



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

рівня виробничого стресу на оптимальному рівні дозволить фахівцям успішно справлятися з професійними стресовими ситуаціями.

Література:

1. Тімченко О. В. Психологічний аналіз екстремальних ситуацій у професійній діяльності працівників Державної кримінально-виконавчої служби України. *Право і Безпека*. 2018. № 4. С. 139–143. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pib_2018_4_22.
2. Яковицька Л. С. Професійне вигорання фахівців в умовах війни. *Міжгрупова взаємодія в умовах війни: ідентичності, картини світу, долання травми: матеріали круглого столу* (Київ, 9 червня, 2022 р.). Київ: Талком, 2022. С.67–69.

Оксана Власова-Чмерук

*старший викладач кафедри авіаційної психології
Національний авіаційний університет
м. Київ (Україна)*

**ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ ТА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ
ПЕРСПЕКТИВИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Феномен життєвого планування як основи формування життєвої перспективи має певну еволюцію розвитку. Ключовим у розкритті цієї теми є категорія життєвого шляху особистості. За визначенням В. Панка життєвий шлях «це унікальна, своєрідна драма буття особистості, кожен акт якої є результатом зіткнення безлічі індивідуально-неповторних характерів і життєвих обставин, соціальних і природних умов існування» [3]. У своєму життєвому шляху індивідуальність реалізує свою біопсихосоціальну природу у певному історичному контексті.

Категорія життєвого шляху розглядається в психології в ряду таких близьких понять як «життєва ситуація», «життєва криза», «життєва перспектива», «доля», «самопроєктування» У зарубіжних концепціях і теоріях особистості у контексті вивчення життєвого шляху людини розглядають поняття «самовизначення» та самодетермінація

Поняття життєвого шляху ввібрало в себе трактування



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

екзистенціальної психологічної парадигми та багатьох інших традицій, розглядається в працях А. Адлера, Е. Берна, А. Маслоу, В. Панка, В. Татенка, Т. Титаренко, В. Франкла.

Центральними поняттями теорії А. Адлера є «життєвий стиль» особистості та соціальний інтерес. Цікаво, що спочатку Адлер використовував термін «життєвий план» (life plan), а потім змінив «стиль життя» (life-style). З точки зору адлеріанців життєвий стиль, це те, як люди виконують або реалізують свої цінності, риси, прагнення у стосунках. Процеси формування життєвої мети, стилю життя, уявлень про себе й про світ є творчими актами [6].

Е. Берн сформулював ідею життєвого сценарію, який він розумів як неусвідомлений життєвий план. Рішення, що є в основі життєвого плану, це ранні рішення дитини, прийняті дитиною в дошкільному віці. Е. Берн використовував поняття «курс життя», щоб описати те, що відбувається з людиною в реальності. За Е. Берном на долю людини впливають: як деструктивне так і конструктивне батьківське програмування, зовнішні сили і події, незалежне прагнення особистості до автономних рішень. Життєвий сценарій важко піддається корекції, але є беззаперечні сили, які змінюють сценарій – це психотерапія, кохання і війна.

Війна завжди супроводжується життєвою кризою. За Т. Титаренко, життєва криза це «період, протягом якого модифікується особистість, змінюється спосіб детермінації процесів розвитку, життєвий задум, траєкторія життєвого шляху, тобто сценарій життя» [4]. Т. Титаренко на основі використання наративу «Мое життя під час війни» досліджує зміни ландшафту життєтворення українців після лютого 2022 року. Автор виділила домінування трьох життєвих ландшафтів: служіння, екзистенційний і турботи.

Розгляд категорії життєвого шляху вимагає розуміння, що порядок життєвих подій складається не випадково, а згідно з необхідністю розв'язання поточних життєвих ситуацій і проблем. Життєвий шлях реалізується суб'єктом через життєву стратегію. Це сукупність життєвих планів і програм особистості, які вона будує на основі уявлень про себе, своє минуле і майбутнє, відповідно до своїх бажань, потреб,



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

життєвих цілей і прогнозів (В. Моляко, Л. Сохань). Життєва стратегія це сукупність практичних дій для формування бажаного майбутнього з опорою на наявний досвід.

