



## СЕКЦІЯ 2. ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923

### МОЖЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ НА АКТИВІЗАЦІЮ САМОДЕТЕРМІНАЦІЇ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Володарська Н.Д., к. психол. н.,  
провідний науковий співробітник лабораторії психології особистості  
імені П.Р. Чамати

*Інститут психології імені Г.С. Костюка  
Національної академії педагогічних наук України*

У статті проаналізовано наукові підходи до дослідження життєвих перспектив особистості у само-детермінації розвитку особистості. Розглянуто взаємозв'язки смисложиттєвих орієнтацій особистості з категорією благополуччя, як показника самодетермінованої особистості.

**Ключові слова:** *життєві перспективи, психологічні підходи дослідження категорії самодетермінації особистості, смисложиттєві орієнтації, особистість.*

Володарская Н.Д. ВОЗМОЖНОСТИ ВЛИЯНИЯ ЖИЗНЕННЫХ ПЕРСПЕКТИВ НА АКТИВИЗАЦИЮ САМОДЕТЕРМИНАЦИИ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

В статье проанализированы научные подходы к исследованию жизненных перспектив в самодетерминации развития личности. Рассмотрены взаимосвязи смысложизненных ориентаций личности с категорией благополучия, как показателя самодетерминированной личности.

**Ключевые слова:** *жизненные перспективы, психологические подходы исследования категории самодетерминации личности, смысложизненные ориентации, личность.*

Volodarska N.D. POSSIBILITIES OF LIFE PERSPECTIVES IMPACT ON ACTIVATION OF PERSONALITY SELF-DEVELOPMENT IN CRISIS SITUATIONS

The article analyzes the scientific approaches to study life prospects in self-determination of personality development. The interrelations of personality's life-purpose orientations with the well-being category are considered as an indicator of self-determined personality.

**Key words:** *life perspectives, psychological approaches to the study of personality's self-determination category, life-purpose orientations, personality.*

**Постановка проблеми.** У процесі життєтворення людина реалізує усвідомлювані й неусвідомлювані прийоми моделювання світу і власного життя, що зумовлює наповнення індивідуального світу людини життєвими перспективами. Якщо ж людина втрачає здатність створювати різноманітні моделі світу і діяти відповідно до них, то вона вже не може планувати, активно діяти і жити. Кризові життєві ситуації сучасної молоді впливають на побудову нових життєвих перспектив. У більшості новітніх досліджень розкриваються вікові, гендерні та індивідуальні аспекти життєвої перспективи. Проте недостатньо досліджуваним залишається комплексне дослідження життєвих перспектив як чинників самодетермінації розвитку особистості у кризових ситуаціях.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Існує чимало досліджень щодо активізації самодетермінації розвитку особистості в юнацькому віці. Розроблені наукові підходи до визначення психологічних чин-

ників самодетермінації особистості в освітньому просторі у роботах С.Д. Максименко [1], професійного становлення Н.Ф. Шевченко [2], до соціалізації та індивідуалізації – Г.М. Андреевої [3], методів впровадження в освіту компетентнісної моделі В.Д. Шадрікова [4]. Дослідження самодетермінації розвитку особистості спирається на суб'єктну парадигму В.О. Татенко [5] та інших, теорію єдності часового та смислового вимірів Т.М. Титаренко [6] та інших, теорії цілісності соціальної та психологічної зрілості Г.О. Балла [7]. Активно досліджуються окремі елементи життєвої перспективи: ціннісних та смисложиттєвих орієнтацій особистості, узгодженості життєвих цілей, завдань, програм М.А. Мудрак [8] та В.М. Білодід [9]. Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатня наукова розробленість зумовила актуальність дослідження.

**Постановка завдання.** Метою нашого дослідження стала розробка концептуаль-

ної моделі формування життєвої перспективи у процесі самодетермінації розвитку особистості та методи її активізації. Відповідно до поставленої мети були сформульовані наступні завдання:

1. Проаналізувати та узагальнити теоретико-методологічні засади дослідження життєвої перспективи у структурі самодетермінації розвитку особистості.

2. З'ясувати психологічні закономірності впливу життєвих перспектив на складові самодетермінації особистості у кризових ситуаціях.

