

5. Кернберг О.Ф. Тяжелые личностные расстройства: Стратегии психотерапии / О.Ф. Кернберг [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://geshtaltart.dp.ua/news/library/kernberg-o-f-tjazhelye-lichnostnye-rasstrojstva.html>

6. Кле М. Психология подростка / М. Кле. – М. : Педагогика, 1991. – 345 с.

7. Кон И.С. Психология ранней юности : [кн. для учителя] / И.С. Кон. – М. : Просвещение, 1989. – 255 с. : ил. – (Серия "Психологическая наука – школе").

8. Корніяка О.М. Психологія комунікативної культури школяра: [монографія] / О.М. Корніяка. – К. : Міленіум, 2006. – 336 с.

9. Фаулз Дж. Аристос / Дж. Фаулз. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 432 с.

10. Фельдштейн Д.И. Психологическая роль и место подросткового возраста в онтогенезе // Д.И. Фельдштейн. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности : избр. труды. – [2-е изд.] – М. : Московский психолого-социальный ин-т ; Флинта, 2004. – С. 254-417.

11. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис ; пер. с англ. / [общ. ред. и предисл. Толстых А.В.] / Э. Эриксон. – М. : Прогресс, 1996. – 344 с.

12. Якобсон. П.М. Эмоциональная жизнь школьника / П.М. Якобсон. – М. : Просвещение, 1966.

13. Klein, M. Early Stages of the Oedipus Conflict. Contributions to Psychoanalysis / M. Klein. THE HOGARTH PRESS LTD. – London, 1948. 395 p.

14. Rosenfeld, H. Primitive Object Relationships and Mechanisms II The International Journal of Psycho-Analysis / H. Rosenfeld. The Institute of Psycho-Analysis. – London, 1983. – V.64. – Part 3. – P. 261-267.

15. Spielman, P.M. Envy and Jealousy / P.M. Spielman // Psychoanalytic Quarterly. -1971. – V.40. – P. 59-60.

УДК 159.922

МЕТАФОРА "ЕКОЛОГІЯ ДУШІ" В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Тимофєєва Н.М.

Розкрито проблему взаємозв'язку метафори "екологія душі" як із проблематикою сучасної екологічної науки, так і з новими галузями психології. Зроблено висновок про необхідність пошуку шляхів, механізмів

та емпіричних технік особистісного зростання на засадах позитивної психології та концепції "екології душі".

Ключові слова: метафора, "екологія душі", екологічна психологія, позитивна психологія, особистісне зростання.

Раскрыта проблема взаимосвязи метафоры "экология души" как с проблематикой современной экологической науки, так и с новыми направлениями психологии. Сделан вывод о необходимости поиска путей, механизмов и эмпирических техник личностного роста на основе позитивной психологии и концепции "экологии души".

Ключевые слова: метафора, "экология души", экологическая психология, позитивная психология, личностный рост.

The problem of interrelationship between "ecology of the soul" metaphor and both the problems of contemporary ecological science and some new branches of psychology has been discovered. The conclusion has been done about the necessity of search of ways, mechanisms and empirical techniques of personnel growth on the basis of positive psychology and the "ecology of soul" conception.

Key words: metaphor, "ecology of soul", ecological psychology, positive psychology, personnel growth.

