

Галина Гандзілевська
Сергій Штурхецький

ПРИКЛАДНА АКМЕОЛОГІЯ
для тих,
хто прагне успіху

Навчальний посібник
для вчителів, журналістів і психологів

Острого-2020

Прикладна акмеологія для тих, хто прагне успіху

УДК 159.9:070(076)

ББК 88

Г19

Рекомендовано до друку
вченою радою Національного університету «Острозька академія»
(протокол №13 від 28 травня 2020 року)

Рецензенти:

Мітчук О.А., доктор наук із соціальних комунікацій, декан факультету журналістики МЕНУ, доцент, професор кафедри реклами і мови ЗМІ

Савелюк Н.М., доктор психологічних наук, доцент, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка

Плиська Ю. С., доктор педагогічних наук, професор, Національний університет «Острозька академія»

Передмова:

Калпмаж Р.В., доктор психологічних наук, професор, Національний університет «Острозька академія»

Гандзілевська Г., Штурхецький С.

Г 19 Прикладна акмеологія для тих, хто прагне успіху [Текст] : навчальний посібник для вчителів, журналістів і психологів / Г. Гандзілевська, С. Штурхецький. – Острог: Видавництво НаУОА, 2020. – 104 с.

ISBN 978-617-7328-88-8

DOI 10.25264/978-617-7328-88-8

Навчальний посібник призначений насамперед для слухачів навчальних дисциплін «Психологія життєуспіху», «Прикладна акмеологія», «Журналістика», зокрема, студентів спеціальності «013 Психологія», «053 Початкова освіта», «061 Журналістика», а також для тих, кому цікава проблема досягнення професійного успіху в акмеперіоді. На прикладі соціокультурної адаптації мігрантів запропоновано акмеологічну модель реалізації життєвого сценарію. Особливу увагу у посібнику приділено феномену «професійний сценарій», вивченню чинників процесу відновлення та примноження його акмеологічних ресурсів.

Навчальний посібник пропонує для майбутніх вчителів початкової школи інформаційний ресурс щодо шляхів досягнення професійного успіху, а для майбутніх психологів – практичний інструментарій акмеолога. Майбутні журналісти, окрім такого розуміння героїв/героїнь своїх публікацій, планування власної кар'єри, зможуть розвинути таку з компетенцій, як здатність до адаптації та дії в новій ситуації. Запропоновано форми, методи й засоби психолого-акмеологічного супроводу вчителя початкової школи у час реформ. Разом з тим посібник буде корисним для всіх, хто прагне досягти вершинного успіху в усіх життєвих сферах.

Посібник побудовано у формі інтерв'ю Сергія Штурхецького у Галини Гандзілевської. Містить інтерв'ю з Г.Гандзілевською на радіопередачі «Теорія всього» (ведучі Д. Шевчук, В. Лебедюк); використано результати докторської дисертації Г. Гандзілевської на тему: «Психологія життєвих сценаріїв у акмеперіоді українських емігрантів», її роздуми на сторінці в мережі Facebook «Життєві сценарії: теорія і практика».

ISBN 978-617-7328-88-8

DOI 10.25264/978-617-7328-88-8

УДК 159.9:070(076)

ББК 88

© Гандзілевська Галина, 2020

© Штурхецький Сергій, 2020

Відчувати повноту життя... (передмова)

Важко не погодитись із думкою, що в мінливих (та часто – непередбачуваних) умовах сьогодення важливим джерелом досягнення успіху в житті загалом та в професії зокрема стають не тільки знання, навички та низка компетентностей, але й стрімко сформований запит на самопізнання, саморозуміння та саморозвиток, які допомагають успішній адаптації та дії в нових ситуаціях. Корисним інформаційним ресурсом у цій ділянці є представлений навчальний посібник **«Прикладна акмеологія для тих, хто прагне успіху»**, адресно підготовлений для вчителів, психологів та журналістів викладачами Національного університету «Острозька академія» Галиною Гандзілевською та Сергієм Штурхецьким.

Книга, що побудована у формі інтелектуального діалогу між журналістом та науковицею-психологинею, залишає приємний післясмак, адже після ознайомлення з її змістом виникає багато емоційно заряджених рефлексивних запитань до самого себе. Хронотопно-концептуальне поле цих запитань охоплює не тільки власне минуле, теперішнє і майбутнє, але й простягається до досвіду наших предків, сили власного роду, сімейних цінностей, загадкових архетипів, культури, природи... Як наслідок, мотиваційний заряд від відвертих відповідей самому собі про універсальність (схожість з іншими) та унікальність (неповторність) власного Я, його сталість та динамічність, уточнення своєї професійної ідентичності, поява нових поведінкових паттернів. Розуміння, що цінність мають не тільки власні переваги, власні сильні боки, але навіть психологічні бар'єри (захисти, страхи тощо), які за умови відповідної роботи над собою можуть стати нашими ресурсами, допомагає не бути настільки вразливими до нових викликів сьогодення і позитивно налаштуватися на досягнення нових професійних та життєвих цілей.

Приваблює своєю насиченістю психологічний портрет акмеособистості, який ми прочитаємо за представленими результатами наукового дослідження вибірки українських

Прикладна акмеологія для тих, хто прагне успіху

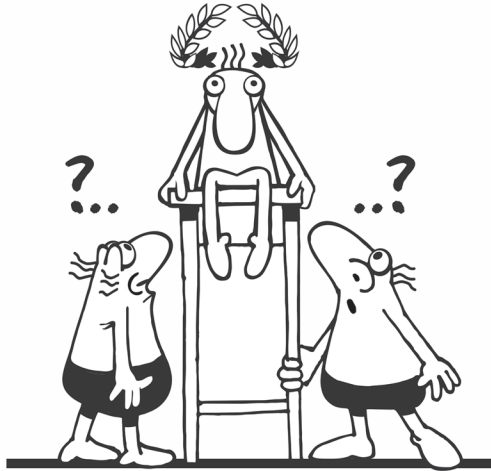
емігрантів Галини Гандзілевської під керівництвом професора Ігоря Пасічника. Провівши історико-психологічну реконструкцію акмеограм життєвих сценаріїв лідерів літературних об'єднань другої й третьої хвиль еміграції, дослідниця майстерно показала роль морально-етичної, духовної складової, патріотизму, збереження етнічної ідентичності та щирої любові до України у адаптації до зміненого середовища у ті важкі часи та, зрештою, у досягненні ними своїх творчих вершин. У цьому плані саме представникам соціономних професій, якими і є вчителі, психологи, журналісти, буде корисно порозмірковувати над представленими ідеями.

