

ПОСТАНОВКА ЖИТТЄВИХ ЗАВДАНЬ ОСОБИСТІСТЮ З ЕФЕКТИВНИМ ЖИТТЄЗДІЙСНЕННЯМ У ПРОСТОРІ ВПЛИВІВ

Н. О. Татенко, м. Київ

Перед особистістю, що прагне до ефективного життєздійснення, постає необхідність усвідомлення своєї самостійності і відповідальності за дії та вчинки в умовах невизначеності зовнішнього світу та своєї самотності в ньому. Орієнтація в таких поняттях, як внутрішній світ, зовнішні впливи та засоби оптимального їх поєднання, допомагає їй у постановці життєвих завдань уникнути залежності, вибрати найкращі рішення.

Ключові слова: життєві завдання, ефективне життєздійснення, управління реальністю, управління особистістю, залежність, засоби оптимізації ефективності.

Перед личностью, стремящейся к эффективному жизнеосуществлению, возникает необходимость осознания своей самостоятельности и ответственности за действия и поступки в условиях неопределенности внешнего мира и своего одиночества в нем. Ориентация в таких понятиях, как внутренний мир, внешние воздействия и средства оптимального их сочетания, помогает ей при постановке жизненных заданий избежать зависимости, выбрать лучшие решения.

Ключевые слова: жизненные задачи, эффективное жизнеосуществление, управление реальностью, управление личностью, зависимость, средства оптимизации эффективности.

Personality which seeks effective self realization in life, faces critical need to understand his/her autonomy and responsibility for actions and deeds under conditions of uncertainty of external world and his/her loneliness in it. Orientation in such concepts as the inner world, external influences and means of optimizing their combination helps personality in the process of life tasks setting to avoid dependency and to choose best solutions.

Key words: life tasks, effective self realization, governance a reality, identity management, dependency, means of optimal efficiency.

Проблема. Актуальність дослідження зумовлена недостатньою теоретичною розробленістю проблеми ефективного керування особистістю своїм сьогодишнім з урахуванням свого майбутнього та минулого для повнішого життєздійснення.

Мета статті: висвітлити результати аналізу психологічного змісту ефективної і залежної особистості; розглянути технології оптимізації постановки завдань для ефективного життєздійснення особистості.

Г. Оллпорт зрілою вважає ту особистість, яка “активно володіє своїм оточенням, якій властиві стійка єдність особистісних рис і ціннісних орієнтацій та здатність правильно сприймати людей і себе” (цит. за: [1, с. 46]). Розвиток поняття особистісної зрілості знаходимо у визначенні самоєфективної особистості А. Бандури, який вкладає в нього переконаність людини щодо власної спроможності управляти подіями, що впливають на її життя (див. [2, с. 696–698]). Наші дії в конкретній ситуації залежать від взаємодії нашої свідомості і навколишнього середовища, особливо від переконаності, що ми можемо або не можемо здійснити деякі дії, щоб змінити ситуацію на краще. Завдяки зрілому самоставленню людина здатна реально впливати на хід свого життя і життя інших людей, осмислено складати свої життєві плани, передбачаючи життєві події та їхній результат [3].

Життєве завдання є наміром, призначенням людини відбутися, справдитися, це наповнені змістом життєві домагання, що розкриваються людині разом з трансцендентним відкриттям світу. Життєве завдання, на нашу думку, формулюється, трансформується, втілюється між інтуїтивно розпізнаними особистістю в собі порухами до дії та усвідомлюваними нею смислами свого життя, які вона реалізує через свою свободу, а також запитами середовища, в якому вона перебуває – природного і соціального. Якщо життєве завдання поставлено правильно, то його виконання дає особистості переживання справдженості життя, на відміну від життєвого завдання залежної особистості – забезпечення себе від усіляких “змін” з метою збереження пристосувально-компенсаторної поведінки. Засобами пристосування є різні форми залежності.

Що сприяє самостійності особистості у виборі завдання? Що виступає в ролі амортизації щодо всіляких перешкод і впливів? Завдяки чому особистість стає спроможною підтримувати гармонійне співіснування із собою та із запитами середовища, в якому перебуває?

