**Тема: Час біологічний, соціальний, психологічний. Минуле, теперішнє, майбутнє.**

Особистість є конфігурацією, розтягнутою у часі (Л. Абт). Саме такий її конфігуративний характер дає змогу відстежувати поступове саморозгортання, саморозвиток, самовиявлення.

Психологічний час тим більш не збігається з часом фізичним, чим активнішим є процес суб'єктивного відображення дійсності з його емоційністю і небезсторонністю. Чим складнішим є внутрішній час, чим далі він від часу індивідного, біологічного, тим ближче він до часу особистісного, часу організації власного життя. На кожній стадії онтогенезу, кожному етапі життєвого шляху намічаються певні тен­денції зміни часових модальностей і пов'язаних з ними особистісних орієнтацій.

3. Час життя і можливості життєздійснення

Реальністю для кожного з нас є також час культури, до якої належимо, час релігії, час нашого покоління чи час рідного міста, час держави. Має певний статус і час існування конкретної родини, час, що фіксується у родоводі. Шлях до особистісної зрілості передбачає поступове і все більш усвідомлюване включення в особистісний час цього соціально-історичного часу.

Психологічний час синтезує, поєднує в собі суперечливі власти­вості біологічного і соціального часів, будучи циклічним, оборотним, як час біологічний, і векторним, фінітним, як час соціальний. Він інколи буває дуже нерівномірним, а інколи стає різноспрямованим, дискретним у залежності від етапу життєвого шляху, особливостей переживання кризових ситуацій.

Асиметрія щодо подій минулого, теперішнього і майбутнього є ще однією властивістю психологічного часу, і пояснюється вона перебу­ванням людини під впливом почуттів. Психологічний час зосереджує в собі, акумулює людську небайдужість, пристрасність. Переживання з їхньою недискретністю та континуальністю, рухливістю та динамізмом є формою його презентації у свідомості.

У залежності від того, як людина на певних етапах життя ущільнює, розширює, звужує, прискорює або вповільнює перебіг власного внутрішнього годинника, вона по-різному бачить довколишній світ і саму себе, перебуває з цим світом у згоді або конфронтації, приймає власну індивідуальність або заперечує її, прагне самовдосконалення або вибудовує дедалі складніші психологічні захисти.

Психологічний час певним чином викривлює об’єктивну дійсність, забарвлюючи її у значущі кольори. Він ніколи не є нейтральним. Це пристрасне відображення минулого, теперішнього і майбутнього, що створюється відповідно до актуальних бажань, прагнень, домагань. По-своєму сприймаючи плин часу і власний розвиток у ньому, люди­на неминуче забарвлює цим сприйняттям все, що її оточує.

Внутрішній годинник фіксує наповнюваність життя подіями, що запам'ятовуються, стають етапними, щось змінюють, на щось важ­ливе серйозно впливають. Саме позитивними і негативними подіями визначаються масштаби перебігу часу. У дитинстві статусом подій наділяються повсякденні враження, які для дорослого залишаються майже непомітними. Тому і час в дитинстві триває нескінченно. З роками кількість подій суттєво зменшується, і плин часу гальмується.

Кожна помітна життєва подія стимулює людську здатність одночасного бачення значних періодів життя, їх глибинного розуміння.

Сучасна психологія особистості

Кризові життєві ситуації обов'язково потребують такого перспективного і ретроспективного погляду на власну історію й сьогодення. Новий рік, день народження, річниця смерті близької людини, інші значущі для особистості цикли провокують розгортання більш-менш усвідомлюваних оглядів життя у цілому.

Підпорядкувати життя якомусь одному, окремому ритмові майже неможливо. Різні часи разом звучать інколи какофонічно, супереча-чи одне одному, особливо у кризовому стані, а інколи поліфонічно, зливаючись у певну гармонію, коли кризу вдало подолано. Так ство­рюється головна траєкторія розвитку і численні її чернетки, вдалі і невдалі варіації та імпровізації.

Навіть нетривалі викривлення у сприйманні психологічного часу, пов'язані із стресовими ситуаціями, захворюваннями, стомленням, моментально накладають свій відбиток на самооцінку, рівень домагань, ставлення до оточуючих, продуктивність діяльності. Деформації у переживанні плину психологічного часу можуть бути і з приводу позитивних подій: наприклад, закоханості чи народження дитини.

