

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЖИТТЄВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ В СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF LIFE PERSPECTIVE IN CONTEMPORARY PSYCHOLOGICAL RESEARCH

У статті розкрито феномен життєвої перспективи як ключового психологічного утворення, що визначає здатність особистості уявляти, цілеспрямовано формувати та реалізовувати своє майбутнє, вибудовуючи його відповідно до власних цінностей, смислів і довгострокових прагнень. Акцентовано на тому, що життєва перспектива – це не лише когнітивна конструкція, а й глибоко особистісне, емоційно забарвлене бачення майбутнього, яке формується під впливом системи цінностей, ідентичності, рівня мотивації, самооцінки, життєвого досвіду та здатності особистості до усвідомленої рефлексії. Особливий акцент зроблено на актуальності теми в умовах воєнного стану в Україні, коли у багатьох людей виникає нагальна потреба переосмислення власного життєвого шляху, пошуку нових можливостей, визначення пріоритетів та мобілізації внутрішніх ресурсів для подолання невизначеності й стресових ситуацій. Проаналізовано провідні теоретичні підходи до розуміння феномену життєвої перспективи у працях таких учених, як Е. Еріксон, К. Левін, В. Франкл, А. Бандура, Т. Титаренко, Л. Сюта, О. Кірюн, І. Гаркуша. Зокрема, розглянуто ключові психологічні чинники, серед яких – ідентичність, рівень свідомості, розвинена рефлексивність, віра у власні сили, сформованість суб'єктності, соціальне оточення, здатність до смислосудування, оптимізм та стресостійкість. Наголошено, що формування життєвої перспективи є динамічним, багатовимірним і контекстно залежним процесом, що зумовлюється віком, соціальним середовищем, культурними традиціями, життєвими подіями та внутрішньою картиною світу особистості. Підкреслено, що чітка, гнучка й реалістична життєва перспектива сприяє емоційному благополуччю, особистісній самореалізації, внутрішній гармонії, психологічній стійкості та ефективному подоланню життєвих викликів. Водночас її відсутність або розмитість може призводити до втрати мотивації, підвищення рівня тривожності та зниження самооцінки. Зроблено висновок про необхідність розвитку внутрішніх ресурсів, формування усвідомленої життєвої стратегії та активної життєвої позиції як важливих передумов психологічної адаптації, особистісного зростання та цілісного розвитку.

Ключові слова: психологічні чинники, життєва перспектива, плани, цілі, мотивація,

самооцінка, самореалізація, життєва стратегія.

The article reveals the phenomenon of life perspective as a key psychological construct that determines an individual's ability to imagine, purposefully shape, and realize their future, building it in accordance with their own values, meanings, and long-term aspirations. It emphasizes that life perspective is not only a cognitive construct, but also a deeply personal, emotionally charged vision of the future, which is shaped by a person's value system, identity, level of motivation, self-esteem, life experience, and ability to engage in conscious reflection. Particular emphasis is placed on the relevance of the topic in the context of martial law in Ukraine, when many people feel an urgent need to rethink their life path, search for new opportunities, set priorities, and mobilize internal resources to overcome uncertainty and stressful situations.

The leading theoretical approaches to understanding the phenomenon of life perspective in the works of such scientists as E. Erikson, K. Lewin, V. Frankl, A. Bandura, T. Titarenko, L. Syuta, O. Kiryan, and I. Garkusha are analyzed. In particular, key psychological factors are considered, including identity, level of self-awareness, developed reflectivity, belief in one's own strengths, formation of subjectivity, social environment, ability to construct meaning, optimism, and stress resistance. It is emphasized that the formation of life prospects is a dynamic, multidimensional, and context-dependent process determined by age, social environment, cultural traditions, life events, and an individual's internal worldview.

It is emphasized that a clear, flexible, and realistic life perspective contributes to emotional well-being, personal self-realization, inner harmony, psychological stability, and effective overcoming of life challenges. At the same time, its absence or vagueness can lead to a loss of motivation, increased anxiety, and decreased self-esteem. As a result, it is concluded that the development of internal resources, the formation of a conscious life strategy, and an active life position are important prerequisites for psychological adaptation, personal growth, and holistic development.

Key words: psychological factors, life perspective, plans, goals, motivation, self-esteem, self-actualization, life strategy.

УДК [159.922.6+159.923]:316.628]-047.37>20»

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.75.1.41>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Луців М.-О.В.

