

9. *Polunin O.* Subtraction of Time Intervals and Model for Prospective Time Processing of R. Block & D. Zakay (1996) / O. Polunin // The 7th International Conference on Philosophy, Psychiatry and Psychology. Time, Memory and History : Abstracts. – Heidelberg, 2004. – P. 68.
10. *Polunin O.* Dauer der subjektiven Gegenwart. Alte Frage und neue Antwort / O. Polunin // Abstraktband. Der 43. Kongress der DGPs, Alexander von Humboldt–Universität zu Berlin. – Berlin, 2002 – S. 436.
11. *Polunin O.* Subjektive Gegenwart und ihre Grenzen / O. Polunin // Abstract-CD-ROM zum 42. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs) Fridrich-Schiller-Universität Jena, Deutschland (24.9. – 28.09.2000), Pabst Science Service, 2000.
12. *Polunin O.* Zeiterleben. Phänomen der Drift der Gegenwartsdauer / O. Polunin // Experimentelle Psychologie: Beiträge zu 41. Tagung experimentell arbeitender Psychologen, Leipzig, 28. März – 1. April 1999 / E. Schröger (Hrsg.). – Lengerich : Pabst, 1999. – S. 148–149.
13. *Prelec D.* Beyond time discounting / D. Prelec, G. Loewenstein // Marketing Letters. – 1997. – № 8:1. – P. 97–108.
14. *Shepard R. N.* Toward a universal law of generalization for psychological science / R. N. Shepard // Science. – 1987. – №237. – P. 1317–1323.
15. *Головаха Е. И.* Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник. – К. : Наукова думка, 1984. – 208 с.
16. *Полунін О. В.* Психологічне дослідження феноменології переживання теперішнього / О. В. Полунін // Психологія і суспільство. – 2007. – № 4. – С. 138–143.

© Полунін О. В.

ЕФЕКТИВНЕ ПРОГНОЗУВАННЯ МАЙБУТНЬОГО: БАЛАНСУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ У НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Н. О. Татенко

З'ясується роль балансування як усвідомленої особистістю тимчасової внутрішньої опори, яка дає змогу віднайти оптимальні зовнішні і внутрішні ресурси для ефективного життєздійснення.

Ключові слова: життєві завдання, невизначеність, баланс, оптимальність, ефективне життєздійснення, емоційний шантаж.

Выясняется роль балансирования как осознанной личностью временной внутренней опоры, позволяющей найти оптимальные внешние и внутренние ресурсы для эффективного жизнеосуществления.

Ключевые слова: жизненные задачи, неопределённость, баланс, оптимальность, эффективное жизнеосуществление, эмоциональный шантаж.

The work examines the role of balancing as conscious personality a temporary internal support, which allows to find optimal internal and external resources for the effective life implementation.

Key words: life challenges, uncertainty, balance, optimal, effective life implementation, emotional blackmail.

Проблема. Життя людини можна розглядати як періодичне чергування стабільних і перехідних етапів. Момент переходу характеризується невизначеністю. Подальший розвиток може мати позитивний або негативний наслідок. Здатність особистості усвідомлювати та використовувати моменти динамічного балансу як ресурсні і керувати ними уможливорює позитивний перебіг майбутнього.

Необхідність визначитись у вирі інформаційної навали, природних, соціальних, політичних і фінансово-економічних катаклізмів, криз індивідуального життя, досягти максимально можливих успіхів, зберегти здоров'я і гарний настрій зумовлюють пошук внутрішніх засобів керування якістю свого життя. Яким чином особистість задіяна у власному житті? Що від неї залежить? Як вона може впливати на його стабільність і покращення?

Мета статті: визначити психологічні особливості функціонування динамічного балансу в прогнозуванні майбутнього особистістю з ефективним життєздійсненням.

Життєве завдання є наміром, призначенням людини відбутися, справдитися, це наповнені життям життєві домагання, що розкриваються людині разом з трансцендентним відкриттям світу. Життєве завдання формується між інтуїтивно розпізнаваними особистістю в собі порухами до дії, усвідомлюваними нею смислами свого життя і запитам середовища, в якому вона перебуває, – природного та соціального. Виконане життєве завдання повертається людині енергійністю, розширенням горизонтів майбутнього. Це вимагає від неї відповідальності за якість свого життя. Поступово особистість навчається співвідносити себе сьогодишню з учорашньою, проєктуючи себе майбутню. Такі внутрішні доторкування – рефлексії щодо себе різночасові – є нічим іншим, як самоудівництвом, самотворчістю і життєздійсненням.