За певних обставин, спровокованих життєвими кризами, психологічний час особистості за своїми характеристиками починає на­ближуватись до часу біологічного, втрачаючи чітку лінійність, підпо­рядковуючись циркулярним психофізіологічним ритмам, набираючи ситуативного масштабу та польової орієнтації.

У кризовому стані людина постійно повертається до образи, зради, втрати і "прокручує" одне й те ж сотні разів. Час ніби зупиняється і починає тупцювати на одному місці. Здається, що майбутнього не­має, його не видно, воно не сприймається як щось інше від болючого сьогодення. Колишні перспективи, життєві цілі, мрії знецінюються, тьмяніють. Поведінка починає мотивуватися випадковими речами: телефонною розмовою, мінливим настроєм, болем у серці, реченням, яке сказав диктор телебачення.

Психологічний час впливає на оборотність та, водночас, необоротність траєкторії життєвого руху. Якщо оборотність полягає у можливості певним чином "переписати", "відредагувати" власне минуле, змінити життєвий сценарій, переглянути плани на майбутнє, то необоротність, як її тлумачив С.Л. Рубінштейн, є переживанням відповідальності за все, що вже неможливо змінити, за те, що могло бути реалізованим, але залишилося на узбіччі життєвої траєкторії.

"Часовий кругозір" (поняття П. Фресса) є інтегративною характеристикою розвитку часових уявлень особистості, що формуються в процесі соціальної діяльності і є показником засвоєння часових відносин.

Останнім часом часова організація людського життя, часова мотивація, часова перспектива стають об'єктом все більш пильної уваги вітчизняних психологів. Відбувається вивчення життєвого хронотопу людини, будуються різні часові особистісні типології, досліджується творче ставлення до часу власного життя, специфіка особистісного самовизначення у залежності від певних часових характеристик.

Минуле, теперішнє, майбутнє. Психологічний вік.

Буває, людина живе якийсь час, цілком поринувши у минуле, розчиняючись у спогадах. Вона не бачить сенсу ні в чому, крім переглядання старих фотокарток, листів, перечитування щоденників. Так людина додає собі психологічного віку. Потім може настати інший період, і вона, як у юнацькі роки, опиняється у полоні майбутнього, знов плануючи, мріючи, сподіваючись, прогнозуючи. Так вона пси­хологічно молодшає. А згодом вона ж починає відчувати кожну мить сьогодення, цінувати кожне враження, кожну думку, які допомагають їй жити "тут і тепер", не оглядаючись і не стаючи навшпиньки. Так переживається психологічно зрілий вік.

Усе існування людини є і подією історичною, і проекцією в май­бутнє. Час у нашому житті існує не сам по собі, не просто так, а для чогось. Він забезпечує становлення, розгортання можливостей, планів, бажань. Потреба повсякчасно виходити за власні межі, оволодіва­ти майбутнім характерна для здорової особистості.

У здорової, самоактуалізованої, гармонійної особистості минуле, теперішнє і майбутнє співіснують у цілісності, єдності, взаємодії. Людина не відмовляється від власної історії, інтегрує минулий досвід, залишаючи його своїм, знаючи йому ціну. В опануванні минулого, на думку А. Бергсона, і лежить ключ до свободи і духовної творчості. За Дж.Келлі, всі люди суттєвим чином зорієнтовані на майбутнє: „Саме майбутнє, а не минуле, мучить та спокушає людину. Вона постійно намагається зазирнути у майбутнє через вікно теперішнього".

Щоб не зупинятися у своєму розвиткові, не ходити по колу, не звертати на манівці, людина має чітко бачити шлях, який нею вже пройдено, і далекі обрії, перспективи, що в неї ще попереду. Вона повинна усвідомлювати, оцінювати, чого досягла, що встигла зробити і що мріялося, але так і залишилося незавершеним, інколи навіть нерозпочатим, її плани, цілі, домагання, апетити залежать від швидкості й якості її руху вперед, від уваги до набутого досвіду, віри у власні сили. Неабияку роль відіграє і мудре, гнучке прийняття обмежень, які сьогодні неможливо подолати.

