийняти дану новостворену метафору, вказує на зрілість особистості і на сформованість симптомокомплекса відхилення життєвої альтернативи.

Саме тому у контексті нашого дослідження особливої уваги набуває ідентифікація як психологічний механізм самосвідомості та ідентичності. Теоретичний аналіз проблеми ідентичності дозволяє вказати, що ідентичність – це результат самоусвідомлення та самовизначення свого "Я". Кінцевим продуктом процесу самопізнання є динамічна система уявлень людини про себе. Ідентичність визначається категорією самоусвідомлення як усвідомлення і оцінка людиною своїх дій та їх результатів – думок, почуттів, моральності та інтересів, ідеалів і мотивів поведінки та цілісної оцінки самого себе та власного місця в житті

Формування почуття ідентичності є протиположною роллю невизначеності особистого "Я". Пошук особистої ідентичності приводить до усвідомлення особистістю необхідності тих чи інших психологічних дій у виробленні певних норм з метою оцінки власної поведінки та поведінки інших. Особистісна ідентичність передбачає усвідомлення власної цінності і компетентності.

Нерідко ідентичність здобувається лише після тривалих випробувань, численних спроб і помилок. У багатьох випадках людині так і не вдається досягнути міцного відчуття особистої ідентичності.

Психологічний механізм нарративної ідентифікації передбачає переведення життєвої альтернативи на символічний рівень її переживання і створення особистістю в контексті даного переживання метафоричної відхиленої життєвої альтернативи на протиположному симптомокомплексу прийняття життєвої альтернативи. Інтерпретація базується на діалозі в контексті дискурсу, де діалог створюється суб'єктом на рівні уяви або фантазування в оповідній формі, яка дозволяє створити метафору двозначного характеру: з одного боку суб'єкт формує метафору відхиленої життєвої альтернативи та з другого, створює метафору власного світобачення з позиції дискурсу в усвідомленні даної відхиленої альтернативи. Основний акцент в даному аспекті належить рефлексії та інтерпретації змісту і емоційного фону переживання відхиленої життєвої альтернативи.

Водночас приведення проблеми відхилення життєвих альтернатив до меж раціонально-діяльній, поведінкової психології є знеціненням переживання особистістю самого акту відхилення та усвідомлення себе в даному аспекті. Саме тому існують негативні наслідки ігнорування суб'єкта у переживанні відхиленої альтернативи у формі невротичних розладів, неврозів, психопатій. Оскільки, на нашу думку, введення психологічних механізмів соціальної перцепції, симптомокомплексів відхилення життєвої альтернативи та пасивне прийняття життєвої альтернативи, а також нарративної ідентифікації дозволяє перетворити відхилення життєвої альтернативи засобами метафори та дискурсу у життєвий ресурсний

потенціал особистості, складовими якого виступатиме істинна зрілість, здатність до рефлексії та розвинена особистісна інтерпретативність.

## IV ЕТАП

### 4. Вправа "Круговорот життя"

**Мета:** формування здібностей усвідомлювати життя в якості процесу становлення і функціонування власної системи Я, вмінь оцінювати та визначати всі складові даного процесу, здібностей визначати відхилені життєві альтернативи.

**Матеріали:** папір і ручки для всіх учасників.

**Інструкція:** вам пропонується прожити заново власне життя. На нашому життєвому шляху ми вирішуємо задачі, передбачені нашою культурою і частково самою людською природою. Маленька дитина повинна навчитися говорити "Я", усвідомлюючи, що це "Я" не ідентичне з її матір'ю. Підлітки також повинні вчитися брати на себе особисту і професійну відповідальність в подальшому житті. Вам потрібно буде планувати, в яких видах діяльності ви хочете застосувати набуті навички і коли ви зберетесь створювати сім'ю. В період між 30 і 40 роками ви повинні будете поставити питання, що для вас успіх і якого успіху ви прагнете. Коли вам буде за 40 років і половину життя буде пройдено, згідно завданню вам необхідно буде прислухатися до себе, поглянути, що ви собою являєте і як ви хочете провести остаток часу. Вам уже відомий мінливий характер життя, з яким потрібно змиритись. Коли вам буде 65, ви, нарешті, визнаєте факт того, що часу залишилось не надто багато, і ви повинні чесно і об'єктивно оцінити свої можливості і обмеження, підвести деякі підсумки своєї професійної діяльності. Це спрощений варіант задач, з котрими стикається кожна людина.

