

ОСОБИСТІСНІ ПРОЄКТИ: ОСОБЛИВОСТІ ТА ЗМІНИ У ЧАС ВІЙНИ

PERSONAL PROJECTS: SPECIFICITY AND CHANGES DURING WAR

У статті проаналізовано соціальні та психологічні детермінанти особистісного проєкту як конструктивної одиниці цілескерованих дій в осягненні життєвої перспективи людиною. Війна як контекстуальний стресор макросоціальної природи погіршує психічного здоров'я людини, її психологічний добробут та часто перешкоджає побудові життєдайних особистісних проєктів. Оформлення особистісних проєктів під впливом погіршення психологічного здоров'я послаблюється. Вони стають більш неоптимістичними, особа замикається у колі своїх травматичних переживань, втрачає цілескерованість поведінки та знижує планку досягнення соціальних цілей. У статті розкрито основні положення концепції персональних проєктів американського психолога Б.Р. Літтла. Окреслено новаторство його теорії у сучасній психології особистості та мотивації. Концепція особистісних проєктів чітко демонструє, що психологічний добробут, щастя та сенс життя посилюються, коли люди залучені до реалізації прагнення до особистісного проєктування. Проаналізовано виміри авторської методики PPA (Personal Projects Analysis), яка разом з іншим психологічним інструментарієм дає змогу виявляти соціальні та психологічні чинники, а також ціннісно-смыслову осереддя життєдайного, оптимістичного особистісного проєкту. Показано, що зміст неоптимістичного особистісного проєкту може бути пов'язаний зі стресом, суб'єктивним здоров'ям та депресивним настроєм. Окреслено перспективи застосування методики APP для психологічної допомоги, зокрема психокорекційної, психотерапевтичної роботи. Реконструювання та переконструювання особистісного проєкту, самопроєктування дають змогу поліпшити суб'єктивне здоров'я, зробити просоціальні цінності осереддям оптимістичного персонального проєкту.

Ключові слова: особистісний проєкт, війна, суб'єктивне здоров'я, психологічний добробут, психотерапія.

The article analyzes the social and psychological determinants of the personal project as a constructive unit of purposeful actions in the comprehension of a person's life perspective. War as a contextual stressor of a macrosocial nature worsens a person's mental health, his psychological well-being, and often prevents the construction of life-giving personal projects. The formation of personal projects under the influence of deterioration of psychological health weakens. They become more pessimistic, the person becomes locked in the circle of his traumatic experiences, loses purposefulness of behavior and lowers the bar for achieving social goals. The article reveals the main provisions of the concept of personal projects of the American psychologist B.R. Little. The innovation of his theory in modern psychology of personality and motivation is outlined. The concept of personal projects clearly demonstrates that psychological well-being, happiness, and the meaning of life are enhanced when people are involved in the realization of the desire for personal design. The dimensions of the author's PPA (Personal Projects Analysis) methodology are analyzed. This methodology, together with other psychological tools, allows us to identify social and psychological factors, as well as the value-meaning center of a life-giving, optimistic personal project. It is shown that the content of a non-optimistic personal project can be associated with stress, subjective health and depressive mood. The prospects for using the PPA methodology for psychological assistance, in particular psychocorrectional and psychotherapeutic work, are outlined. Self-design and reconstruction of a personal project make it possible to improve subjective health and make prosocial values the center of an optimistic personal project.

Key words: personal project, war, subjective health, psychological well-being, psychotherapy.

УДК 159.923.2:316.61:378.015.311-057.875
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.27>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Гапон Н.П.
д.філос.н.,
професор кафедри психології
Львівський національний університет
імені Івана Франка

Постановка проблеми. Повномасштабна російсько-українська війна, що триває з 2022 року, а також попередні вісім років збройного конфлікту на сході України створили безпрецедентні виклики для життя, соматичного та психічного здоров'я, психологічного добробуту людей. Ресурсність особистісних проєктів під впливом погіршення психологічного здоров'я послаблюється. Вони стають більш неоптимістичними, особа замикається у колі своїх травматичних переживань, втрачає цілеспрямованість поведінки та знижує планку досягнення соціальних цілей. Дослідження особистісного проєкту як відносно нової та перспективної психологічної категорії розпочалося в останню чверть ХХ сторіччя Б.Р. Літтлом, який був прихильником комплексного підходу до особистості й розглядав її як складний зорганізований комплекс когніцій, афектів та дій ("personal action construct"). В цій структурі персональний (особистісний) проєкт віді-

