

6. Impara J.C., Plake B.S. The Thirteenth Mental Measurements Yearbook. – Lincoln, NB: Buros Institute of Mental Measurements, 1998.
7. Lane R.E. The loss of happiness in market democracies. – New Haven, CT: Yale University Press, 2000.
8. Lersch Ph. Aufbau der Person: 11 Aufl. – München: J.A. Barth, 1970.
9. Maslow A.H. Motivation and Personality: 3rd ed. – Boston, MA: Addison-Wesley, 1970.
10. May R., Angel E. & Ellenberger, H.F. Existence: A New Dimension in Psychiatry and Psychology. – New York: Basic Books, 1958.
11. Plake B.S. & Impara, J.C. Supplement to the Thirteenth Mental Measurements Yearbook. – Lincoln, NB: Buros Institute of Mental Measurements, 1999.
12. Rogers C.R. Counseling and Psychotherapy. – Boston, MA: Houghton Mifflin, 1942.

***R. Trach. Humanistic tendency in psychology.***

*The article analyzes the humanistic psychology: grounds of its origin and dissemination, history, communication with other theoretical and methodological areas. The question of the role and place of humanistic psychology in the modern technological world is explained.*

**Key words:** *psychoanalysis, humanism, behaviorism, psychology, personality.*

**УДК 159.98**

**К. М. Шестопалова**

**АНТИЦИПУВАННЯ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ: МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ ТА  
КОРЕКЦІЇ**

*Стаття присвячена аналізу підходів та основних методів консультативної роботи з антиципуванням особистісного майбутнього: каузометрія, футуродрама, антиципаційний тренінг, символічне опосередкування майбутнього. В межах підходів наведений аналіз випадків.*

**Ключові слова:** *антиципація, життєвий вибір, життєва компетентність.*

**Постановка проблеми.** Вивчення індивідуальних особливостей виявлення антиципації в діяльності людини, здатності до використання власного досвіду для імовірнісного прогнозування майбутньої ситуації та підготовки до майбутніх подій є однією з актуальних проблем сучасної психології. Фундаментальність поняття антиципації у категоріальному апараті психології вже добре усвідомлена (Т. Ф. Базилевич, Б. Ф. Ломов, В. Д. Менделевич, Л. А. Регущ, О. О. Сергієнко, Є. М. Сурков та ін.).

В сучасній вітчизняній та зарубіжній психології існує ряд підходів до інтерпретації уявлень людини про особистісне майбутнє: в каузометрії «життєва перспектива» та «життєва програма», в акмеологічному підході учнів наукової школи Б. Г. Ананьєва «смысл життя» та «суб'єктивна картина життєвого шляху», у вітчизняному рольовому підході «життєвий сценарій» та «антисценарій». Підґрунтям цих феноменів є психічна реальність, яка

пов'язана з відображенням у часовому аспекті життєвого шляху людини, з її життєпередбаченням та життєбудуванням. Діагностико-корекційний підхід до антиципування майбутнього висвітлений у роботах з проблем: прогностичних здібностей та часової орієнтації людини на майбутнє, минуле чи теперішнє (Н. Нюттен, 1984; Є. І. Головаха, О. А. Кронік, 1984; О. А. Кронік, Р. А. Ахмеров, 2008); потреби «екстраполовати себе в майбутнє» та символізувати «образ майбутнього» (Л. І. Анциферова, 1981; К. А. Абульханова - Славська, 1987, 1991, 1993), адаптаційних властивостей, що дозволяють випереджати майбутнє (І. Г. Батраченко, 2010; В. Д. Меделевич, 2006; Л. О. Регуш, 2005).

Л. О. Регуш осмислює сутність антиципування через систему психологічних понять, насамперед випереджальне відображення та виділяє наступні форми: передчуття, передбачення, віщування, прогнозування. Зупиняючись на характеристиках особистісного рівня антиципації Л. О. Регуш говорить, що деякі форми антиципації – передчуття та передбачення залишаються загадковими та не отримали ще належного наукового пояснення [10].

