

**Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України**



# **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ:**

*Збірник наукових праць  
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

**Том ІХ  
ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ  
ІСТОРИЧНА ПСИХОЛОГІЯ  
ЕТНІЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

**Випуск 11**

**Київ – Ніжин  
2018**

**Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.** – Київ; Ніжин : ПП Лисенко, 2018. – Том ІХ. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. – Випуск 11. – 420 с.

У збірнику висвітлюються актуальні теоретико-методологічні та прикладні проблеми загальної, етнічної та історичної психології. Збірник адресований викладачам психології вищих навчальних закладів, науковцям-психологам та педагогам, аспірантам та студентам відповідного профілю, а також всім, хто цікавиться сучасним станом психологічної науки.

**Головний редактор:**

дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор *С.Д. Максименко*

**Заступник головного редактора:**

дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор *Н.В. Чепелева*

**Відповідальні секретарі:**

канд. психол. наук, ст.н.с. *Н.В. Слободяник* (друкована версія),

канд. психол. наук, ст.н.с. *О.Л. Вернік* (електронна версія).

**Редакційна колегія:**

*Моляко В.О.*, дійсний член НАПН України, доктор психол. наук, професор; *Карамушка Л.М.*, член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор; *Смульсон М.Л.*, член-кореспондент НАПН України, доктор психол. наук, професор; *Кокун О.М.*, доктор психол. наук, професор; *Максимова Н.Ю.*, доктор психол. наук, професор; *Москаленко В.В.*, доктор філос. наук, професор; *Піроженко Т.О.*, доктор психол. наук, професор; *Швалб Ю.М.*, доктор психол. наук, професор; *Музика О.Л.*, канд. психол. наук, професор; *Кісарчук З.Г.*, канд. психол. наук, ст.н.с.; *Терещук А.Д.*, канд. психол. наук, ст.н.с.

**Члени міжнародної редакційної колегії:**

*Антон Фабіан*, професор, доктор габлітований, завідувач кафедри соціальної роботи, Університет Павла Йозефа Шафарика в Кошицях (Словаччина); *Марек Палюх*, професор надзвичайний, доктор габлітований гуманітарних наук, завідувач кафедри соціальної педагогіки в Інституті педагогіки Жешівського університету (Польща); *Євген Глива*, професор, доктор філософських наук з психології, іноземний член НАПН України, (Австралія); *Роман Трач*, професор, доктор філософських наук, іноземний член НАПН України (США); *Альфред Прітци*, професор, доктор з психології та педагогіки, ректор університету ім. Зігмунда Фрейда (Австрія).

**Редакційна рада тому:**

*Кружєва Т.В.* (відповідальний редактор тому), канд. психол. наук, доцент; *Клименко В.В.*, доктор психол. наук, професор; *Корніяк О.М.* доктор психол. наук, ст.н.с.; *Малхазов О.Р.* доктор психол. наук, професор; *Завадська Т.В.* канд. біол. наук, ст.н.с.; *Савченко Т.Л.* (відповідальний секретар тому).

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

(протокол № 10 від 29.11.2018 р.)

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації  
серія КВ № 17847-6693ПР від 10.06.2011

Збірник внесено до Переліку наукових фахових видань України  
в галузі психологічних наук

(Наказ МОН України № 1021 від 7.10.2015 р.)

## ЗМІСТ

<i>Балахтар В.В.</i> Соціально-психологічні особливості самореалізації як професійно-особистісного новоутворення становлення особистості фахівців з соціальної роботи .....	5–15
<i>Білоконь І.В.</i> Соціальні настановлення як психологічний компонент особистості .....	16–27
<i>Бугайова Н.М.</i> Маніпуляції свідомістю у кіберпросторі: смертельні ігри.....	28–38
<i>Бунас А.А., Черних О.А.</i> Специфіка параметру контролю як одного з компонентів життєстійкості в процесі самореалізації студентів-психологів .....	39–50
<i>Вернік О.Л.</i> Передумови дослідження проблеми середовища в розвитку особистості у працях українських психологів кінця ХХ – початку ХХІ століть .....	50–60
<i>Володарська Н.Д.</i> Життєві перспективи у формуванні «образу – Я» особистості у кризових ситуаціях .....	61–70
<i>Гейко Є.В.</i> Цілісність особистості з афективними розладами у вимірі системного підходу .....	71–84
<i>Коваль І.А.</i> Забезпечення ефективної взаємодії лікаря з пацієнтом .....	85–97
<i>Козут О.О.</i> Теоретичний аналіз психологічних складових визначення правдивих показань у процесі проведення слідчих дій .....	98–105
<i>Кондес Т.В.</i> Психологічні аспекти формування здоров'язберігаючих компетенцій в системі підготовки спеціалістів соціономічного профілю .....	106–114
<i>Мельник О.А.</i> Історичні передумови формування і розвитку київської академічної психології .....	115–123
<i>Мироненко О.С.</i> Психологічні чинники формування «Я-концепції» особистості .....	124–133
<i>Пенькова О.І.</i> Розвиток самовдосконалення особистості у соціальному середовищі .....	134–141
<i>Подшивайлов Ф. М.</i> Психологічна характеристика типів особистості за показником мотивації досягнення .....	142–162
<i>Радул І.Г.</i> Депресивність як психологічний феномен .....	163–172
<i>Савіна М.І.</i> Процес інтеграції маскулітності/фемінності: запорука особистісної гармонії .....	173–184
<i>Сердюк Л.З., Завірюха В.В.</i> Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості .....	185–193
<i>Спицька Л.В.</i> Проблема психічного здоров'я особистості та її афективних розладів: соціально-психологічний вимір .....	194–203
<i>Турбан В.В.</i> Проблема становлення поняття «особистість» в українській психології другої половини ХІХ – початку ХХІ століть .....	204–215