Які особливості життєвого завдання ефективної особистості? Максимально в часі життя віднайти погодження із собою, своїми етичними цінностями і досягти успіху у справах, які викликають інтерес. Ми виділили дві регульовальні складові: свій можливий вклад, розраховуючи на позитивне перетворення об'єкта інтересу (інколи це максимальна пасивність, мовчання, невтручання), і розуміння творчої

природи позитивного розвитку того, на що спрямовані зусилля (як у нових бізнес-стратегіях, так і в опікуванні негативного самопочуття). Важливо діяти з такого свого внутрішнього центру, де все функціонує правильно. Подібну – головну – точку варто знайти в об'єкті, на який спрямовується вплив. Отже, життєве завдання сконцентроване на тому, щоб знайти такий рівень функціонування, де для самої особистості (всіх її складових) вся її активність, як і для об'єктів її впливу, несе максимально можливий позитивний ефект. У момент зіткнення утворюється баланс енергій, що дає в підсумку максимальну ефективність. Виникає очікувана рівновага. Як віднайти очікувану рівновагу? Часто у практичній діяльності ми помічаємо, що та чи інша людина або відчуває баланс, красу, або ні. Краса з цієї точки зору – це мистецтво володіння процесами динамічного балансу, а щастя – це почуття того, що він існує [3].

Що таке баланс? Який його психологічний зміст? Доцільність прагнення системи до рівноваги за суперечливих статичних і динамічних складових можна описати, використовуючи поняття динамічного балансу. Баланс розглядається як система показників, що характеризує якість шляхом зіставлення або протиставлення окремих його сторін, як рівновага, урівноваження, а також кількісне вираження співвідношення між сторонами якої-небудь діяльності, які повинні врівноважувати одна одну. *Динамічний* означає: пов'язаний з рухом, з дією, а також щось змінне, описуване якими-небудь рівняннями або закономірностями. Схоже з поняттям “баланс” поняття рівноваги має інший смисловий відтінок. Термін “рівновага” швидше статичний, він означає стан спокою, досягнутий у результаті процесів урівноважування. Термін “баланс” сам по собі динамічний, він має на увазі *рухоме*, змінне співвідношення характеристик якого-небудь процесу. Динамічний баланс означає безперервне переміщення точки рівноваги, прагнення системи досягти гармонійного стану, і в той же час готовність змінити цей стан, змінити точку рівноваги, якщо зміняться умови, що керують ситуацією. Динамічний баланс – це стан системи, що характеризується: гармонійним поєднанням логічно протилежних характеристик, які описують функціонування окремих складових цієї системи; готовністю системи змінити точку тимчасової рівноваги під дією умов, управління якими змінилося; постійним прагненням системи знаходити оптимальний рівноважний стан і підтримувати його за рахунок уведення в дію як уже відомих, так і новоутворених ресурсів.

Рівноважний стан не слід плутати з інертністю. Інертність не вимагає свідомих дій. Стабільність системи – це усвідомлені зусилля проходження через усі можливі види руху і через їх розуміння

досягнення стану динамічної рівноваги. Це стан стійкого руху, розвитку системи, зумовлений усіма видами взаємодій з навколишнім середовищем.

Коли розглядають динамічний баланс системи, неминуче виникає згадка про поняття оптимальності (оптимізації) як логічно спорідненого явища. Оптимальність є результатом цілеспрямованого управління системою, вираженням передбачуваності, заданості і ситуативної виправданості даного стану. Проте оптимальність і гармонійність не передбачають обов'язкової рівноваги і стійкості, зате мають на увазі необхідність управління.

Точкою відліку в кожній конкретній ситуації є стан динамічного балансу, характерною ознакою якого є численні флуктуації. У разі виведення системи з цього стану вона намагається зберегти початкові умови за допомогою механізмів зворотного зв'язку. Проте відхилення можуть бути посилені і зсередини за допомогою позитивного зворотного зв'язку, зокрема мимоволі. У такі моменти система може бути переведена через стан нестійкості в нову структуру. Система зберігає свої первинні властивості, поки флуктуації не перевищать гранично допустимі норми. Застосування принципу динамічного балансу може показати шляхи трансформації системи в умовах нестійкого розвитку, коли можна обійтися без різкої стрибкоподібної її зміни [4].