3. Розробити модель розвитку життєвих перспектив особистості у кризових ситуаціях.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Життєві перспективи особистості детермінують процес самодетермінації її розвитку, що проявляється у рівні осмисленості життя, смисложиттєвих орієнтаціях. Активізація самодетермінації відбувається у кризовій ситуації внаслідок набуття значущості певних життєвих смислів, цінностей, їх змін (усталених, які активно утверджуються у повсякденному житті, на нові). Саме суттєвою ознакою самодетермінації особистості є її дієвий характер, органічне проникнення у різні прояви активності, діяльності та поведінки. Визначившись в основних напрямках власної активності, окресливши стратегію свого життєвого шляху, особистість як соціальна істота здатна з позицій усвідомлення провідних цілей швидко по-новому оцінювати свої інтелектуальні можливості, моральні якості, систему ціннісних орієнтирів, що стали регуляторами її діяльності, поведінки. Ця здатність перетворюється у рефлексію, діяльність, що спрямована на усвідомлення своїх дій, своїх внутрішніх станів, відчуттів, переживань, аналіз цих станів та формування життєвих перспектив. Ставлення до самого себе формує самосвідомість особистості. Разом з тим, у самосвідомості відбувається усвідомлення самого себе не як чогось абсолютно окремого від світу, а у різноманітних відносинах з ним, у певній концептуальній картині світу. Саме життєві перспективи розкривають перед особистістю цілий спектр можливостей самореалізації, що детермінує її самотворення.

Проводячи паралелі у теорії і практиці дослідження розвитку особистості, у роботах вітчизняних і зарубіжних психологів відмічаються загальні закономірності. У концептуальних підходах Л.С. Виготського [10] у дослідженні процесу розвитку дитини розглядається поняття самодетермінації як особистісного утворення динамічного характеру, що репрезентує не окремі риси

особистості, а її інтегральну якість, що складається із комплексу емоційно-почуттєвих, інтелектуальних, характерологічних властивостей і якостей, що проявляються у вільному, свідомому, ініціативному, внутрішньо необхідному процесі розвитку особистості. Таким чином, самодетермінація як цілісне утворення є складною категорією, що опосередковується життєвими стилями, сценаріями, системою відносин, ставлень, цінностей особистості. Важливими виступають внутрішня та зовнішня референції – полярності, які виникають у власній системі цінностей, і системі цінностей, яка впливає на особистість ззовні (норми, правила у суспільстві, культурно-історичний аспект).

Самодетермінація відбувається у різних сферах життєдіяльності: професійна, соціальні функції (родина, дружні контакти, суспільна робота і т. ін.), відпочинок. Зміни, які відбуваються у різних сферах життєдіяльності, детермінують поведінку особистості, спричиняють активізацію або перепони у процесі самодетермінації розвитку особистості. Пристосування людини до змін умов у різних галузях життєдіяльності (які були складними або травмуючими), закріплює стереотипи поведінки, сприйняття, які стають оптимальними, що дає можливість пристосування, виживання. Іноді особистість переживає кризи, які змінюють ці стереотипи, відбувається «прорив» у нових контактах з середовищем, що створює нові інтерпретації поля і формує нову цілісну самоорганізуючу модель стосунків (новий self – у гештальт-підході). Це надає новий поштовх до формування в особистості нових життєвих перспектив та стратегій їх досягнення. І так повторюється у кожному віковому періоді, відбувається новий прорив у зміні стереотипів поведінки, думок, перспектив. Цей процес змін перспектив особистості стає механізмом створення нового контакту з оточуючим середовищем, з виникаючими життєвими проблемами.

Який механізм змін стереотипів поведінкових, емоційного реагування, нової організації self, нових рішень у складних життєвих ситуаціях, нових життєвих конструктів в організації особистого простору? Що стає підтримкою для особистості у перетворенні старих стереотипів на нові?

Тенденція поєднання типологічного підходу з комплексним відкрила можливість розглядати онтогенетичний розвиток не як вікову періодизацію, а як особистісний розвиток, для якого характерно вироблення ціннісного ставлення до часу, майбутнього, перспектив. Завдяки здатності свідомості з'єднувати минуле, сьогодення, майбут-



не відбувається формування та інтеграція життєвих перспектив у життєвий простір особистості.

Переважає більшість науково-психологічних підходів ядром життєвої перспективи визначають життєві цілі, плани, програми, ціннісні орієнтації особистості. Життєві цілі стають інтегратором змін у життєвому шляху. Життєва перспектива включає обставини й умови життя, що створюють почуття благополуччя, можливості оптимального життєвого просування. Дослідження взаємозв'язку рівня домагань особистості та її життєвих перспектив, життєвих стратегій у різних вікових категоріях ми також вивчали у наших роботах [11].