<i>Черних Л.А.</i> Типи соціальної адаптованості старших дошкільників з особливими потребами .....	215–225
<i>Широких А. О.</i> Життєве проектування як психологічна категорія .....	226–238
<i>Яворська-Ветрова І.В.</i> Самоставлення та смисложиттєві орієнтації студентської молоді: аналіз емпіричного дослідження .....	239–248
<i>Маценко В.Ф.</i> Психологічні особливості становлення свідомості людини .....	248–256
<i>Павлюк М.М.</i> Психологічні умови розвитку самостійності майбутнього фахівця .....	257–271
<i>Павлюк М.М., Архіпенко Н.М., Куницька О.О., Байрака Л.В.</i> Психологічні особливості внутрішньо-особистісних конфліктів студентів .....	272–280
<i>Соловей Я.Г.</i> Роль особистісних цінностей у становленні музично обдарованої особистості .....	281–290
<i>Мамчур І.В.</i> Соціально-психологічні особливості формування самопізнання старшокласників в умовах навчально-ігрової діяльності .....	291–304
<i>Романовська Л.І.</i> Психологічні принципи організації ресурсозберігаючого соціального простору .....	305–313
<i>Склярук А. В.</i> Структурно-функціональна модель соціалізації дитини в проблемній сім'ї: теоретичне осмислення .....	314–324
<i>Старовойт І.Й.</i> Теоретико-методологічні основи наукової творчості .....	325–335
<i>Турбан В.В.</i> Реабілітаційна та реінтеграційна робота з військово-службовцями, учасниками бойових дій в центрах соціальних служб: етичний аспект .....	336–345
<i>Українець Л.П.</i> Проблема самообмеження молоді у координатах сучасних парадигм .....	346–353
<i>Чегі Т.Т.</i> Підготовка фахівців системи органів правоохоронної діяльності: особливості та специфіка .....	354–362
<i>Шевченко О.Т.</i> Чинники розвитку резильєнтності у майбутніх медичних сестер в процесі фахової підготовки .....	363–372
<i>Шамич О.М.</i> Особистісний потенціал життєстійкості паралімпійців .....	372–381
<i>Гуд Г.О.</i> Негативні переживання дітей молодшого шкільного віку: психодіагностичний контекст досліджень .....	381–393
<i>Палько Т.В.</i> Технологічне забезпечення розвитку професійної рефлексії вчителів-слухачів курсів післядипломної педагогічної освіти .....	393–404
<i>Яцина О.Ф.</i> Структура і логіка дослідження практик шлюбно-сімейного партнерства і батьківства .....	404–418

**ШИРОКИХ АНАСТАСІЯ ОЛЕГІВНА***аспірантка Рівненського державного гуманітарного університету, м.Рівне***ЖИТТЄВЕ ПРОЕКТУВАННЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА  
КАТЕГОРІЯ**

В статті відображено результати теоретичного дослідження психологічної категорії «життєвого проектування». Проаналізовано компоненти прогностичного образу майбутнього, чинники конгруентності його утворення. Розглянуто особистісні особливості індивіда як показники ефективної структуризації майбутньої перспективи, які включають в себе забезпечення, формування картини життєвого проекту, визначення засобів, способів, прийомів та стратегій досягнення поставлених цілей. Окреслено етапи життєвого проектування особистості, розкрито зовнішні і внутрішні психологічні особливості реалізації життєвого проекту як психологічної категорії. Та наведено ряд наслідків, до яких призводить технологія непоміркового, нерозсудливого, неконструктивного вибудовування життя.

**Ключові слова:** *життєве проектування, проект, життєва перспектива, самовизначення, план, майбутнє, життєтворчість, реалізація*

**Постановка проблеми.** Сучасний психологічний простір нині динамічно змінюється: лише за останні десятиліття політичних зрушень формування психологічної реальності набирає інших форм, критеріїв, суспільних трендів, нововведень. Те, що не було актуальним у сфері філогенетичного досвіду трансформується у важливу проблему змін сьогодення. Мова йде про період соціального індивідуалізму, що продукує актуальність життєвого проектування всупереч суспільному ладу минулих років. Раніше можливість конструювання людського життя належала у більшій мірі державі, а зараз – самій людині.

Щоб достойно прийняти виклик соціально-психологічних змін ХХІ століття, освіта і наука повинна мати випереджальний характер: націлено дивитися на конструювання майбутнього, розв'язання його проблем, на розвиток творчих здібностей проектувальної культури та реалізації суб'єктивних потенцій індивідуумів [11]. Отже, «Сучасні освітні заклади повинні реалізувати ідеї, що висвітлювалися у доповіді ЮНЕСКО «Освіта для ХХІ століття», які мають на меті навчити дитину визначати життєві цілі, мету, цінності, формулювати життєві плани, складати власний життєвий проект, сприяти виробленню потреби досягати життєвий успіх кожній особистості включно» [12].

Ми поставили перед собою такі дослідницькі завдання: 1) здійснити теоретичний аналіз категорії «життєвого проектування» у сучасній психології; 2) дослідити технологію процесу проектування; 3) розкрити особливості створення та функціонування життєвого проекту.

**Метою** статті є теоретичний аналіз технології створення життєвого проекту, аналіз зовнішніх та внутрішніх умов життєвого проектування особистості.