У буденному житті балансу між роботою і особистим життям вдається досягти далеко не кожному. Згідно з недавнім дослідженням, проведеним об'єднанням психотерапевтів Німеччини, причиною кожного десятого лікарняного, узятого жителями країни в 2008 р., стали психічні розлади. Останніми роками стрімко зросла кількість депресій, синдрому хронічного вигорання, хронічної втоми і посттравматичних синдромів. Виною тому – стрес і непомірні психологічні навантаження. На початку кар'єри на особисте життя не лишається часу. Поліпшенню балансу сприяє зниження рівня психологічного навантаження, створення позитивної корпоративної культури, таких умов праці, за яких співробітники відчують себе захищеними [6].

Які ж перешкоди постають перед людиною, що прагне ефективного життєздійснення? Має сенс виділити *фактор невизначеності* (зовнішньої і внутрішньої), який може бути невідомістю (пасивний), а може бути маніпулюванням (тиск, емоційний шантаж).

Для толерантної до невизначеності особистості характерними є: пошук ситуації невизначеності; почуття комфорту в момент перебування в ситуації невизначеності; сприйняття невизначених ситуацій як бажаних; здатність розмірковувати над проблемою, навіть якщо невідомі всі фактори і можливі наслідки прийнятого рішення;

здатність приймати конфлікт і напругу, які виникають у ситуації неоднозначності; спроможність протистояти невпорядкованості та суперечливості інформації; витримувати напругу кризових, проблемних ситуацій; приймати невідоме; сприймати нові, незнайомі, ризиковані ситуації як стимульовальні; пристосовуватися до очевидно неоднозначної ситуації або ідеї. Толерантність до невизначеності є неодмінною складовою креативності, оскільки вона зумовлює здатність відкладати формулювання кінцевого судження, сприяє прийняттю ефективних творчих рішень і підтримує мотивацію творчої діяльності [1, с. 77]. У дослідженнях особистісного вибору толерантність до невизначеності поряд з параметрами життєстійкості та автономії розглядається як важливий диференціальний момент у вирішенні “екзистенційної дилеми” або як основна передумова для її здійснення [2].

Толерантності до невизначеності притаманний “нелінійний ефект”, який дає змогу застосовувати нелінійний підхід до вивчення психіки, що базується на математичній теорії “катастрофічних моделей” [1].

Зовнішня толерантність (до інших) – переконаність, що вони можуть мати свою позицію, здатні бачити речі з інших (різних) точок зору, з урахуванням різних факторів.

Внутрішня толерантність (до невизначеності) – здатність до прийняття рішень і розмірковування над проблемою, навіть якщо невідомі всі факти і можливі наслідки. Під невизначеністю розуміють ситуацію, яку індивід у ході сприймання не може категоризувати через нестачу інформації (або якихось підказок).

Толерантність до невизначеності розглядається у зв'язку з розкриттям механізму особистісного змінювання як нелінійного, незворотного та малопередбачуваного переходу до нової ідентичності особистості, що передбачає розгляд особистості як здатної до саморегуляції і самоорганізації відкритої системи [1]. Усвідомлене особистістю ставлення до своїх станів динамічного балансу сприяє підвищенню ефективності періодів переходу.

Особливий інтерес становлять ситуації досягнення динамічного балансу та ситуації, коли такого балансу в спілкуванні немає. Що це за ситуації? Це психологічний тиск, маніпулювання або емоційний шантаж. Емоційний шантаж, наприклад, – це форма тиску, маніпулювання, коли близькі люди прямо або побічно погрожують нам неприємностями, якщо ми не зробимо того, що їм потрібно. Емоційний шантажист знає, наскільки ми цінуємо відносини з ним, бачить наші слабкі сторони і сокровенні таємниці. І незалежно від того, наскільки він нас любить, використовує ці знання, щоб досягти

того, що йому потрібно: нашого підпорядкування. Маніпулювання стає емоційним шантажем, коли воно використовується постійно, щоб примусити нас поступитися вимогам шантажиста за рахунок наших власних бажань і благополуччя.