Рішення багатьох із цих задач не приносить ніякого задоволення і інколи буває навіть болісним, але не вирішувати їх ми не можемо. Усвідомлення і аналіз переходів від одного етапу життя до іншого і прийняття того факту, що колись ми повинні будемо померти, – це серйозний виклик для кожного з нас. Але нас може заспокоїти те, що в світі є події, невідкладні людині, і ми є лише частиною більш загального життєвого процесу.

*А тепер займіть зручне положення. Закрийте очі. Розслабтеся. Сконцентруйтеся на своїх ступнях і трохи поворушіть ними. Визначте, що відчувають ваші ступні. Дозвольте їм розслабитися...тепер сконцентруйтеся на своїх ногах. Розслабте їх, відчуєте, як вони стають важкими, і дайте їм спокійно опуститись на підлогу...відчуття спокою розповсюджується на живіт і груди...центр вашого тіла теж стає м'яким, теплим і розслабленим...ви дихаєте повільно і глибоко і з кожним вдихом відчуваєте, як стає легше і м'якше...розслабляється голова і обличчя...розслабте плечі і руки, нехай вони стануть теплими і важкими...дихайте глибоко, дозвольте вашому тілу розтягтися і стати*

*легшим, вільнішим....тепер повільно вдихайте через ніс. Спочатку заповніть повітрям живіт, а потім груди... видихайте також повільно, звільняючи спочатку легені, потім живіт...нехай дихання повільно наступає і відступає подібно морській хвилі. З кожним подихом ваше тіло наповнюється енергією. Відчуйте, як глибоко і спокійно ви дихаєте, як енергія проникає в вас і знову виходить назовні. Спробуйте також почути своє дихання. Центр вашого тіла – це основа, ваш центр тяжіння. У більшості людей цей центр знаходиться нижче пупка. Уявіть, що ви можете вдихати повітря безпосередньо через центр тіла. Відчуйте, як енергія спрямовується в центр вашого тіла. Відчуйте, як ваше дихання наповнює повітрям груди...затримайте на мить дихання, потім спрямуйте його назовні, змітаючи при цьому будь-яку помічену вами напругу. Дихайте через центр. Наповнюючи тіло енергією і позбавляючись від внутрішньої напруги при видиху.*

Уявіть собі, що ви мандруєте горами і зараз піднімаєтесь вузькою стежкою на вершину. Поруч зі стежкою тече у напрямі долини маленький світлий струмок. Ви помічаєте, що у струмка інший шлях, який не співпадає зі стежкою, і ви вирішуєте слідувати за ним. Ви приходите до місця, де знаходиться виток цього струмка. З-під землі бурлить прозора вода і, розливаючись, стає руслом струмка. Уявіть, що ви краплина цієї води. Ви течете вниз по руслу струмка разом із багатьма іншими краплями. З різних боків виникають інші потоки, і ви пливете з ними в маленькому гірському струмку, швидко і бурхливо. Що ви відчуваєте, коли несетесь з такою швидкістю?

На рівнині струмок перетворюється на справжню річку, котра тече значно повільніше повз пологі береги. Що ви відчуваєте? Чи подобаються вам риби, котрі плавають всередині вас, і човни, котрі ви несете? Тепер ви стаєте повільним і широким потоком. Ви протікаєте повз міста і далекі краї. Що ви відчуваєте тепер, коли несете на собі великі кораблі, перевозячи товари і людей? Тепер ви наближаєтесь до океану, і солоня морська вода розчиняється в вас. Ви впадаєте в океан і стаєте частиною величезної водяної маси, котра покриває нашу землю. Уявіть, що ви – велика хвиля, котра, пінячись, котиться вздовж берега. Станьте частиною хвилі, вона нахлинула на піщаний пляж, а потім повільно відступає...Зараз уявіть себе в іншому місті – на самому дні океану, на багатометровій глибині...Зараз ви частина великої хвилі, що котиться в середині океану. Станьте частиною бурхливої піни, котру вітер піднімає в повітря, перетворюючи її у водяну пару і піднімаючи до самих небес...Там ви з'єднаєтесь з іншими дрібними водяними частинками в непомітні краплі, рухаючись в великій хмарі над океаном, потім над берегом, над пагорбами і вершинами гір...В хмарині ви досягаєте гори, з котрої почали свій шлях. Уявіть собі, що ви дощовою краплею відриваєтесь від вашої хмарини і падаєте на землю...Ви падаєте, розчиняєтесь у землі, а потім знову зливаєтесь з іншими краплями в струмку,

звідки розпочали свій шлях. Звідти ви стрімко виплескуєтесь, аби знову почати свої мандри як частина струмка.