Між минулим, теперішнім і майбутнім інколи виникає так звана „зона невизначеності", відчуження, що потребує від людини особли­вих ресурсів (мотиваційних, емоційних, діяльнісних). Деякі автори описують феномен часової некомпетентності особистості, який проявляється, наприклад, у тому, що людина недостатньо пов'язує майбутні події з минулими і теперішніми.

На думку К. Левіна, психологічне майбутнє - це складова частина того, що Л.К. Франк називав "часовою перспективою". Життєвий простір людини зовсім не обмежується актуальною для неї ситуацією, він включає до себе все її майбутнє, теперішнє і минуле. Дії, емоції і, відповідно, моральний стан особистості у будь-який момент часу залежать від її цілісної часової перспективи.

Емоційне ставлення до власного минулого, теперішнього і майбутнього часто не співпадає. Розмірковуючи про своє минуле та можливе майбутнє, люди схильні досить критично оцінювати те, що вже відбу­лося в їхньому житті, дивлячись у майбутнє з оптимізмом, як свідчать М. Росе та Дж.Ньюбай-Кларк.

Якщо людина вважає якусь власну якість дуже цінною, вона буде неодноразово пригадувати події, коли проявляла цю якість, вставляючи її у власні наративи. Так відбуватиметься й неусвідомлюване викривлення спогадів. Дж.Сингер і П. Саловей підкреслюють важливість „спогадів, що самовизначаються", тобто яскравих, емоційно за­барвлених спогадів, що відтворюють не лише минуле, але й майбутнє, активно впливаючи на формування мотивів і цілей особистості.

Д. Мак-Адамс, який ретельно досліджує роль автобіографічної пам'яті особистості у її функціонуванні, вважає, що слід враховува­ти рівень особистісних рис (наприклад, тих, які вивчаються в теорії Великої п'ятірки), рівень залежних від контексту цілей, очікувань і навичок та наративнии рівень історій, які люди складають про себе для підтримки стабільного почуття власної ідентичності.

Психологічний вік не є віком біологічним, він майже ніколи повністю не збігається з віком паспортним, метричним, акушерським. Ставлення до себе крізь призму психологічного часу, задоволеність або незадоволеність собою на відповідних відтинках життєвого шляху визначають те, наскільки дорослою людина себе відчуває. Це може бути ставлення до себе як до юнака, що не приймає самостійно

3. Час життя і можливості життєздійснення

відповідальних рішень і чекає на допомогу батьків, чи як до людини похилого віку, в якої вже немає особливих бажань, обов'язків і планів. Це може бути і ставлення до себе як до людини зрілої, обумовлене прийняттям себе, прийняттям того, що відбувається у житті, тієї ак­тивності й відповідальності, яка є і ще довго буде.

У психологічному часі можливі раптові прискорення і гальмування. Ми можемо різко помолодшати (не лише зовні) і не менш різко внутрішньо і зовнішньо зістаритися, переживаючи певні життєві події. По-своєму сприймаючи плин часу і власний розвиток у ньому, людина неминуче забарвлює цим сприйняттям все, що її оточує.

Коли психологічний вік менший, ніж паспортний, тоді і весь світ навколо динамічніший, яскравіший, несподіваніший. Якщо ж лю­дина відчуває себе старшою за свої роки, для неї тьмяніють барви, звужуються перспективи, нуднішим, банальнішим стає повсякденне існування. Навіть миттєві, пов'язані з хворобою, стресом, утомою викривлення психологічного часу воднораз накладають свій відбиток на самооцінку, рівень домагань, ставлення до інших тощо.

Людина може бути біологічно вже немолодою, а психологічно ще й досі інфантильною, або, навпаки, у досить молоді роки дивувати оточуючих професійною, громадянською, особистісною зрілістю. Як відомо, біологічний, соціальний та психологічний розвиток відбуваються досить нерівномірно, але це не єдина причина такого незбігу людських віків.