аспірант кафедри психології

Львівський національний університет імені Івана Франка

Поняття життєвого шляху посідає важливе місце в психології, адже воно допомагає глибше зрозуміти сутність особистості, її потенціал, можливості та перспективи, а також визначити чинники, що впливають на її розвиток. Життєвий шлях кожної людини – це її унікальна біографія, що поєднує особисту історію, систему цінностей, обставини, життєві рішення, прагнення та переконання. Нерідко трапляється, що вже

з раннього віку під впливом батьків, учителів та інших значущих осіб людина формує своє бачення майбутнього, спираючись на закладені моральні принципи, суспільні норми, усталені стереотипи й закони, прийняті в культурному середовищі.

Сьогоднішні реалії війни в Україні вплинули на кожного з нас, кожному довелося переоцінити свої можливості, і це безпосередньо вплинуло і впли-

ває щоденно на бачення людьми своєї життєвої перспективи.

Життєва перспектива – це складний і динамічний процес, який залежить від багатьох психологічних особливостей особистості, зокрема таких, як характер, темперамент, звички, почуття, само-свідомість, ідентичність, життєва стратегія тощо. Кожен із цих елементів є досить складним психологічним феноменом із власною структурою, формою прояву, закономірностями функціонування та взаємозв'язками.

Вплив психологічних чинників на бачення людиною цілісної картини майбутнього досліджували Е. Еріксон, К. Левін, В. Франкл, А. Бандура, Н. Чепелєва, Л. Сюта, Т. Титаренко, О. Кір'ян, І. Гаркуша та ін. [10–14; 7; 8; 4; 2].

Важливість орієнтації на майбутнє описано багатьма теоріями в психології. Дослідники використовували різну термінологію для окреслення даного поняття, зокрема «життєва перспектива», «часова перспектива», «життєва стратегія». Життя людини визначається і регулюється не лише минулим, а й баченням майбутнього. Іншими словами, життєва перспектива – це потенційна можливість розвитку людини, яка передбачає неминучість певних змін у майбутньому житті. Тобто людина здатна і має активно впливати на обставини свого життя, реалізовувати свої мрії і задуми, які можуть змінити її життєві перспективи, розуміючи свої можливості та самоцінність.

Протягом життя відношення і розуміння людиною своїх перспектив змінюється під впливом різних чинників, серед яких – біологічні процеси дозрівання, вплив соціального середовища, освіта, досвід, війни в країні.

Важливим для висвітлення проблематики психологічних чинників є усвідомлення вікової динаміки цього явища, адже кожен період у житті людини має свої переваги, можливості, потенціал, ресурси, шанси. Підлітковий вік характеризується посиленням розвитком емоційної сфери та становленням ідентичності, що зумовлює емоційну нестабільність та складність у контролі поведінки, здатність відчувати різні емоції, знаходити радість і розчарування у повсякденному житті. Натомість у дорослих осіб простежується такий чинник, як здатність виходити за межі особистих інтересів, орієнтуватися на загальнолюдські цінності, також спостерігається посилення виконавчих функцій та стратегічного планування свого життя.

Із віком часто фіксується спад деяких когнітивних функцій, але водночас посилюється мотиваційний фокус на підтримку психологічного добробуту, що компенсує частину регуляторних труднощів, а також здатність до самоаналізу, розуміння власних емоцій та мотивів. Таким чином, кожний віковий період має свої особливості бачення життєвої перспективи [1, с. 24].

Відсутність перспектив – це несприятливі умови для самовияву. У такий період людина не бачить

можливостей зростати, розвиватися, проявляти свої здібності.

На кожному етапі життєвого шляху доцільними є змістовні реалістичні перспективи, що відповідають попередньому рівню досягнень, особливостям віку, потенційним можливостям людини. Реальні перспективи потребують розуміння тієї життєвої ситуації, яка сьогодні склалася, свого місця у ній, власного потенціалу, найближчих цілей.

Проблема побудови життєвої перспективи з урахуванням психологічних чинників завжди привертала увагу психологів різних шкіл і напрямів, різні наукові парадигми подавалися як провідні підходи до вирішення цієї проблеми. Проте основною ідеєю вирішення зазначеної проблематики була і залишається думка, що ключовими складниками є діяльність особи, її особистісні характеристики і психологічні чинники впливу на неї.

Тему життєвої перспективи та що саме впливає на її формування досліджували різні науковці, зокрема Е. Еріксон. Учений досліджував теорію психосоціального розвитку особистості, а це безпосередньо стосується формування бачення людиною свого майбутнього в житті, тобто розуміння власної життєвої перспективи. Дослідник уважав, що основним чинником життєвої перспективи є ідентичність особи. Він писав, що «для досягнення зрілої ідентичності людина має визначити й прийняти власну систему цінностей, переконань і життєвих орієнтирів» [13, с. 48–92].

