

УДК 159.95

І. Г. Батраченко, Н. О. Полякова, В. І. Хмелик

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

КОРЕКЦІЯ ТА РОЗВИТОК ЖИТТЄВОЇ АНТИЦИПАЦІЇ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ КОНСУЛЬТУВАННІ

Проаналізовано проблему життєвого антиципування в ракурсі психокорекційної та розвивальної роботи. Зроблено спробу розробки прийомів корекції та розвитку проблеми особистого майбутнього суб'єкта у загальній структурі його життєвої кризи.

Ключові слова: життєве антиципування, життєва криза, Ефект Едіпа, психокорекційна робота, психологічне консультування, антиципаційні схеми.

Проанализировано проблему жизненного антиципирования в ракурсе психокоррекционной и развивающей работы. Сделана попытка разработки приёмов коррекции и развития проблемы личного будущего субъекта в общей структуре его жизненного кризиса.

Ключевые слова: жизненное антиципирование, жизненный кризис, Эффект Эдипа, психокоррекционная работа, психологическое консультирование, антиципационные схемы.

Analyze the problem from the perspective of life antitsipirovaniya psycho-correctional and developing work. Attempted to develop methods of correction and development of personal problems of the future of the subject in the general structure of its life crisis.

Key words: living antitsipirovanie, life crisis, Oedipus Effect, psycho-correctional work, counseling, scheme anticipation.

Проблеми антиципації життєвого шляху людини слід віднести до розряду «вічних питань», що завжди зберігали і зберігатимуть свою значущість. Проте в кризові періоди розвитку суспільства завдання життєвого антиципування суттєво ускладнюються внаслідок зростання невизначеності перспектив суспільного розвитку, на тлі яких проектується життєвий шлях кожної конкретної особистості, та руйнації системи старих соціально-типових сценаріїв життєвого шляху, якими озброюється суб'єкт у процесі соціалізації. Тому актуальність проблеми життєвої антиципації загострюється нині ще й нестабільністю соціальної ситуації розвитку особистості в умовах сучасної України. З огляду на це за допомогою арсеналу дослідницьких та психодіагностичних методик та методів корекції і розвитку психічних функцій необхідно формувати нові можливості для розвитку антиципації, яка забезпечує процес людської життєтворчості.

Науково-психологічне вивчення проблеми життєвої антиципації особистості дає змогу зробити новий крок в опрацюванні методів психологічної допомоги у сфері прогнозування та проектування життєвого шляху.

Постановка проблеми. Практично в усіх дослідженнях феномена життєвого шляху людини зазначається провідна роль майбутнього у системі його детермінації [4; 5; 9; 11]. Відмічається, що саме завдяки здатності прогнозувати та проектувати своє майбуття людина й стає суб'єктом власного життя [2; 6], що у вищих своїх проявах набуває рівня життєтворчості [9]. При цьому утруднення життєвого антиципування – явище досить поширене. Багато особистих проблем є ні чим іншим, як проблемами особистісного майбутнього, проявом утруднення при побудові моделі бажаного майбутнього, проектуванні шляхів його досягнення, визначення життєвих перспектив або пошуків уникнення небажаного майбутнього.

Тож існує нагальна потреба розробки методів цілеспрямованого вдосконалення прогностичних здатностей людини стосовно власного майбутнього.

Метою даної статті є аналіз проблеми життєвого антиципування в ракурсі психокорекційної та розвивальної роботи, розробка прийомів корекції та розвитку проблеми особистого майбутнього суб'єкта у загальній структурі його життєвої кризи.

Вичленування проблеми особистого майбутнього у психологічному консультуванні може здійснюватися шляхом включення у процес бесіди запитань про бачення особистістю свого минулого, теперішнього і майбутнього, їх хронологічне окреслення, подійне наповнення та якісну характеристику. Інформативним прийомом при цьому є пропозиція умовно визначити питому вагу у відсотках чинників минулого, теперішнього та майбутнього у виникненні даного життєвого ускладнення особистості. Після отримання відповіді (наприклад, «моя теперішня складна життєва ситуація на 80 відсотків пов'язана з майбутнім, на 15 відсотків – з теперішнім і на 5 – з минулим») слід обговорити підґрунтя висловлених суб'єктивних числових оцінок, уточнити їх.