Ще в 1996 році у Москві відбулася наукова конференція [9], узагальненим гаслом котрої стала "Екологія душі", а науковою і суспільною передумовою виступив існуючий серйозний запит людства на нову парадигму стосовно мудрості життя і як наслідок – здоров'я і благополуччя людини. Запропонована нова парадигма науки виходила із констатації усезагального і нерозривного зв'язку людини і оточуючого середовища, наявності енергоінформаційного обміну між ними, що здійснюється через причинно-наслідкові зв'язки і будується на основоположних категоріях Буття: Час, Простір і Свідомість людини як вирішальний фактор взаємодії та перетворення (Ф.Капра, 1974; В.П.Гоч, 1992; В.І.Самохвалова, 1994). У даному випадку йшлося про нові принципи організації виробничого та суспільного життя, про екологічність мислення та помірковану делікатність, з якою людина мусить ставитися до оточуючого світу, людей, природи, Бога. Інакше їй не виборсатися з тих інфернальних вериг, у яких в результаті конкуренції різних управлінських ієрархій перебуває більшість "цивілізованих" регіонів планети з їхніми зруйнованими екосистемами, невирішеними соціальними та міжособистісними конфліктами. Наше суспільство мусить перетворитися у спільноту Розумної достатності, світ особистостей, здатних до самоочищення – як морального, так і психологічного, реалізуючи на практиці принципи "екології душі" у своїх думках, почуттях і практичних діях.

Видатний сучасний американський вчений австрійського походження, знаний фізик-теоретик і філософ, кібернетик і еколог Фритель Капра в своїй цікавій праці "Дао фізики" [5] писав, що до останнього часу в нашій культурі перевага віддавалася цінностям і підходам, у яких переважало чоловіче начало Ян і нехтувалася його невід'ємна жіноча складова Інь. Ми віддавали перевагу самостверженню перед об'єднанням, аналізу перед синтезом, розумовому пізнанню перед інтуїтивним, науці перед релігією, змаганню перед співробітництвом і т.ін. Така односторонність розвитку дійшла до небезпечних меж і призвела до соціальної, економічної, моральної та духовної кризи. Вчений принагідно згадує твердження буддистського лами Ангарики Говинди про те, що буддист не вірить в існування незалежного або самостійного зовнішнього світу, чий динамічні сили діють на людей. Для нього зовнішній світ і внутрішній світ його душі – єдине ціле, дві сторони однієї матерії, в котрій нитки всіх сил і всіх явищ, усіх форм свідомості та їхніх об'єктів сплітаються в нероздільну сітку нескінченних, взаємообумовлених відносин.

Сучасна квантова теорія спростувала уявлення про об'єкти, фундаментально незалежні один від одного, ввела поняття "учасник" замість "спостерігач" навіть, можливо, вимагатиме включити людську свідомість у своє уявлення про світ. Вона стала розглядати Всесвіт як переплетену сітку фізичних і психологічних (точніше, психічних) взаємин, частини котрої можуть бути визначені лише у термінах їхніх зв'язків із єдиним цілим. Так, поділяючи ідею "співучасті" замість "спостереження" відомий фізик-теоретик Джон Уілер зазначав, що у результаті фізичних вимірів змінюється як стан спостерігача (він мусить розбити скло, встановити апаратуру, обрати досліджуваний об'єкт: імпульс чи місце його знаходження), так і стан самого електрону. Після цього Всесвіт вже ніколи не стане таким, яким він був раніше. Для того, щоб описати те, що власне тут відбувається, слід закреслити слово "спостерігач" і написати "учасник". В якомусь непередбачуваному сенсі, пише вчений, наш Всесвіт – це Всесвіт, що бере участь ("участвующая Вселенная"). Цю слушну думку поділяє ще один науковець, відомий своїми плідними пошуками в галузі квантової фізики, а також філософії та нейропсихології Девід Бом, який висунув так звану теорію "голоруху" (holomovement). Він уважав, що подібно до голограми, де кожен сегмент містить інформацію про цілий закарбований об'єкт, кожен елемент світу, котрий ми сприймаємо, містить у собі повну інформацію про структуру Всесвіту. Все, включаючи думки і вчинки людей, проростає з єдиної основи, призводячи до того, що будь-які зміни в одній частині світу неминуче супроводжуються і відображаються у відповідних змінах в усіх інших його частинах [3].

