

УДК 159.91

DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.53.2024-1.11>

САВЧИН Мирослав – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Україна, індекс 82100 (msavchun@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2481-4661>

ЗАМІЩАК Марія – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Україна, індекс 82100 (dpszammeri@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4559-1257>

ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ: МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ МЕТИ, ЗАВДАНЬ ТА ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ДЛЯ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ-МАГІСТРІВ

Мета статті полягає в методологічному аналізі мети, завдань та змісту навчальної дисципліни «Психології життєдіяльності» для практичних психологів-магістрів.

Методологія. Обґрунтовано зміст навчальної дисципліни, викладено план аналізу життєдіяльності особистості в єдності буття та життя. Розкрито онтологію буття особистості (впливи, прояви, факти, вчинки, дії, тенденції).

Наукова новизна. Викладено психологічні особливості життєвої ситуації та їх види, типи взаємодії особистості з ситуацією. Охарактеризовано особливості поведінки особистості критичних та кризових ситуаціях. Констатується, що психологу-практику необхідно знати фундаментальні характеристики буття (динамічність, зокрема, прояви повсякденності та неповсякденності) та орієнтуватися в типах повсякденності та неповсякденності (екстремальність) та особливостях поведінки особистості в ситуації неповсякденності, потенційних змінах особистості, що відбуваються в зоні переходу від повсякденності до неповсякденності та від неї до нової повсякденності.

Охарактеризовано мету навчальної дисципліни «Психологія життєтворчості», здатності, якими оволодіватиме студент при її вивченні та програмні результати навчання. Викладено зміст основних тем курсу: 1) загальна характеристика онтології та феноменології життєдіяльності особистості; 2) психологічна характеристика способу та стилю життя; 3) психологія життєвого шляху; 4) життєтворчість як процес самовдосконалення особистості та способу життя; 5) соціально-психологічна технологія життєтворчості; 6) динаміка життєтворчості та життєздійснення особистості; 7) проблема життєтворчості у складних та кризових умовах; 8) прикладні проблеми життєдіяльності особистості. Наведено орієнтовний перелік тематики практичних занять.

Висновки. Засвоєння даної дисципліни сприятиме підвищенню ефективності їх практичної діяльності у сфері психопросвіти, психопрофілактики, психологічного консультування, психокорекції та психотерапії. Особлива увага акцентується на проблемі життєтворчості в складних та кризових ситуаціях, що актуально в умовах війни.

Ключові слова: буття, життя життєдіяльність, повсякденність, неповсякденність, динаміка життєдіяльності, зміни особистості.

SAVCHIN Myroslav – Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of Psychology, Ivan Franko State Pedagogical University of Drohobych, 24, Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (msavchun@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2481-4661>

ZAMISHCHAK Maria – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, Ivan Franko State Pedagogical University of Drohobych, 24, Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (dpszammeri@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4559-1257>

PSYCHOLOGY OF LIFE ACTIVITY: METHODOLOGICAL ANALYSIS OF THE PURPOSE, TASKS AND CONTENT OF THE COURSE FOR PRACTICAL PSYCHOLOGISTS-MASTERS

Abstract. *The purpose of the article is to methodologically analyze the purpose, tasks and content of the discipline "Psychology of Life" for practical master's degree psychologists.*

The methodology substantiates the content of the discipline, outlines the plan for analyzing the life of the individual in the unity of being and life. The ontology of personality (influences, manifestations, facts, deeds, actions, tendencies) is revealed.

Scientific novelty. *The psychological features of the life situation and their types, types of interaction of the personality with the situation are described. The peculiarities of personality behavior in critical and crisis situations are characterized. It is stated that a practicing psychologist needs to know the fundamental characteristics of being (dynamism, in particular, manifestations of everyday life and non-everyday life) and to be guided by the types of everyday life and non-everyday life (extremity) and the peculiarities of personality behavior in a non-everyday situation, potential personality changes that occur in the zone of transition from everyday life to non-everyday life and from it to a new everyday life.*

The purpose of the discipline "Psychology of Life Creativity", the abilities that the student will master in its study and the programmatic learning outcomes are characterized. The content of the main topics of the course is presented: 1) general characteristics of the ontology and phenomenology of human life; 2) psychological characteristics of lifestyle and lifestyle; 3) psychology of life path; 4) life creativity as a process of self-improvement of personality and lifestyle; 5) socio-psychological technology of life creativity; 6) dynamics of life creativity and life fulfillment of the individual; 7) the problem of life creativity in difficult and crisis conditions; 8) applied problems of human life. An indicative list of topics for practical classes is provided.