грає мотиваційну функцію, надає скерованості та узгодженості життю людини, окреслює її життєву перспективу. Особистісні проєкти як одиниці посередницького рівня можуть слугувати як прагненням, так і життєвим завданням. Особистісні проєкти мають ієрархічну структуру. Особистісний проєкт життя якісно залежить від когнітивних (самоідентичність, відповідальність, важливість, складність, видимість, компетентність, контроль, успіх, автономія), поведінкових та афективних (смуток, страх, надія, любов, злість, стрес, депресія) компонентів, а його оптимістичність пов'язана з цінностями, сенсом життя. Війна постає як потенційний кумулятивний фактор травматичності й послаблює відчуття безпеки людьми, їхню приналежність до громади та соціальні зв'язки. Ці негативні зміни у час війни перешкоджають побудові життєдайних особистісних проєктів. Існує необхідність їхнього психологічного дослідження та засто-

сування отриманих результатів у психологічному консультуванні, психотерапії, освітній практиці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За останні роки гуманітарні, соціальні наслідки війни для психологічного здоров'я особистості висвітлювалися у статтях Т. Титаренко (2017 рік) [3], П. Духлій, Д. Трофімової (2024 рік) [1]; в результатах емпіричних досліджень А. Худзіцької-Чупали, Б. Живйолек-Шеї, Л. Карамушки, Н. Гапон (2023 рік) [6; 7]; І. Піголенко, Ю. Піголенко, К. Кукса (2023 рік) [2]; у працях міжнародних авторських колективів К.Т. Лі, Д. Грабовського, М. Паліги, Р. Макінтайра, С.-К. Чянга, С. Кю, Б. Пуделек, Ю.-Л. Чіна (2023 рік) [8]. Дослідники упродовж кількох років зосереджувалися на впливі воєнного конфлікту на особистість, підкреслювали його роль у посиленні посттравматичних, депресивних, тривожних та психосоматичних симптомів у різних контекстах. Виявлення специфіки особистісних проєктів сприятиме ефективності психологічного консультування та психотерапії.

Негативний вплив війни на стагнацію та неоптимістичність особистісного проєкту є очевидним. Про це свідчить низка емпіричних досліджень людей, їхнього травматичного досвіду, тривожності, депресії та стресу, проведених упродовж шести місяців з початку війни (А. Курапов, І. Данилюк, А. Лобода, А. Калайцакі, Т. Ковач, Т. Клімаш, В. Предко) [13]. Актуальність теми посилює те, що наразі недостатньо психологічних досліджень особистісних проєктів у час війни. Хоча раніше як одиниця аналізу особистісні проєкти досліджувалися Дж. Фіцсімонсом, Дж. Фрізен, Е. Орегек, А. Кругланські у зв'язці «успіх – зусилля – мета» (2011 рік) [10]. Зміст особистісного проєкту та стрес досліджувався М. Валленіус (2007 рік) [23], зокрема вивчався зв'язок проєкту із суб'єктивним здоров'ям та депресивним настроєм. Закордонними авторами Х. Отеро-Лопес, М. Сантьяго, М. Кастро (2025 рік) [20] була запропонована емпірична модель, яка досліджує вплив особистісних проєктів (зокрема, сфери особистісного сенсу та стресу) на компульсивну поведінку та риси (невротизм, сумлінність, екстраверсія-інтроверсія, відкритість досвіду та доброзичливість).

Метою дослідження є теоретико-методологічний аналіз проблематики особистісних проєктів як одиниці аналізу, їхніх змін під впливом війни як контекстуального стресора макросоціальної природи; зв'язку особистісних проєктів з іншими структурними компонентами особистості та місця конструкта особистісних проєктів у річці практики психологічної допомоги.