У нотатках про спостереження “Схема ключових центрів особистості” (PRH International Poitiers France, переклад 1997 р.) як центр, що відповідає за гармонію стосунків особистості із собою та світом, названо центр глибинної совісті – “місце збирання” особистості в процесі її розвитку. У ньому особистість може відчувати, що добре одночасно для її суті, оскільки вона прагне рости, для тіла, оскільки сили його не безмежні, для сприйнятливості, оскільки вона повинна пережити можливі неприємні наслідки свого рішення, для Я, оскільки йому слід віднайти відповідність щодо своїх власних принципів, для всієї особистості в даній конкретній ситуації з її зовнішніми обмеженнями. Глибинна совість є реалістичною. Розсудлива совість нереалістична. Вона ставить завищені вимоги до інших центрів особистості і недостатньо враховує реалії зовнішнього середовища. Суспільна совість також нереалістична, оскільки на перше місце ста-

вить думки та очікування інших осіб, жертвуючи спрямованістю своєї сутності, висуваючи нерідко непомірно високі вимоги до тіла і сприйнятливості, примушуючи Я діяти всупереч здоровому глуздові. Суспільна совість подібна до іноземного завойовника, який уторгнувся в сприйнятливості і тепер деспотично управляє особистістю. Глибинна совість – це голос ества, що закликає нас діяти в душі гармонії. Слово “совість” визначає деяке внутрішнє начало, з яким ми співвідносимо свою поведінку.

Перебуваючи в епіцентрах соціальних впливів, особистість з ефективним життєздійсненням не відмовляється від своїх дій, цілей, смислів, плану та послідовності. *Вплив* – процес і результат зміни індивідом чи подією поведінки іншої людини (об’єкта впливу), її настановлень, намірів, уявлень та оцінок у ході взаємодії з нею. Розрізняють направлений і ненаправлений впливи. *Вертикальний* вплив – форма впливу одних індивідів (груп) на інших індивідів (інші групи) зверху вниз шаблями соціальної ієрархії. *Влада* – форма впливу, за якої індивід, група або організація мають можливості досягти зміни поведінки інших людей навіть усупереч їхній волі. Розрізняють владу санкцій, відносин, владу експертів і легітимну владу. *Авторитет* – форма влади, що спирається на престиж та інші позитивно оцінювані членами суспільства цінності суб’єкта, що здійснює владу. Є легальний, традиційний і харизматичний авторитети. *Владні відносини* – відносини між сторонами в процесі здійснення влади.

Влада керівника – концентроване віддзеркалення в рішеннях керівника і у свідомості підлеглих примусового потенціалу, який несуть у собі надані керівникові правові повноваження. Розрізняють формальну і реальну владу керівника. *Легітимна влада* – визнання влади над собою на підставі норм і цінностей, що виробилися у підвладної особи в процесі соціалізації. *Еліта влади* – привілейовані вищі соціальні верстви, що володіють атрибутами влади і впливу, багатства і престижу, які зосередили у своїх руках найважливіші командні позиції у великих корпораціях, політичних, державних інститутах і в армії. Вплив здійснюється також через засоби масової комунікації.

Горизонтальний вплив – форма впливу одних індивідів (груп) на інші в межах переважно однієї і тієї ж суспільної верстви. *Направлений* вплив використовує як механізми дії на іншу людину переконання і навіювання. При цьому індивід ставить завдання добитися певних результатів від об’єкта впливу. *Ненаправлений* вплив – вплив, коли індивід не ставить перед собою завдання добитися певних результатів від об’єкта впливу. При цьому ефект дії виявляється в механізмах наслідування з боку об’єкта впливу. *Соціальна експансія* – поширення емоційних сфер впливу. Розрізняють позитивну і негативну соціальну експансію.

Впливи поширюються через масову інформацію і сприяють утворенню соціальної верстви, якою є сукупність індивідів, що об'єднуються за якимись спільними ознаками і мають однаковий соціальний статус, ранг тощо, які створюють громадську думку. Впливи спрямовані від і на соціальні страти (соціальна верства або група, об'єднані певною майновою, професійною або іншою спільною соціальною ознакою). Впливи здійснюються в межах і за межами соціальної ієрархії (ієрархічна структура відносин влади, доходів, престижу і т ін., що відображає нерівність соціальних статусів), а також соціальної структури (внутрішній устрій суспільства або соціальної групи; упорядкована сукупність взаємопов'язаних і взаємодіючих соціальних груп, соціальних інститутів і відносин між ними).

Перед усім цим віялом впливів опиняється особистість. Кращий варіант – вона має Я-концепцією, що постає як настановлення щодо самої себе та охоплює когнітивний, емоційний, оцінно-вольовий компоненти. Але й це не допомагає у випадку проблемних стосунків, найтипівішим прикладом яких є неадекватність унаслідок різного роду залежностей. Головна функція *адикції* – захист і своєрідний відхід від суворой, травмувальної, подеколи нестерпної реальності життя [4].