Наступний етап полягає у визначенні конструктивних та деструктивних елементів життєвого антиципування. Але тут треба відмітити, що у психології та філософії є чимало точок зору, які, по суті, заперечують узагалі конструктивність антиципування людиною свого майбутнього. Так, наприклад, З. Фрейд вважав за ознаку душевного нездоров'я появу схильності людини роздумувати над сенсом свого життя. Багато філософів, починаючи з древності, закликали бути зверненим до теперішнього і відмовлятися від виявляння у майбутнє. Концентруватися на «тут і тепер» рекомендують і прихильники гештальт-психотерапії. Аналогічні рекомендації «жити у відсіку сьогоднішнього дня» можна знайти і у Д. Карнегі. Зустрічаються подібні міркування і в художній літературі, і у поезії (О. Хайям). Притаманні такі судження і буденній свідомості.

Таке заперечення конструктивності життєвого антиципування взагалі зайвий раз вказує на складність цього психічного процесу. У ньому дійсно значно важче досягти ефективності, ніж у презенсспекції, до концентрування на яку закликали вищеназвані автори. Передбачати те, що БУДЕ, набагато складніше, ніж бачити те, що Є. Осягнути окрему ситуацію не просто, а серію життєвих подій, певний відрізок життєвого шляху чи життєвий шлях у цілому ще важче. Тому і ускладнення при антиципуванні життєвих подій частіші, ніж при їх сприйманні. Але навряд чи варто з цієї причини заперечувати її доцільність. Навпаки, треба більш серйозно підходити до оволодіння нею, враховуючи складність пізнання майбутнього. Можна зробити і ще один висновок: надмірна концентрація на антиципуванні дійсно є деструктивним явищем, можливо, не менш деструктивним, ніж брак передбачливості.

Складність життєвого антиципування також обумовлена спрацьовуванням Ефекту Едіпа, взаємодією самого процесу антиципування з антиципованими життєвими подіями та ситуаціями, «самопородженням» та «самознищенням» прогнозів. З проявами цього ефекту постійно приходиться стикатися у практиці психологічного консультування. Особливо це стосується сугестивного та раціонального варіанта.

Однією з найбільш ранніх форм сугестивних прогнозів є те, що Е. Берн називає життєвим сценарієм. Як підкреслює цей автор, батьки спеціально чи мимоволі намагаються програмувати весь життєвий шлях дитини, так чи інакше навіюючи йому, яким він буде на різних етапах життєвого шляху, що він зможе і повинен досягнути, які події пережити і таке інше. Якщо подібне навіювання приживлюється, то розпочинається процес самопородження, самоорганізації цього прогнозу в процесі розгортання життєвого шляху людини. У цьому випадку наві-

яний прогноз стає не просто передбаченням, але й причиною, що викликає до життя його здійснення.

Зрідка також зустрічається і антисценарна поведінка людини. У цьому разі ми маємо справу з Ефектом Едіпа по типу «самозруйнованого пророцтва». Усі ці випадки достатньо детально описані у Е. Берна [1]. Зі свого ж боку, ми хочемо лише підкреслити, що батьківське програмування є окремим випадком сугестивного варіанта Ефекту Едіпа. Підводячи поняття батьківського програмування під поняття Ефекту Едіпа, ми намагаємося зробити не просто вишуканий теоретичний реверанс. Наша мета полягає в тому, щоб доповнити виявлення сценарію поясненням механізмів його спрацьовування.

Поняття Ефекту Едіпа, по суті, є опозицією фаталістичної установки, що часто зустрічається: «Від долі не втечеш», «Так мені на роду написано», яка в крайніх своїх варіантах приводить людину до пасивності. Тому в психологічному плані віра в долю значною мірою і породжує саму долю. Тому, порушуючи впевненість у здійсненні певного варіанта життєвого шляху, ми суттєво знижуємо шанси на його дійсне втілення, а вселяючи віру, ми суттєво підвищуємо шанси втілення прогнозу в життя.