Ця праця яскраво віддзеркалює особистості її авторів – Галини Гандзілевської та Сергія Штурхецького, які є енергетично зарядженими на успіх, соціально активними, невгамовними і відкритими до нових ідей, до руху, до розвитку, до творчого пошуку, сміливих експериментів, постійного самовдосконалення.

Шановні друзі, упевнена, якщо Ви, читаючи цю працю, відкриєте свій розум і серце, щоб вступити в діалог з її авторами, дозволите їм говорити з Вами, довірите їм провести Вас захоплюючою мандрівкою стежинами вашого неповторного «життєвого сценарію», на вас чекатимуть несподівані самовідкриття, віднайдення психологічних ресурсів-скарбів та ключів до самоцінності.

Уміти радіти життю, дозволити собі бути успішним, відчувати повноту життя, не боятися вийти із зони комфорту та щось змінити у своєму життєвому сценарії, мріяти і вірити, надіятися і любити – ці своєрідні афірмації будуть супроводжувати Вас упродовж усього читання, надихаючи на самопізнання, на співпрацю з іншими, на пошуки свого акмесередовища та реалізацію свого професійного покликання.

*доктор психологічних наук, професор,
проректор з навчально-виховної роботи
Національного університету «Острозька академія»,
Заслужений працівник освіти України
Руслана Каламаж*



ЧИ ВСІ МОЖУТЬ БУТИ УСПІШНИМИ?

Розділ 1

1.1. Життєвий сценарій та життєуспіх

– Коли ми говоримо про успіх, кожна людина, мабуть, уявляє це по-своєму. А що ж розуміють під успіхом та життєуспіхом психологи? Що їм відомо про життєвий успіх?

– Психологічний зміст поняття успіху, відповідно до сучасних досліджень, зокрема Ю. Ільїної, передбачає супровід забезпечення певних потреб відчуттям розвитку, зростання, вірою в свої можливості і в себе. Успіх є бажаним і значимим для особистості результатом діяльності, який досягається за визначений період з передбачуваними допустимими енергетичними або іншими затратами. Стан переживання власного успіху І. Боровинська означає успішністю. Поняття «життєуспіху» часто ототожнюється з поняттям «успіху». Згідно з працями Л. Сохань, у вузькому значенні життєуспіх означає досягнення бажаного результату у вирішенні локального життєвого завдання, тоді як у широкому – це оцінка реалізації своєї життєвої програми, свого призначення, а тому пов'язаний з конструюванням і реалізацією життєвого сценарію.

Прикладна акмеологія для тих, хто прагне успіху

– Тобто кілька успіхів у результаті приводять до життє-успіху?

– Вирішення життєвих завдань.

– Вирішення життєвих завдань, а їх може бути багато?

– Звичайно, є основне завдання, якому підпорядковуються всі інші. Якщо ми говоримо у широкому сенсі, то це реалізація покликання, тобто свого призначення. Алгоритм його вирішення веде до вершини, яка в акмеології називається акме. Таких вершин може бути і декілька. У такому випадку процес досягнення вершинного розвитку є багатoverшинним. Інколи після акме одразу може настати час «кате», тобто різке падіння.

” Почути свій внутрішній голос

Колись казала мені бабуся: «Не ходи по чужих слідах». І лише зараз зрозуміла, якою силою володіє цей постулат, якому я слідувала всі роки (інтроспект). Чи можна бачити власне «світло в тунелі», йдучи за кимось? Можна, якщо ти довіряєш людині, за якою слідуєш. Можна, якщо підходить її темп. Можна, якщо твоя ціль є репродукцією. І це теж творчість, і це теж життя. Та є ж і такі, яким важливо залишити свої сліди в історії людства. Не одразу їх розуміють, не одразу підтримують, але вони рухаються за своєю траєкторією інтересу все далі й далі. Звідки ж черпають ресурс? І хто ці люди? Я довгий час шукала пояснення, чому категорія «спраглих до пізнання істини» не зупиняється. Звідки беруться сили, час, гроші для постійного безперервного саморозвитку? Відповідь виявилась очевидною, коли я запитала себе: «Для чого?». Мій внутрішній голос просто кричав: «Мені цікаво!». І кричав, доки я не відповіла: «Почула». Я почала слухати себе. Думки були настільки непередбачувані і такі нелогічні, що я інколи починала сумніватись у певних своїх виборах. Та якось дивним чином знаходився хтось, хто починав іти поряд або за тобою, і прокидалась «твоя величність» відповідальність, і знову з'являлись «крила» віри. Іди за інтересом. Ти не божевільний. Ти – акме-особистість. Той, хто хоче досягнути вершини.

Психологічні етюди ”

– А чи завжди різкий підйом супроводжується різким падінням? Чи це по-різному буває?

Чи всі можуть бути успішними?

– Не обов’язково, в кожного по-різному. Акмеологія розглядає індивідуальний розвиток особистості в період зрілості. Разом з тим акмеологічний підхід передбачає комплексне дослідження особистості з метою пошуків методів стимулювання мотивації для досягнення ще вищих результатів життєуспіху.