Залежності притаманні такі характеристики:

- має жорстку структуру або надзвичайно чіткі і фіксовані рамки поведінки та відносин, які людина за рахунок волі і всіх своїх ресурсів утримує, доки вистачить сил, удаючись до різних пристосувань, захистів та виправдувань;

- підтримує і стимулює в людині переживання власної неповноцінності та змінює достоїнство на егоїзм. Справжня проблема егоїстів полягає не в тому, що вони сильно люблять себе на шкоду іншим, а в тому, що до себе вони ставляться так само погано, як і до інших;

- формує настановлення на обов'язковість досягнення психологічного комфорту, у результаті чого людина стає нездатною витримувати напругу і тривогу, що йдуть від невизначеності та складності навколишнього світу і стосунків у ньому;

- руйнує реалістичність сприймання світу і самої себе, хоча залежна людина може демонструвати чудеса реалістичного і прагматичного ставлення, аналізу ситуації і самої себе;

- притуляє емоції та замінює життя на фальшиві і тимчасові переживання задоволення, ейфорії, своєрідні уявлення про щастя. Але в цьому немає повноти, справжньої спонтанності і радощів буття.

Залежна поведінка бере свій початок у ранньому дитинстві. У процесі онтогенезу, у міру прищеплення дитині первинних навичок контролю і самообслуговування, дитина позбавляється можливості вибору щодо себе (заборони на вільне фізіологічне відправлення, нега-

тивне емоційне реагування на самостійні спроби дитини справитися зі своїми потребами і т. ін.) [5, с. 126].

Залежність створює проблеми у спілкуванні. Так, коли відбувається спілкування між двома залежними суб'єктами, кожний із них проявляє себе через свою ідентифікаційну програму, яка має свій рівень диференціювання, свою складність і свій зміст. При цьому кожний із них прагне взаємодіяти на своєму рівні, і взаємодії як такої не відбувається. Якщо зустрічаються залежний і умовно здоровий, то залежний не може в одиницю часу зчитувати і розуміти різні комбінаторні можливості поведінки умовно здорового. Вони завжди будуть за діапазоном ширшими від тих обмежених можливостей, які є у залежного. Одна з причин цього полягає в тому, що залежний завжди демонструє (грає) когось, а здоровий – себе, тому ні один, ні другий не може існувати у просторі іншого [6].

Як відбувається утвердження особистістю себе у просторі впливів? Завдяки чому з'являється відчуття господаря свого життя і здатність ставити перед собою власні життєві завдання? Серед технологій оптимізації постановки життєвих завдань особистістю, що рухається до ефективного життєздійснення, а отже, свободи від впливів, самостійності і незалежності, можна виділити такі [7]:

1. Ставлення до світу як до дуального дзеркала, яке відображає те, що ми туди спрямовуємо. Вигідно спрямовувати туди те, що ми хочемо отримати для себе. Так виглядає механізм управління реальністю.

2. Ставлення до управління своєю реальністю як до мети і сенсу життя.

3. Самостійне визначення правил і сфери їх утілення.

4. Свідома, добровільна відмова від власної значущості як умова реалізації свого наміру. Проблемна ситуація виникає через перебільшення важливості (індивіда, ситуації, ставлення до ситуації). Потенціал важливості розсіюється дією. Якщо порядок не має принципового значення, варто просто діяти, як виходить, але рухатися. Якщо поки що невідомо, яким чином мета може бути реалізована, слід спокійно виконувати її візуалізацію.

5. Маятник (спільнота, угруповання тощо, що об'єднується у ставленні до правил організації та суспільних явищ) маніпулює почуттям власної значущості індивіда. Свобода від маятників можлива через свідоме применшення значущості (себе, правил, ситуації тощо).

6. Якщо уявити життя як гру, то відповідно людини на її закиди буде гра за своїми правилами.

7. Розгляд будь-якої події як позитивної виводить людину на позитивні лінії життя.

8. Переконаність у доброзичливості світу робить людину позитивною, упевненою, рішучою і є умовою ефективного життєздійснення.

9. Ефективне життєздійснення потребує енергійності. Вільна енергія є результатом перебування у стані усвідомленої свободи. Реалізація наміру або відмова від нього вивільняє енергію. Власна мета активізує енергію. Подяка близька до безумовної любові. Щира подяка – це випромінювання творчої енергії. Можна використовувати три способи підвищення енергетики: звільнення зайнятих ресурсів, тренування енергетичних потоків, розширення енергетичних каналів. Високий рівень енергетики приводить людину в стан, який іменується натхненням.

10. Щоб володіти собою і ситуацією, слід думати про те, що ро- биш. Для цього потрібне постійне самоусвідомлення.