Психологічний вік людини залежить від кількості і якості значу­щих подій, що їх людина переживає протягом певного етапу життя, від оцінки своєї ролі у тому, що відбувалося, від рівня самореалізо-ваності, усвідомлення якого не завжди буває об'єктивним. Існує й залежність психологічного віку від культурних, національних, регіональних традицій: в Європі і Америці модно бути молодим, в Азії -престижно бути старим і, відповідно, мудрим.

Ставлення до себе як до молодої, зрілої або старої людини багато у чому обумовлює і почуття задоволеності життям, почуття комфорт­ності, гармонійності свого життєвого світу. Водночас психологічний вік обумовлений і станом здоров'я, біологічного, психологічного, духовного.

Залежить психологічний вік і від набутого соціально-економічно­го статусу, стану фінансової стабільності. Якщо людина в 40 років ще не має відповідної посади, професійного статусу, власної зручної квартири, машини, належного матеріального забезпечення, вона буде відчувати себе психологічно молодшою за своїх ровесників. А якщо в 27-30 років вона вже все це має не як дарунок батьків, а як результат власних досягнень, її психологічний вік буде старшим за вік фактичний.

Людина може пильно подивитися на свій внутрішній годинник, який інколи поспішає, а інколи, навпаки, ледь рухається, майже зу­пиняється. І тоді цей годинник покаже їй, чого вона навчилася, чого досягла, доживши до 15, 20 або 55 років, які потреби задовольнила, які здібності реалізувала, про що забула, чим знехтувала, від чого від­мовилася, що втратила. Якщо захоче, вона може відрегулювати свій годинник. Для цього треба лише чесно дослідити причини його по­спіху чи гальмування.

Структурування майбутнього залежить від структурованості ми­нулого і теперішнього, від усвідомлення того, що саме у минулому вплинуло на вже розгорнуте сьогодення. Важливою є також психологічна готовність людини до втілення своїх найпотаємніших й найважливіших інтенцій, які мають змінити її життя.

Потреба повсякчасно виходити за власні межі, оволодівати май­бутнім характерна для кожної здорової особистості. Психологічне майбутнє, за К. Левіним, - це складова частина того, що Л.К. Франк називав "часовою перспективою". Життєвий простір людини зовсім не обмежується актуальною для неї ситуацією, він включає до себе все її майбутнє, теперішнє і минуле.

Згадаймо про введений у психологічний тезаурус вже кілька де­сятиріч тому екзистенціал темпоральності існування, який ставить питання про моделі майбутнього. Усе існування людини є і подією історичною, і проекцією в майбутнє. Час у нашому житті існує не сам по собі, не просто так, а для чогось. Він забезпечує становлен­ня, розгортання можливостей, планів, бажань. А потенціал як модель майбутнього є могутнім інтерпретативним засобом при спробах зрозуміти своє сьогодення, оглянутися в минуле і зазирнути в майбутнє.

Прогнозування і планування майбутнього. Інтенпійність є однією з головних функцій особистості, що забезпечує її самореалізацію, зрос­тання. Спрямованість у майбутнє, усвідомлення своєї перспективності може розглядатися як передумова оптимального структурування сьогодення.

. Намагаючись зазирнути у власне майбутнє, вплинути на нього, особистість переживає його невизначеність, неможливість все перед­бачити та врахувати. Багатоваріантне майбутнє, що представлене у свідомості планами, мріями, страхами, надіями, очікуваннями, бажан­нями, визначає сьогодення, активно впливає на актуальні способи са-моздійснення. Як пишуть К.О. Абульханова-Славська та Т.М. Березіна, особистість не кидає якір у теперішньому, вона не заземлена на нього, а розповсюджена на все, що попереду та веде вгору.

Класичне дослідження часової перспективи належить одному із засновників соціальної психології особистості К. Левіну, який вва­жав, що людина з тривалою й реалістичною часовою перспективою демонструє ініціативне та структуроване планування власного майбутнього. Практично кожна особистість, яка залишила слід в історії людства, керувалася часовою перспективою, що простягалася на покоління вперед, і нерідко брала до уваги таке ж тривале минуле. Тривала часова перспектива може бути далеко не тільки у видатних особистостей.

