

**Гергіль І. В.,**

*студентка II курсу, група ЗПЛ 22-1м, за спеціальністю 053 –  
Психологія*

*Інституту соціальних технологій*

*ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини  
«Україна»*

*Науковий керівник: Поджинська О. О.,*

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри психології*

*ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини  
«Україна»*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЖИТТЄВИХ ПЛАНІВ ОСОБИСТОСТІ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ**

**Анотація.** Соціальні та політичні зміни ХХІ століття, складні умови суспільного життя вимагають від людини вибору правильної життєвої позиції, яка б сприяла збереженню цілісності її внутрішнього світу й досягнення самореалізації в майбутньому. У контексті досліджуваної проблематики особливої актуальності набуває питання побудови особистістю своїх життєвих планів для її майбутнього самовизначення враховуючи вікові та психологічні особливості її розвитку. У публікації проаналізовано аспекти моделювання людиною своїх життєвих планів, розглядаються ціннісні орієнтири особистості, фактори і чинники, які впливають на процес проєктування людиною свого життєвого шляху.

**Ключові слова:** життєвий план, життєвий шлях, життєва перспектива, життєва позиція, життєві цілі.

### **Herhil I. Psychological factors of the realization of life plans of an individual in adulthood**

**Summary.** Social and political changes of the 21st century, complex conditions of social life require a person to choose the right position in life, which would contribute to preserving the integrity of his inner world and achieving self-realization in the future. In the context of the researched issues, the question of the individual's construction of his life plans for his future self-realization, taking into account the age and psychological features of his development, becomes especially relevant.

Below is a theoretical overview of the aspects of a person's modeling of their life plans, the value orientations of the individual, factors and factors that influence the process of designing a person's life path are considered.

**Key words:** "life plan", "life path", "life perspective", "life position", "life goals".

Життя людини в ХХІ ст. характеризується неоднозначністю та невизначеністю: з одного боку, соціальні та політичні умови дійсності значно розширили можливості людей, а з іншого, ситуація нестабільності суспільства в цілому стала постійною та визначальною у житті кожної людини.

В умовах стрімких перетворень в політичній, соціально-економічній, освітній, культурній сферах сучасного суспільства відбувається трансформація свідомості людей, що багато в чому визначає зміни головних характеристик її життєвих стратегій та життєвих планів і спонукає до пошуку нових життєвих орієнтирів. Саме тому в останні роки все частіше постає проблема проєктування людиною власного життя, що виражається в її вмінні бути суб'єктом життєдіяльності, брати активну участь у побудові власного життєвого шляху та бути відповідальною за власний життєвий вибір.

Погляди різних психологів і науковців всіх часів були спрямовані в бік таких близьких між собою понять як «життєвий шлях», «життєва перспектива», «життєві цілі», «життєві плани», «життєвий вибір». Становлення життєвих цілей і життєвої спрямованості індивідуума у цілому дослідники пов'язують з переживанням задоволення та уникненням незадоволення (поведінка індивіда регулюється наміром зменшити напругу – З. Фройд) [1].

Український психолог Є.І. Головаха зазначав, що фактором обумовлення руху людини по життєвій лінії від однієї події до іншої є – ціннісні орієнтири особистості. Плануючи своє майбутнє та визначаючи конкретні цілі та плани, індивідуум орієнтується в першу чергу на певну ієрархію цінностей, яка існує в його свідомості. Для того, щоб життєва ціль була досягнута, вона має бути чітко сформована і терміни її реалізації мають бути узгоджені з терміном здійснення попереднього її плану. Як перешкода на шляху досягнення цілей може виникнути ситуація, коли хочеться досягти успіхів паралельно в багатьох напрямках, що часто не можливо через обмеженість індивідуальних ресурсів, в першу чергу енергетичних. Також спостерігається невідповідність життєвих цілей можливостям і здібностям людини та умовам соціального середовища в яких вона проживає – це можна розглядати як невідповідність життєвих цілей. Отже найважливішою передумовою успішної самореалізації людини є узгоджена, несуперечлива система ціннісних орієнтацій, яка лежить в основі формування змістовно і хронологічно узгоджених життєвих цілей і планів [1].

Як зазначав, О.В. Посацький, життєві плани особистості, інтегруючись з ціннісними орієнтаціями, емоційним ставленням до свого майбутнього, засвоєними стереотипами й настановами, рефлексією та самооцінкою, утворюють образ майбутнього [2].