Що відрізняє емоційний шантаж від не-шантажу? Ідеться про право встановити межі. Шантажист не зносить незадоволеності: переживаючи це почуття, він не може перегрупувати сили, змінити напрям своїх дій або пошуків бажаного. Незадоволеність пробуджує у шантажиста глибокий резонуючий страх втрат, і він сприймає її як сигнал про подальші нестерпні наслідки. Можна передбачити, що його психологічна структура не здатна досягти динамічного балансу. Шантажист досягає мети, спрямовуючи зусилля на страх, зобов'язання і відчуття провини опонента.

Ефективне спілкування передбачає збалансованість сил та позицій партнерів, усунення перекосів, пов'язаних з тиском однієї сторони на іншу, конструктивне, збалансоване розгортання аргументів та способів вирішення кожною із сторін, обопільну усвідомленість та зацікавленість у перспективі співпраці.

Отже, проектуючи майбутнє, особистість розглядає баланс як оптимум, як точку опори, як рівновагу, як справедливість, як щастя. У художньому фільмі “Список Шиндлера” Стівена Спілберга (1993) ми маємо змогу відстежити перераховані переживання. Так, за часів фашистської окупації Польщі представники робочих спеціальностей і люди, які зовні справлялися враження здорових, могли витримати деякий час баланс – лишатися живими. Мати роботу в Кракові, в гетто, або уникнути печі в таборі смерті, означало зберегти життєвий баланс (ми бачимо, як жінки перед “атестацією” на спроможність працювати в таборі смерті проколюють палець і краплями крові роблять рум'яна, а потім відчайдушно радіють збереженому життю).

Висновки. Глибинне усвідомлення вартості життя, досвід осмислення екзистенційних цінностей роблять людину здатною до пошуку і підтримування балансу за будь-яких умов. У цьому, певно, криється першопричина оптимізму. До речі, слова “оптимізм” – “опти-ма” – “баланс” споріднені. Можемо висловити гіпотезу, що щаслива перспектива майбутнього є усвідомленим оптимізмом, або балансом.

Література

1. Гусев А. И. Толерантность к неопределенности: проблематика исследований / А. И. Гусев // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 8. – С. 75–79.
2. Коробкова Т. А. Принцип динамического баланса в процессе формирования культуры учебной деятельности студентов / Т. А. Короб-

- кова, П. В. Скулов // Культура учебной деятельности студентов: теория и практика формирования // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Барнаул, 2003. – С. 213–219.
3. *Леонтьев Д. А.* Жизнетворчество как практика расширения жизненного мира / Д. А. Леонтьев // Первая всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии : материалы сообщений. – М., 2001. – С. 100–109.
 4. *Скулов П. В.* Принцип динамического баланса как философская основа мировоззрения, способ повышения эффективности научных исследований и необходимое условие проявления культуры в разработке и применении аудиовидеодидактических средств / П. В. Скулов // Проблемы развития и интеграции науки, профессионального образования и права в третьем тысячелетии. – Красноярск, 2001. – С. 194–197.
 5. *Форюард С.* Эмоциональный шантаж / С. Форюард, Д. Фрейзер. – М. : АСТ, 2006. – 320 с.

© Татенко Н. О.

ДОСВІД ЖІНОЧИЙ І ЧОЛОВІЧИЙ: ТОРТУРИ ІНТЕРПРЕТАЦІЙ

Т. М. Титаренко

Не релігія, а гендер є опіумом для народу.

І. Гофман

Проаналізовано особливості тлумачення гендеру в постнекласичній парадигмі, в межах якої гендер конституюється особистістю у взаємодії з оточенням і трансформується під впливом вікового, професійного, сімейного та інших контекстів. Показано, як набуття життєвого досвіду сприяє новим інтерпретаціям символічних засобів, за допомогою яких відбувається змінювана гендерна ідентифікація.

Ключові слова: гендер, ідентифікація, тіло як текст, постнекласична парадигма.

Проаналізовані особливості трактування гендера в постнекласической парадигме, в рамках которой гендер конституируется личностью во взаимодействии с окружением и трансформируется под влиянием возрастного, профессионального, семейного и других контекстов. Показано, как приобретение жизненного опыта способствует новым интерпретациям символических средств, с помощью которых осуществляется изменяющаяся гендерная идентификация.

Ключевые слова: гендер, идентификация, тело как текст, постнекласическая парадигма.