Баррі Коммонер, американський біолог і еколог, котрий нещодавно у вельми поважному віці пішов із життя, дав своє ім'я запропонованим ним законам екології. Отже, закон перший: все пов'язане з усім. Він говорить про те, що будь-яка зміна якостей природного середовища по існуючим зв'язкам передається як всередині біоценозів, так і між ними, впливає на їхній розвиток. Люди мусять уникати необміркованого впливу на окремі частини насправді єдиної світової екосистеми, що може спричинитися до непередбачуваних негативних наслідків. Закон другий: ніщо не зникає безслідно. Та чи інша речовина просто переміщується з місця на місце, переходить з однієї молекулярної форми в іншу, впливаючи про цьому на життєві процеси живих організмів. Це закон господарчої діяльності людини в природі: відходи від неї неминучі, а тому треба думати як про зменшення їхньої кількості, так і про подальше їх використання чи утилізацію. Закон третій: природа знає краще. Він нагадує про те, що людина – лише частина природи, та аж ніяк не її повелитель. Не слід намагатися підкорити природу, натомість варто шукати шляхи ефективної "співдружності" з нею. Без точного знання наслідків перетворення природи жодні спроби її "вдосконалення" не є прийнятними. Закон четвертий: ніщо не дається задарма. Біосфера – це єдине ціле, в рамках якого будь-який вигреш супроводжується певними витратами. Все, що вилучено з природи, мусить бути відшкодоване. Платити треба, скажімо, великими енергозатратами за утилізацію відходів, виготовленням і використанням добрив – за підвищення врожаїв, ліками і додатковими відшкодуваннями за втрату здоров'я і т.ін.

Скориставшись метафорою "екологія душі", котра має істотний евристичний потенціал, можна сказати, що описані закони стосуються не лише природи, а і внутрішнього світу людини. Тут вони діють із тією ж беззаперечною невідворотністю. Вочевидь, у нашому духовному світі також "усе пов'язане з усім". Як точно засвідчив Джон Донн більше ніж три століття тому, "Кожна людина не острів, а півострів. Смерть усякої людини поменшує і мене, бо я єдиний із усім людством. Тому не питай ніколи, по кому лунає дзвін: він видзвонює по тобі". Дійсним є також положення про те, що "ніщо не зникає безслідно". Те, що людина продукує назовні, резонансно вертається до неї і "притягує" у її внутрішній світ те, на чому вона емоційно і подумки сконцентрована, до чого вона "пристрасно небайдужа", що підживлює власним енергетичним потенціалом. Кожен має усвідомлювати, що енергія його думок, почуттів і вчинків (із тим чи іншим знаком) не розпорошується вітрами історії, а долучається до енергетичного балансу Універсуму і зміцнює в останньому або сили добра, або ж протилежні до нього. Дійсний тут і закон "природа знає краще". Як виразно висловився

М.Хайдеггер, людина не є володарем суцього, а є лиш "чередником" ("пастухом") буття. Природа (світ) закликає людину до співтворчості, "поліфонійного співзвуччя", творчого акту, який звершить прорив "невситимой буденності" через "творчий підйом, екстаз, котрий, долаючи розрізнення суб'єкта і об'єкта, переходить у вічність" (М.Бердяєв). У житті людини так само, як і в природі, "ніщо не дається задарма". Запитання полягає тільки в тому, чи готова людина сплатити жадану ціну за "певну кількість означеної якості". Бажано лишень ставити його якнайраніше, адже багатьом "кредитам", як свідчить життя, притаманні занадто високі "приховані відсотки"...