– Але якщо ми говоримо саме про нашу тему, життєуспіх, тут дуже важливим є поняття «життєвий сценарій», так? Тобто життєвий сценарій, який використовують психологи, на мою думку, – це поняття наперед визначене, непо рушне. Таке враження, що уже хтось написав цей сценарій, ти по ньому йдеш і неможливо його змінити. Тож, по-перше, що таке життєвий сценарій? І наскільки він незрушний, сталий?

– Саме слово «сценарій» уже передбачає певний план та межі. І, звичайно, якщо життєвий сценарій розглядати як програму життя, то вона демонструє міру і межі активності, які прогнозують поведінкові стратегії й виражають певне ставлення особистості до себе, до інших і до світу в цілому. Якщо відповідати на ваше запитання, то, звичайно, життєвий сценарій передбачає одночасне розгортання двох програм. Перша – генетична програма, тобто вроджена, і друга – набута. А тому і чинники, скоріше, детермінанти життєвого сценарію є вродженими і набутими (таблиця 1.1).

Таблиця 1.1

Життєвий сценарій у зарубіжній та вітчизняній психології

Підходи і теорії щодо формування життєвого сценарію	Основні представники	Життєвий сценарій	Детермінанти
Драматургічно-рольовий	Е. Гофман Д. Мід Я. Морено П. Горностай	Стратегія само-презентації, соціальна установка	Соціальне очікування
Транзактний	Е. Берн К. Штайнер Й. Стюарт В. Джойнс	Несвідомий план	Набуті директиви та відповідні сценарні рішення-установки

Прикладна акмеологія для тих, хто прагне успіху

Продовження таблиці 1

Підходи і теорії щодо формування життєвого сценарію	Основні представники	Життєвий сценарій	Детермінанти
Когнітивний та когнітивно-поведінковий	Ж. Лейнс Б. Дарден С. Фіске Д. Янг Л. Засекіна У. Гуменюк	Скрипт, схема, фрейм	Ірраціональні вірування
Трансгенераційний	А. Шутценбергер	Вроджені драйвери: родинна програма	Вроджені директиви (родове несвідоме)
Психо-аналітичний	Аналітична психологія К. Юнг	Генетичний код, колективна програма	Вроджені директиви (колективне несвідоме; архетипи, інстинкти)
	Теорії психоаналізу З. Фрейд	Форма задоволення потреб	Інстинкти (життя і смерті); лібідозні устремління, потяги
	Індивідуальна психологія А. Адлер		Почуття неповноцінності та бажання його подолати
Трансперсональний	С. Гроф	Емоційно-поведінкова реакція на загрозу (форма адаптації та самозахисту)	Ситуація народження
Еволюційний	Б. Уайнхолд, Д. Уайнхолд		Незадоволені потреби розвитку
Гештальт-психологія	Ф. Перлз		Незавершений гештальт, шокова травма
Особистісно-буттєвий	С. Петросьян, З. Ряbkіна, В. Панок, Т. Титаренко		Вікова криза
Аксіологічний	З. Карпенко, Г. Радчук	Ціннісно-смилова установка	Інтроєктовані та набуті цінності
Генетично-концептуальний	С. Максименко		Смисли
Наративний	М. Смульсон, Н. Чепелева Т. Титаренко		

Чи всі можуть бути успішними?

Продовження таблиці 1

Підходи і теорії щодо формування життєвого сценарію	Основні представники	Життєвий сценарій	Детермінанти
Акмеологічний та суб'єктно-діяльнісний	Ю. Швалб, В. Ямницький, О. Матвієнко, К. Абульханова-Славська, Є. Головаха, Т.Титаренко	Як форма цілепокладання та життєтворчості	Потреба у творчій самореалізації
Системно-генетичний	С. Максименко І. Пасічник, М. Рекунчак	Несвідома готовність вибудовувати життя відповідно до набутого стереотипу	Нужда, вроджені та набуті директиви, спосіб мислення, життєтворча активність
Симультанне, діалектичне поєднання генетичної програми та набутого в онтогенезі когнітивно-емоційного новоутворення, що відображається у поведінкових стратегіях внутрішньої моделі власного Я засобами самопрезентації			

Тобто життєвий сценарій відображає трансформацію колективного несвідомого стереотипу у творчо-індивідуальний задум. Прамодель життєвого сценарію містить інстинкти, універсальні та етнічні архетипи, колективні травми, родові сценарії, міфи тощо. Серед набутих детермінант слід наголосити на сценарному рішенні – когнітивно-емоційному новоутворенні, що є результатом переробки інформації людини про себе, інших та світ у цілому. Така установка формується на емоційному рівні у відповідь на директиви значущих дорослих і надалі розвивається в онтогенезі відповідно до власних переконань та завершує своє формування у вимірі світоглядних орієнтирів. Тобто ірраціональні вірування підкріплюються переконаннями і переростають у світоглядні орієнтири.

– *Тобто такий алгоритм... спочатку вірування...*

– Спочатку ми народжуємося з певним «сувоєм», який потім розгортається – це наша генетична програма. Процес життєвого сценарію починає формуватися ще до нашого народження. До цього варто додати соціокультурний сценарій, тобто ще одну нашу даність.

»» Що таке «життєвий сценарій»?

Я давно читаю лекції, проводжу тренінги, майстерні на цю тему. Однак лише декілька днів тому відзначила, що кожного разу, коли мене запрошують зустрітись із невідомою мені аудиторією, я замішую тісто і печу пиріжки. Мало того, я усвідомила, що це роблю напередодні або після важливих для мене подій, або тоді, коли немає часу навіть подивитись у дзеркало. Я не робила і не роблю це спеціально. Насправді я навіть не знаю, як їх «правильно» випікати. І якби хтось попросив мене це зробити, окрім близьких мені людей – бо для них це вже стало звичним – я б відмовилася. Тому що я не вчилася цього. Я лише пам'ятаю... смачнючий запах свіжого тіста. З дитинства. Бабусині пиріжки... мамині тістечка – дім, де тепло, спокійно, де тебе люблять. Імовірно, ще тоді, в глибокому дитинстві, я прийняла рішення мати будинок, де пахне свіжою випічкою. Звичайно, це рішення відрізняється від моїх свідомих намірів досягати певних цілей. Це, скоріше, «ілюзія знання», яка стала моїм повоДАРем. І як гіперімунітет вона й досі дарує мені захист від чужих подразників, рятує від невідомого, тривоги і втоми. Що таке «життєвий сценарій»? Це «зустрічі і прощання» з дитинством. Як добре, що його можна зберігати у своєму серці.