Теперішня життєва ситуація не є визначальною у побудові життєвих перспектив, більшу вагу має минуле з його поразками і перемогами та майбутнє з його горизонтами. Від властивостей часової перспективи залежить така характеристика особистості, як наполег­ливість. До того часу, поки існує надія на те, що труднощі можна по­долати ціною тих зусиль, які готова докласти людина, і того болю, який вона готова стерпіти, вона наполегливо продовжує старатися. Дійсно, якщо людина вважає мету, що її вона поставила перед собою, за вартісну, витрачені зусилля не будуть сприйматися як "жертва".

Ключем до передбачення людської поведінки, майбутньої діяльності є набутий досвід, індивідуальна історія та очікування з приводу майбутнього, вважає Дж. Роттер. На його думку, основним фактором, що визначає характер діяльності людини, є її очікування та взаємодія зі значущим середовищем. Мотивація завжди цілеспрямована, тобто люди не намагаються зменшити напругу чи отримати задоволення, розпочинаючи певну діяльність. Для них головним поштовхом стають очікування, що наближають їх до майбутньої мети. У концепції Роттера розроблено формулу передбачення поведінки, де в якості змінних використано поведінковий потенціал, очікування, цінність підкріплення та психологічну ситуацію. Важливе значення в теорії Роттера мають узагальнені очікування, наприклад, довіра у людських стосунках.

За Дж. Келли, прогноз майбутнього є найважливішою функцією психіки. Людина створює індивідуальну систему моделей-конструк-тів, щоб оцінювати теперішні і прогнозувати майбутні події у світі. Сучасна психологія особистості

Оообистісний конструкт нома використовує для побудови несупереч-ливої картини світу, усвідомлюючи набутий чи передбачуваний досвід у термінах подібності і відмінності, наприклад, „добрий-поганий", „дружній-ворожий". Валідність конструкту перевіряється з точки зору його прогностичної ефективності. Для формування конструкту необхідні, як мінімум, три елементи: два мають бути схожими, а третій - відмінним. Так формуються полюси будь-якого конструкту: полюс схожості, який називають емерджентним, та імпліцитний полюс, або полюс контрасту.

Від ставлення до часу залежать типологічні особливості само-реалізації. Мається на увазі сприймання часу, його переживання та неусвідомлювані ресурси, що впливають на можливості рефлексії, на суб'єктивну оцінку своїх можливостей. Існують люди, які у саморе-алізації цілком залежать від часу, який задано ззовні. Інші - навпаки, оцінюють час як внутрішні - свої власні - можливості, які треба до­сліджувати та використовувати; вони усвідомлюють, що часом можна керувати. Для деяких час існує як внутрішній інтегратор, інтенція у майбутнє; їхня здатність до рефлексії підтримується ресурсами, котрі створюються здатністю переживати всю повноту стану задоволеності буттям.

Ставлення до майбутнього у деяких соціологічних теоріях трак­тується як певною мірою волюнтаристське, і ступінь волюнтаризму обумовлена наявністю індивідуальних ресурсів та соціокультурного капіталу. Соціальна ситуація невизначеності розмиває статуси і со­ціально-шарові межі, нормативний контекст і культурні форми. Поведінка індивідів у такій ситуації неминуче стратегізується, тобто намагаючись оволодіти контролем над нестабільною ситуацією, лю­дина має "піднятися" над метушнею повсякденності, інвентаризувати доступні ресурси. Після оцінки власних можливостей, загроз і викликів з боку контексту вона вишиковує ланцюжок раціональних, як вона їх розуміє, дій, спрямованих на адаптацію, подолання невизначеності і життєвих труднощів. Діюча людина стає подібною до менеджера, який керує доступними йому ресурсами і своїм соціальним капіталом з метою адаптації і подолання кризової ситуації.

Життєва перспектива - це спосіб загального бачення особистістю свого майбутнього; причому це бачення може бути як у рожевих, так і в сірих кольорах. Наявність широких перспектив наповнює життя лю­дини сенсом. Звуження перспектив відбувається під час переживання кризових ситуацій, у депресивних станах.