Поняття життєвого проектування як психологічну категорію варто розглядати через призму міждисциплінарного підходу, оскільки вона вміщає як інноваційно-психологічне, так і комплекс освітнього, соціального, гуманістичного, та індивідуально-екзистенціального підґрунтя. Дослідженням його психологічного змісту займалися зарубіжні та вітчизняні вчені: **1) концепції життєтворчості** (А. Маслоу, А. Асмолов, Б. Ананьєв, В. Франкл, Л. Анциферова, Л. Виготський, Є. Головаха, І. Кон, Д. Леонтьєв, К. Левін, Б. Ломов, К. Абульханова-Славська, С. Рубінштейн, К. Роджерс, Е. Фромм та ін). Серед сучасних українських учених слід зазначити дослідників даної проблеми: Г. Балла, М. Боришевського, Л. Бурлачука, О. Донченко, В. Роменця, В. Ямницького, Т. Титаренко, О. Киричука, Х. Томе, Ю. Пахомова); **2) концепції життєвого шляху** (О. Кронік, Г. Балл, Ш. Бюлер, Є. Головаха, І. Кон, С. Максименко, К. Роджерс, С. Рубінштейн, В. Роменець, Л. Сохань, В. Татенко, В. Франкл, Т. Титаренко); **3) концепції суб'єктивності переживання часу** (Ю. Швалб, Р. Кнапп, Г. Вудроу, П. Девіс, Л. Дуб, А. Еддінгтон, Т. Коттл, К. Левін, П. Парк, Дж. Фрезер, П. Фресс, Ф. Хунд, О. Шульце, Б. Цуканов) та ін.

Більшість наукових джерел характеризує життєвий проект як метод конструктивізації хаотичних стимулів особистості, що комбінуються у ефективний направляючий механізм комплексної реалізації особистісних інтенцій. Його статична структура включає взаємозв'язані підсистеми (елементи): життєві цінності, норми, цілі, завдання, плани, ресурси, життєву програму і життєві результати [3].

У психології поняття «проектувальної діяльності» з'явилося у наукових роботах Б. Ломова та В. Моляко не так давно. Вчені застосували принцип проектувальної діяльності у зв'язку із обґрунтуванням антропоцентричних поглядів на техніку, поєднавши процес проектування із суб'єктивною історією еволюції об'єкта проектування, зафіксованого у специфіці логіки архітектурно-дизайнерського мислення і визначили поняття основними у дослідженнях психології конструкторської діяльності [12].

Пізніше «проекування» стало базовою категорією організації освітнього і навчального процесу (І. Єрмаков, В. Рубцов, І. Зимня, Т.

Лобанова, В. Нечипоренко, М. Нечаєв, М. Степаненко, В. Сидоренко, С. Шевцова, Л.Сохань та ін). У загальнопедагогічній практиці відзначалося ефективністю вдосконалення роботи освітніх закладів: реорганізацією окремих їх векторів, введенням постійних інновацій та охопленням вже ширших спектрів освітніх систем (С. Ісаєв, В. Слободчиков, Н. Тализіна, І. Якиманська та В. Ляудіс) [3], [7], [11], [12].

Проблема проектування стосується системи навчальної діяльності школярів (Н. В. Матяш), виховання сучасної компетентної особистості (В. Ничипоренко, І.Єрмаков) і розвитку ефективних проектувальних здібностей (В. Прокопенко, М. Павлова, А. Добряков, Г. Ільїн) [7]. Комбінація процесу проектування із психологічним супроводом дозволяє формувати спеціальні компетенції, що підвищують рівень конгруентності проектування.

Психологічні особливості життєвого проекту висвітлюють багаторівневе розуміння його широкого змісту і висвітлюються в таких концептуальних підходах: 1) як особлива форма взаємодії із зовнішнім світом (Н. Матяш); 2) як форма еволюції об'єкта (В. Моляко); 3) як результат одного з фундаментальних механізмів психіки (С.Максименко) [5]; 4) як специфічна форма свідомості (К.Кантор); 5) як результат життєтворчої активності особистості (В. Ямницький) [14]; 6) як певна технологія життєвого самоздійснення (В. Доній, Л. Сохань); 7) як цілісна модель усього власного майбутнього, що відображає напрям руху від «Хто я є» (образу Я- реальне) – до «Ким я хочу бути» (образу Я- потенційне) (Н.А.Кириченко); 8) як механізм розвитку та реалізації суб'єктності особистості у її життєдіяльності (Д. Пузіков, І.Єрмаков) [3]; 9) як комплекс знань для здійснення дії (Л.Окольська, М. Коморцева); 10) як утворення інтелекту та творчості із ключовою тріадою «домагання – індивідуальність – ситуація» в центрі особистісних утворень (В. Одолінський).

Не можна стверджувати, що спроектувати можна все життя до кожної дрібниці окремо. Тому що мінливість подій, характери людей і двоякість суспільних процесів носять спонтанно динамічний характер, якого іноді не можна ні передбачити ні спрогнозувати.

Тому в проекті «зберігається ідея бажаного результату, вірогідного, попереднього розгортання життєвих процесів і потенційних подій через імплементацію конкретних дій згідно тої чи іншої стратегії» [4]. Ідея «неспеціалізованості» позначає життя з його багатомірністю, спонтанністю, глибиною, широтою і непередбачуваністю. Але тим не менше, залишається можливість самостійно планувати, утворювати життя у такий спосіб, який внутрішньо відчувається індивідом.

Сензитивним періодом проектування виступає юнацький вік, який характеризується кризою ідентичності, кризою самовизначення і мараторієм проб себе (Е. Еріксон) [8]. Наявність планів в даний період є непостійною формацією і може піддаватися частому коригуванню. Надалі такі центральні новоутворення, як відкриття внутрішнього світу і усвідомлення власної наступності формують поціновування власного життя (І. Кон) і спонукають дбайливо відноситись до своєї долі, соціального оточення, зробити планування чіткішим і відповідальнішим моментом, аби нетривіально, особливо та конструктивно сформувані свій життєвий шлях.