Індивідуальний стиль життя унікально поєднує в собі якості, мотиви, ціннісно-сміслові орієнтації особистості, її когнітивні стилі та підходи до того, щоб вирішувати життєві ситуації.

Ми погоджуємось з українською вченою А.Є. Левенець, та розділяємо її точку зору з приводу феномена «життєва перспектива». Вона визначила, що це поняття має смисловий та часовий вимір. Смисловий вимір складають саме особистісні смисли, що детерміновані цінностями особистості, смисловими диспозиціями й конструктами, які відбивають її здатність здійснювати життєвий вибір. Складниками часового виміру є життєві цілі, життєві плани та життєві програми, які оцінюються за критеріями визначеності, диференційованості, довго тривалості та реалістичності. Науковець зазначала, що для узгодженості життєвої перспективи особистості важлива гармонійність взаємозв'язку обох згаданих вимірів.

Синтезуючи огляд визначень різних науковців можна сказати, що життєвий план – це система певних рішень особистості, що зумовлені особистими цінностями, мотивами, потребами, цілями, рівнем її духовності та психологічними настановами, та способи їх реалізації. Варто зазначити, що життєві плани є засобами здійснення життєвої мети, їх конкретизацією у хронологічних й змістовних аспектах, вони визначають порядок дій, необхідних для реалізації життєвої мети як основних орієнтирів життєвого шляху у майбутньому. Якщо предметно визначити життєві плани та узгоджені терміни їх досягнення відповідно до термінів реалізації попередніх планів, то таким чином їх можна трансформувати в реальні та дієві засоби, які будуть допомагати досягати особистості свої життєві цілі.

Процес моделювання людиною своїх життєвих планів актуалізується в юнацькому віці та може ускладнюватись віковими, психологічними та індивідуальними особливостями її розвитку. Психічний розвиток дорослої, зрілої людини потрібно розглядати в контексті трьох взаємопов'язаних найголовніших аспектів «Я»: індивідуальне «Я», родинне «Я» та професійне «Я» [4]. Зрілою можна вважати людину, яка навчилася реалізовувати життєві задуми, перспективи, яка у своєму розвитку перейшла від самовизначення до самореалізації.

На побудову життєвих планів впливають значною мірою як зовнішні, так і внутрішні фактори. До внутрішніх відносяться – мотиви, потреби, особистісні переконання, ставлення людини до об'єктивних

життєвих подій, прагнення подолати труднощі. До зовнішніх умов постановки людиною життєвих цілей та планів належать об'єктивні життєві події, соціальні контакти та спілкування з іншими значущими для неї людьми. Крім того, значний вплив на формування усвідомлення життєвих планів особистості зумовлюють батьки, а також соціальні умови становлення особистості.

Таким чином на формування та реалізацію життєвих планів особистості впливає:

- узгодженість життєвих планів і цілей з індивідуальними особливостями особистості (мотивами, цінностями, переконаннями, прагненнями долати труднощі, потребами, вольовими якостями).

- здатність особистості рефлексувати про події свого життя в різних часових вимірах;

- прагнення до самоактуалізації, само здійснення та реалізації власного життєвого потенціалу;

- об'єктивне ставлення особистості до непередбачуваних і незалежних від неї подій;

- здатність визначати власні життєві цілі та життєві плани, з огляду на власне «Я»;

- ціннісно-сміслові ставлення особистості до навколишньої дійсності;

- здатність до прогнозування власного майбутнього, до складання життєвих планів та їх реалізації.

Отже, передового значення в наш не простий час надається вмінню бути суб'єктом життєдіяльності, брати активну участь в побудові життєвого шляху та бути відповідальним за власний життєвий вибір.

### **Список використаних джерел:**

1. Гуляс, І. А. «Життєва перспектива особистості як предмет теоретико-методологічного аналізу». Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", 2019. URL: <https://journals.urau/index.php/2227-6246/article/view/161159> ( дата звернення 21.11. 2023).

2. Гладкевич, М. І. Основні наукові підходи вітчизняних психологів до вивчення феномена "життєві плани особистості" : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. № 12 . С. 70–77.

3. Левенець А. Є. Психологічні особливості становлення життєвої перспективи в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Київ, 2006. 21 с.

4. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєкова О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : ЦУЛ, 2020. 376 с.