Сучасна екологічна психологія виступає як самостійна наукова галузь, об'єктом якої є психологічні аспекти взаємодії в системі "людина – оточуюче середовище" (природне і соціальне). Серед основних її напрямків слід, зокрема, відзначити психологію глобальних змін, екологічну свідомість, екопсихологію розвитку та ін. (див., наприклад, роботи Панова В.І., Шмельової І.А., Швалба Ю.М.). Важливість і актуальність цих питань не викликає ніяких сумнівів. Проте, як ми вже зазначали, є великий пласт реальності, котрий так само нагально потребує свого екологічного осмислення. Це сфера внутрішнього світу людини і ставлення її до самої себе, царина її почуттів, задумів, прагнень, бажань, різних аспектів її життєтворчості. Як писав Карлос Кастанеда, "Дивися на всякий шлях пильно і уважно. Випробовуй його стільки разів, скільки буде необхідно. Потому задай собі, і тільки собі, одне питання... Чи наділений цей шлях серцем? Якщо так, то варто його обрати; якщо ж ні, тоді він марний. Один шлях дає тобі сили, а інший тебе знищує".

У "суспільстві споживання"[1] знаходять своє відображення парадокси сучасної цивілізації, для котрої однаково необхідні бідність, війни та естетична медицина, котрі переслідують одну мету – створення невтолимої потреби у нарощуванні виробництва. Ж. Бодрийяр зазначає, що в основі вибору товару лежить прагнення до соціального вирізнення, і, оскільки підтримка таких відмінностей є життєвою умовою існування сучасної цивілізації, дана потреба завжди лишається невдоволеною. Соціальна забезпеченість, "щастя" (як абсолютизований принцип суспільства споживання) стають імперативами останнього, а воно, в свою чергу, не схвалює пасивності та економності, оскільки завдяки їм істотно знижується споживча здатність. Людська індивідуальність синтезується із знаків та підкреслених відмінностей, а відтак на зміну живій культурі приходить ритуалізація безсенсовних знаків, котрі не мають реального змісту. Формується певний мінімум таких знаків, що є обов'язковим для кожної "культурної" людини. Автор на-

зиває цей мінімум "найменшою загальною культурою", котра виконує в масовій свідомості роль "свідчення культурного громадянства", а її, з дозволу сказати, витвори стають "найприбутковішим лохотроном в історії людства" (див. цікаву і повчальну книгу Дональда Томпсона "Як продати за \$12 млн опудало акули"). Навіть відвертий пошук втраченої дійсності, пізнання себе лише постійно відтворюють соціальні відмінності, що і є основним рушійним механізмом суспільства споживання. Люди стають "відходами грошей і часу". У книзі "Великий розрив" (1999) видатний американський політолог Френсіс Фукуяма констатує у різних країнах світу зростання стану аномії, тобто втрати орієнтації в житті, коли старі цінності деформовані чи зруйновані, а нових ще немає. Відтак зростає недовіра людей один до одного і до соціальних інститутів, суспільство фрагментується і перетворюється в "натовп одинаків".

Що ж може запропонувати психологія у відповідь на ці виклики?

У рамках гуманістичної психології був окреслений принцип підходу до особистості як до унікальної цілісної системи, котра являє собою "відкриту можливість" самоактуалізації та самодетермінації. В даному напрямку плідно працювали такі знані вчені як А.Маслоу, К.Роджерс, В.Франкл, Р.Мей, Д.Бюдженталь та ін. Як лідируючі предмети аналізу у них виступали: вищі цінності, самоактуалізація особистості, творчість, любов, свобода, відповідальність, автономія, психічне здоров'я, міжособистісне спілкування. Основними положеннями цього напрямку в психології є концептуальні засади, сформульовані Дж.Бюдженталем.

1. Людина як цілісність перевершує суму своїх складових (тобто, людину в цілому не можна пояснити з огляду лише на її часткові функції).
2. Буття людини розгортається в контексті її міжособистісних стосунків.
3. Людина усвідомлює себе (і не може бути осмислена психологією без урахування її неперервного багаторівневого самоусвідомлення).
4. Людина має вибір (наприклад, за В.Франклом, цінностей творення, переживання або ставлення).
5. Людина інтенційна (її життя має певний напрямок, зумовлений метою, цінностями та власним сенсом).