Життєві перспективи виступають певним вектором самореалізації у соціальних зв'язках, якому властива орієнтація на соціальні контакти у мікро- і макросередовищі, які конституюють особистісний простір, який, по-перше, чітко визначає, що є «Я» і що є «не-Я», це є своєрідним народженням суб'єктивності. По-друге, це окреслює соціальну ідентичність людини, за допомогою якої особистість самовизначається та отримує можливість активно обирати способи самовираження і самоствердження, які не порушують особисту свободу. По-третє, встановлюючи межу, суб'єкт створює можливість та інструмент рівноправної взаємодії у соціальному середовищі. По-четверте, створюється можливість селекції зовнішніх впливів, а також захист від його руйнівних впливів, та формується особистісна відповідальність, яка сприяє конструктивній взаємодії з соціумом та виступає умовою її інтеграції у суспільство.

Потужним мотиваційним фактором життєдіяльності особистості є мета. Вона стимулює, активізує, організовує дії людини. У дослідженнях Д.О. Леонтьєва [12] розгорнута діяльність передбачає досягнення конкретних цілей (у певній послідовності). Чим диференційованою є загальна (кінцева) мета, чим більше виділено етапів та конкретних проміжних цілей, тим легше працювати. Досягнення певної проміжної мети (завершення певного етапу діяльності) створює ситуацію успіху, дає емоційний заряд, спонукає до кінцевої мети, посилює мотивацію людини. Бар'єри на шляху розвитку особистості блокують формування її майбутнього, цілей, стратегій їх досягнення. Самодетермінація розвитку особистості передбачає вироблення поведінкової позиції у погляді на самого себе, усвідомлення своїх норм поведінки, дій у певних життєвих ситуаціях, виділення орієнтирів для вияву ціннісно-смыслових можливостей для забезпечення процесу осмислення,

переосмислення і дієвого перетворення найближчого у майбутнє. У такій складовій конструктивного самозбереження особистості як міра реалізованості повноцінного функціонування, ми знаходимо тісний зв'язок забезпечення безпеки психологічної компетентності із вектором самореалізації в особистісному зростанні, розкриття творчих сил особистості, екзистенціальних смислів існування.

Отже, з огляду на викладене вище, життєва перспектива постає як феномен майбутнього образу життєвого шляху особистості, потенційна можливість розвитку особистості, яка розглядається в єдності ціннісно-смыслових й організаційно-діяльнісних аспектів життєвого досвіду особистості. Визначаючи місце життєвої перспективи у структурі самодетермінації розвитку особистості, ми беремо за основу поняття образу бажаного або усвідомленого майбутнього, що відіграє активуючу, орієнтуючу та прогностичну роль у регуляції поведінки. Структурними компонентами життєвих перспектив виступають цілі, смисложиттєві орієнтації та стратегії їхнього досягнення. Механізм впливу життєвих перспектив на самодетермінацію розвитку особистості у кризових ситуаціях включає осмисленість життєвого шляху, цілеспрямованість, почуття благополуччя, життєстійкість.

Кожному етапу життєвого шляху властиві свої перспективи, які ґрунтуються на потенційних можливостях особистості та спираються на попередній досвід. Реальність перспективи потребує розуміння тієї життєвої ситуації, яка склалась в особистості (осмисленість життя). Усвідомлення подій у кризових життєвих ситуаціях формує подальші життєві перспективи. Навіть негативний досвід складних життєвих ситуацій дає не тільки розчарування, дезорганізацію, але й дає поштовх до конструктивних змін у життєдіяльності.

Враховуючи вплив кризових ситуацій на формування життєвих перспектив особистості, нами була розроблена модель формування життєвих перспектив особистості у кризових ситуаціях. Спираючись на концептуальну модель розвитку життєвих перспектив особистості у кризових ситуаціях, був визначений вплив життєвих перспектив особистості на процес самодетермінації її розвитку (рис. 1).

**Методи дослідження.** На вибірці студентів ( $n=365$ ) були проведені методики СЖО (смысловиттєві орієнтації) Д. М. Леонтьєва; самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема; самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома (адаптація Ю.Є. Альшиної, Л.Я. Гозмана, М.В. Загіки і М.В. Кроза); Шкала психологічного благополуччя