В період середніх років та пізньої зрілості основним прагненням є «залишити щось важливе опісля себе», широко самоактуалізуватися, не «зробити своє життя пустим». Для людей похилого віку найважливішим є розуміння цілісності, гармонійності; відчуття, що в них все вдалося, життя минуло результативно та не даремно. Тому своєчасність постановки і досягнення цілей у всіх випадках супроводжує загальну задоволеність життям, відчуттям його цілісності і неповторності. Прагнення наповнити життя глибоким змістом пов'язується з діяльністю самосвідомості, що включає в себе самопізнання, емоційно - ціннісне ставлення до себе, саморегуляцію та рефлексію.

У процесі рефлексії люди зазвичай озвучують такі запитання: «ким я хочу бути?» і «чого я хочу досягти?» Здавалося б, цілком звичні формулювання на суто примітивному рівні, але психіка – саботує, адже цілепокладання розмиті і не мають конституційної структурованої програми. Суть полягає в формулюванні планів не тільки на рівні прогностичному, а й на рівні поведінки індивіда. Здатність таксономічно розділяти мету на маленькі покрокові дії з часовою прерогативою регулювання знімає високий рівень саботажу: себто потрібно розуміти, «що я буду робити конкретно сьогодні, завтра, потижнево, кожного місяця, кожного дня». В такому разі психіка позбавляється обструкцій та диверсій, які призупиняють у процесі здійснення мети (особливо, якщо вона розуміється як важкодосяжна чи недоступна).

Як зазначає Е. Еріксон, людина здатна до правильного планування тільки тоді, коли вільна від невротизму: «Психоаналіз .... у своїх витоках і за своєю суттю націлений на те, щоб «звільнити» від нього людину для досягнення "абсолютних цілей". Адже ці цілі стають абсолютними тільки там і в тих рідкісних випадках, коли невротичні образи зникають» [6]. А доти він поєднується з тривожністю, страхом, меланхолією, розсіяністю, пасивністю, конформізмом, фрустрацією та коливаннями настроїв і



внутрішніх постулатів, що роблять особистість залежною від формальних систем, нав'язаних їй ззовні, гальмуючи набуті завдяки власному перетворенню реальності.

На нашу думку, планування невротичної особистості схоже на формування амбівалентної особистості, у якої боротьба мотивів відбувається безперервно і марно, а рішення даються дуже важко, з постійними сумнівами та поверненнями назад. Глобальне дослідження зовнішнього та внутрішнього світу показало, що особистість, яка формує свою перспективу, є свідомо цілеспрямована на досягнення результатів і рух вперед, що робить її активним суб'єктом взаємодії, результативним суб'єктом діяльності, автором кількості соціальних ролей, творцем об'єктивної реальної дійсності. Що ж не скажеш про людей, які не формують свої перспективи.

В. Ямницький вважає, що життя варто розглядати не з позиції пасивного спостерігача, а з точки зору його творення, розуміти «..мистецтво життя, яке розглядається як особливе вміння, висока майстерність у творчій побудові особистістю життя, що ґрунтується на знанні життя, його законів, розвиненій самосвідомості та володінні системою технологій програмування, здійснення життя як індивідуально-особистісного проекту [14].

В цілому послідовність формування життєвого проекту передбачає декілька етапів: 1)етап життєвого задуму, 2)етап життєвого програмування, 3)етап життєвого планування, 4)здійснення, 5) аналітико-корекційний етап [3]. Кожен з них характеризується специфічною ситуацією розвитку, психологічною взаємодією, висхідними моментами динамічних змін, які проходять у житті людини.

Перший етап життєвого задуму включає визначення загальних очікувань індивіда щодо його майбутнього, формування прообразів життєвих цілей і окреслення життєвих цінностей та принципів особистості. [3]. На нашу думку, рівень самовизначення визначає не тільки наслідки майбутньої діяльності, а й можливість екзистенціальної реалізованості внутрішньої сутності, що закладається в особистості її природним началом.

За теорією ендогенності, внутрішнє ядро дозріваючи, визначає розвиток людини, що вже закладений у прихованому вигляді до його цілковитого самоздійснення (Арістотель, поняття ентелехії). Тому, за Я. Коменським, особистості потрібно пропонувати для самоактуалізації те, до чого вона більше схиляється як учасник системи «суб'єкт-середовище», в якому середовище виконує визначно функцію «підпитки» процесу [10]. З

цього впливає, що саморефлексія передзadanості (ентелехії) і розуміння індивідуальної самості є першим етапом формування майбутніх інтенцій, спрямованості, якими він керується в релевантному життєздійснюванні.

Процес самовизначення в західній психології позначається ще як процес формування самоідентифікації [6], яка може бути вже «досягнутою» на момент створення проекту, або ж – дифузною, передвизначеною чи мараторіальною (Дж.Марсія). Як ми вважаємо, три останні загальмовують процес проектування наявністю самої кризи, що характеризується нечіткістю усвідомлення картини світу, відсутністю самовизначення взірцевих стратегій та невизначеністю особистісних і комунікативно-професійних норм, які відображають лише фрагментарність ідентичних компонентів. Вони проявляються у прийнятті на себе певних соціальних обов'язків без подолання кризи ідентичності, або ж, навпаки, – подолання кризи ідентичності, що поєднується з неприйняттям усвідомлених обов'язків.