Виклад основного матеріалу. Автором, який активно розробляв концепт «особистісний проєкт» як частину конструкту особистісної дії (“personal action construct”) був психолог Браян Р. Літтл. Як науковець та викладач він отримав високі нагороди у Карлтонському, Макгілльському та Гарвардському університетах. Упродовж 2010–2021 роках був професором-дослідником Кембридзького уні-

верситету, де читав курс «Особистість та психологічний добробут». Знаковою працею «Особистісні проєкти: обґрунтування та метод дослідження» (1983 рік) [17] Б.Р. Літтл здійснив значущий внесок у когнітивно-поведінкову психологію розробленим «конструктом особистісної дії». Психолог посилює розуміння скерованості та узгодженості людського життя, життєвої перспективи з її «особистісними прагненнями», «особистісними проєктами» та «життєвими завданнями». У своєму розумінні змісту особистісних проєктів він наближається до їх екзистенційно-психологічного розуміння. У праці «Аналіз особистісних проєктів: тривіальні заняття, грандіозні одержимості та пошук узгодженості» [16] Б.Р. Літтл доводить, що особистісні проєкти людини можуть набувати різного характеру: від одержимості до тривіальних, безглузвих занять, не пов'язаних з вищими цілями та позбавлених внутрішнього сенсу. Особистісні проєкти мають збагачуватися змістовно, бути полем постійного народження сенсів, які, звісно, є мінливими та неостаточними упродовж життя. Відтак «особистісні проєкти – це розширені набори особисто значущої діяльності, які можуть змінюватися від запланованих щоденних інтеракцій, як-от «зустріч з Адамом на каві», до визначальних зобов'язань усього життя, таких як «намагання поважати бажання своїх батьків» [16, с. 30]. Особистісні проєкти розглядаються Б.Р. Літлом як одиниці посередницького рівня в структурі особистості [16]. Тому психолог не виключає впливу несвідомого, зокрема на ранніх етапах особистісного проєкту. Так, несвідомі образи, що містять, наприклад, загрозу саморуйнування, можуть спонукати до переосмислення власного проєкту. Несвідомі образи можуть слугувати зміні проєкту як чогось такого, що неможливо або недоцільно реалізовувати. Водночас дослідник дещо критично оцінює психоаналітичну теорію стосовно свободи особистості в окресленні життєвої перспективи: прагнень, особистісних проєктів, життєвих завдань. Адже З. Фройд у своїй теорії особистості вбачає два первинні поклики, які нею керують: сексуальний інстинкт та інстинкт смерті [4]. Неусвідомлювані психологічні конфлікти контролюють поведінку людини, детермінують особистісні проєкти, роблять їх негнучкими, перешкоджають свідомій побудові життєвої перспективи. У теорії З. Фрейда особистість не має свободи самоздійснення та особистісного самопроєктування. Особа закута у неминучість внутрішньоперсонального конфлікту. Він неймовірно обмежує свободу особистісного самопроєктування, оскільки, «викликаний неусвідомлюваними, неприйнятними імпульсами лібідо і агресивними імпульсами, є внутрішньою стороною життя індивіда» [12, с. 230]. В іншій праці «Невпокій у культурі» З. Фройд також виявляє своє ставлення до свободи як звільнення від диктату культури, суспільних обмежень та моралі [5]. З іншого боку, психоаналітик постулює свободу для несвідомого, свободу для вияву несвідомих

інстинктів у житті людини. Свобода для несвідомого обертається в психоаналізі неспроможністю людини до власного особистісного самопроєктування, життєздійснення, побудови життєвої перспективи.