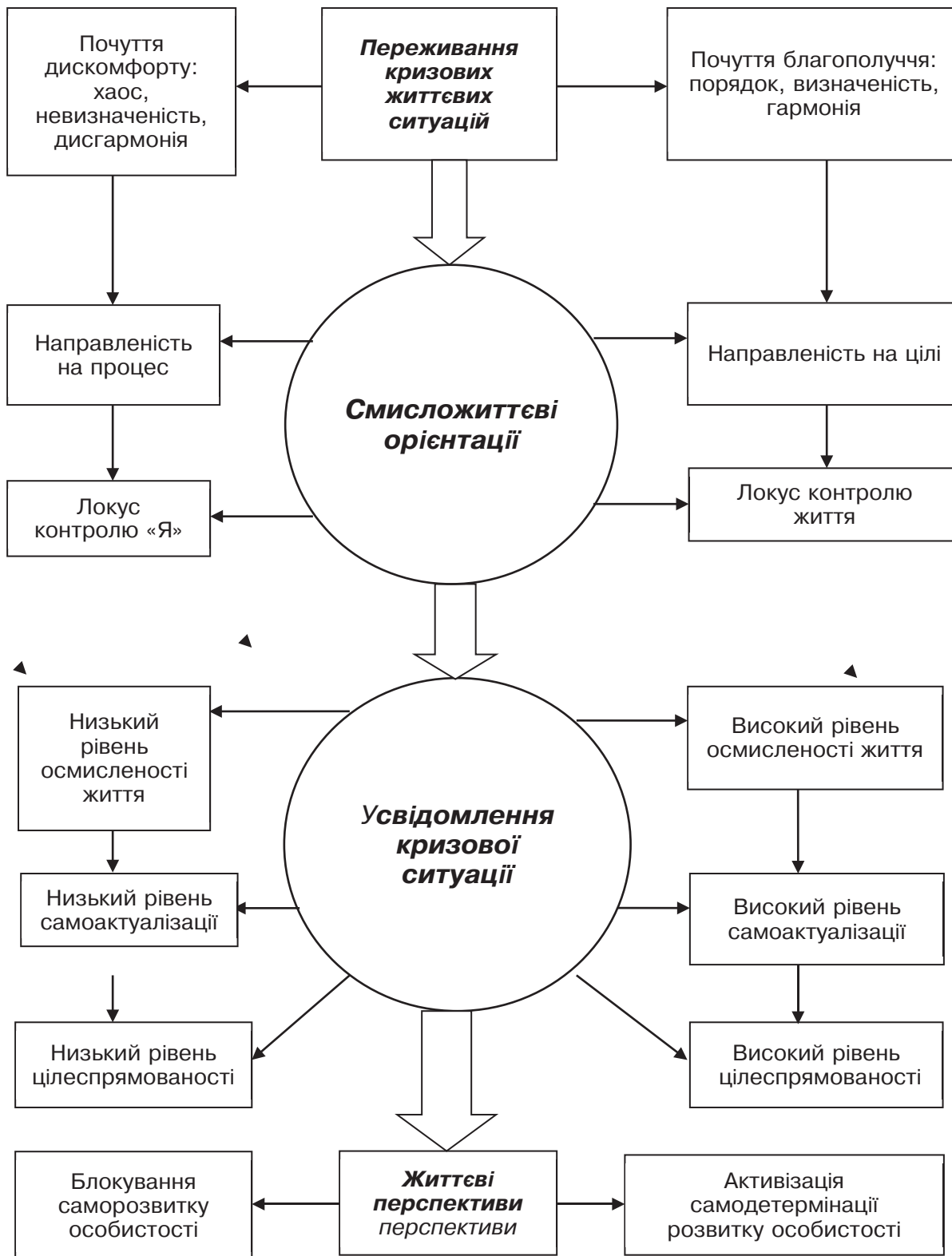


Рис. 1. Концептуальна модель розвитку життєвих перспектив особистості у кризових ситуаціях

К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шевеленкової і Т.П. Фесенко); Шкала самодетермінації Є.М. Осіна. Цілеспрямованість особистості визначалась за методикою О.Ю. Мандрикової. Опитувальник самоорганізації діяль-

ності (ОСД) призначений для діагностики сформованості навичок тактичного планування і стратегічного цілепокладання, особливостей структурування самоорганізації діяльності. Він може бути використаний у