Згідно з теорією Е. Еріксона, у період юності формується відчуття Я-концепції людини, і лише здобувши позитивну ідентичність, індивід може будувати усвідомлені плани на майбутнє та уявляти своє місце у світі. Учений уважав, що лише чітко усвідомленні цінності, які є в основі ідентичності людини, формують моральні, професійні й міжособистісні вибори, а також відчуття цілеспрямованості та відповідальності. Сформовані цінності допомагають протидіяти внутрішній кризі, якщо особа не сформувала свої переконання або запозичила їх без внутрішнього прийняття. У такому разі людина схильна до втрати орієнтирів, у неї виникають сумніви у самоцінності, що породжує тривожність, невпевненість у власних силах та спроможності, що також узалежнює від оцінок інших осіб у соціумі [13, с. 48–92].

Ще одним психологічним чинником життєвої перспективи є, на думку Е. Еріксона, високий рівень свідомості особи, адже саме самосвідомість виступає як система уявлень суб'єкта про життєві перспективи. Автор уважав, що фундаментом життєвих очікувань кожної людини є різні чинники, до яких відносив інтимність, довіру, автономію, працьовитість, продуктивність, і кожна з них впливає на вміння бачити перспективу, будувати плани, долати труднощі.

Про життєву перспективу особи і чинників впливу на неї писав і К. Левін. Учений уважав, що основним у баченні перспективи розвитку, можливостей і досягнення цілей є поведінка людини [14, с. 300].

Дослідник висловлював думку про те, що життєвий простір охоплює усі події, потреби, цілі, переживання та впливи, які мають значення для людини у певний момент. До нього входять як реальні, так і уявні елементи, зокрема промальовування свого майбутнього. Життєва перспектива в розумінні автора – це частина життєвого простору, пов'язана з очікуваннями, планами, намірами, цілями, що формуються на основі досвіду та ситуацій.

До чинників життєвої перспективи К. Левін відносив усі складники життєвого простору. Учений уважав, що минуле, теперішнє і майбутнє – активні частини життєвого простору. Те, як індивід уявляє собі майбутнє, впливає на його поведінку в теперішньому часі, навіть якщо події ще не настали. Виходячи з такого трактування, автор доводив, що «життєва перспектива – це організуюча структура майбутнього, яка може сприяти або перешкоджати актуальній активності» [14, с. 300].

Також темою життєвої перспективи цікавився та описував В. Франкл, який підкреслював значення сенсу життя як головного чинника життєвої перспективи і вважав, що людина з ясним баченням майбутнього краще долає труднощі [11, с. 176].

Досліджуючи теорію соціального навчання, А. Бандура теж не оминув теми чинників життєвої перспективи. Учений писав, що життєва перспектива залежить від самоефективності, віри у власні сили досягти майбутніх цілей, що є основним чинником досліджуваного явища. Він підкреслював, що людина активно впливає на власну поведінку завдяки механізмам самоефективності, а це віра у здатність досягати цілей та контролювати особистісний розвиток. Самодостатність відіграє ключову роль у регулюванні мотивації, емоційних реакцій і поведінкових стратегій. Люди, які впевнені у власних силах, проявляють кращу стійкість до труднощів і ефективніше використовують адаптивні механізми самоконтролю. Процес саморегуляції, на яку впливають психологічні чинники, на думку А. Бандури, складається з трьох основних компонентів: самоспостереження, яке сприяє аналізу власних дій, думок і почуттів у певних ситуаціях, самооцінки як здатності адекватно оцінювати свої можливості і перспективи та самопідкріплення як прояву бажання карати себе, мати почуття провини або винагороджувати себе залежно від відповідності своїх дій очікуванням [12, с. 265–299].

А. Бандура наголошував на ролі моделювання, своєрідного навчання через спостереження за поведінкою інших, їхньою реакцією на чинники, які в той чи інший спосіб впливають на людину. Вплив значущих осіб або соціальних груп сприяє побудові позитивної або негативної стратегії конструювання життєвої перспективи.

Отже, саморегуляція у концепції А. Бандури є комплексним механізмом, що поєднує когнітивні, мотиваційні та соціальні аспекти, спрямовані на досягнення особистісних цілей, адаптацію до змінних умов середовища та побудову життєвого сценарію [12, с. 265–299].

Сучасні дослідницькі парадигми вивчення психологічних чинників життєвої перспективи сформувалися завдяки розвитку різноманітних підходів до вивчення даної теми.

У своїх працях дослідники не лише розкривають особливості сприйняття майбутнього індивідуальним суб'єктом, а й розглядають можливі передбачення майбутніх подій, висунення цілей і вибір шляхів до їх досягнення.