Така фрагментарність картини саморозуміння послаблює особистісну силу реалізаційної здатності. З різноманітних психологічних причин, наприклад, через тривалу інфантильну установку бачення картини світу, відчуття великої особистісної неповноцінності чи вплив травматичних подій (у сензитивні періоди розвитку) особистість не виростає як конструктивна одиниця, нехтуючи своєчасні спроби конструктивної самоідентифікації. Судячи з цього, вона по-різному може бачити своє існування у світі: перебувати з цим світом у згоді або конфронтації; приймати власну долю або заперечувати її; прагнути самовдосконалення або вибудовувати дедалі складніші психологічні захисти.

Так як самоідентифікація є структурною ланкою самосвідомості, яка становить процес усвідомлення внутрішньої сутності ядра особистості, вона тісно пов'язана із ціннісно-сисловою сферою (К. Юнг, В. Франкл). Прагнення до здобуття ідентичності являє собою прагнення до внутрішньої та зовнішньої цілісності. Відповіді на такі запитання: Хто я є? Ким я хочу бути? Яка моя мрія? Яким є моє соціальне становище? Яких цілей я хочу досягти, які ставлю перед собою, а яких я можу собі дозволити домогтися?» дозволяють набути проспективної ідентичності (С. Мінюрова, Л. Плеханова), яка супроводжуватиме усвідомлення майбутнього, постановку цілей, пошук ресурсів і їх реалізації в суспільстві.

Досягнута ідентичність означає перехід індивіда від етапу життєвого задуму на етап життєвого програмування, котрий висвітлює визначення життєвих орієнтирів, узгоджену систематизацію цілей і вибудовування їх у проєкті стосовно часових норм і параметрів. Ми вважаємо цей етап

сензитивним періодом боротьби мотивів, що за В. Вундтом означає процес вибору основних мотивів особистості. А. Лазурський називає боротьбу мотивів збігом обставин, коли в людини один потяг зі значною силою прагне перейти в дію, стикається з іншим. Під час цього людина напружено «бореться сама з собою», розставляючи різні мотиви в усвідомлених ієрархічних позиціях [15].

М. Дьомін пояснює, що що «боротьба мотивів відбувається, коли мотив ще не сформований. При появі двояких обставин, що підсилюють сумнів, може перервати виконання задуманого плану в залежності від сили коливання навіть на останніх етапах реалізації життєвого проекту [15].

Одне із ключових питань, що стосується теорії і практики життєвого проекту, на які відповідає концепція життєтворчості: "Чи я є суб'єктом власного життя?" У цьому сенсі критерієм творчості як основного світо- і життєвідношення можна визначити два типи життєздійснення: передісторію, коли її життя в основному визначають обставини, події, інші люди, і справжню історію, коли основним принципом її соціальної життєдіяльності стає самовизначення на основі світоглядної орієнтації [14].

Перший тип життєздійснення є адаптивним, коли людина може бути суб'єктом праці, пізнання і спілкування, але не виступає як суб'єкт здійснення себе. Тип справжньої історії продукує перетворювальний тип життєздійснення другого етапу. Тобто життєтворчість, коли людина є суб'єктом усіх форм своєї соціально-духовної активності. Перехід від адаптивного до перетворювального етапу знаменує собою початок реалізації життєвого проекту [2].

Третій етап життєвого планування відображається у деталізації розбудов життєвих планів на основі цілей особистості, їх конкретизації у піраміді життєвих завдань [3]. Цей період прогнозування порядку дій необхідний для успішної діяльності особистості в майбутньому. Він заключає передумову підготовки обґрунтованих перспективних рішень, моделювання стратегій діяльності особистості (що дають орієнтири майбутньої поведінки), сприяє рішенню проблем і конфліктних ситуацій (які виникають в процесі діяльності); стимулює суб'єктивну мотивацію і утворює координацію життєтворчості особистості; робить необхідним контроль виконаного, аналіз, інтерпретацію.

Цей період характерний своєю темпоральністю, раціональним плануванням трудової і розумової діяльності з адекватним урахуванням умінь, можливостей і часу індивіда у стратегічному порядку. Оскільки у дослідженні М. Ярошевського про індивідуальне розуміння часу, суб'єктивний час теперішнього позначає періоди від дня до декількох

років, то підкреслюємо, що сприйняття, розуміння і регулювання часом і часовими параметрами в побудові та реалізації життєвого проекту носить виключно індивідуальний характер, зумовлений внутрішніми та зовнішніми особливостями розвитку й складу особистості.

Ефективність часового регулювання проекту (як на етапі планування так і реалізації) пояснює категорія «соціального часу», яка пред'являє свої вимоги людині, за які терміни вона має вкластися, аби «встигнути» опрідметнити плани проекту. Час може виступати і «рушійною силою» розвитку суб'єкта (з точки зору удосконалення способів управління часом, засвоєння параметрів, які економлять час) і стати стресогенним фактором в разі несформованості особистістю якості регулювання часу» [1].

Швидкість, ефективність та темпи реалізації носять типологічний характер. Є люди, які справляються з завданням швидко і ефективно, або рухаються в середньому темпі, а є інертні, повільні, за характером своєї рухливості виконують ту саму діяльність за значно довший період. Особи, які володіють високим рівнем мотивації, домагань і високим діяльнісним компонентом досягають результатів в разі швидше, ніж їхні опоненти «повільної рухливості».

Взаємозалежність проекту з рамками часу включає як діяльність в цілому, так і визначення лонгитюдності окремих її етапів, ділянок (вибір слушного моменту для здійснення окремої операції, способу зв'язку, переходу від однієї операції до іншої, скорочення проміжків між операціями дії і т.д.). Наскільки швидше виконуються одні завдання, настільки швидко плануються інші, напрацьовується стиль і темп діяльності особистості, що переростає у індивідуальні характеристики, які характеризують людину як досягаючу істоту. Характеристики витривалості у першу чергу є показниками результативності, швидкості діяльності, параметром економії часу.