А зараз станьте самим собою і погляньте на струмок, який з дзюрчанням тече в долину. Попрощайтеся з ним і збережіть в пам'яті ті шляхи, котрими він вас вів, щоб будь-якої миті знайти їх. Повертайтеся назад, повільно відкривайте очі.

Що ви відчуваєте? Як ви почувалися під час нашої подорожі? Коли вам було страшно? В які моменти ви відчували силу і енергію? Що означає для вас повернутися до витоків? Чи були у вашій мандрівці моменти, що нагадували ваше життя?

**Обговорення:**

- Як Ви ставитися до даного завдання?
- Які із щойно прожитих Вами уявних образів нагадують вам той чи інший етап життя? Опишіть його.
- Які події, ситуації чи будь-що інше виступають яскравими показниками цього етапу?
- Опишіть цю подію та дайте їй якісну характеристику. Визначте Вашу роль в цій події, значущих інших та охарактеризуйте її результат для Вашого життя.
- Сконцентруйте на емоційному відношенні до цієї події та спробуйте оцінити його з позиції результативності, переопрацювавши емоції та створивши відповідні думки.
- Визначте, який внесок зроблений цією подією і чи виступає вона тепер в якості події чи набула іншого характеру? Чи можна її означити як життєву альтернативу?
- Вкажіть, ця альтернатива відбулася чи вона була відсторонена? Що Ви зараз відчуваєте?
- Означте відкрити для вашого усвідомлення альтернативу в якості метафори.

**Тривалість:** 2-3 години.

## V ЕТАП

### *Завершальний*

#### **5. Завершення роботи.**

Учасники тренінгу та тренер у довірливій формі розповідають про враження від роботи, про емоційні реакції, їх динаміку, про те, що було значимим і що не викликало інтересу.

*Тренер відповідає на запропоновані ними проблемні ситуації.*

**Методика "Книга життя".** Дана методика дає можливість дослідити події життя людини як теперішні, так і минулі та майбутні. Цікавими при проведенні даного дослідження виявляються розповіді про основні події та обрання тієї події чи етапу життя, котрі розширено розкриває досліджуваний. Дана методика підтримує напругу та продовжує роботу досліджуваного і під

час подальшого проживання життя. Методика спонукає досліджуваного до підвищення осмисленості власного життя. Проблема неспівпадіння рівня досягнення поставлених цілей та рівня домагань і представлень подій в досвіді людини ставить людину у ситуацію переживання приблизно таку, як автор, що не дописав книгу, закинув її давно на полицю, а зараз знайшов, стряхнув пил і продовжив роботу. Амбівалентність та неоднозначність почуттів з приводу знаходження втраченого та втрати і незворотності можливостей, котрі представлялись даній особистості, веде до підвищення рівня тривожності, що може поглиблювати усвідомлення альтернативних варіантів життя.

Додаток Е.3  
Питання запропоновані для самозвітів  
при веденні щоденника рефлексій

Щоденник рефлексії – це інтеграційна психотехнологія, призначення якої у закріпленні, осмисленні та переопрацюванні отриманого досвіду у процесі групової та індивідуальної роботи, яке здійснюється у активному самодіалозі. Сформованість здібностей до ведення такого діалогу виступає показником стану функціонування усвідомлення особистості. Відхилення життєвої альтернативи та її усвідомлення, яке відбувалося у процесі формувального експерименту, мало закріплюватися в оформленні та веденні такого щоденника (одна із форм самоконтролю та саморегуляції). На завершення експериментального впливу досліджуваним було запропоновано презентувати власні рефлексивні описи, які мали відповідати певним умовам ведення та умовам повідомлення своїх рефлексивних описів:

1. Знайди в своїх описах альтернативу. Визнач, чи мала вона місце у твоєму минулому досвіді чи представлена у теперішньому. Зверни увагу і презентуй, як саме ти описував цю альтернативу, які емоції, почуття, переживання, фантазії, думки, міфи і герої їх супроводжують.

2. Визнач, чи представлена дана альтернатива в твоїх більш пізніх описах. Охарактеризуй її представленість у твоїх описах за попередніми факторами. Знайди відмінність в описах почуттів емоцій та ін.

3. Вкажи, чи бачиш особливості зміни твого самоствалення до цієї альтернативи і якщо бачиш, то які.

4. На твою думку, чим саме є альтернатива для тебе тепер. Вкажи, чи переживаєш ти її саме зараз і якщо переживає, то як. Який сенс для свого життя ти надаєш альтернативі саме тепер. І чи бачиш ти в ній можливості або ж, навпаки, перешкоди для твого особистісного зростання.