3. Час життя і можливості життєздійснення У сучасній соціології та соціальній психології життєві перспек­тиви розуміють як образ (ідеал) бажаного майбутнього, способи та плани його наближення. Життєві перспективи безумовно пов'язані з вибором життєвих стратегій для їх досягнення, які представлені у життєвих сценаріях. Життєва стратегія реалізується як ранжування і вибір людиною певних ідентичностей, досяжних статусів, індивіду­альних стилів в ситуації актуального самовизначення.

Різні моделі організації майбутнього життя у соціології будуються із врахуванням 1) провідної життєдіяльності (наприклад, професій­на діяльність, що потребує високого рівня освіти; більш прості види діяльності; благополуччя за рахунок інших); 2) рівня впевненості у досягненні цілей; 3) вибору надійної матеріальної ніші.

При побудові психологічних моделей майбутнього серед найважливіших слід назвати такі критерії як:

• схильність до самостійності у життєвому виборі чи орієнтація на патерналізм,

• рівень інтернальності-екстернальності у плануванні засобів до­сягнення поставлених цілей,

• усвідомлення та врахування власного особистісного потенціалу. Використання концепту "життєві стратегі'ї" дозволяє враховувати

при аналізі не лише потреби, наміри та актуальну поведінку людей, але й контури соціальної структури, що безпосередньо впливають на вибір цих стратегій. Маються на увазі політичні, економічні, демографічні, історико-географічні, культурні детермінанти, що безумовно впливають на діапазон доступних людині стратегій, спектр її адапта­ційних та потенційних ресурсів.

Термін „життєва ціль" належить А. Адлеру, який вважав фундаментальною метою кожного досягнення влади, переваги над іншими та компенсування власної неповноцінності.

Визначення цілей, за К. Левіним, тісно пов'язане з часовою перспективою. Мета людини включає в себе її очікування від майбутнього, її бажання і мрії. Для людини важливе почуття реальності у тому, що стосується можливості досягнення певної мети. Те, де саме людина розміщує мету, визначається ставленням до певних цінностей і почуттям реальності, що охороняє людину від невдач, утримує в певних рамках її амбіції. Сучасна психологія особистості

Можливості прогнозування і планування майбутнього

Життєві цілі є однією з форм самопрогнозування, ідеального уявлення значущого, бажаного майбутнього. Життєві цілі дають людині можливість уявити, запланувати можливі результати власної активності, спрямовані на актуалізацію особистісних смислів. Цілі сприяють організації, упорядкуванню власного життя. Оперативні цілі сприя­ють квантуванню, структуруванню найближчого майбутнього, вне­сенню в нього необхідних смислів, акцентів, валентностей. Завдяки довготривалим цілям людина відчуває спроможність усвідомити сенс певного вікового етапу, власне покликання, місію, індивідуальний сенс буття. Крім безпосередніх бувають також цілі опосередковані, непрямі, які дозволяють долати психологічні захисти, комплекси та інші перешкоди.

Поняття цілей у соціально-когнітивній психології пов'язане із здатністю людей передбачати майбутнє та мотивувати себе на його досягнення. Саме цілі дозволяють людині встановлювати пріоритети, обирати ситуації, що їм сприятимуть, та уникати обставин, що гальмують їх досягнення. Вони завжди організовані у систему таким чином, що є першочергові і другорядні. Водночас ця система не ригідна, не жорстко структурована, і людина може вільно вибирати цілі залежно від того, що вважає найважливішим на даний момент, які можливості має та від власного ставлення до самоефективності.

Головна увага приділяється компетентності, навичкам вирішення життєвих проблем, якими володіє людина для досягнення своїх цілей. Здатність ставити цілі і досягати їх великою мірою залежить від кон­тексту: від конкретних життєвих обставин, що склалися, від очікувань та заохочень з боку оточення та від самопідкріплення. Під самопідкріпленням маються на увазі похвала самого себе, самовинагороди за дії, спрямовані на досягнення мети.