Результати антиципування є сутнісними характеристиками процесів прийняття рішення, прогнозування є основою акцептора результатів дії та побудови її програми. Між тим, модальність очікувань та прогнозів щодо майбутнього може бути негативною чи позитивною. На думку Т. А. Немчина, негативне емоційне передбачення посилює стресовий стан людини та деструктивно впливає на поведінку. Надмірний оптимізм, швидше за все, свідчить про когнітивні помилки, допущені у прогнозуванні. Прогнозування негативних подій у поміркованій формі свідчить про схильність до обережності, зважених рішень, розумного ризику. Найбільш евристичним поняттям в суб'єктному підході, що підкреслює активність самої людини у визначенні свого життєвого шляху є поняття "життєва програма". Так, проблему життєвих криз Р. Ахмеров розглядає в аспекті так званих біографічних криз, де підкреслюється переважна роль самої людини як суб'єкта свого життя. Чільне місце у суб'єктній моделі криз для стало поняття «життєва програма». Як визначає Р. Ахмеров, життєві програми – продукт суб'єкта життя, що передбачають свідоме ставлення до життя. Ми вважаємо необхідним зазначити роль у цьому ставленні прогнозування як прояву свідомого антиципування. Відповідно, прогнозування включає в себе систему життєвих планів, в яких враховані життєві обставини.

**Метою** даної статті є аналіз апробації різних підходів в роботі з автобіографічним антиципуванням та прогнозуванням життєвого шляху.

Ми проаналізували власний досвід консультування та тренінгової роботи протягом трьох років в аспекті проблематики антиципування особистісного майбутнього (експериментальна вибірка складає 112 осіб, 59,8% жінок. 40,7% чоловіків віком від 19 до 43 років). Основними

тенденціями у прогнозування особистісного майбутнього у осіб, що звертались стали: тривожне ставлення до подій майбуття, відсутність прогнозування подій життя, амбівалентне ставлення до передбачення у зв'язку з існуванням дилеми між самореалізацією в професії та важливістю сімейного благополуччя. Подібну дилему ми розглядаємо як аспект життєвого вибору та соціального виміру життєвої компетентності особистості. Усвідомлення моно чи поліваріантності у прогнозуванні життєвого шляху є важливим кроком особистості до зрілості. Звернення до проблеми антиципації та прогнозування варіантів життєвого шляху викликана зростаючими тенденціями до інфантилізації, соціальної мімікрії, вкорочення життєвих перспектив, споживацького стилю життя сучасної людини (Т. М. Титаренко, 2005; А. С. Лобанова, 2006; Л. В. Сохань, 1983, 1998; Г. С. Сухобська, 2002 та ін.).

В якості адекватного психологічного інструментарію вивчення особливостей автобіографічного антиципування ми розглядаємо **каузометричний підхід** О. А. Кроніка та Р. А. Ахмерова (2008), заснований на психобіографічному методі Life-line. Метод поєднує одинадцять рівневий аналіз прогнозування подій життєвого шляху людини. Основною процедурою є формування переліку особистісно значущих подій, їх датування, ранжування цих подій за ступенем важливості (для себе та для інших), виявлення кольорових асоціацій, оцінювання подій за шкалою «приємне-неприємне», причинно-цільовий аналіз та позначення сфер приналежності [2, 3]. Перевага цього методу в зверненні до когнітивної парадигми при прогнозуванням подій майбутнього.

На наш погляд, основним терапевтичним ефектом цієї процедури є об'єктивація важливих життєвих подій минулого, і тих, що очікуються у майбутньому; усвідомлення бажаності певних подій та встановлення психологічного віку клієнта. Ми вважаємо це ефективним для тих запитів клієнтів, що орієнтовані на самоаналіз свого життя та орієнтацію на поетапне життєбудування.