Вельми перспективним напрямком досліджень є також сучасна позитивна психологія, котра цікавиться тими обставинами життя і рисами людини, котрі сприяють щонайширшому розкриттю її природних конструктивних якостей і відтак дають людині можливість відчутти власне життя як більш творче, осмислене і щасливе. Засновником позитивної психології як наукової галузі є М.Селігман (1998). У своїй доповіді при обранні президентом Американської психологічної асоціації він зауважив, що психологія приділяла забагато уваги дослідженню і корекції різноманітних патологій, в той час як позитивні якості людини

(зокрема, її здатність до творчості або наполегливість у досягненні мети) залишалися поза увагою науковців. У 2004 році на базі центру позитивної психології (Positive Psychology Center – PPC) у США М.Селігманом та К.Петерсоном запропонований список із 24 позитивних рис людини, поділених на 6 груп. Це такі групи чеснот як-от: мудрість і знання; сміливість; людяність; справедливість; стриманість; трансценденція (у кожному з груп входить декілька характерних рис). На основі цього списку був створений опитувальник VIA-Survey (Values In Action Inventory of Strengths) із 240 запитань (www.viacharacter.org), відповіді на котрі виявляють, які саме риси характеру певної людини в найбільшій мірі сприятимуть досягненню нею розкриття особистісного потенціалу і відчуттю щастя.

Центром прикладної позитивної психології (Centre of Applied Positive Psychology – CAPP), створеним у Великій Британії під орудою Алекса Лінлі (Alex Linley), розроблений опитувальник (<http://www.capp.eu.com/Realise2.aspx>), що дозволяє визначити, якими сильними сторонами характеру наділений індивід, а також встановити, якою мірою він послуговується цими чеснотами у своєму повсякденному житті.

Найпопулярнішим сьогодні є опитувальник, запропонований Д.Кліфтоном (Donald O.Clifton) в Інституті Геллапа (США). Існує його російськомовна версія "Отыщите свои сильные стороны" (<http://sfl.strengthfinder.com/ru-ru/homepage.aspx>), що дозволяє виявити переважаючі сильні сторони індивіда, а потім ефективно їх розвивати, замість того, щоб гаяти час на подолання недоліків.

Досить актуальною в сучасному суспільстві є також проблема пошуку шляхів, механізмів та емпіричних технік особистісного зростання людини. У практичній психології дане поняття також несе істотне метафоричне навантаження. Про це переконливо свідчить неоглядна кількість різного роду тренінгових груп, практичних видань фахівців-психологів та розмаїття усіяких посібників (як досить вдалих, так і відверто посередніх), котрі спонукають людину вдаватися до цього плідного (за певних умов!) процесу. Методологічною базою, що забезпечує суспільний запит у таких пошуках, є наукові погляди та розробки представників вже згадуваної нами екзистенційно-гуманістичної парадигми в психології, а філософським підґрунтям їхніх досліджень виступили концепції таких видатних філософів як С.Кьєркегор, Ж.-П.Сартр, А.Камю, М.Хайдеггер та ін.

У центрі уваги представників цього наукового напрямку стоїть питання про шляхи реалізації людиною свого сутнісного призначення – жити і діяти, визначаючи тим самим свою долю та втілюючи смисл власного буття у світі. Об'єктом дослідження тут є людина, котра ро-

бить усвідомлюваний вибір і приймає відповідальні рішення; контроль за цими процесами належить самому суб'єкту і спонукається його внутрішнім світом, а не зовнішнім оточенням. Людині притаманний природній рух уперед через певні стадії зростання і розвитку, котрі "в нормі прогресивні і ведуть до більшої зрілості. Це внутрішня тенденція, вона не мотивується ззовні і навчити цьому неможливо" [6, с. 63]. Г.Лендрет зазначає також, що дитина має успадковану нею тенденцію цілеспрямовано рухатися до пристосування, психічного здоров'я, зростання і розвитку, особистісної автономії і до того, що в термінології Маслоу описується поняттям "самоактуалізація". Отже, основний закон особистісного зростання (ОЗ) можна сформулювати таким чином [2]: за наявності необхідних умов у людини актуалізується процес саморозвитку, природнім наслідком якого будуть зміни в напрямку її особистісної зрілості. Саме ці зміни – їхній зміст, спрямованість і динаміка, свідчать про процес ОЗ і можуть виступати в якості його критеріїв. При повноцінному ОЗ позитивні перетворення відбуваються як у інтерперсональному, так і в інтраперсональному (внутрішньому) планах особистості; відповідно і критерії ОЗ можуть бути інтра- або ж інтерперсональними.