При цьому треба мати на увазі, що здійснення сугестивного варіанта Ефекту Едіпа залежить не стільки від віри в прогноз, але і від відповідності прогнозу об'єктивним тенденціям розвитку людини та її оточення. Можуть мати місце два процеси, один з яких можна назвати раціоналізацією сугестивного прогнозу, а другий – сугестивізацією раціонального. У першому випадку під нав'язаний прогноз підшукується підґрунтя і нав'ювання доповнюється переконанням. У другому випадку раціонально побудований прогноз доповнюється вірою в нього, тобто переконання доповнюється нав'юванням.

Виходячи з цього, стратегія психокорекційної роботи повинна бути спрямована, з одного боку, на знешкодження деструктивних проявів Ефекту Едіпа, а з другого – на використання його конструктивного потенціалу. У ролі типових прикладів можна привести випадки, коли люди побоювалися розпочинати важливі і невідкладні справи при несприятливій інформації, почерпнутій з гороскопів. Акцентуючи увагу людини на тому, що вже сама наявність прогнозу успіху чи невдачі може супроводжуватися сугестивним варіантом Ефекту Едіпа, можна оптимізувати її діяльність.

Треба зазначити, що індивідуальної корекції та розвитку життєтворчого антиципування так чи інакше торкається по суті кожен правильно організований консультативний процес. Адже однією з найважливіших задач у роботі психолога-консультанта є приведення людини до взяття на себе відповідальності за власне майбуття [3; 7].

Проте проблема клієнта, яка є предметом роботи в процесі психологічного консультування, може бути різною мірою пов'язана з його минулим, теперішнім або майбутнім. В одному випадку більшість детермінант психологічної проблеми криється в минулому (наприклад, почуття провини або якась психотравмуюча минала подія). Часто причиною звернення до психолога є фрустрація людини насамперед щодо наявної, теперішньої життєвої ситуації. В іншому випадку фрустрація може мати переважно футурогенний характер.

Майбутнє може потрапляти у фокус переживання та осмислення суб'єкта з різних причин. Перша з них – блокування життєздійснення за раніше сформованим життєвим задумом, життєвим сценарієм, навіть якщо останні і не були усвідомлюваними раніше. Проте, натрапивши на життєву перепону, призупинений проект майбуття може виринути у сферу свідомого.

Однак при блокуванні життєтворення за раніше сформованою антиципаційною моделлю життєвого шляху може спостерігатись і протилежна реакція –

відключення від майбутнього, втеча, ухилення від нього. Людина починає ховатися в теперішнє. Лякати людину в цьому випадку можуть невизначеність майбутнього, усвідомлення потенційної можливості небажаних або навіть трагічних подій. Відключення може здійснюватися і з причини переконаності в марності передбачення та планування («ніхто не може знати свого майбутнього», «планування – справа марна, бо потім буває все інакше, ніж очікував і розраховував»). Зустрічається й переконання у шкідливості антиципування («не треба загадувати наперед, бо саме те, що загадуєш, і має схильність не збуватися», «не треба думати про погане, бо це може викликати здійснення таких подій» тощо). Майбутнє може і просто не об'єктивуватися через слаборозвинену схильність до цього, слабкої сформованості, так би мовити, антиципаційно-орієнтувального рефлексу.

Отже, психолог у процесі консультування може мати справу, з одного боку, з добре усвідомленою проблемою майбутнього, яка може переживатися як невизначеність чи неясність прийдешнього, як дилемність свого майбутнього, як сенсовтрата, як песимізм, безнадія, безвихідь, тривога чи страх перед майбуттям. З другого боку, задача психолога може полягати з самого початку в тому, щоб привести людину до усвідомлення, так би мовити, власної футурологічної проблеми.

Це накладає і відповідний відбиток на початок консультативної роботи у різних випадках. У другому випадку потрібна попередня робота для актуалізації футурогностичної потреби. Для цього можна запропонувати клієнтові локалізувати чинники своєї проблеми і, якщо він їх локалізує виключно в минулому чи теперішньому, запропонувати йому визначити майбутні наслідки розв'язання та нерозв'язання цієї проблеми. При цьому ланцюжок наслідків варто продовжити якомога далі в майбуття. Виокремивши проблему майбутнього, доцільно спеціально зосередитися на ній, а потім під кутом зробленого аналізу майбуття поглянути і на наявну життєву ситуацію, і на минуле клієнта. Після цього інколи корисно повернутися знову до проблеми майбутнього. Кількість і глибина витків у такому спіралеподібному аналізі можуть бути різними.