Б.Р. Літл критично окреслює також еволюційну психологію стосовно розуміння особистісних проєктів. У цьому сенсі Д. Басс [9] не пропонує широких можливостей для пояснення вибору людиною свого особистісного проєкту. Зібрані емпіричні дані за допомогою розробленої Б.Р. Літлом методики PPA (Personal Projects Analysis) дають змогу углядіти в проєктах досліджуваних деяку «квінтесенцію еволюційних завдань»: вибір партнера, конкуренцію, налаштування соціальних зв'язків, допомогу іншому тощо [15]. Персонологічна теорія рис також критично перевірялася дослідниками, зокрема те, наскільки взаємопов'язані особистісні проєкти зі шкалами методики «Великої п'ятірки». Зауважувалося, що в теорії рис останні постулюються як відносно незмінні, які недоречно розглядати поза віком особи [15, с. 503]. Масштабні дослідження показали взаємозв'язок між рисами характеру та змістом і оцінкою особистісних проєктів. Серед найпереконливіших висновків було те, що сумлінність тісно пов'язана з такими компонентами особистісного проєкту, як ефективність та відсутність стресу. Депресія пов'язана з тенденцією до меншої ефективності та меншої ймовірності успішного завершення особистісних проєктів. Дослідження прокрастинації та психологічного добробуту Т. Пічила та Б.Р. Літла (1989 рік) довело шкідливий вплив прокрастинації на виконання особистісних проєктів [21].

Аналогічні дослідження К. Кальча-Яноші (2023 рік) [13] висвітлили, якою мірою спалах воєнного конфлікту підживив негативні емоції та різні форми психічних страждань, а також те, як страх війни посилює психологічний дистрес, який особливо впливає на жінок та молодь. Крім того, дослідження Дж. Регнолі (2025 рік) підкреслили посередницьку роль нетерпимості до невизначеності та специфіки особистісного проєкту (тривожного погляду на майбутнє) в цих взаємозв'язках [22]. К. Готтшік (2023 рік) зауважує, що медійний вибух тривожних подій, взаємодіючи з різними індивідуальними характеристиками, такими як схильність до тривоги й занепокоєння, посилив песимістичні особистісні проєкти у молодих людей, стурбованих негативними економічними наслідками та можливістю ядерної війни [11, с. 63], оскільки війна наявна в медіакомунікації, особливо через поширення інформації, зображень та відео, які візуалізують руйнування та страждання населення. ЗМІ мимоволі посилюють невизначеність особистісного проєкту молоді людини (А. Худзіцька-Чупала, 2025 рік) [8]. Стрес дорослої особи міститься вже в її особистому проєкті. Окрім стресу, з неоптимістичним змістом особистісного проєкту можуть бути пов'язані суб'єктивне здоров'я та депресивний настрій.

Дж. Регнолі (2025 рік) акцентував на ролі нетерпимості до невизначеності, яка впливає на специфіку особистісного проєкту (тривожного погляду на майбутнє), та їхніх взаємозв'язках [22].

З практичної точки зору є важливою діагностична робота з методикою PPA (Personal Projects Analysis) Б.Р. Літла. Результати дають змогу поглянути на зміст особистісних проєктів та в річищі психотерапії сприяти переосмисленню змісту, конфліктності й кількості проєктів клієнтів. Використовуються чотири основні модулі: виявлення, оцінювання, впливу та ієрархії [19]. Зупинимось на перших двох. Перший модуль «Виявлення» виявляє особисті проєкти за допомогою списку своїх поточних та очікуваних особистісних проєктів досліджуваних. Виявлені проєкти аналізують за змістом (академічні, професійні, міжособистісні, здоров'я, рекреаційні та самоорієнтовні). Модуль «Оцінювання» PPA охоплює сімнадцять вимірів, які мають прямий зв'язок з традиційними рисами особистості. Проте вони також включали виміри, що ґрунтуються на характерній теорії особистісних проєктів, як-от важливість і самовираження проєктів, їхня видимість для інших, були вони самостійні чи згенеровані ззовні, ймовірність успіху проєкту. PPA містить п'ять факторів під час дослідження взаємозв'язків між цими сімнадцятьма векторами оцінювання, як-от значення проєкту, структура, ефективність, вплив спільноти на проєкт та стрес (Little, 1989) [16]. Звісно, PPA можна адаптувати до реалій, оновлювати цей інструмент як модульний. Найліпшим прикладом такого модульного розширення могло бути поступове збільшення афективних вимірів у матриці, адже задоволення та стрес як єдині чітко афективні виміри є недостатніми. Зростання інтересу до афективних процесів у психології особистості та соціальній психології спонукає доповнювати виміри, які оцінювали міру, в якій досліджуваний відчуває тривожність, любов, радість, страх, провини та інші емоції у своїх прагненнях самопроєктування.