С.Л.Брагченко та М.Р.Миронова, спираючись на основоположні позиції концепції К.Роджерса, пропонують до інтраперсональних критеріїв ОЗ включити такі:

- прийняття себе (тобто, ставлення до себе як до особистості, що заслуговує на безумовну любов, повагу і здатна до самостійного вибору);
- відкритість внутрішньому досвіду переживань (звільнення від впливу захистів і вміння "жити теперішнім");
- розуміння себе, а саме здатність пізнати себе справжнього через нашарування масок, ролей і захистів, вміння асимілювати новий досвід (гнучка Я-концепція);
- відповідальна свобода – суб'єктне ставлення до власного життя як до саме свого, де мусить актуалізуватися власна індивідуальність і самобутність, "внутрішній локус оцінювання";
- цілісність (посилення та розширення інтегрованості та взаємозв'язку всіх аспектів життя, подолання протиріч між індивідуалізацією та конгруентністю);
- динамічність – гнучкість, відкритість до змін, постійне перебування "в процесі" (К.Роджерс).

До інтерперсональних критеріїв ОЗ автори відносять:

- прийняття інших такими, які вони є (повага до їхньої своєрідності та права бути собою, визнання безумовної цінності інших людей та довіра до них і відчуття глибинної сутнісної спільності з ними);

- розуміння інших (звільнення від упереджень та стереотипів, здатність до адекватного, повного та диференційованого сприйняття світу в цілому і особливо інших людей. Готовність до вступу в міжособистісний контакт на засадах глибокого розуміння і емпатії);

- соціалізованість (ефективність у вибудові конструктивних соціальних стосунків. Зростання відкритості та конгруентності без втрати реалістичності, гнучкості, здатності компетентно вирішувати міжособистісні протиріччя і "жити з іншими у максимально можливій гармонії");

- творча адаптивність (готовність сміливо і відкрито зустрічати життєві проблеми і опанувати їх, виявляючи "творчу адаптивність до новизни конкретного моменту", використовуючи для цього усі потенційні внутрішні ресурси).

Дослідники наголошують, що зростання в одному "особистісному вимірі" спричиняє просування в інших. Тому найважливішим є власне факт руху в цих напрямках, включення в процес відкриття та осмислення себе і свого буття, щоб врешті-решт сприйняти світ (зовнішній і внутрішній) не як загрозу, а як виклик життя і водночас заклик до життя [2].

Цікавою в цьому контексті є думка відомої дослідниці Г.Шихі, котра пропонує розглядати вікові кризи особистісного розвитку людини як певні сходи на шляху особистісного зростання. Кожна вікова криза спонукає людину до вирішення низки проблем: переростання ситуативної обмеженості та вияв темних сторін власного внутрішнього "Я"; подолання своїх страхів і невпевненості; здійснення особливо "прориву крізь невизначеність". Якщо ці питання не будуть вирішені своєчасно, вони можуть заявити про себе на наступних вікових етапах, спричиняючи їх більш гостре і драматичне протікання. "Якщо ми не змінюємось, ми не розвиваємося. Коли ми не розвиваємося, ми не живемо реально. Сміливість робити нові кроки дозволяє нам пройти кожен сходи розвитку з почуттям задоволення і знайти свіжі відповіді, котрі покажуть нам багатство інших шаблів розвитку. Силою, котра може оживити в нас усі періоди життя, є наша внутрішня сила" [14, с. 434].