Психологічні етюди »»

– Залежить від того, де людина народилася, в якій країні, в якому соціальному становищі знаходиться вона та її сім'я?

– Так, і це вже теж є прогнозованим. Але разом з тим сценарій є індивідуальним і залежить від волі самої людини. Він починає формуватися в ранньому, дитячому періоді, від 0 до 8 місяців.

– Вісім місяців?!

– Так, вісім місяців, саме у цей немовлятський період дитина вже приймає несвідоме сценарне рішення-установку, яке потім переростає у свідомий світоглядний орієнтир. У засновника концепції життєвих сценаріїв Еріка Берна говориться, що життєвий сценарій формується до шести років, у підлітковому віці він переглядається – і до 20 років сценарій завершує своє формування. Після 20 років починається «вистава», як її називають.

– Окей, але після 20 років, більшість наших читачів якраз такого віку, ще є якась надія змінити сценарій або підкоригувати, якщо він не подобається?

Чи всі можуть бути успішними?

– Як я вже зазначила, життєвий сценарій містить сценарні установки та рішення, що формуються під впливом заборон і дозволів батьків, які якраз ми і можемо перевірити. Ми можемо зменшити рівень заборон, які на певний період виконували функцію психологічного імунітету. Вони нас оберігали, щоб ми вижили та розвивалися. Тобто є програма емоційна, що формується в ранньому дитинстві, є запропонована програма, яку дають нам батьки, а є ще програма, що формується протягом усього життя через мислення (таблиця 1.2).

Таблиця 1.2

Сценарні рішення у вимірі психологічного імунітету

Вид сценарного повідомлення	Его-стан	Рівень сприйняття у віковому розрізі	Механізм	Сценарні рішення
Накази, дозволи, заборони (довербальні)	Дитина	Через емоції й тілесні відчуття / від 0 до 8 місяців. Реакцією є сценарні рішення	Вірування	Механізм захисту
Контрнакази (вербально)	Батько	Через інтроекти / від 8 місяців до 10-12 років	Вірування, переко- нання	Гіперімунітет / імунітет
Повідомлення «тут і зараз»	Дорослий	Через переконання, мислення / упродовж цілого життя	Світогляд	Імунітет

Ми можемо коригувати життєвий сценарій залежно від того, чи заважають нам сценарні заборони. Якщо заважають, тобто виконують функцію гіперімунітету, алергії – звичайно, тоді можна працювати з цим. Та насамперед потрібно усвідомити, що саме заважає нам розвиватись.

» Як знайти ключ до СВОГО сценарію?

Аналізуючи дискусію про природу «життєвого сценарію», я зупинилась на думці, що сценарій, подібно до психологічного ІМУНІТЕТУ, сприяє протистоянню дії «агресивного впливу сценарного простору», оберігаючи тим самим взаємодію з оточенням. Разом з тим, його «законсервованість», що проявляється в єдиній фіксації послідовності домом, дій і почуттів, створює певні труднощі у пізнанні новизни, подібно до алергії, гіперопіки. Як це проявляється? За моїми спостереженнями, метафорично це відбувається так: настає час

(у кожного «свій день»), і ти починаєш розуміти, що двері й вікна «дому-фортеці» пора відчинити, тому що не вистачає свіжого повітря. Страшно подумати. Однак якщо ти вже вмієш автоматично протистояти у разі небезпеки, то що найстрашніше може статись, коли ти усвідомиш, що її нема? Страшно відчувати.

Мені теж страшно. Дуже. Однак дитячий інтерес до самопізнання зробив крок далі. І мені стало цікаво знайти відповідь на запитання:

Якщо сценарій – це замок, то де ж той ключ?

Втомлена від роздумів, фізично виснажена від активного життя, я вперше в житті здалась, прийнявши своє безсилля. Це було найважче. Знайти сценарне рішення-установку, яке потребує перегляду, певної корекції. А найголовніше – виявити готовність до змін. Наголошу, НЕ РУБАТИ дерево, а ПІДЖИВИТИ його. Відповідно до засновників концепції життєвих сценаріїв, цьому може сприяти психотерапія і ЛЮБОВ. Про ці два поняття я і раніше писала. Однак погляд на поняття любові, як ключ до сценарію, різким протягом відчинив всі двері й вікна моєї фортеці. Ясна річ, що цій миті сприяло багато й інших чинників, зокрема підтримка ззовні, яку я собі дозволила. Довіра іншим, світу, а найголовніше – чесність перед собою зробили свою справу. Розподіл таким чином відповідальності дозволив мені взяти СВОЮ долю відповідальності, увага – не звичну гіпервідповідальність, а ту, яка мені по силі.

Я належу до тієї категорії людей, які не вміють відпочивати. Подорожі не зовсім цьому сприяють, я ще більше втомлююсь, хоча й тимчасово відновлююсь. Я поділилась цією думкою... з дитиною) І тоді вона мене запитала: «А чим ти любиш займатись? Яка діяльність тобі приносить задоволення? Де ти відчуваєш «внутрішню свободу», про яку так багато говориш?». Моя відповідь мене ще більше здивувала. Я їй відповіла, що люблю... співати. І одразу ж: «Мені за сорок, це вже пізно...» І тоді дитя сказало: «Але ж ти можеш це робити у ванні, в душі)». А й справді. Дуже обережно я вирішила заглянути у свою душу, своє серце, свою давню дитячу мрію. І в результаті знову вчусь писати співану поезію, творити-виготовляти) і... відновлююсь. Пригадалось, як двадцять... років тому моя прозора наївна мрія, підкріплена сміливістю, рішучістю, впертістю, головне – готовністю ризикнути, дозволила мені мати те, що зараз зігріває і надихає. Сподіваюсь, далі буде.