11. Щоб керувати невизначеністю, слід опрацювати уявну невдачу (страхування). Інший варіант – змиритися з поразкою, пережити її, після цього починати діяти, максимально викладаючись, щоб запобігти невдачі. У ситуації невизначеності, за несприятливих для мети обставин не боротися за важливість. Віддатися на волю обставин. Довіритися перебігові варіантів, усвідомлюючи свою мету: розслабитися, відкинути страх і хвилювання з приводу рішення. Адже відомо, що рішення є. “Відпустити” себе, зупинити хід думок, просто споглядати. Рішення може прийти відразу, причому дуже просте. Якщо не вийшло, можна вмикати розум.

12. Знання про дію компенсації рівноважних сил додає оптимізму в критичній ситуації, змінює ставлення до складної ситуації як до такої, що спрямована до своєї протилежності.

13. Переживання провини вказує на відношення залежності. Право бути собою – ознака сміливості.

14. Щоб визначити життєву мету і завдання, потрібно володіти власною волею, бути здатним керувати зобов'язаннями перед собою та іншими.

15. Постановка життєвих завдань у спілкуванні з іншими стає ефективною – можна легко отримати те, чого потребуєте – якщо пере- мкнути свою увагу на бажання і мотиви інших. Для цього треба лише поставити запитання: а які внутрішні наміри партнера?

16. Відмова від боротьби за власну значущість сприяє її набуттю. Відмова від переваги не має нічого спільного із самоприниженням.

17. Чарівливість – це взаємна любов душі і розуму. Приваблива особа живе з ними у згоді.

18. Дозвольте собі бути собою, а іншим – бути іншими.

19. Спостерігайте за тим, як життя змінюється на краще, хапайтеся за будь-яку соломинку радості, шукайте у всьому добрі знаки. Коли відчуття свята стане звичкою, тоді гребінь хвилі успіху буде стабільним.

20. Ефективному життєздійсненню сприяє комфорт у ролі вико- навця, а не господаря чи раба.

21. Ефективному життю сприяють візуалізація і переживання вже реалізованого.

22. Варто лишатися вільними навіть від тих, хто віщує про вашу свободу. Управління зовнішнім наміром можливе тільки за наявності повної свободи від маятників.

23. Роль – граючий глядач (позиція навмисно) – дає ресурс для маневрування, захищає від зсуву у надмірний потенціал.

24. Сприяють ефективному життєздійсненню позиція “усе йде як треба” і позиція “сам вирішуй, що відчувати”. Знижують ефективність: переживання провини й значущості, за які чіпляється маятник і забирає енергію; орієнтація на чужі стандарти краси; душевний дискомфорт; внесок у чужу мету сприяє чужому благоустрою; стрес і невпевненість – наслідок переживання важливості; декларування того, чого немає, спричиняє дію рівноважних сил проти себе; відокремлення розуму від душі веде до втрати краси, сили, посилює залежність від маятника.

Висновок. У нашій статті викладено результати аналізу психологічного змісту ефективної і залежної особистості, представлено технології оптимізації постановки завдань для ефективної життєздійснення особистості. Отже, реальний успіх особистості у справах, стосунках вимірюється повноцінною присутністю її в них. Переконаність у тому, що вибір, оцінка, реагування, судження, репліка, внесок, творіння тощо належать їй, наповнює барвами зміст та якість її життя, робить його “смачним”, дає змогу відчувати себе на злеті. Саме це намагає особистість ставити перед собою життєві завдання, рухатися по життю незалежно від будь-яких впливів.

Література

1. Журавлев А. Л. Социально-психологическая зрелость: обоснование понятия / А. Л. Журавлев // Психологический журнал. – 2007. – Т. 28, № 2. – С. 44–54.
2. Фрейдджер Р. Личность. Теории. Упражнения / Р. Фрейдджер, Д. Фейдимен. – М. : Прайм-Еврознак, 2001. – 864 с.
3. Старовойтенко Е. Б. Отношения личности: философско-психологические и рефлексивные модели / Е. Б. Старовойтенко // Психологический журнал. – 2007. – Т. 28, № 1. – С. 26–37.
4. Розенова М. И. Нарушения личностной целостности в случаях аддиктивно-нарциссической патологии их проявления в отношениях любви / М. И. Розенова // Психологический журнал. – 2007. – Т. 28, № 1. – С. 239–250.
5. Назаров Е. А. Формирование зависимого поведения как механизм разрушения личности / Е. А. Назаров, Д. С. Нелюбов, Т. Г. Почанина, Ю. С. Русских // Социальный психолог. – 2008. – № 1. – С. 122–127.
6. Зеланд В. Транссерфинг реальності. Управління реальністю [Електронний ресурс] / В. Зеланд. – Режим доступу : <http://www.koob.ru>.
7. Зеланд В. Вершитель реальності [Електронний ресурс] / В. Зеланд. – Режим доступу : <http://www.koob.ru>.