Розглянуті положення вочевидь кореспондують із відомою концепцією самоактуалізації особистості А.Маслоу. Однак сам автор зазначав, що процес особистісного зростання не обмежується особистісною самоактуалізацією, а вимагає "виходу за власні межі". Він підкреслював значущість "вищих переживань" у житті кожної людини і писав, що самоактуалізовані люди, які живуть на рівні житейського осягнення світу, ще не пройшли усього шляху до "справжньої людяності". Вони

практичні і ефективні, живуть у реальному світі і успішно взаємодіють із ним; з таких людей виходять хороші політики, суспільні діячі та соціальні реформатори. Ті ж люди, котрим знайомі "вищі переживання", живуть не лише у реальному світі, але і у вищій реальності, "в реальності Буття, у символічному світі поезії, естетики, трансценденції, у світі релігії в її містичному, дуже особистому, не канонізованому значенні, в реальності вищих переживань"[8, с. 240]. Такі люди схильні творити поезію, музику, філософію, релігію.

Характерним для цих людей, на думку А.Маслоу, є також вміння отримувати натхнення та силу в базових, основоположних цінностях життя. Вони вміють радіти життю і сповнені почуттям вдячності до нього. "Я все більше і більше стверджуюся у думці, – писав учений, – що нездатність радіти життю є одним із головних джерел зла, людських трагедій і страждань"[8, с. 238]. Однак автор був змушений констатувати, що самоактуалізовані люди також не позбавлені деяких недоліків: їм можуть бути притаманні певні погані звички; вони бувають дратівливими або впертими, занудними чи марнославними, можуть знаходитися в стані гніву чи меланхолії, а також здатні робити помилки у ставленні до оточуючих.

Отже, поняття самоактуалізації відповідає скоріше певному рівню особистісної ефективності, а не особистісного зростання. Що ж до останнього, то це поняття більш повною мірою розкривається в концепціях В.Франкла та його однодумця А.Ленгле. Оскільки погляди першого з цих учених широко відомі, нам варто зупинитися лише на одному важливому аспекті, а саме на розумінні ним процесу самоактуалізації. "Самоактуалізація, – писав В.Франкл, – це не кінцеве призначення людини, це навіть не її первинне устремління. Якщо перетворити її на самоціль, то вона протистоятиме самотрансценденції людського існування. Самоактуалізація, подібно до щастя, є наслідком, результатом здійснення смислу. Лише у тій мірі, в якій людина втілює смисл у зовнішньому світі, вона самоздійснюється. Якщо людина збирається актуалізувати себе, а не смисл, то самоактуалізація повністю позбавляється сенсу " [13, с. 247].

А.Ленгле у своїх роботах розвиває погляди В.Франкла. Він вважає, що екзистенційна небезпека полягає у тій внутрішній позиції, з якою ми проживаємо наше життя день у день, мить за миттю. Якщо нам не вдається переплавити біль втрат у духовну силу і завдяки цьому рости, ставати внутрішньо сильнішими, якщо ми не здатні приймати і переживати невдачі, розлуки і горе як невід'ємну частину життя, то ми прогавлюємо його. Ми втрачаємо його смисл, позбуваємося можливості жити цілісно у відповідності з реальністю. Нам слід