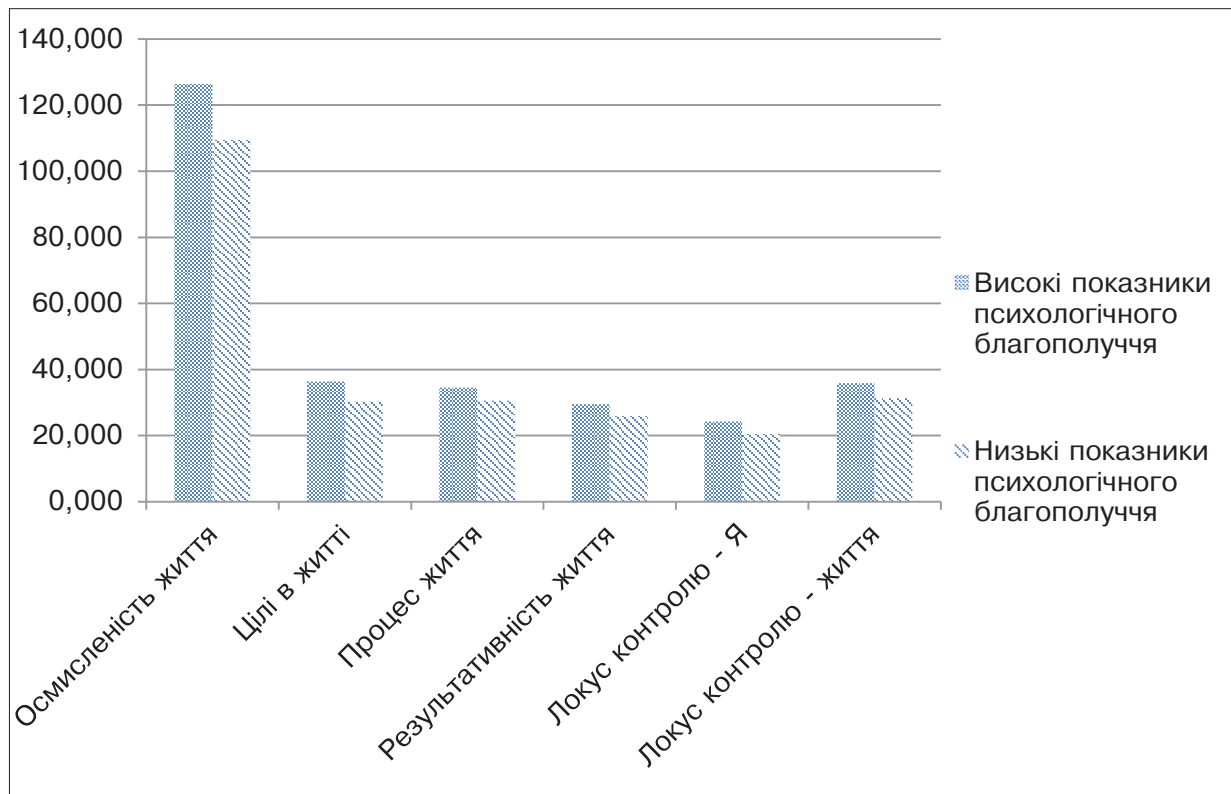
психологічному і організаційному консультуванні, в освітніх програмах, тренінгах та як методика діагностики тайм-менеджменту у процесі професійної підготовки. Ефективний тайм-менеджмент – управління часом, згідно з методикою, складається з таких шести складових, як планованість, цілеспрямованість, наполегливість, фіксація, самоорганізація та орієнтація на теперішнє.

Особливості життєвих перспектив сучасної студентської молоді визначились в аналізуванні їх зв'язку з рівнем самодетермінованості. Порівняння визначало зв'язок вираженості смисложиттєвої орієнтації на «життєві цілі» з рівнем самодетермінованості особистості. Аналізувались показники смисложиттєвих орієнтацій особистості у різних виборках – з вираженою та невираженою самодетермінацією особистості.

Проведений аналіз отриманих результатів визначив суттєву різницю середніх показників смисложиттєвої орієнтації особистості на «цілі у житті» та нормативних показників (за методикою СЖО). Порівняння показників життєвих перспектив сучасної молоді з нормативними показниками, що були розроблені в іншій історичний період, показало опосередкованість смисложиттєвих орієнтацій змінами в економічній,

політичній сферах країни. Зміни у різних сферах життєдіяльності особистості, у кризові періоди, ситуації впливають на зміни у смисложиттєвих орієнтаціях. Неможливість реалізувати певні життєві цілі формує смисложиттєві орієнтації особистості на процес життя. У кризових ситуаціях показники «Локусу контролю життя» стають нижчими, ніж показники «локусу контролю Я». Оскільки стресова ситуація змінює життєві цілі, перспективи особистості, то формуються захисні механізми. Саме прояв захисних механізмів особистості у кризових життєвих ситуаціях опосередковує формування смисложиттєвих орієнтацій особистості на процес, а не результат і цілі. У нашому дослідженні у більшості студентів (90%) превалює баланс між смисложиттєвими орієнтаціями на цілі і на процес життя (рис. 2).

Різниця у проявах смисложиттєвих орієнтацій особистості зазначається у зростанні їх показників у групі з високим рівнем благополуччя. Це підтверджує, що чим вище осмисленість життя особистістю, тим вище почуття благополуччя (як показника самодетермінованості особистості). Актуалізація життєвих цілей призводить до активізації пошуку шляхів їхнього досягнення, що спрямовує особистість на процес життя.