## Додаток Е.4

Динаміка індивідуально-типологічних властивостей особистості з відхиленою життєвою альтернативою (за індивідуально-типологічним опитувальником Л.М. Собчик)

№	Шкали	Рівень прояву	Досліджувані (у %)			
			Експер.гр. (n – 26)		Контр.гр. (n – 28)	
			до експер.	після експер.	до експер.	після експер.
1.	Агресивність	(Н)	47,5	51,5	65,2	67
		(ВП)	36,8	37	17,4	19,5
		(ЗВ)	5,2	4,5	0	5,2
		(Г)	10,5	7	17,4	8,8
2.	Ригідність	(Н)	36,9	42,4	34,9	37,8
		(ВП)	52,6	48,2	60,7	54,3
		(ЗВ)	5,3	4,9	0	5,2
		(Г)	5,2	4,5	4,4	2,7
3.	Сензитивність	(Н)	21,1	28,2	13,2	14,7
		(ВП)	26,3	29,7	43,4	45,2
		(ЗВ)	52,6	42,1	39	36,3
		(Г)	0	0	4,4	3,8
4.	Тривожність	(Н)	15,9	24,7	48	49
		(ВП)	52,6	59,2	39	40,8
		(ЗВ)	31,5	16,1	13	10,2
		(Г)	0	0	0	0
5.	Лабільність	(Н)	26,3	32,4	26,2	28
		(ВП)	63,2	59,3	56,4	56,1
		(ЗВ)	10,5	8,3	13	12,4
		(Г)	0	0	4,4	3,5

## Додаток Ж.1

Психодіагностичні показники типів особистісної організації в усвідомленні відхиленої життєвої альтернативи

Шкала	U- критерій Манна-Уїтні (показник є значим, якщо $U < 834$ )	Рівень статистичної значимості
Інтелект	491	<0,001
Екстраверсія	647	<0,001
Загальна інтернальність	665	<0,001
Інтернальність досягнень	560	<0,001
Інтернальність стосунків	572	<0,001
Інтернальність професійних стосунків	734	<0,001
Інтернальність міжособистісних стосунків	598	<0,001
Цілі	656	<0,001
Результат	628	<0,001
Я	657	<0,001

## Додаток Ж.2

Статистичні показники динаміки індивідуально-типологічних властивостей особистості з відхиленою життєвою альтернативою та стану усвідомлення (за індивідуально-типологічним опитувальником Л.М. Собчик та методикою Дж. Роттера)

Шкали	Середні значення		U-критерій Манна-Уїтні (показник є значим, якщо $U < 834$ )	Рівень статистичної значимості
	до тренінгу	після тренінгу		
Агресивність	47,5	51,5	691	<0,001
Ригідність	36,9	42,4	973	<0,5
Сензитивність	21,1	28,2	585,5	<0,001
Тривожність	15,9	24,7	94	<0,001
Лабільність	26,3	32,4	458,5	<0,001
Сімейні стосунки	28,6	42	427	<0,001
Виробничі відносини	28,6	38,1	702	<0,001
Відношення до здоров'я та хвороби	14,3	27,7	722	<0,001
Лідерство	47,4	58,3	373	<0,001
Конфліктність	42,1	45,2	369	<0,001
Некомформність	31,6	38,3	482	<0,001
Залежність	21	27,5	302	<0,001
Компромісність	21	32,5	561	<0,001

Додаток Ж.3

Вплив тренінгу на продукування наративів після впровадження програми "Психологічна допомога особистості дорослого віку в усвідомленні відхилених життєвих альтернатив" на зміну середніх значень психодіагностичних показників

Типи особистісної організації в усвідомленні відхиленої життєвої альтернативи	Середні значення								U- критерій Манна-Уїтні (показник є значим, якщо $U < 834$ )				Рівень статистичної значимості			
	до тренінгу				після тренінгу											
	симптоматичний	захисний	магічний	метафоричний	симптоматичний	захисний	магічний	метафоричний	симптоматичний	захисний	магічний	метафоричний	симптоматичний	захисний	магічний	метафоричний
Раціональний (n - 8)	37,5	25	25	12,5	12,5	25	12,5	50	342	158	572,5	158	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
емотивний (n - 12)	50	25	25	0	33,3	16,7	25	25	768	519	607,5	126	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
акмеологічний (n - 6)	16,7	16,7	33,3	33,3	16,7	16,7	16,7	49,9	381	448	518,5	318	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001