сприймати небезпечно і болісно так само, як обнадійливе і жадане. Йти по життю з відкритими очима – ознака екзистенційної зрілості. Більшого ми зробити не можемо, але більшого ми робити і не мусимо. Життя має свій плін, іде своїм шляхом – і я так само мушу йти тільки власною дорогою [7]. За А.Ленгле, жити повним життям означає в міру своїх сил і можливостей залучатися до кожної ситуації. При цьому найважливішим є наше відчуття речей як таких, що несуть смисл. Чим більше осмислено прожитих життєвих ситуацій, тим більш здійсненим у кінцевому підсумку є життя і тим міцніше підґрунтя під ногами відчуває людина. Бути людиною – означає бути постійно відкритим до запитів життя, а жити – значить давати відповіді на його запити. Цікавими є також міркування А.Ленгле з приводу страху смерті. Чому смерть стає жахом життя? Що робить смерть ворогом і не дозволяє нам прийняти її? Прогаяне життя. Точніше, згаяні у численних життєвих ситуаціях можливості любити, діяти і страждати. Це точно відповідає трьом "верстовим шляхам до смислу" за В.Франклом – творчої самореалізації, переживання прекрасного та особистісних життєвих настанов.

Виходячи з окреслених теоретичних підходів, можна зробити висновки, що найважливішим інструментом ефективної фахової роботи психолога-професіонала є його власна особистість. На важливість цього факту вказував, зокрема, К.Роджерс. У своєму розумінні терапевтичного процесу він виходив із переконання, що кожна людина має тенденцію (якщо не явну, то потенційну) рухатися вперед до зрілості. "Щоб повністю зануритися у потік життя, – підкреслював учений, – потрібна мужність. Але більш за все у людині захоплює те, що вона, будучи вільною, обирає собі в якості хорошого життя саме процес становлення" [11, с.247]. Надаючи клієнтові фахову допомогу, психолог використовує усі наявні ресурси власної особистості, виступаючи для нього фасилітатором конструктивних зрушень. Як цілісна особистість він формує певний простір терапевтичних стосунків, котрі характеризуються з його боку відвертістю і прозорістю реальних почуттів (конгруентністю), теплим прийняттям і безумовно-ціннісним ставленням до партнера по спілкуванню, вмінням бачити дану конкретну людину в перспективі її особистісного зростання. Тоді індивід у цих стосунках усвідомить і зрозуміє свої якості, котрі спершу ним подавлялися, відчує себе цілісною, впевненою і здатною до самовираження індивідуальністю, навчиться розуміти і приймати інших людей та успішно вирішувати життєві проблеми. Саме цей шлях, за словами К.Роджерса, відкриває "захоплюючі можливості для розвитку творчих, пристосованих та незалежних людей".

ЛІТЕРАТУРА

1. Бодрийяр Ж. Общество потребления. – М.: Республика, Культурная революция, 2006. – 272с.
2. Братченко С.Л., Миронова М.Р. Личностный рост и его критерии / Психологические проблемы самореализации личности. СПб., 1997, с.38-46
3. Джидду Кришнамурти. О самом важном (Беседы с Дэвидом Бомом). – М., Либрис, 1996.
4. Зинченко В.П. Психология на качелях между душой и телом.
5. Капра Ф. Дао физики. Общие корни современной физики и восточного мистицизма – М., София, 2008 – 416с.
6. Г.Л.Лэндрет. Игровая терапия: искусство отношений. М.,1994
7. А.Лэнгле. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия. М.,2004
8. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.,1999
9. Научная конференция с международным участием "Наука на пороге XXI века: новые парадигмы". – М., 20-23 марта 1996 г., МГТУ имени М.Э. Баумана.
10. Панов В.И. Введение в экологическую психологию. – М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 184с.
11. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1998
12. Самохвалова В.И. Человек и судьба мира. – М.: Новый век, 2000. – 195 стр.
13. Франкл В. Воля к смыслу. М., 2000
14. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. СПб., 1999
15. Шмелева И.А. Психология экологического сознания. – СПб.: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2006. – 208с.

УДК 159.922.7

ПСИХОЛОГІЧНА ПАРАДИГМА МОДЕЛЮВАННЯ КОНСТРУКТИВНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

Токарева Н.М.

Стаття присвячена аналізу психологічних аспектів ідентичності особистості як особливої психічної реальності суб'єкта життєтвор-