Якщо є «зрив» у сценарії, його справді можна віднайти і підправити. Адже всі народжуються, як писали транзактні аналітики, зі щасливим сценарієм. Тоді де ж діваються ключі від нього?) На сьогодні моя відповідь проста. Ключ від мого замка у серці.

Психологічні етюди ”

Наприклад, у контексті життєвого успіху дуже розповсюдженою є заборона «не будь успішним». Тому якщо ти справді маєш цю заборону і якщо дозволиш собі знайти ключ до успіху, звичайно, можна змінити і життєвий сценарій. Відповідно до концепції життєвих сценаріїв Еріка Берна, його можуть змінити психотерапія і любов. Любов є сильним ресурсом, адже крім емоційного і поведінкового компоненту, включає ще й вольовий. Любов – це рішення.

” Любов і психотерапія

Два чарівних слова, які володіють могутньою силою змін, і головним чином – змін позитивних. Таємничість їхньої могутності досліджувала в науці, а зараз продовжую це робити й у практиці. Любов і психотерапія змінюють, коректують, трансформують життєві сценаріїв людей; поповнюють їх новими ресурсами, загоюють рани і «звільняють» від перешкод для розвитку. І якщо про психотерапію якось зрозуміліше, чому це відбувається... Ні?) Тоді почну саме з цього. Випадково (а може, й ні) потрапила на наукові роздуми В. Чернобровкіної про ВНУТРІШНЮ СВОБОДУ. Науковиця влучно відзначає, що будь-яку проблему, з якою людина звертається до психотерапевта, у широкому розумінні можна розглядати як проблему НЕСВОБОДИ, або залежності від певних обставин, стосунків, впливів. Тобто від певних заборон і, відповідно, рішень. Зазвичай СВОБОДУ в широкому значенні цього слова пов'язують із відповідальністю. Тобто щоб отримати свободу, нашому «дорослому» Я потрібно навчитись робити вибір відповідно до СВОЇХ бажань, інтересів, мрій та цілей. Звичайно, ЕКОЛОГІЧНО, з врахуванням реальності та ІНШИХ, що теж є в нашому сценарії. І власне «внутрішня свобода», про яку писала названа психологиня, сприяє цьому, адже означає «сміслові переживання стосунків із собою, іншими та світом у цілому». В концепції життєвих сценаріїв такі переживання означено психологічною позицією.

Прикладна акмеологія для тих, хто прагне успіху

Формується вона ще в немовлятьському періоді. І в разі її неконструктивності власне психотерапія дозволяє «повернутися» до дитячих переживань, «відтворити смислові моменти дитячого досвіду, почуттів, думок та пережити його іншим способом». У результаті цього відновлюється довіра до себе, повага до власних кордонів та кордонів іншого, готовність до відкритої й ненапруженої взаємодії зі світом. І як ви думаєте, що є підґрунтям цього? Звичайно, ЛЮБОВ. Адже любов, кохання – це не просто почуття, яке ми переживаємо, це насамперед – РІШЕННЯ, ДОЗВІЛ, РЕСУРС на новий СВІТАНОК – внутрішній світанок, який наповнить нашу самість і наше життя НОВИМ ДНЕМ.

Психологічні етюди ”

– Але якщо навіть щастить або не щастить у коханні, може допомогти психотерапія?

– Психотерапія може допомогти, але важливо, що любов загалом може бути до себе, до світу і до інших.

– Зрозумів, любов у широкому розумінні.

? Контрольні запитання

- 1) Як трактують поняття «успіх» у психології?
- 2) Чим відрізняються поняття «успіх» і «життєуспіх»?
- 3) Що таке «життєвий сценарій»?

1.2. Життєуспіх крізь призму акмеологічного підходу

– Зрозуміти питання життєвого сценарію та життєвого успіху допоможе така галузь психології, як акмеологія. *Що це за наука і чи справді* акмеологічний підхід може допомогти людині досягнути життєвого успіху?

– Насамперед акмеологія – це галузь вікової психології. Вона вивчає особистість у період зрілості, не просто дорослості, а саме зрілості; чинники, закономірності та механізми досягнення найвищого ступеня (акме) індивідуального розвитку зрілої особистості. Мені дуже подобається погляд гештальт-психології на це поняття, згідно з яким зріла особистість може самостійно вийти зі складної для неї життєвої ситуації, тобто вирішити

Чи всі можуть бути успішними?

життєве завдання, покладаючись на саму себе. Разом з тим, це не означає, що вона не має права або не може звернутися до когось за допомогою – це, навпаки, ще один із ресурсів: вміти просити про допомогу і прийняти її, що дуже важливо.

Таким чином, зріла особистість – це відповідальна особистість, яка має свою життєву позицію, певні життєві принципи, розуміє своє покликання та усвідомлює його. Вона є автономною, має пріоритети та володіє своїм баченням, яке можна назвати життєвою філософією. Саме такою зрілою особистістю і презентує О. Штепа у своїх працях. Прикладна акмеологія спрямовує свій інтерес на пошуки інноваційних методів удосконалення процесу сходження до вершин та реорганізації й корекції творчої діяльності. Акмеологічний підхід корисний тим, що дозволяє комплексно вивчати індивідуальність особистості, її суб'єкт-діяльнісні характеристики з метою пошуку інноваційних методів оптимізації мотивації для досягнення вищих результатів життєуспіху.

– Як примусити себе бути успішним? Або як дати ресурс собі бути успішним?

– Дозволити собі бути успішним...