Проблемний аналіз майбуття клієнта психологом має на меті не видачу готових прогнозів, планів, цілей, а допомогу людині глибше, повніше, ширше осмислити своє прийдешнє, свої очікування, сподівання, плани, скоригувати, збагатити, вдосконалити і розвинути свої моделі майбутнього. Психолог підключається до роздумів клієнта як каталізатор, «підкидає» клієнтові інформацію для роздумів, але не прагне робити висновки замість нього, навіть коли цього і воліє клієнт. Психолог, зокрема, не тільки торкається проблеми майбутнього, а й намагається вдосконалити, розвинути і саму здатність клієнта будувати моделі свого майбуття. Робити висновки, приймати рішення і нести за них відповідальність повинен насамперед сам клієнт.

Розпочинати обговорення технологічних аспектів футуробіографічно орієнтованого психологічного консультування необхідно з *фази розпитування*. Розпитування про бачення майбутнього краще розпочинати з побудови профілю майбутнього, а потім семантичного спектра конструкта «щасливе – звичайне – нещасливе майбутнє», а також з виявлення антиципаційно-схемної оснащеності цього конструкта. Спочатку суб'єкт вільно генерує категорії та антиципаційні схеми, а потім йому можна запропонувати вибрати категорії з базового списку. Це створює сприятливі можливості для збагачення індивідуальної системи значень життєвого антиципування клієнта.

Категорії зручно пропонувати надрукованими на окремих картках. Клієнт розкладає ці картки по рубрикаціях «щасливе майбутнє», «звичайне майбутнє», «нещасливе майбутнє» і «категорії незрозумілі або невдалі для характеристики майбуття». При цьому психолог наголошує, що мається на увазі виключно осо-

биста точка зору клієнта. Розсортовані картки перших трьох рубрикацій на наступному етапі групуються на синонімічні групи, в кожній з яких одна картка вибирається іменною для всієї групи. Далі синонімічні групи в рамках кожної рубрикації впорядковуються за принципом субординації «загальне поняття – менш загальне поняття, йому підпорядковане».

На наступному етапі синонімічні групи в різних рубрикаціях зіставляються в плані їх опозиційності, належності одному конструкту. У результаті цього ми одночасно отримуємо ще одну модель образу власного майбуття у даної людини і будову її системи антиципаційної категоризації майбутнього.

Дослідження антиципаційних схем може здійснюватися шляхом постановки запитань про міркування, виходячи з яких у ймовірнісному профілі майбутнього визначалися суб'єктивні імовірності різних варіантів майбуття.

Для збагачення та переструктурування індивідуальної системи антиципаційних схем клієнта доцільно запропонувати йому базовий список прислів'їв та афоризмів, з яких клієнт вибирає ті, які повністю відповідають його точці зору, в окрему групу, а іншу групу утворює з тих прислів'їв та афоризмів, з якими він згоден лише частково. Ще одну групу утворюють з тих виразів, з якими досліджуваний не згоден повністю, або яких не розуміє. Далі прислів'я й афоризми об'єднуються у групи, тотожні за смыслом. Потім йде обговорення причин згоди та незгоди клієнта із запропонованими антиципаційними схемами. У результаті цього породжуються нові антиципаційні схеми та модифікуються запропоновані з базового списку.

Порівняння даних, отриманих у спонтанному варіанті і при опорі на базові списки, дає цінну інформацію. Разом з тим, пропонування базових списків, як уже зазначалося, є кроком до збагачення і розвитку життєвого антиципування.

Завершується фаза розпитування з'ясуванням арсеналу процедур життєвого антиципування суб'єкта. При цьому ставляться питання про те, скільки часу суб'єкт приділяє роздумам про своє майбутнє, наскільки часто й глибоко переживає стан футурогенної фрустрації чи просто зацікавленості в майбутті, наскільки часто і до кого звертається за сторонньою допомогою, якими прийомами користується при самостійному життєвому антиципуванні тощо.

Корекційну фазу консультування доцільно будувати залежно від типу визначеної деструктивності. У цьому плані можна розрізняти: корекцію песимізму, корекцію гіпероптимізму, корекцію малодиференційованості та невизначеності образу майбуття, корекцію збідненої системи категоризації майбутнього, корекцію слабкої оснащеності антиципаційними схемами, корекцію слабкої оснащеності антиципаційними процедурами.