Наприклад, в індивідуальній роботі з *клієнткою К. (48 років)* ми звернулись до використання цього методу в дилемі між продовженням кар'єри та вихованням онуків. Використавши ручний варіант life-line, ми створили каузограму, яка дала нам наступні результати: коефіцієнт дорослості, свідчить про співпадання з реальним хронологічним віком досліджуваної. При цьому співвідношення подій минулого за кількістю менше подій майбутнього, що свідчить про орієнтацію К. на актуалізацію власного потенціалу. При аналізі глибинних проблем (страху самотності, негараздів чи хвороб близьких) виявилась тема страху перед професійним ростом, при цьому почуття провини перед собою в ситуації відмови від самовдосконалення та зверненні виключно до виховання онуків. Тоді, ми звернулись в роботі прогнозування майбутнього клієнткою до

психодраматичних методів. Клієнтка коментувала розбір аналізу її побоювань так: «Мене завжди переслідувала тривога та страх...проте я не побоялась самотійно виховувати дітей. Я присвятила їм життя. Тепер я відчуваю більш чітко, що якщо я відмовлюсь від реалізації мрії моєї молодості, то я собі не пробачу. Все життя я займалась зароблянням грошей, тепер я хочу займатись тим до чого в мене лежить серце. Допомогати дітям з онуками я і працюючи зможу». Зауважимо, що метод каузометрії як діагностично так і корекційно є дієвим, але не відображує глибинних зв'язків життєвих подій, побоювань людини, сценарних компонентів її життя.

Іншим варіантом роботи з антиципуванням є **футуродрама** та **футуโรปрактики**, що запропоновані Н. Б. Долгополовим (2002, 2004). Цей підхід засновується на використанні методу психодрами, він орієнтований на роботу з актуальним вибором в ситуації мало визначеності подій. На наш погляд, метод поєднує в собі як класичні елементи психодрами або монодрами, так і елементи, ініціаційної терапії: подорож через «брами майбуття», «перетворення Я», «темпоральний двійник» [6]. Ми вважаємо цей підхід плідним в роботі зі складними життєвими рішеннями (ситуацією відмови від одужання, втратою сенсу буття).

Розглянемо використання техніки «темпорального двійника» у футуродраматичній груповій роботі. Клієнтка О., 21 рік, знаходилась в ситуації довготривалого горювання, яке супроводжувалось «втечею в хворобу». З початку, їй було запропоновано сформулювати з яке саме звернення вона хоче пропрацювати: відчуття провини перед загиблим чоловіком чи сьогоднішнім самопочуттям. Було обрано розбір власного самопочуття та пошук варіантів прогнозування близького майбутнього – «хворобливого чи здорового». Для актуалізації образу майбутнього були вибрані темпоральні двійники 43-річного та 56-річного віку. При цьому керівником групи було запропоновано другу особу обрати у віці 65-70-ти років, та протагоністка висловила твердження, що до такого віку вона не доживе. Діалог з темпоральними двійниками спочатку зосередився на звинуваченні себе у зрілому 43-річному віці в беззмістовності існування. Проте нам з протагоністом вдалось знайти ресурс та смисл зрілого віку та звернутись до з позицій зрілого віку до сьогоденного горювання та усвідомлення ситуації повторення долі чоловіка. Що в свою чергу підштовхнуло клієнтку до зсуву орієнтації на майбутнє, пошуку особистого сенсу буття та прогнозування варіантів подальшого життя та одужання.

Втім, абсолютизувати метод футурудрами як оптимального методу роботи з антиципуванням ми не маємо змоги, в наслідок певних обмежень застосування психодраматичних методів. Наприклад, первинний рольовий дефіцит або атрофія ролей [6], що описуються П. П. Горностаєм (2007), або ж розумова відсталість та інфантилізм, які спостерігались нами в роботі з клієнткою 26-ти річною клієнткою Л. можуть спровокувати відмову від

роботи та регресивну поведінку з нівелюванням вже закріплених нових моделей поведінки та жорстким параноїальним переносом на консультанта.