У психологічній літературі уявлення особистості про майбутнє описують за допомогою понять «життєва перспектива» (суб'єктивний образ майбутнього), «часова перспектива» (ширше за образ майбутнього цілісне бачення людиною свого життя як у минулому, так і в майбутньому. Життєва перспектива – це особистий план на майбутнє з опорою на особисті цінності і цілі. Війна в Україні кардинально змінила життєву перспективу багатьох людей. У дослідженні О. Вельдбрехт та Н. Тавровецької зафіксовано переважання оптимістичних перспектив майбутнього серед українців в перше півріччя війни. Таким чином, хоча проектування життєвого шляху особистості нерозривно пов'язано із зовнішніми умовами існування людини, автори приходять до висновку, що на формування позитивних чи негативних перспектив майбутнього впливає внутрішній світ людини [1].

Однією з особливостей бачення перспектив власного життя в період війни є її короткотривалість. Іншими словами, планування відбувається в короткостроковій перспективі. Горизонт планування на даний момент – в межах року. Формування життєвої перспективи є важливою складовою психологічної ресурсності особистості в складних життєвих ситуаціях. Планування має позитивні впливи на життя людини, сприяє зниженню психологічної напруги від невизначеності, дозволяє визначити пріоритети у щоденних справах, стимулює переосмислення цілей та задає нові вектори особистісного розвитку (наприклад, освоїти нову професію під час війни, пройти курси надання першої психологічної допомоги). Бачення майбутнього має ключове значення для почуття власної гідності. Нездатність уявити своє майбутнє асоціюється з почуттям відсутності власної значущості у світі. [2].

Підсумовуючи, варто зауважити, що поняття життєвого шляху є узагальнюючим і ефективним тому, що дозволяє звернути головну увагу на здатність людини бути автономною особистістю, самоактуалізованою. Тільки людина є автором свого життя, є творцем



ХІІ Міжнародна науково-практична конференція
«АВІАЦІЙНА ТА ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ У
КОНТЕКСТІ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ДОСЯГНЕНЬ»

власної біографії, головним режисером своєї унікальної долі. Поняття життєвого шляху передає ідею цілісності минулого-сьогодення-майбутнього та дозволяє вказати на залежність досягнутого від минулого людини, яке безпосередньо або опосередковано впливає на неї. Вплив минулого людини на її майбутнє має багатоваріантний характер. З іншого боку, кожна людина крім певного плану життя, має також чернетки і припускає незаплановані імпровізації. Життєвий шлях завжди переживається як відкритий, незавершений.

Навіть в найтемніші часи життєвого шляху, особистий план на майбутнє – життєва перспектива – може стати опорою для людини, її дороговказом.

Література:

1. Вельдбрехт О., Тавровецька Н. Оптимістичні уявлення про майбутнє – спонтанний спосіб самодопомоги та саморегуляції в умовах війни. *Проблеми політичної психології*. 2023. № 13(27). С. 43-56. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-123>
2. Діброва В. Особистісне майбутнє внутрішньо переміщених осіб: стратегії конструювання. *Проблеми політичної психології*. 2023. № 13(27), С. 65-76. <https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-130>
3. Панок В. Г. Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: «Психологічні науки»*. 2014. № (12), С.146-151.
4. Титаренко Т. М. Життєва криза і психологічне здоров'я особистості. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика*. 2017. № 1. С.39-60.
5. Титаренко Т. М. Людина і війна: ландшафти життєтворення. Виміри особистісних трансформацій: матеріали V Всеукр. наук.-прак. семінару (м. Чернівці, 03.11.2022 р.) / Т. М. Титаренко (голов. ред.) та ін. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. С.6-10.
6. Johnson-Migalski, L., Watkins, K. (2020). Style of Life. In: Zeigler-Hill, V., Shackelford, T.K. (eds) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_632