**Рис. 2. Діаграма порівняння смисложиттєвих орієнтацій у групах студентів (n= 365) з високим та низьким рівнем благополуччя (як показника самодетермінованої особистості)**

Взаємозв'язок цих смисложиттєвих орієнтацій впливає на формування локусу контролю «Я» і «життя». Особистість контролює свою життєву активність, стає «господарем життя». Це створює умови зростання почуття благополуччя особистості. Чим вище показники благополуччя, тим вище показник смисложиттєвої орієнтації на цілі.

Показники життєвих перспектив пов'язані з показниками самодетермінації особистості, як: цілеспрямованість, життєве благополуччя, самоактуалізація, показники самоорганізації (табл. 1).

Значущі показники зв'язку: спрямованість на цілі у житті та цілеспрямованість, осмисленість життя та планомірність і цілеспрямованість, цілі у житті та загальна самоорганізація, осмисленість у житті та загальна самоорганізація (табл. 2). Це підтверджує вплив спрямованості особистості на цілі у житті як складових життєвих перспектив на активацію самодетермінації особистості.

Високі коефіцієнти кореляційних зв'язків були виокремлені за такими показниками самоорганізації, управління часом, згідно до методики (яка складається з таких шести складових, як планомірність, цілеспрямованість, наполегливість, фіксація, самоорганізація та орієнтація на теперішнє) та рівнем показників за шкалою «Цілі». «Цілі» та «Ціннісні орієнтації» (0,612). «Цілі» та «Орієнтація у часі» (0,225); «Цілі» та «Самоповага» (0,255); «Цілі» та «Пізнавальні потреби» (0,302).

Аналізуючи зв'язок почуття благополуччя (за методикою Тест «Психологічного благополуччя») з процесом самодетермінації особистості, були визначені суб'єктивні переживання індивідом того, на скільки він сам визначає хід власного життя та на скільки його життя відповідає його бажанням.

За шкалою «Особистісне зростання» – досліджуваний з найбільшим балом – має почуття безперервного розвитку, сприймає себе «таким, що росте» і самореалізовується, є відкритим новому досвіду, переживає почуття реалізації свого потенціалу, спостерігає поліпшення у собі і своїх діях з часом; змінюється відповідно до власних знань і досягнень. Досліджуваний з найменшим балом – усвідомлює відсутність власного розвитку, не переживає почуття поліпшення або самореалізації, відчуває нудьгу і не має інтересу до життя, відчуває нездатність встановлювати нові стосунки або змінити свою поведінку.

Шкала «Ціль у житті». Досліджуваний з високим балом за цією шкалою має мету у житті і почуття спрямованості; вважає, що минуле і справжнє життя має сенс; дотримується переконань, які є джерелами мети у житті; має наміри і цілі на все життя. Досліджуваний з низьким балом – позбавлений сенсу у житті; має мало цілей або намірів; у нього відсутнє почуття спрямованості, він не знаходить мети у своєму минулому житті; не має перспектив або переконань, що визначають сенс життя у майбутньому.

Аналіз отриманих даних показав зв'язок між рівнем прояву самоорганізації (за шкалою «самоорганізація») і показниками (за шкалою «Цілі у житті»). Високий рівень «Цілей у житті» (70,11) характеризується високими рівнями «Особистого зростання» (72,11), «Автономії» (63,89), «Управління оточенням» (65,39), «Самоприйняття» (68,11), «Сенс життя» (середнє 111,0). Аналіз результатів експерименту за методиками СЖО (Д. Леонтьєва) та визначення рівня самодетермінації особистості дали змогу визначити ці зв'язки.

Особливості смисложиттєвих орієнтацій сучасної студентської молоді визначились

Таблиця 1

**Кореляційні зв'язки показника спрямованості особистості на «Цілі у житті» та цілеспрямованості**

Цілі у житті	Інтерес до себе	Само-розуміння	Контроль	Залученість	Прийняття ризику	Загальна життєвостійкість	Орієнтація у часі
	,399**	,295*	,469**	,505**	,334*	,490**	,225

Таблиця 2

**Кореляційні зв'язки показників самоорганізації та спрямованості особистості на «Цілі у житті» та рівнем осмисленості життя**

	Планомірність	Цілеспрямованість	Наполегливість	Фіксація	Самоорганізація	Орієнтація на теперішнє	Загальна самоорганізація
Цілі у житті	,207	,542**	-,033	,181	-,011	-,081	,305*
Осмисленість життя	,297*	,349*	,116	,117	,053	-,016	,330*

\*\* Кореляція значима на рівні 0,01 (2-сторон.). \* Кореляція значима на рівні 0,05 (2-сторон.).