– Давайте повторимо. Що таке акме? І що таке акмеологія?

Ми вже про це згадували, але ще раз акцентуймо на цьому увагу.

– Мені подобається переклад визначення з латинської, де «акме» означає «розквіт». Ще з античності воно ототожнювалося зі станом натхнення, духу, творчого піднесення. Загалом, акме, як відзначають у своїх працях В. Гладкова, С. Пожарський, науковці вивчають з трьох позицій: акме як вершина (рівень, кульмінація), як досягнення певного результату або низки результатів, реалізація життєвої програми, і як процес досягнення цього результату (додаток 2).

– Це і сама вершина, і процес сходження на неї?

– І процес удосконалення, самовдосконалення. Якщо брати ще одне поняття, «акмеологізація», то згідно з Т. Молодиченко – це якраз процес самовдосконалення у різних сферах життєдіяльності. Для мене життєвий успіх є гармонією в усіх сферах життя.

Прикладна акмеологія для тих, хто прагне успіху

– А як психологи розуміють, що людина досягнула акме, які є критерії та показники?

– Основний критерій – це міра активності й новизна. Мені дуже подобається слово, яке вживає О.Бодальов, – «калібр», тобто якийсь прорив. Наприклад, людина займалась творчістю, а потім, якщо це письменник, він пише такий твір, який просто перевертає його творчість у конструктивному плані. Звичайно, цей прорив – зв'язок минулого з майбутнім. Якраз таку функцію виконує й життєвий сценарій – структурує минуле, теперішнє і майбутнє, але теперішнє в акме є піком.

– Це як Ейнштейн до винаходу теорії відносності і вже після?

– Так, це є прорив, дуже гарне слово. Звичайно, можна кількісно порахувати – це теж буде показником. Я, наприклад, досліджувала письменників-емігрантів і коли складала акмеограму, дивилась, скільки творів було написано і опубліковано в кожному віці. Окрім того, зважала і на зовнішнє визнання творчості. Адже повнота успіху охоплює суб'єктивне задоволення, певний емоційний стан як від того, що написав, так і визнання навколишнього світу. Тобто кількісний і якісний показники.

– Якщо ще раз через призму акмеологічного підходу, як психологи бачать процес досягнення людиною успіху? Яким чином вони пояснюють, як, через що, завдяки чи всупереч чому людина йде до успіху?

– Мені подобається позиція психологів, які говорять, що немає «акмеспроможних» або «акменеспроможних», немає ярлика. Є певні бар'єри, які не дозволяють досягнути успіху, і є зовнішні та внутрішні акмеологічні ресурси, на які можна опиратися і які допомагають досягнути певної мети. Ірраціонально – це може бути мрія.

– А успіх може бути незапланованим? Чи він тоді не входить до акме?

– Якщо брати до уваги погляд західної психології щодо поняття життєвий сценарій, то це є несвідомий план.

– Тобто якщо щось трапляється, ми все одно цього хочемо, хоч, може, і несвідомо? Потрібно бажати успіху і ти його досягнеш?

– У межах акмеологічного підходу життєвий сценарій і процес досягнення акме є, скоріше, свідомим процесом.

Чи всі можуть бути успішними?

Це і є акмесценарієм. Але, разом з тим, «усі ми родом із дитинства» і, звичайно, величезна роль у цьому процесі несвідомого. Як практикуючий психолог, зі своїх спостережень відзначаю, що коли ми повертаємось до певного етапу дитинства і пригадуємо свої мрії, то бачимо, що те, що зараз відбувається, і є тим, про що ми колись мріяли. Може, тоді воно було справді ірраціональним. Однак за допомогою певних технік при потребі ми можемо трансформувати мрію в мету і досягнути її за певним алгоритмом.



Контрольні запитання

- 1) Що означає поняття «акме»?
- 2) Які критерії й показники акме?
- 3) Чи всі можуть досягати вершинного розвитку?

1.3. Прогностична модель життєвого сценарію

– *Що людина може передбачити у своєму сценарії, й чи може вона передбачити свій сценарій взагалі, як він буде розгортатись, чим завершиться? Хоча завершення у всіх людей є однаковим. Чим можуть допомогти людині у прогнозуванні психологи?*

– Звичайно, життєвий сценарій може передбачити певні ключові події. Що таке подія взагалі? Це те, що має емоційне забарвлення і змінює життя. Життєвий сценарій зазвичай «вмикається» у стресових ситуаціях. Знання цього мені допомогло, коли я захищала докторську дисертацію. Тоді я подумала: родовий сценарій, сімейні цінності, мій життєвий сценарій, конструктивна його частина, мають мені допомогти. Я відчувала опору, захист. Якщо ж говорити про деструктивну частину сценарію, то якщо вона заважає, її можна коригувати за допомогою певних практик. Для того, щоб підглянути, який життєвий сценарій людина собі спрогнозувала, інколи психологи просять написати казку або наратив. Тому що один із чинників, який впливає на формування життєвого сценарію, –

Прикладна акмеологія для тих, хто прагне успіху

це ідентифікація з певним казковим героєм, який, наприклад, дуже подобався у дитинстві. Сюжет, звичайно, буде відрізнятися, але основна його лінія, в принципі, прогнозує і життєвий сценарій.

– Тобто казки, які нам розповідали у дитинстві батьки, тепер впливають на наше життя?

– Як фольклор, так і авторські.

– Як фольклор впливає на сценарій усього народу?

– На формування наших цінностей, наприклад. Щодо казок, то «Попелюшка» – це сценарій...

– Суто українська казка...

– Не українська, вона авторська, але, разом із тим, досить багато дівчат пишуть цю казку. Тому що яке завдання у Попелюшки? Вийти заміж. І за сюжетом Попелюшка досягає свого результату, виходить заміж за принца. Допомогає їй Фея, наділяючи певними ресурсами, які Попелюшка приймає. Однак чи навчилась вона ними користуватись, відновлювати їх? І найголовніше, чи стає щасливою Попелюшка зі своїм принцом?