Розглянемо тепер кожну із задач докладніше. Почнемо з *корекції песимізму*. При цьому песимістичний образ майбуття може бути когнітивно спрощеним, а може бути когнітивно складним. По-перше, у людини може бути низька самооцінка, спираючись на яку і будуються відповідні біографічні самопрогнози («я людина, ні на що не здатна, а тому майбутнє у мене нікчемне»). Образ життєвої ситуації також може містити бачення малої кількості сприятливих можливостей і великої кількості перепон. У негативному ракурсі може оцінюватися і особисте минуле. По-друге, «болюча точка» песимізму може критися і в системі антиципаційних схем, якими оснащений конструкт «щасливе – нещасливе майбутнє» і за допомогою яких структурується процес життєвої антиципації («Одна біда йде і другу за собою веде»).

Корекція песимістичного антиципування може здійснюватися за допомогою відомих прийомів парадоксального запитування та перефразування, інтерпретації. У цьому разі кожне з пояснень клієнтом підстав свого песимізму супроводжується постановкою парадоксальних запитань, які породжують сумніви що-

до звичних для клієнта істин. Аргументація песимістичних настроїв може також перефразуватися консультантом так, що непереборна перепона (об'єктивна чи суб'єктивна) починає виглядати як сприятлива можливість або, принаймні, перестає виглядати як непереборна.

Інший прийом – це часткова згода з песимістичною точкою зору клієнта на проблему свого майбуття, відшукування та підкреслення у ній раціональних моментів з наступними доповненнями, які пом'якшують песимізм і вносять елементи оптимізму. Цей прийом особливо зручно використовувати у випадку малодиференційованості життєвого антиципування і поєднувати з прийомом пропонування альтернативних варіантів майбуття.

Можна також запропонувати клієнтові уявити себе на деякий час «невиправним оптимістом» і переописати своє майбуття з цієї точки зору. При цьому треба звернути увагу на те, що спочатку оптимістичну точку зору треба зайняти в емоційному плані, а потім уже в когнітивному.

Песимістичні настанови щодо майбутнього дуже часто поєднуються з сенсовтратою. Тому в даному випадку можуть виявитися дуже корисними прийоми, які використовуються в руслі логотерапії.

Дещо інший характер має психологічна *корекція гіпероптимізму*. Тут суб'єкт, навпаки, схильний не бачити або принаймні недооцінювати перепони, обмеження та інші негативні фактори майбутнього перебігу життєвого шляху та переоцінювати сприятливі можливості. Допомогти йому усвідомити і врахувати можливість подібних факторів можна за допомогою прийому часткової згоди та доповнення.

Але тут треба врахувати, що гіпероптимізм іноді є витвором механізмів психологічного захисту від прихованого тривожного та песимістичного настрою. Ця обставина може даватися взнаки в різних формах опору корекційному впливові або несподіваному виринанні прихованого песимізму. Тому корекція гіпероптимізму може потребувати і корекційних впливів песимізму.

Успішність і легкість психологічної корекції песимізму та гіпероптимізму суттєво залежать від того чи є вони ситуативними станами, чи усталилися вже на рівні риси індивідуальності, чи є вже проявами гіпертимічної, дистимічної чи афективно-лабільної акцентуації. Песимізм і гіпероптимізм можуть бути також проявами і певної психопатології. У такому разі вони випадають уже за межі впливу засобами психологічного консультування.

Проблеми *корекції малодиференційованого образу майбуття* ми вже частково торкалися, коли мова йшла про фазу розпитування. По суті вже сама постановка задачі на категоризацію свого майбуття породжує зусилля, спрямовані на мобілізацію когнітивних ресурсів суб'єкта, переведення індивідуальних значень, так би мовити, з пасивного запасу в активний. Може спостерігатися і породження нових антиципаційних категорій та конструктів, наприклад, шляхом метафоризації. Подібні зусилля сприяють також зіставленню категорій одна з одною, їх упорядкуванню.