Перші теоретичні етапи підготовки створення конструкції проекту в когнітивних образах (можливо, схематично окресленої на папері) переводять до практичного опрідметнення планів, цілей і завдань на етапі життєвого здійснення, характерними особливостями якого, на нашу думку, є активна трудова діяльність, вольова регуляція, активність, творчість і рефлексивний компонент.

Для реалізації проектних цілей неодмінно важлива велика й напружена робота, яка потребує піднесення всіх сил людини, максимальної зосередженості її свідомості на предметі діяльності, яка «може бути настільки високою, що працівник, захоплений завданням, не

помічає, що відбувається навколо нього. Зосередженість потребує участі пізнавальних і вольових сил людини в цій реалізації»[5].

Систематична наполеглива і напружена праця є визначальною умовою успіху опредметнення мети проекту. За цієї умови найчастіше виникають такі моменти творчого піднесення, натхнення, за наявності яких особливо успішно знаходяться нові способи розв'язання завдань, виникають нові та продуктивні ідеї реалізації діяльності і т.д. Для натхнення характерне напруження всіх сил працівника і емоційне захоплення предметом творчості та діяльності, продуктивною роботою над проектом [5].

Воля, як психічний процес свідомості, цілеспрямованої регуляції людиною своєї діяльності та поведінки з метою досягнення поставлених цілей, формує довільне напруження фізичних сил, довільне сприймання, запам'ятовування тощо як свідому регуляцію, свідоме спрямування фізичних і розумових сил на досягнення свідомо поставленої мети. Воля є однією з найважливіших умов людської діяльності в рамках проекту.

Дієвим проявом життєздійснення, як зазначає І. Єрмаков, є також життєві інновації, які передбачають впровадження у життя певного виду діяльності, вчинків, моделей поведінки, що були спроектовані самою особистістю і раніше ніколи нею не застосовувалися [3]. Ці новоутворення є характеристикою продуктивного розвитку людини і повинні впливати на її відносини з соціальним середовищем одночасно змінюючи їх. Життєві інновації – це специфічна методика індивідуально-особистісного життєвого дослідження, пізнання себе, свого життя, відповідного перетворення та існує як показник формування і зростання індивідуальності.

Рефлексія, за В. Лефевром, як один із методів мислення, дозволяє побачити рефлексивні системи, що імітують внутрішній світ один одного під час діяльності. Виділяють ще саморефлексію, яка поряд із самопізнанням виконує функцію саморозуміння і самовизначення, проте це є більш важливим на попередніх етапах проектування, коли людина повинна прислухатися до себе і обирати усвідомлений життєвий напрямок. За допомогою рефлексивних систем визначається майбутня поведінка в соціумі, формується ставлення до своїх досягнень, результатів, що означає перехід на п'ятий, останній – аналітико-корекційний етап аналізу, оцінювання результатів життєздійснення, внесення до життєвого проекту відповідних коректив [3].

Загалом слід сказати, що проект як прогностичний образ майбутнього включає в себе такі компоненти: 1)смысл життя – цілісне

уявлення про власне призначення, вищу мету, фундаментальні підстави власного буття; 2) життєву перспективу – спосіб усвідомленого, структурованого освоєння особистістю свого майбутнього; 3) стиль життя – індивідуальний засіб здійснення життєвого шляху; 4) спосіб життя – характер життєдіяльності, міра включення в типові форми взаємодії із оточенням; 5) соціальну ситуацію розвитку – зовнішні умови життєдіяльності, оточення, можливості, положення в соціальній ієрархії, життєві цілі – одна з форм самопрогнозування, ідеального представлення значимого, бажаного майбутнього; 6) життєві стратегії – життєві цілі у поєднанні зі способами їх досягнення; 7) життєвий сценарій – своєрідний план життя, що поступово розгортається, сукупність характерних для даної особистості способів вирішення життєвих проблем [2].

Програма проекту охоплює широкий спектр психологічних явищ та психічних процесів, поетапність, конструктивність і різноплановість процесу розвитку особистості, процес самоактуалізації через реалізацію нетривіальних стратегічних рішень проблем у життєтворчості індивіда.

#### **Висновки.**

1) Життя людини можна розглядати як реалізацію життєвої перспективи само прогнозування з допомогою різноманітних способів, засобів, стратегій життєтворчості за сценарієм, що включає в себе екзистенційні ієрархічні соціальні та особистісні цілі і завдання, які поєднуються у лінію проектів особистості і реалізують її внутрішню передзаданість.

2) Чим більше спроектовано і сконтрольовано людиною реальності, тим швидше вона досягає власних цілей, прагнень і бажань. Відсутність проекту як систематизованого планування призводить до: нерозуміння особистістю мети, якої вона прагне досягти; втрати орієнтації в конкурентному соціальному середовищі, в якому живе індивід; втрати життєвого тону особистості; інертності в характері життєдіяльності, відсутності чітких орієнтирів цілеспрямованості; відбиття поганої результативності діяльності на соціальний статус особистості; спадання динаміки її матеріальної забезпеченості як показник неефективної діяльності у зв'язку з неспланованою майбутньою перспективою, яка могла б бути використаною з значною результативністю.

3) Технологія непоміркованого, нерозсудливого вибудовування особистістю свого життя приводить до незадоволеності, яка переходить у частковий, тривалий або стійкий негативізм і деструктивно впливає на внутрішній стан індивіда, його самовідчуття, самооцінку, підвищення рівня конформізму, тривожності особистості.