– Ми цього не знаємо, тому що там казка на цьому закінчується, так?

– Якщо подивитись інтерпретацію «Діснея», можемо побачити, що Попелюшка королевою не стає, тому що вона, незважаючи на те, що отримує ресурси свого одруження, не користується ними. Вона продовжує жити за звичними патернами, займається тим, чим раніше займалась. Навіть сам Ерік Берн говорив, що це «щасливий-нещасливий» сценарій. Взагалі, сценарій «переможця», якщо говорити про загальні моделі сценаріїв, передбачає, що людина ставить собі мету і досягає її без великих енергетичних затрат. А рекетним почуттям сценарію «не переможця» є страх успіху, страх визнання. Інколи його називають сценарієм невдахи. Ти можеш іти до перемоги, однак в останню хвилину зустрічаєш перешкоди – і займаєш друге місце, а не перше.

– Тобто основна модель поведінки – це «переможець» і «невдаха»?

Чи всі можуть бути успішними?

– «Переможець» – тобто виграєш, «не переможець», «банальний» сценарій – коли людина живе та займається чимось у своєму темпі й не виграє. А є ще фатальні, коли ти програєш у всьому. У благополучному (виграшному) сценарії мета досягається без значних енергетичних затрат, у неблагополучному (програшному) – людина відчуває незадоволеність творчою самореалізацією, дезадаптацію. Однак хотіла б наголосити, що життєвий сценарій залежить від ставлення особистості до свого життя. Є навіть певна кореляція: як ти ставишся до себе, таким чином і буде розгортатись, реалізовуватись твоя життєва програма. Якщо тобі здається, що ти переможець у цьому банальному сценарії, про який хтось інший сказав би: «Він так живе банально. Хіба ж він переможець, хіба ж він успішний?», це все одно може бути успіхом. Наприклад, жінка знаходить сенс у тому, що вона прекрасно готує, для неї це сценарій переможця, вона хотіла цього. У неї є сім'я, її сім'я задоволена, вона отримує задоволення від свого розгортання сценарію і не витрачає багато зусиль на це.

– Не відкриваючи ресторан, не стаючи шеф-кухарем, вона теж може почуватися переможцем?

– Якщо для неї самої цей життєвий сценарій є сценарієм переможця. Вона хотіла цього – вона досягнула, і так далі. Однак з погляду позитивної психології життєуспіх пов'язаний із досягненням гармонії у чотирьох сферах «колеса життя»: у професійній самореалізації, спілкуванні, творчості й здоров'ї.

– Але це ми говоримо про успіх, а які ж є інші моделі?

– Це якщо акцентувати увагу на деструктивній стороні сценарію, яка може коригуватись. Наприклад, зараз дуже популярним є аналіз сценаріїв перфекціоніста або прокрастинатора. Якщо звернутись до класифікації деструктивних сценаріїв (таблиця 1.3), то сценарій перфекціоніста, котрий вірить в ідеал, якого можна досягнути, то це сценарій «доки не». Чи може бути людина задоволена, доки вона не виконає справи? Ні, вона не зможе відчувати задоволення.

– Тобто перфекціоніст – це одна з моделей невдахи?

– Не скажу, що це невдаха, це скоріше...

– ...людина, яка не дозволяє собі відчувати успіх.

Таблиця 1.3

Зв'язок стратегій самопрезентації зі сценарним процесом

Стратегії самопрезентації, за І. Джонсоном та Т. Пітманом	Драйвер та відповідний тип сценарію, за Е. Берном, Т. Кейлером	Характерна техніка самопрезентації та відповідна деструкція життєвого сценарію	Вторинна вигода (мета самопрезентації, за І. Джонсоном та Т. Пітманом)
Намагання сподобатись	«Подобайся» / «Після»	Висловлювати згоду та виражати прихильність, страх не догодити, покарання	«Влада харизматичності»
Самореклама	«Будь досконалим» / «Доки не»	Демонструвати знання та вміння / перфекціонізм	«Влада експерта»
Залякування	«Будь сильним» / «Ніколи»	Загрожувати неприємностями / блокування істинних почуттів та бажань	«Влада страху»
Пояснення прикладом	«Будь досконалим» / «Доки не»	Демонструвати свої позитивні якості / перфекціонізм	«Влада наставника»
Благання	«Наполегливо старайся» / «Завжди»	Демонструвати слабкість / значні енергетичні затрати	«Влада співчуття»

– Забороняє його собі відчувати, доки все не буде виконано ідеально. А щодо прокрастинації, однією з причин якої й може бути перфекціонізм, то це, на мою думку, скоріше, сценарій «після». Що таке прокрастинація? Це перенесення життя «на завтра» – як виконання завдань, так і ухвалення рішень (Н. Мілграм).

» Енергетичний сценарій

У чому секрет моєї невагомості енергії? Мені часто задають це запитання. Студентам я зазвичай відповідаю: у мене немає прокрастинації – я ніколи не відкладаю на завтра те, на що є ресурс зробити сьогодні. Так я завершую гештальти і не тримаю в голові думку, що це ще треба колись зробити, витрачаючи на це енергію. Натомість я іду за інтересом, і коли бачу потрібну для вирішення якоїсь задачі людину чи сприятливу ситуацію, дякую світу, що підказує мені, куди рухатись. Разом з тим, якщо я проходжу мимо і не встигаю зустрітись

із тим, хто проведе мене до успіху, я кажу собі: «У тебе ще недостатньо для цього ресурсу». Головне – витратити конструктивно енергію. А як це зробити? Спробуємо дослідити разом. Почуття вини, внутрішній критик, страх помилки і головне – заборони на успіх, радість, любов, якісне яскраве ЖИВЕ життя, все це певний час вибивало мене з мого сценарію, який я колись собі запланувала у дитинстві. Я довго жила в самообмані. Я й досі часто туди ховаюсь. І маю право це робити. Як і право пізнавати себе по-новому.