Таблиця 3

**Частотний розподіл показників смисложиттєвих орієнтацій  
по всій вибірці (n=365, у %)**

	Осмиленість життя	Орієнтація на цілі	Орієнтація на результат життя	Локус контролю «Я»	Локус контролю життя	Орієнтація на процес життя
низькі	20	21	18	15	15	27
середні	16	34	31	24	38	36
високі	64	45	51	61	47	37

в аналізуванні їхнього зв'язку з рівнем самодетермінованості. Перше порівняння проводилось за середніми показниками смисложиттєвої орієнтації особистості на цілі у житті з нормативними показниками. Друге порівняння визначало зв'язок вираженості смисложиттєвої орієнтації на «життєві цілі» з рівнем самодетермінованості особистості. Аналізувались показники смисложиттєвих орієнтацій особистості у різних виборках – з вираженою та не вираженою самодетермінацією особистості. Проведений аналіз отриманих результатів на вибірці студентської молоді визначив суттєву різницю середніх показників смисложиттєвої орієнтації особистості на «цілі у житті» та нормативних показників (за методикою СЖО).

Найвищими показниками по всій вибірці виявились – осмиленість життя, локус контролю «Я» та орієнтація на результативність життя. Високі показники орієнтації на цілі у житті впливають на почуття благополуччя людини. Цілі можуть бути різні, але особистість відчуває задоволеність життям, досягненням цих цілей. Що особистість планує для себе у житті, того і досягає. Саме ці показники смисложиттєвих орієнтацій особистості формують почуття благополуччя. Порівняння прояву смисложиттєвих орієнтацій та рівня психологічного благополуччя підтвердило цю гіпотезу.

Порівняння групових середніх показників смисложиттєвих орієнтацій у вибірках з високим та низьким рівнем почуття благополуччя підтвердило вплив смисложиттєвих орієнтацій на процес самодетермінації розвитку особистості. Чим вище рівень осмиленості життя, тим вище рівень психологічного благополуччя. У групі високих показників психологічного благополуччя спостерігаються найвищі показники смисложиттєвих орієнтацій на «цілі у житті» і «локус контролю життя». Якщо особистість відчуває себе «я – господар життя», то це формує його почуття життєвого благополуччя. На кожному етапі життя ставляться різні життєві цілі. У період навчання у вишах студенти визначають певні цілі, і у процесі їх досягнення підвищується пси-

хологічне благополуччя. Осмиленість життя підвищує почуття благополуччя, активізує процес самодетермінації розвитку особистості.

Життєвий смисл, що лягає в основу життєвого задуму особистості, виступає одиницею аналізу життєвого світу. Складність вивчення життєвих смислів зростаючої особистості полягає у тому, що юнак не тільки може відчувати труднощі у процесі вербалізації своїх проблем, але часто не може чітко усвідомити їх суть, відділити фактичну ситуацію від тієї, яка створена його власною уявою. Крім того, індивід може підмінити задачу на «прояснення смислу» задачею на «приховання смислу», внаслідок чого зникає істинна смислова структура. Це спричиняє перепони у побудові життєвих перспектив, оскільки підміна цілі на приховання власної позиції особистості у реальному житті формує когнітивний дисонанс. Особистість починає грати певну роль з остраху вчинити «нерозумний» вчинок у кризовій ситуації. Як захисна реакція особистості в агресивному середовищі, виникає смисложиттєва орієнтація на «процес життя». Тоді особистість спрямовує свої зусилля на процес життя «живу як живеться», «радію тому, що кожен день дарує». Особливо у кризових ситуаціях підвищується рівень смисложиттєвих орієнтацій на «процес життя». Порівняння показників життєвих перспектив сучасної молоді з нормативними показниками, що були розроблені в інший історичний період (СРСП) показало опосередкованість смисложиттєвих орієнтацій змінами в економічній, політичній сферах країни. Зміни у різних сферах життєдіяльності особистості у кризові періоди, ситуації впливають на зміни у смисложиттєвих орієнтаціях. Неможливість реалізувати певні життєві цілі формують смисложиттєві орієнтації особистості на «процес життя».

У кризових ситуаціях показники «Локусу контролю життя» стають нижче, ніж показники «локусу контролю Я». Оскільки стресова ситуація змінює життєві цілі, перспективи особистості, то формуються захисні механізми. Саме прояв захисних

механізмів особистості у кризових життєвих ситуаціях опосередковує формування нових життєвих перспектив, смисложиттєвих орієнтацій особистості на процес, а не результат і цілі.