Т. Титаренко активно досліджує проблеми особистості, зокрема питання життєвої перспективи, смислоттєвих орієнтацій, життєвих стратегій та екзистенційної психології. На думку вченої, життєва перспектива – це складний психологічний конструкт, що включає цілі, мотивацію, уявлення про майбутнє та внутрішню картину майбутнього. Людина формує свою перспективу під впливом соціального середовища, цінностей і особистих криз. Особливої актуальності набуває здатність зберігати бачення майбутнього навіть в умовах невизначеності.

Дослідниця зробила висновок, що життєва перспектива формується як результат індивідуального досвіду осмислення минулого, теперішнього і майбутнього, включаючи очікування, цілі та страхи. Тобто людина не просто проживає життя, а інтерпретує його події у контексті свого розуміння. Також Т. Титаренко відзначала, що основним психологічним чинником життєвої перспективи є рівень суб'єктності особистості, тобто здатність усвідомлювати себе автором власного життя, розуміти свою самоцінність, брати відповідальність за вибір та власне майбутнє [8, с. 272].

Учена віднесла до важливих психологічних чинників життєвої перспективи самоусвідомлення людини, рефлексивність, здатність до смислосудування, віру у власні сили. Тобто життєва перспектива залежить від сформованої життєвої стратегії, способу реалізації себе в часовій перспективі.

Ще одним із базових чинників, на думку Т. Титаренко, є цінності та смисли, які спрямовують вибір життєвих цілей задля їх досягнення. Це також включає моральні переконання, ідеали, духовні орієнтири.

Не менш важливим чинником формування життєвої перспективи є соціальний контакт, а саме: міжособистісні стосунки, соціальна підтримка, мікросередовище і макросередовище. У своїх працях дослідниця відносить до чинників життєвої перспективи кризи та трансформації, які часто підштовхують до переосмислення життєвих цілей, активізації смислового пошуку або ж діяти у зворотному напрямі та викликати регрес [9, с. 196].

Проблематику життєвої перспективи та психологічних чинників вивчала Л. Сюта. У своїх працях учена розглядала життєву перспективу як складне, багатокомпонентне явище, що відображає внутрішній світ особистості, її установки, цінності, прагнення та смисли життя. Отже, життєва перспектива за Л. Сюта є ціннісно-смисловою характеристикою особистості, яка пов'язана з особи-

стісною ідентичністю, рівнем свідомості, здатністю до рефлексії. Чинниками формування життєвої перспективи є ті, що пов'язані з процесами самопізнання, конструювання життєвого шляху, інтеграції особистого досвіду у загальний життєвий контекст.

Окрім інших психологічних чинників, які описували різні автори, Л. Сютта виокремила здатність до саморефлексії, рівень домагань та індивідуальний стиль мислення, а саме: темп, гнучкість, глибину мислення, а також надважливим чинником у побудові перспективи життя є соціальне середовище [7, с. 173–177].

У час війни особливо актуальними чинниками життєвої перспективи є здатність до подолання стресу, уміння адаптуватися у складних життєвих ситуаціях, а також рівень психологічного добробуту, який впливає на життєві плани людини. До психологічного добробуту належать суб'єктивне благополуччя та особистісна зрілість. Суб'єктивне благополуччя особи вказує на емоційний фон і рівень задоволеності життям, що особливо гостро проявляється в час війни, особистісна зрілість людини засвідчує умови та ресурси благополучного способу життя [6, с. 195–199].

До дослідників психологічних чинників належить і Н. Чепелева, яка у своїх роботах зазначає, що життєва перспектива пов'язана з пошуком смислу життя, переживанням криз, що можуть бути поштовхом до особистісного зростання [10, с. 12–22].

О. Кір'ян розглядала психологічні чинники життєвої перспективи як важливий складник становлення особистості, особливо в юнацькому віці. У своїх працях дослідниця акцентує увагу на тому, що життєва перспектива – це система уявлень людини про своє майбутнє, що включає цілі, смисли, очікування, а також емоційне ставлення до майбутнього. До чинників життєвої перспективи О. Кір'ян відносить наявність життєвих цілей і сенсу життя, рівень свідомості, самооцінку, соціальну підтримку, ціннісні орієнтації, досвід подолання труднощів. Життєва перспектива тісно пов'язана із суб'єктною активністю, тобто здатністю людини брати відповідальність за своє життя і самостійно його планувати [5, с. 147–155].

У своїй науковій роботі О. Кір'ян досліджувала вплив життєвих орієнтацій на психологічне благополуччя молоді, розкриваючи, як позитивна життєва перспектива сприяє адаптації, самореалізації та підвищенню рівня життєстійкості [4].