Психологічні етюди ”

Життєвий сценарій прогнозує акмеологізацію – процес, спрямований на досягнення вершин особистісного, професійного й духовного самовдосконалення (Т. Молодиченко).

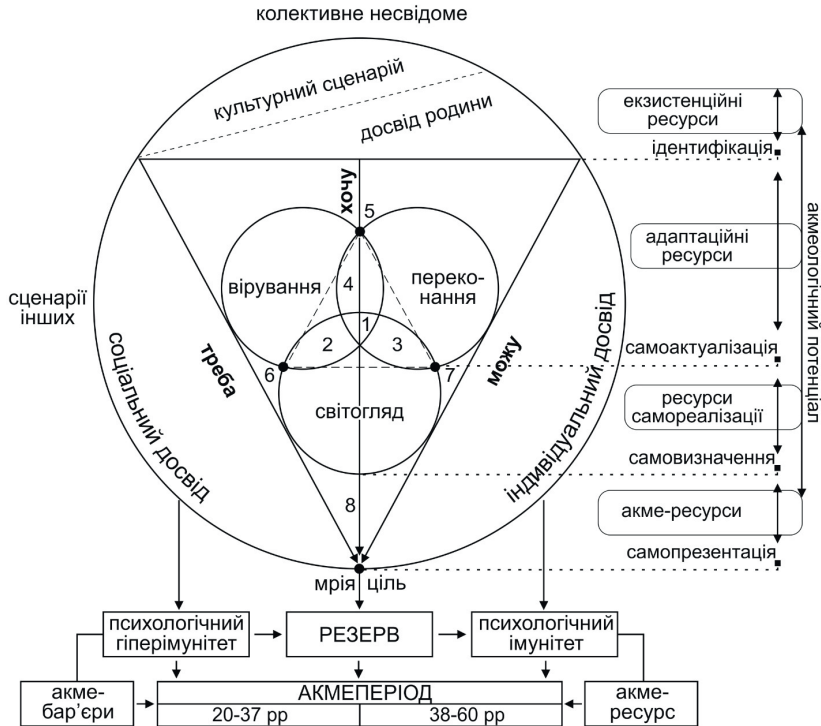


Рис. 1.1. Прогностична модель життєвого сценарію

1 – сценарні рішення; 2 – заборони, приписи батьків;
3 – цінності значущих людей; 4 – архетипи; 5–6 – уявлення про себе;
5–7 – уявлення про інших; 6–7 – покликання; 8 – акмеологізація

Прикладна акмеологія для тих, хто прагне успіху

Сценарне рішення-установка (1), яке приймається емоційно у відповідь на директиви значущих дорослих (2), проєктує родинні цінності (3), репрезентує поведінкові зразки колективного несвідомого (4), розвивається в онтогенезі відповідно до власних переконань, виражає психологічну позицію (5–6, 5–7) і завершує своє формування у вимірі світоглядних орієнтирів.

Тобто якщо ви обираєте цей сценарій і навіть свідомо відкладаєте певні фінансові заощадження, то, думаю, на пенсії зможете отримувати враження від життєвих подій. Але разом із тим ви можете отримувати їх зараз, тут і тепер. Як і у перфекціоніста, у прокрастинатора теж є страх успіху і страх не досягнути успіху, а також невміння планувати (Т. Мотрук і Д. Стеценко). Жити постійно у страху – це вибір. Однак варто пам'ятати, що функція страху – оберігати нас, а не володіти нами.

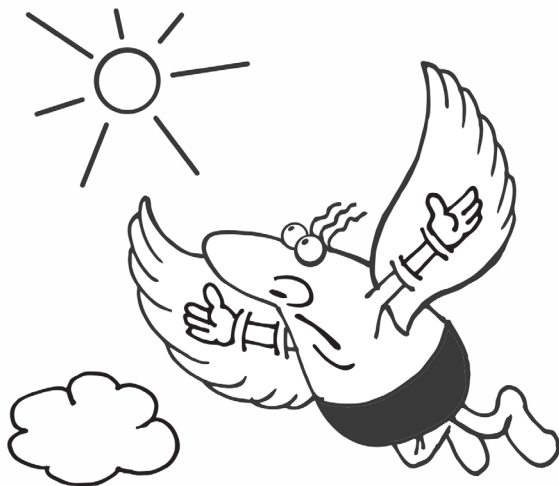
– *Застерігати від якихось небезпек...*

– Діти говорять, що страх та інтерес ідуть поряд із нами, тому це ваш вибір – обрати інтерес до життя чи страх.



Контрольні запитання

- 1) *Що таке перфекціонізм?*
- 2) *Яка основна причина прокрастинації?*
- 3) *Що є основним компонентом прогностичної моделі?*



Розділ

2

ЯК ДОСЯГНУТИ АКМЕУСПІХУ

2.1. Акмеперіод: злетити і падіння

– *Насамперед – що ж таке акмеперіод?*

– Акмеперіод у загальному характеризують і досліджують як період максимального зростання і прояву життєвого потенціалу особистості в усіх сферах життєдіяльності. Це віковий період життєвого шляху, який є сензитивним, сприятливим для реалізації життєвого сценарію, свого покликання і життєвої активності. Окрім того, що життєвий сценарій може просто розгортатись, після 20 років він може ще і реалізовуватись. У психології ці два поняття розмежовуються. Розгортання синонімічне до розвитку. Тобто розгортання – це поступовий, поетапний розвиток, який передбачає певні зміни в становленні особистості. А реалізація, скоріше, характеризує і демонструє перехід потенційного у реальне. Тобто це реалізація свого призначення.

– *Тобто людина спочатку готується, а потім реалізує?*

– Людина має бути готовою як суб'єктивно, так і об'єктивно, щоб увійти в акмеперіод.