Л. Ф. Бурлачук, Є. Ю. Коржов (1998) запропонували методику, що спрямована на виявлення формальних **характеристик сприйняття життєвих ситуацій**: продуктивність відтворення образів минулого та майбутнього, важливість для особистості даної події, бажаність, ступінь впливу події, час антиципації чи ретроспекції; змістовні характеристики: тип та вид значущих подій, «оригінальність - популярність», «сила - слабкість» (вплив особистісних або ситуаційних змінних) [5]. Ця діагностична методика є досить ефективною в груповій роботі та в консультуванні сім'ї з дорослими дітьми. Деякою мірою методика подібна до методу МІМ (мотиваційної індукції) Дж. Н'ютена та похідної методики хронометрії, які є більш спрощеними, у порівнянні з запропонованою Л. Ф. Бурлачуком, при аналізі.

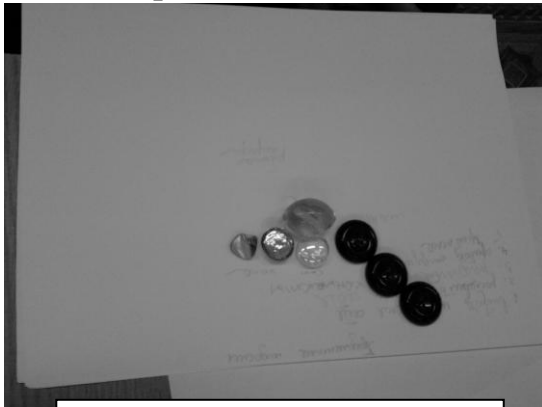
В нашій практиці ця методика була ефективною при роботі з фіксацією на травматичних подіях юнацького віку з клієнтом А. (26 років) як елемент пошуку ресурсів для успішного працевлаштування та налагодження інтимно-особистісних стосунків з протилежною статтю. Враховуючи те, що спочатку клієнт був ініціатором звернення використання цієї процедури дало змогу налагодити консультативний контакт, звернутись до актуальних подій. Завдяки зверненню до найбільш актуальних подій минулого, та аналізу ситуації подібності ситуацій, що травмували ми вийшли на звернення та побудову варіантів майбутнього: зміна місця проживання, варіанти працевлаштування.

Інший підхід базується на корекції гіпероптимістичності або песимістичності антиципування майбутнього, що запропонований І. Г. Батраченко, О. Г. Рихальською (2004), що базується на формуванні переліку визначень майбутнього та певних прийомів усвідомлення та переструктурування цих визначень: синонімічний аналіз, поляризація, ієрархізація, спектралізація, виділення основних детермінант, футурум-автобіографія [4]. Подібний підхід апробовувався нами в груповій роботі для об'єктивації прогнозування та усвідомлення ставлення до майбутнього. Однак, ми знов звертаємо увагу на те, що подібні процедури не мають підґрунтя для корекції глибинних детермінант прогнозування: побоювань, неусвідомлюваних сценарних прогнозів та ін. В свою чергу детально глибинно-особистісна детермінація поведінки та життя в цілому розглядається учнями наукової школи Т. С. Яценко (2006, 2008) в якості тенденцій «від слабкості до сили», «тенденції до повторення», «психологічної смерті» [14]. Втім, метод АСПН академіка Т. С. Яценко є перш за все психоаналітичним, де акцент ставиться на дослідження минулого клієнта та його актуалізацією у сьогоденні, ніж роботу з майбуттям.



Звереснемось до методів роботи з **символізацією майбутнього** як глибинно психологічним механізмом антиципування. Особливістю даного підходу є орієнтація не тільки на свідомий рівень антиципування, а й аналіз та роботу з неусвідомлювальними прогнозами. Перевагами подібного підходу є можливість оптимального координування минулого, сьогодення, майбутнього як аспектів біографії особистості, а також в можливості корекції двох істотних функцій самосвідомості випробовуваного: самоідентифікації та проектування Я.

Проектування в нашій інтерпретації здійснюється за допомогою використання предметної моделі чи серії психомалюнків, та елементів монодрами. Процедура проведення розділяється на п'ять стадій: створення прямої життя, інтерпретації, перегляду минулих рішень, самофутурування, часової організації.