**Висновки.** Побудова нових життєвих перспектив змінює смисложиттєві орієнтації особистості. Смисложиттєва орієнтація на ціль впливає на рівень цілеспрямованості, цілепокладання особистості. Чим вище рівень осмисленості життя, тим вище рівень цілепокладання, цілеспрямованості.

Якщо в особистості високий рівень цілеспрямованості, цілепокладання і високий рівень осмисленості життя, то підвищується почуття її життєвого благополуччя (як показника самодетермінованості особистості).

Життєвий задум, проект майбутнього може бути дисгармонійним, хибним, спотвореним, а може бути творчим, що характеризує особу як творця, архітектора власного життя. Життєві перспективи не є сталою, незмінною і звичною величиною, а формуються, змінюються, вдосконалюються у процесі постійного самопізнання, самотворення і самоздійснення, що активізує самодетермінацію розвитку особистості.

Для активізації самодетермінації процесу розвитку особистості необхідне формування внутрішньої референції. Зібравши інформацію ззовні, особистість має зробити власний вибір, самостійно приймати рішення у життєвій ситуації.

Визначення особистістю розбіжностей між наявними у неї уявленнями і реальною дійсністю, що відкриває перед нею можливість змін, активує побудову нових життєвих перспектив.

Усвідомлення, що у кожного є свій власний образ світу, дає можливість усвідомити і те, що він може бути неточним, викривленим у той чи інший бік. У той же час, оскільки уявлення про світ можна змінити набагато легше, ніж сам світ, то усвідомлення цього спонукає особистість до свободи вибору поглядів, життєвих перспектив, уявлень та їх зміни. Коли ми розуміємо, що різні життєві перепони виникають завдяки нашим уявленням, то це спонукає до прийняття відповідальності за переборення них та побудови нових життєвих перспектив.

Переживання життєвої події допомагають особистості реконструюванню реальності в діалозі з іншими. Особистість привласнює новий досвід у взаємодії з іншим і переносить цей досвід поза рамки цієї

взаємодії. Особистість, відшукуючи проблему у життєвій ситуації, ставить задачу досягнення певної мети і усвідомлює свої можливості у цьому. Взаємодія з іншими активізує пошук можливостей досягнення життєвих цілей особистості, які вона ставить у певних життєвих ситуаціях.

Перспективами подальшого дослідження є розгляд впливу культурального аспекту на активізацію самодетермінації розвитку особистості.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Максименко С.Д. Поняття особистості психології. Психологія і особистість. 2016. № 1. С. 11-17. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios\\_2016\\_1\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2016_1_3)
2. Шевченко Н.Ф. Функціонування професійної свідомості психолога у просторі консультативної взаємодії. Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / За ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі. Київ, 2009. Том 11. Вип. 2. С. 279-28.
3. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений. 5-е изд. и доп. М.: Аспект Пресс, 2009. 363 с.
4. Шадриков В.Д. Общая психология. Учебник для академического бакалаврата Национальный. исследовательский университет «Высшая школа экономики». Москва, 2015. 213 с.
5. Татенко В.О. Суб'єктно-вчинкова парадигма у сучасній психології: Людина. Суб'єкт. Вчинок. Філософсько-психологічні студії / за заг. ред. В.О. Татенко. К.: Либідь, 2006. С. 316-358.
6. Титаренко Т.М. Испытание кризисом: Одысея преодоления. Изд. 2-е, испр. М.: Когито-Центр, 2010. 304 с.
7. Балл Г.О. Раціогуманістична орієнтація в методології людинознавства. К.: СКД, 2017. 213 с.
8. Мудрак М.А. Особливості психологічного підходу до вивчення системи цінностей особистості. Наукова педагогічна думка: Науково-методичний журнал. № 1 (77). Рівне, 2014. С. 195-199.
9. Білодід В.М. Освітня перспектива студентів соціалізація як чинник формування узгодженої життєвої: автореф. дис. ... канд. псих. наук. К., 2016. 24 с.
10. Выготский Л.С. Исторический смысл психологического кризиса. Собрание сочинений в шести томах, Т.1: Вопросы теории и истории психологии. Москва: Педагогика, 1982. 488 с.
11. Володарська Н.Д. Технології активізації процесу самодетермінації розвитку особистості: діалогово-феноменологічний підхід. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. Випуск 13. Київ-Житомир: Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2017. С. 32-38.
12. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости. Москва: Смысл, 2006. 62 с.