Кожна людина має певну здатність до передбачення подій, завдяки якій вона вишиковує свої плани. Хтось у цьому аспекті є обдарованою, навіть талановитою людиною, а хтось має зовсім невеликі здібності. Люди диференціюються і відповідно до складності цілей, які вони ставлять: дехто формулює для себе складні цілі, що потребуватимуть чималих зусиль, а хтось внутрішньо погоджується на зовсім легкі, нескладні цілі і задовольняється ними. Великі індивідуальні відмінності фіксуються і щодо чітких, конкретних або невизначених, неясних

3. Час життя і можливості життєздійснення

цілей. Є люди, що ставлять перед собою лише близькі, короткочасні цілі, а є й такі, хто бачить перед собою віддалені, довготривалі цілі.

Наявність цілей, як свідчать дослідження А. Бандури та Д. Сервона, впливає на зусилля, спрямовані на їх досягнення, опосередковано: через знання людини про власну самоефективність та самооцінкові судження. Цілі мотивують людину через її позитивне ставлення до себе та віру у власну спроможність, ефективність. Важко підтримувати мотивацію, що забезпечує досягнення цілей, якщо заохочень з боку оточення та самозаохочень не вистачає і позитивний результат здається людині майже неможливим внаслідок впевненості у власній некомпетентності.

Конкретизуючись, деталізуючись, прив'язуючись до життєвого контексту, цілі стають життєвими планами особистості. Термін був введений у психологічну науку А. Адлером для позначення повного комплексу захисних реакцій та раціоналізацій, які людина використовує, щоб досягти переваги над іншими та уникнути невдач.

Плани завжди є певною самоорієнтацією та самостимуляцією. Життєві плани є способом усвідомлення свого ставлення до того, що відбувається, можливістю підвищення власної ролі в індивідуальній життєдіяльності. У планах завжди враховуються конкретні життєві обставини, що можуть сприяти чи заважати задоволенню актуальних потреб. Будуючи плани, людина аналізує причинно-наслідкові зв'язки між окремими подіями життя у пошуках оптимального рішення, яке могло б втілитися у життя незабаром.

Плани бувають оптимальними, тобто стабільними, раціональними, з високим потенціалом реалізації, та далекими від оптимальності, залежними від коливань настрою людини. Неоптимальні плани за­звичай неконкретизовані та недостатньо мотиваційно підкріплені, що заважає їхній реалізації. Порушення здатності будувати реальні життєві плани стає одним із симптомів життєвої кризи і переживаєть­ся як безперспективність, як відсутність сенсу подальшого існування. Актуалізація здатності планувати своє життя - показник конструктивного подолання кризової ситуації.

Складаючись у цілісну структуру, магістральну лінію, життєві цілі стають життєвою програмою людини. Програма охоплює всі сфери життєдіяльності, від приватного, інтимно-особистого життя до професійного та суспільного самовизначення, культурного зростання.

Отже, форми самопрогнозування можна умовно поділити на гру­пи за критеріями домінування раціонального чи емоційного начала,

Сучасна психологія особистості

довготривалістю, рівнем енергетичного забезпечення та реалістичністю.

1 .Когнітивні. структуровані. раціональні:

• життєва перспектива - картина майбутнього, що включає склад­ний взаємозв'язок подій, які очікуються; відтворює загальну спрямованість, враховуючи потенції розвитку; може бути не лише позитивною; не передбачає вольових зусиль;

• життєва ціль - заздалегідь запланований результат того, що ба-жається;

• життєвий план - конкретизація цілей у хронологічному і зміс­товному аспектах;

• життєва програма - цілісна модель життєвого шляху, матриця життєвих цілей щодо всіх сфер життя; деталізує кроки досяг­нення; завжди позитивна; передбачає вольові зусилля, певну суб'єктність;

2. Емоційні, мало структуровані. ірраціональні форми прогнозу­вання:

• мрія - наочний, дуже інтимний образ бажаного майбутнього; часова перспектива від короткочасної до дуже довготривалої;

• надія - стійке, вперте емоційне передбачення, майже самонаві­ювання; перспектива частіше довготривала, інколи - все життя;

• фантазія - не дуже інтимна проекція у майбутнє неусвідомлюва-них бажань;

• бажання - потяг, що відображає потребу; переживання, які пере­ходять у дію завдяки великій енергетиці;

• передчуття - переживання ймовірності певних подій (як пози­тивних, так і негативних) у недалекому майбутньому.