Мал.1. Пряма життя  
(предметна модель)

Ми дотримуємось даної орієнтації в тренінговій та корекційній роботі з проблемами фаталістичного та песимістичного сприйняття майбутнього, недовіри до власних можливостей та, одночасно, пошуку ресурсу для поштовху до дії. Так у випадку консультування Поліни (21 рік) її рольова ідентичність у професіональному та інтимно-особистісному аспекті дисонувала з вимогами її оточення, та інтерпретувалась протагоністом як ситуація цейтноту та

втрати сенсу будь-якої діяльності. При розгляді предметної моделі (див. мал.1), вдалось досягти усвідомлення страху повторити долю матері та тенденції протистояти долі шляхом втілення антисценарію.

**Висновки.** Отже, ми проаналізували ряд сучасних підходів корекційної роботи з антиципуванням особистісного майбутнього. Ми не мали змоги висвітлити повністю також окремі техніки та підходи консультування: прогнозування в професіональному аспекті (К. А. Абульханова, 2001; Л. О. Регуш, 2003; І. М. Богдановська, 2010), біографічні та автобіографічні методи (Н. А. Логінова, 2006; О. В. Скуловатова, 2011), методи роботи з горюванням та втратою (Ф. Є. Василюк, 1984), антиципуванням в ситуації стресу (S. Maddi, 1998) та ін.

### *Л і т е р а т у р а*

1. Абульханова - Славская К. А. Время личности и время жизни / К. А. Абульханова - Славская, Т. Н. Березина. – Санкт-Петербург: Алетейя, 2001.

2. Ахмеров Р. А. Биографический тренинг при кризисах середины жизни // Новые методы психологии жизненного пути : [сост. А. А. Кроник]. – Москва: Прогресс-Культура, 1993.
3. Ахмеров Р. Каузометрия / Р. А. Ахмеров, А. А. Кроник. – Москва: Смысл, 2008.
4. Батраченко І. Г. Психологія життєвої антиципації особистості / І. Г. Батраченко, О. Г. Рихальська. – Дніпропетровськ: Вид-во ДДУ, 2009.
5. Бурлачук Л. Ф. Психология жизненных ситуаций / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова: [учебное пособие] – Москва: Российское педагогическое агентство, 1998.
6. Горноста́й П. П. Личность и роль: ролевой подход в социальной психологии личности. – Київ: Интерпресс, ЛТД, 2007.
7. Долгополов Н. Б. Футуропрактика: стадии психотерапевтической работы (шестиступенчатая модель) // Журнал практического психолога. История психодрамы в России. – № 2 – 3.
8. Життєві кризи особистості: [за ред. Л. В. Сохань, І. Г. Єрмакова]. – Київ: ІЗМН, 1998. – У 2-х ч. – Ч. 1.
9. Особистісний вибір: психологія відчаю та надії / За ред. Т. М. Титаренко. – Київ: Міленіум, 2005.
10. Регуш Л. А. Психология прогнозирования. Успехи в познании будущего. – Санкт-Петербург: Речь, 2003.
11. Сухобская Г.С. Понятие «зрелость социально-психологического развития человека» в контексте андрагогики // Новые знания. 2002. – № 4.
12. Нютенн Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нютенн: [сост. Д. А. Леонтьев]. – Москва: Смысл, 2004.
13. Шестопалова К. М. Вплив антиципаційної спроможності на життєві стратегії в ситуації ціннісного конфлікту особистості // Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. – Київ: 2011. – Т. 11. – Вип.4. – Ч.2.
14. Яценко Т. С. Функціонально-структурний підхід до розуміння психіки у її внутрішній динаміці // Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992–2002: Збірник наукових праць до 10-річчя АПН України. – Харків: ОВС, 2002. – Ч. 1.

***K. Shestopalova. Anticipation of course of life: methods of diagnosis and correction.***

*The article is devoted the approaches and fundamental methods of consulting work of anticipating of personal future: life-line, futurodrama, anticipation training, symbolic mediation of the future. As part of an approach is the analysis of cases.*

***Key words:*** *anticipation, life change, vital competence.*