4) Виходячи з аналізу наслідків некомпетентнісного підходу у плануванні, індивід повинен проявити високий рівень самоаналізу а також прогностичну мисленнєву активність, досягти особистого самовизначення, ідентифікації, що забезпечують достатньо високий рівень конгруентності життєвого проекту. Цілі, мотиви, прагнення, бажання, завдання, методи, способи, засоби і стратегії реалізації, ціннісні орієнтаційні норми, моральні постулати інтеракції – це параметри, згідно яких регулюватиметься життєтворчість особистості.

#### Список використаних джерел:

1. Головаха Е. И. Психологическое время личности / Е. И. Головаха, А. А. Кроник – Киев : Наук. думка, 1984. – 209 с.
2. Горноста́й П. П. Життєві ролі та життєтворчість / П. П. Горноста́й // Наукові студії з соціальної та політичної психології. – 2002. – Вип. 5 (8). – С. 81–91.
3. Єрмаков І. Г. Життєвий проект особистості: від теорії до практики : практико зорієнт. посіб. / І. Г. Єрмаков, Д. О. Пузіков. – Київ : Освіта України, 2007. – 209 с.
4. Кабиш-Рибалка А. В. Життєві стратегії як творчі засоби проектування життєвого шляху особистості / А. В. Кабиш - Рибалка // Наука і освіта. – 2016. – Вип. №5. – С. 95-99.
5. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія : навч. посіб. / С. Д. Максименко, В. О. Соловієнко – Київ : МАУП, 2000. – 256 с.
6. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник / Р. В. Павелків. – 2-ге вид., стер. – Київ : Кондор, 2015. – 469 с.
7. Пузіков Д. О. Проектне бачення компетентнісно спрямованої середньої школи: практико зорієнт. посіб. / Д. О. Пузіков, І. Г. Єрмаков, В. В. Нечипоренко, – Запоріжжя : Вид-во Хортицького нац. навч.- реабілітац. багатопрофіль. центру, 2011. – 204 с.
8. Рева М. М. Особливості життєвої перспективи в підлітковому та юнацькому віці / М. М. Рева // Психологія і особистість / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Полтав. нац. пед. ун-т ім. В. Г. Короленка. – Київ - Полтава, 2015. – Вип. 2 (8). – Ч. 1. – С. 126-139.
9. Рудь Г. В. Динаміка формування і реалізації життєвих планів особистості у ранній юності / Г. В. Рудь // Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти [ Текст]: зб. наук. праць : наук. записки РДГУ / РДГУ; [ редкол. : І. Д. Бех, В. В. Вербець, А. М. Воробйов та ін.]. – Рівне : РДГУ, 2007. – Вип. 36. – С. 85-89.
10. Сапогова Е. Е. Психология развития человека / Е. Е. Сапогова – М. : Аспект пресс, 2001 - 460 с. (97 ст).
11. Сазоненко Г. С. Перспективні освітні технології : наук. метод. посіб. / Г. С. Сазоненко – Київ : Гопак, 2000. - 560 с.
12. Соціокультурні та освітні процеси Запорізького Приазов'я: проблеми, пошуки та перспективи : монографія / За ред. Л. В. Афанасьєвої, В.В. Молодиченка., В.В. Нечипоренко – Запоріжжя : Вид-во Хортицького нац. навч.-реабілітац. центру, 2013. – 608 с.
13. Титаренко Т. М. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності : монографія / Т. М. Титаренко, О. М. Кочубейник, К. О. Черемних ; НАПНУ, Інститут соц. та політ. психології. – К. : Міленіум, 2014. – 206 с.

14. Ямницький В. М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент : монографія / В. М. Ямницький. – Одеса : ПНЦ АПН України : СВД Черкасов М. П., 2006 – 362 с.
15. Енциклопедія практичної психології: боротьба мотивів. – [\[http://psychologis.com.ua\]](http://psychologis.com.ua). – Режим доступа [http://dse.org.ua/archiv/references\\_rus.pdf](http://dse.org.ua/archiv/references_rus.pdf).