Висновки. Особистісні проєкти є невіддільною частиною структури спрямованості особи, які дають змогу розгортати мотиваційний процес, вибудовувати цілі та реалізовувати їх у діях. Люди переживають занепокоєння як процес, який підтримує вирішення проблем, зосереджує увагу на сприйнятій проблемі/загрозі та впроваджує дії з реалізації особистісного проєкту. Однак занепокоєння набуває інвалідизуючої функції, коли стає неконтрольованим та постійним процесом, заважає розв'язанню проблем. Реалізація особистісного проєкту у цьому разі стагнується, її заміняють стратегії уникнення та прокрастинації. Війна як контекстуальний стресор макросоціальної природи посилює тривоги та занепокоєння, які поступово відбиваються на особистісному проєкті людини, змінюють на песимістичне його афективне забарвлення. Війна та її сценарії невизначеності з її трагічною спадщиною руйнувань, смертей та поранень (серед військових та цивільного

населення) викликають необхідність досліджувати особистісні проекти, які є частиною життєвої перспективи людини. Їх дослідження відкриває нові можливості надання психологічної підтримки особистості, застосуванню наявних та розроблених нових психотерапевтичних процедур і технік.

Подальші дослідження. Застосування методики РРА Б.Р. Літтла може бути корисним у психотерапії для оцінки особистісних проблем, пов'язаних з війною. Тут доречно адаптувати психологічні втручання до унікальних потреб кожної людини. Водночас цей діагностичний інструмент також може бути ефективним у групових втручаннях, під час тренінгів, де молоді особи (зокрема, студенти, старшокласники) під керівництвом експерта можуть висловлювати свої позиції, обмінюватися думками стосовно особистісних проектів та перешкод їх реалізації, що посилені війною. Тренінгові групи можуть мати достатній простір для емоційного вираження, підтримувати адаптивні стратегії подолання труднощів, збереження надії та розширення можливостей проектування. У цьому сенсі РРА може бути інтегрована в тренінгові та психотерапевтичні програми. Останні можуть бути скеровані на підвищення обізнаності про проблеми психічного здоров'я, які породжує війна. Програми можуть ставати психологічними інструментами, здатними стимулювати конструктивні, оптимістичні особистісні проекти. В процесі цієї роботи, роздумів та обговорення питань змісту особистісних проектів може надаватися допомога молодим людям, які найбільше ризикують розвинути психологічний дистрес. У цьому сенсі робота з виявлення особистісних проектів та їх подальше обговорення може бути корисним інструментом для розроблення ефективних освітніх та психологічних втручань.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Духлій П., Трофімова Д. Вплив війни на психологічний стан громадян України: аналіз емпіричних даних. *Габітус*. 2024. Вип. 68. С. 141–150. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2024/68-2024/26.pdf>.
2. Пиголенко І., Пиголенко Ю., Кукса К. Вплив воєнного конфлікту на психічне здоров'я українців. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 243–248. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/40.pdf>.
3. Титаренко Т. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології*. 2017. Вип. 5 (19). С. 3–10.
4. Фройд З. Я та Воно. Філософія: хрестоматія (від витоків до сьогодення): навч. посіб. / за ред. акад. Л. Губерського. Київ: Знання, 2009. С. 56–69.
5. Фройд З. Невпокій в культурі / пер. з нім. Ю. Прохасько. 2-ге вид. Львів: Апіорі, 2023. 120 с.
6. Chudzicka-Czupala A., Hapon N., Żywiołek-Szeja M., Karamushka L., Grabowski D., Paliga M., McIntyre R. S., Chiang S.-K., Pudełek B., Chen Y.-L., Yen Ch.-F. Associations between coping strategies and psychological distress among people living in Ukraine, Poland, and Taiwan during the initial stage of the 2022 War in Ukraine. *European Journal of Psychotraumatology*.

2023. № 14 (1). DOI: <https://doi.org/10.1080/20008066.2022.2163129>.

7. Chudzicka-Czupala A., Hapon N., Chiang S. K. et al. Depression, anxiety and post-traumatic stress during the 2022 Russo-Ukrainian war, a comparison between populations in Poland, Ukraine, and Taiwan. *Scientific Reports*. 2023. № 13 (1). 3602. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-023-28729-3>.