Дослідженням чинників життєвої перспективи займалася І. Гаркуша, яка трактує життєву перспективу як цілісну картину майбутнього, що складається з очікувань ціннісно-сміслових подій, життєвих цілей і планів. Тобто життєва перспектива формується під впливом особистісного досвіду, мотивації, можливостей і попередніх досягнень та визначає, як людина уявляє себе в майбутньому і куди рухається. До чинників перспективи вчена віднесла довгостроковість, конкретику, реалістичність планів, цінності, мотивацію, внутрішні смисли.

Також науковця вважає, що життєва перспектива, яка насичена значущими подіями та чітко окресленими очікуваннями, виступає важливим чинником психологічного благополуччя та суб'єктивного комфорту. Водночас відсутність життєвої перспективи або її нечіткість здатні знижувати рівень мотивації навіть за наявності конкретних планів. У протилежному випадку висока мотивація може частково компенсувати недостатню структурованість когнітивних уявлень про майбутнє, проте за відсутності підтримки з боку усвідомленої та активної життєвої позиції така компенсація не завжди забезпечує досягнення бажаного результату [2, с. 44–53].

Отже, життєва перспектива – це уявлення людини про своє майбутнє, її цілі, плани, очікування та сенси, що визначають напрям її життя та активність у теперішньому часі. Чинники життєвої перспективи відображають, як індивід бачить і сприймає своє майбутнє життя, наскільки воно є для нього реальним, досяжним, бажаним і значущим.

До психологічних чинників життєвої перспективи належать: наявність чітких цілей у житті та розуміння їхнього значення для особистості, усвідомлення власного життєвого шляху, досвід успішного подолання життєвих криз, сприйняття свого життя як успішного та задовольняючого, здатність поглянути на себе збоку, об'єктивно оцінити свої дії та їхні наслідки, упевненість у собі та своїх можливостях, внутрішній стимул для досягнення цілей, конкретика, реалістичність планів, самоцінність, соціальна підтримка, ціннісні орієнтації.

У час війни вплив зовнішніх і внутрішніх чинників на бачення життєвої перспективи є дуже вагомим, адже складно бачити перспективу свого майбутнього життя, ставити цілі, приймати рішення під тиском обставин, які можуть змінюватися.

Для побудови свого життєвого шляху варто розробляти чіткі реалістичні плани, які пов'язані із власними цінностями, створювати життєву позицію, котра підкріплює здатність діяти, поєднувати мотиваційні, когнітивні і смислові складники в єдиний сценарій майбутнього, що ґрунтується на вже отриманому досвіді та попередніх досягненнях.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Білодід В.М. Освітня перспектива студентів соціалізація як чинник формування узгодженої життєвої перспективи : автореф. канд. дис. Київ, 2016. С. 24.
2. Гаркуша І.В. Психологічна структура життєвої перспективи особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Вип. 21. Т. 12. С. 44–53.
3. Гаркуша І.В. Життєва перспектива як особистісне новоутворення. *Психологічні перспективи*. 2015. Вип. 26. С. 52–61.
4. Кір'ян О.В. Психологічні чинники становлення життєвої перспективи старшокласників : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Глухів, 2011.
5. Кір'ян О.В. Психологічні умови формування життєвої перспективи учнів старшої школи. *Психологія і суспільство*. 2013. Вип. 1. С. 147–155.

6. Мудрак М.А. Особливості психологічного підходу до вивчення системи цінностей особистості. *Наукова педагогічна думка*. 2014. Вип. 1. С. 195–199.

7. Сютя Л.О. Психологічні умови самореалізації особистості. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2011. Вип. 34. С. 173–177.

8. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у пошуках ідентичності та смислу. Київ : Либідь, 2003. 272 с.

9. Титаренко Т.М., Крамаренко Г.Ю., Панок В.Г. Психологія життєвої перспективи особистості. Київ : Імекс-ЛТД, 2009. 196 с.

10. Чепелєва Н.В. Життєва перспектива як предмет наукового аналізу. *Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка*. 2015. Вип. 3. С. 12–22.

11. Франкл В. Сказати життю «Так!»: психолог у концтаборі. Львів : Свічадо, 2006. 176 с.

12. Bandura A. Social Cognitive Theory of Mass Communication. *Media Psychology*. 2001. Vol. 3(3). P. 265–299.

13. Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis Lewin, K. Field Theory in Social Science: Selected Theoretical Papers. *New York: Harper&Row*. 1968. P. 48–92.

14. Lewin K. Resolving Social Conflicts & Field Theory in Social Science. *Washington, D.C.: American Psychological Association*. 1997. P. 300.