Збагаченню та переструктуруванню категорій сприяє також ознайомлення із заданими списками категорій і конструктів та концептуальними схемами ієрархічного впорядкування цих категорій і конструктів. Аналогічні механізми психологічної корекції можна застосовувати і щодо життєвих антиципаційних схем. Тут також вже сама постановка їх формулювання має розвивальний потенціал. Те саме стосується і роботи з заданими списками антиципаційних схем у вигляді прислів'їв та афоризмів.

Корисним прийомом у процесі аналізу та корекції антиципаційних схем є багатоваріантне її переформулювання у площині як смислових нюансів, так і їхньої вербальної форми. У згаданих вище корекційних та розвивальних підходах

часто застосовується принцип інтенсивного використання та стимуляції уяви при життєвому антиципуванні.

Висновки. Вичленування проблеми особистого майбутнього у психологічному консультуванні може здійснюватися шляхом включення у процес бесіди запитань про бачення особистістю свого минулого, теперішнього і майбутнього, їх хронологічне окреслення. Психологічна допомога у сфері життєвого антиципування може надаватися у формі відповідно організованого консультування та бесід з психології життєтворчості. Складність життєвого антиципування може бути обумовлена спрацьовуванням Ефекту Едіпа, взаємодією самого процесу антиципування з антиципованими життєвими подіями та ситуаціями, «самопородженням» та «самознищенням» прогнозів.

Процес психологічного консультування доцільно розпочинати з фази розпитування про бачення майбутнього, яка складається з побудови профілю майбутнього та семантичного спектра конструкта «щасливе – звичайне – нещасливе майбутнє». Далі слідує корекційна фаза консультування, яку необхідно будувати залежно від типу визначеної деструктивності. У цьому плані можна розрізняти: корекцію песимізму, корекцію гіпероптимізму, корекцію малодиференційованості та невизначеності образу майбуття, корекцію збідненої системи категоризації майбутнього, корекцію слабкої оснащеності антиципаційними схемами, корекцію слабкої оснащеності антиципаційними процедурами.

Стосовно ж індивідуальної корекції та розвитку життєвого антиципування можна сказати, що за допомогою описаної в статті технології психологічного консультування, попри ще її пробний, експериментальний та «не обкатаний» характер, можна надавати істотну психологічну допомогу. Усе це свідчить про перспективність подальших методичних пошуків в окресленому напрямі.

Бібліографічні посилання

1. **Берн Э.** Игры, в которые играют люди : Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры : Психология человеческой судьбы / Э. Берн. – М. : Медицина, 1988. – 399 с.
2. **Васютинський В. О.** Суб'єкт у мережі владно-підвладних стосунків / В. О. Васютинський // Людина. Суб'єкт. Вчинок : філософсько-психол. студії / за заг. ред. В. О. Татенка. – К. : Либідь, 2006. – С. 70–91.
3. **Васьківська С. В.** Основи психологічного консультування / С. В. Васьківська. – К. : Четверта хвиля, 2004. – 256 с.
4. **Власова О. І.** Специфіка прогнозування життєвого шляху підлітками з особистісними відхиленнями розвитку / О. І. Власова // Київський ун-т. Вісник. Сер. Соціологія. Психологія. Педагогіка. – К., 1995. – Вип. 1. – С. 187–191.
5. *Жизненный путь личности / отв. ред. Сохань.* – К. : Наук. думка, 1987. – 280 с.
6. **Каліна Н. Ф.** Символічне конструювання суб'єкта в психотерапії / Н. Ф. Каліна, В. Р. Кейсельман // Людина. Суб'єкт. Вчинок : філософсько-психол. студії / за заг. ред. В. О. Татенка. – К. : Либідь, 2006. – С. 144–156.
7. **Кісарчук З.** Психологічне консультування // Основи практичної психології / редкол.: В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. – К. : Либідь, 1999. – С. 267–282.
8. **Кроник А. А.** Суб'єктивная картина жизненного пути как предмет психологического исследования, диагностики и коррекции : дис. в виде науч. докл. д-ра психол. наук / А. А. Кроник. – М., 1994. – 71 с.
9. **Кузьмина И. Б.** Ситуативная каузометрия: сбываются ли наши ожидания? : LifeLine и другие новые методы психологии жизненного пути / И. Б. Кузьмина. – М. : Изд. группа «Прогресс», «Культура», 1993. – С. 83–95.

Надійшла до редколегії 23.03.2012 р.