8. Chudzicka-Czupala A., Hao F., Hapon N., Dubniak Z., Różycka W., Ostafińska-Molik B., Ho R. Well-being of Ukrainian and Polish college students during the Russo-Ukrainian war and coping strategies as predictors of mental health disorders. *Critical Public Health*. 2025. Vol. 35 (1). DOI: <https://doi.org/10.1080/09581596.2025.2460996>.

9. Buss D.M. Sex Differences in Human Mate Preferences: Evolutionary Hypotheses Tested in 37 Cultures. *Behavioral and Brain Sciences*. 1989. № 12 (1). P. 1–14. DOI: <http://dx.doi.org/10.1017/S0140525X00023992>.

10. Fitzsimons G.M., Friesen J., Orehek E., Kruglanski A.W. Progress-induced goal shifting as a self-regulatory strategy. *Psychology of Self-Regulation*. New York: Psychology Press, 2011. P. 183–197.

11. Gottschick C., Diexer S., Massag J. et al. Mental health in Germany in the first weeks of the Russo-Ukrainian war. *BJPsych Open*. 2023. № 9 (3). P. 60–66. DOI: <https://doi.org/10.1192/bjo.2023.21>.

12. Hjellev L.A., Ziegler D.J. Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Applications. 3th ed. McGraw Hill, 1992. 624 p.

13. Kalcza-Janosi K., Kotta I., Marschalko E.E., Szabo K. The Fear of War Scale (FOWARS): Development and Initial Validation. *Social Sciences*. 2023. № 12 (5). P. 283. DOI: <https://doi.org/10.3390/socsci12050283>.

14. Kurapov A., Danyliuk I., Loboda A., Kalaitzaki A., Kowatsch T., Klimash T., Predko V. Six months into the war: a first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine. *Front Psychiatry*. 2023. May 10. 14:1190465. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1190465>.

15. Little B.R., Lecci L., Watkinson B. Personality and personal projects: Linking Big Five and PAC units of analysis. *Journal of Personality*. 1992. № 60 (2). P. 501–525. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00982.x>.

16. Little B.R. Personal projects analysis: Trivial pursuits, magnificent obsessions, and the search for coherence. *Personality psychology: Recent trends and emerging directions*. D.M. Buss, & N. Cantor (Eds.). Springer, 1989. P. 15–33.

17. Little B.R. Personal projects: A rationale and method for investigation. *Environment and Behavior*. 1983. № 15 (3). P. 273–309.

18. Little B.R. The integrative challenge in personality science: Personal projects as units of analysis. *Journal of Research in Personality*. 2015. № 5. 93–101.

19. Little B.R., Balsari-Palsule S. Fates beyond traits: The dynamics and impacts of personal project pursuit. J.E. Rauthmann (Ed.). *The handbook of personality dynamics and processes*. Elsevier. 2021. P. 323–344.

20. Little B.R., Coulombe S. Personal projects. *International encyclopedia of the social & behavioral sciences*. 2015. Elsevier. P. 757–765.

21. Otero-López J.M., Santiago M.J., Castro M.C. Big Five Personality Traits, Personal Projects, and

Compulsive Buying: A Causal Approach. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2025. № 15 (2). P. 19. DOI: <https://doi.org/10.3390/ejihpe15020019>.

22. Pychyl T., Little B. Dimensional Specificity in the Prediction of Subjective Well-Being: Personal Projects in Pursuit of the PhD. *International and Interdisciplinary Journal for Quality-of-Life Measurement*. 1989. № 45 (1). P. 423–473. DOI: 10.1023/A:1006970504138.

23. Regnoli G.M., Parola A., De Rosa B. Development and Validation of the War Worry Scale (WWS) in a Sample of Italian Young Adults: An Instrument to Assess Worry About War in Non-War-Torn Environments. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2025. № 15 (2). P. 24. DOI: <https://doi.org/10.3390/ejihpe15020024>.

24. Wallenius M.A. Personal project content and stress: Relations to subjective health and depressive mood. *Social Indicators Research*. 2007. № 81 (1). P. 35–50.