### References

1. Holovakha, Y.E. (1984). Psikhologicheskoe chas osobystosti [Psychological time of personality]. Kyiv: Nauk. dumka [in Ukraine].
2. Hornostay, P.P. (2002). Zhytlyevi roly ta zhytlyetvorchist' [Life roles and liveliness]. Naukovi studiyi z sotsial'noyi ta Politychnoyi psykholohiyi – Scientific studies on social and political psychology, 5 (8), 81-91 [in Ukraine].
3. Yermakov, I.H. & Puzikov, D.O. (2007). Zhytlyevyy proekt osobystosti: vid Teoriyi do praktyky: praktyko zoriyent. posib. [The life project of personality: from theory to practice: a practically oriented manual]. Kyiv: Osvita Ukrainy [in Ukraine].
4. Kabysh-Rybalka, A.V. (2016). Zhytlyevi stratehiyi yak tvorchi zasoby proektuvannya zhytlyevoho shlyakhu osobystosti [Life strategies as creative means of designing the life path of the individual]. Nauka i osvita – Science and education, 5, 95-99 [in Ukraine].
5. Maksymenko, S.D. & Soloviyenko, V.O. (2000). Zahal'na psykholohiya: navch. posib. [General Psychology: Teach. manual]. Kyiv: MAUP [in Ukraine].
6. Pavelkiv, R.V. (2015). Developmental psychology. (2d ed.). Kiev: Kondor.
7. Puzikov, D.O., Yermakov, I.H., & Nechyporenko, V.V., (2011). Proektne bachennya kompetentnisno spryamovanoyi seredn'oyi shkoly [Project vision of competently directed secondary school]. Zaporizhzhya: View of Khortytsky National Park. rehab educator. multiprofile the center [in Ukraine].
8. Reva, M.M. (2015). Osoblyvosti zhytlyevoyi perspektyvy v pidlitkovomu ta yunats'kyi vitsi [Features of life perspective in teenage and youthful ages]. Psykholohiya i osobystist' – Psychology and personality. Kiev NAPS – Poltava: PNP 2, 8 (sect.1), 126-139 [in Ukraine].
9. Rud', H.V. (2007). Dynamika formirovanye y realizatsyy zhytlyevikh planiv osobystosti u Ranniy yunosti [Dynamics of formation and realization of life plans of the person in the early youth]. Onovlennya zmistu, form ta metodiv navchannya y vykhovannya v zakladakh osvity – Updating content, forms and methods of education and education in educational institutions, 36, 85-89 [in Ukraine].
10. Sapohova, E.E. (2001). Psykholohiya rozvytku lyudyny [Psychology of Human Development]. Moscow: Aspekt pres [in Russian].
11. Sazonenko, H.S. (2000). Perspektivni osvitni tekhnolohiyi [Perspective educational technologies]. Kiev: Hopak [in Ukraine].
12. Afanas'yeva, L.V., Molodychenko, V.V., & Nechyporenko, V.V. (Eds.). (2013). Socio-cultural and educational processes of the Zaporozhye Azov Sea: problems, searches and prospects. Zaporizhzhia: Khortytsky National Publishing House rehab educator the center.
13. Tytarenko, T.M., Kochubeynik, O.M., & Cheremnykh, K.O. (2014). Psykholohichni praktyky konstruyuvannya zhyttya v uslovyakh postmodernoyi sotsial'nosti [Psychological practices of constructing life in the conditions of postmodern sociality]. Kiev: Milenium [in Ukraine].
14. Yamnyts'kyu, V.M. (2006). Rozvytok zhytlyetvorchoyi aktivnosti osobystosti: teoriya ta eksperyment [Development of life-giving activity of the person: theory and experiment]. Odessa: PNTS APN Ukrainy: SVD Cherkasov M.P. [in Ukraine].



15. Entsyklopediya praktychnoyi psykholohiyi: borot'ba motyviv – [Encyclopedia of practical psychology: struggle of motives]. (n.d.). <http://psychologis.com.ua> Retrieved from [http://psychologis.com.ua/borba\\_motivov.htm](http://psychologis.com.ua/borba_motivov.htm) [in Ukraine].

*Широких А. О.*

#### **Жизненное проектирование как психологическая категория**

В статье отражены результаты теоретического исследования психологической категории «жизненного проектирования». Проанализированы компоненты прогностического образа будущего, факторы конгруэнтности его образования. Рассмотрены личностные особенности индивида как показатели эффективной структуризации будущей перспективы, которые включают в себя обеспечение, формирование картины жизненного проекта, определение средств, способов, приемов и стратегий достижения поставленных целей. Определены этапы жизненного проектирования личности, раскрыты внешние и внутренние психологические особенности реализации жизненного проекта как психологической категории. И приведен ряд последствий, к которым приводит технология неумеренного, безрассудного, неконструктивного выстраивания жизни.

**Ключевые слова:** *жизненное проектирование, проект, жизненная перспектива, самоопределение, план, будущее, жизнетворчество, реализация.*

**Shyrokykh Anastasia.**

#### **Life design as psychological category**

The article presents the results of theoretical study of the psychological category of "life design". The sequence of the formation of a life project, which involves several stages: 1) stage of the life plan, 2) stage of life programming, 3) stage of life planning, 4) stage of implementation and 5) analytical and correction stage are explored.

External and internal psychological factors in the creation and implementation of a life project show that the sensational period of life design is youthful age. The main indicators of the congruence of this project are the psychological indicators of the individual's self-identification, the level of his self-determination, the effectiveness of the person's reflexivity, and the constructive overcoming of the struggle of motives. Important parameters are identified by the prognostic features of the individual, which include providing, forming a picture of a life project, identifying means, methods, methods, strategies to achieve the goals. The absence of a project as a systematic planning leads to: a lack of understanding of the goals that it wants to achieve; loss of orientation in a competitive social environment, reduction of the person's life's tone and disorganization of personal living space and time.

The theoretical analysis shows that the technology of the unreasonable, reckless building up of the personality of his life leads to dissatisfaction that "grows" into partial, or long (or persistent) negativism. It aggravates self-esteem, increases conformism, and anxiety levels, thus destructively affecting the internal state of the individual. Therefore, it is noted that human life can be regarded as a project - the implementation of internal essential qualities of personality through the effective structuring of life prospects.

**Key words:** *life design, project, life perspective, self-determination, plan, future, life-formation, implementation.*

**Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України**

Наукове видання

# **АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ:**

Збірник наукових праць  
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України

**Том ІХ**  
**ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ**  
**ІСТОРИЧНА ПСИХОЛОГІЯ**  
**ЕТНІЧНА ПСИХОЛОГІЯ**

**Випуск 11**

**Головний редактор**  
**Максименко Сергій Дмитрович**, дійсний член НАПН України,  
доктор психологічних наук, професор

Надруковано з оригінал-макета авторів

Підписано до друку 03.12.18. Формат 60x84<sup>1/8</sup>.  
Папір офсетний. Друк офсетний.  
Гарнітура Times New Roman.  
Умовно др. а. 48,83. Фізично др. а. 52,50  
Замовлення № 275. Тираж 300 екз.

---

«Віддруковано з оригінал-макету замовника  
ПП Лисенко М.М.  
м. Ніжин, вул. Шевченка, 20  
тел. (04631) 9-09-95, (067) 441-21-24  
E-mail: milanik@land.ru

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру  
видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів видавничої  
продукції, серія ДК № 2776 від 26.02.2007 р.