Conclusions. *Mastering this discipline will help to increase the effectiveness of their practical activities in the field of psychoeducation, psychoprophylaxis, psychological counseling, psychocorrection and psychotherapy. Particular attention is paid to the problem of life creativity in difficult and crisis situations, which is important in times of war.*

Key words: *existence, life, daily life, everyday life, unusualness, dynamics of life, personality changes.*

Постановка проблеми. У своїй практичній діяльності (психологічна просвіта, психоконсультавання, психодіагностика, психокорекція, психотерапія та ін.) психолог працює з особистістю чи групою (Берн, 2016; Карпенко, 2018; Кузікова, 2016; Терлецька, 2016; Ямницький, 2005). Щоб зрозуміти особистість, мало проаналізувати її суть, феноменологію, структуру, необхідно розглянути її індивідуальну історію, в єдності з буттям та життям, в яких вона проявляється, стверджується, виражається і розвивається (Батлер-Боудон, 2023; Бех 2012; Богдан, 2016; Максименко 2014; Максименко, 2015; Чепелева, 2016). Онтологічно буття та життя особистості – це різноманітні потоки (дороги, лінії, території) присутності людини у світі, часі та смисловій сфері, які постійно перетинаються, розходяться та поєднуються (Бех, 2012; Максименко 2014; Москалець, 2020; Савчин, 2019; Титаренко, 2014; Чепелева, 2016; Ямницький, 2005). Одночасно людське буття та життя динамічне і надто перехідне (Титаренко, 2014; Чепелева, 2016). Зіткнення людини із проблемною, складною, критичною ситуацією чи загрозою смерті призводить до виходу з рівноваги, коли небуття проникає в буття (Терлецька, 2016; Титаренко, 2014). Для психологічного аналізу життєдіяльності особистості важливим є з'ясування мети (системи цілей), смислу життя, в життєвих програм та планів, способу життя та життєвий шлях, використовувані життєві технології, рівня суб'єктності життєдіяльності, її результати тощо (Бех, 2012; Карпенко, 2018; Москалець, 2020; Савчин, 2019; Титаренко, 2014; Чепелева, 2016).

Аналіз досліджень. Психологу-практику необхідно врахувати, що онтологічно життя людини входить в буття, яке ніби зворотнім чином «занурюється у життя», набуваючи фактичності, відбувається нагромадження подій, зберігається, концентрується, набуваючи сили, міцності й стійкості (резильєнтності). Людське життя має багато горизонтів, планів, поверхів, в яких діють різні суб'єкти однієї і тієї ж особистості. Людина існує у проміжку між життям, буттям і небуттям. Вона може просто існувати (просто жити) і бути (стверджуватися, реалізуватися, розвиватися), але й рефлексувати чи не рефлексувати з цього приводу (Е. Фромм).

Конкретне буття та життя людини визначається не емпірично (впливи, прояви, факти, вчинки, дії), а онтологічно як фактичність існування людини. Життя особистості – це метаподія, яка триває протягом усієї її індивідуальної історії. Бути справді живим (жити і бути) – фундаментальна характеристика існуючої (екзистенційної) особистості, що означає мати життя, щоб бути (Е. Фромм). Здорова особистість не тільки невіддільна від свого життя, а володіє ним, щоб бути (виразити, ствердити, реалізувати, розвинути себе, здійснювати свою місію, реалізуючи свій головний сенс життя) (В. Франкл). Існуючи в подіях та ситуаціях життя, людина діє, одночасно переживає події та ситуації свого життя, постійно намагається тією чи іншою мірою збагнути його суть, тенденції та наслідки.

Буття та життя особистості не тільки спрямовані в смисловій сфері просторі, часі), але й характеризується зворотністю, «повернення» знову в ту ж саму життєву ситуацію до того ж самого стилю діяння (Савчин, 2019). Психологічний аналіз показує, що особистість часто неодноразово потрапляє в одні і ті ж ситуації (щасливі чи нещасливі), одним і тим же невдалим способом розв'язує життєві проблеми, допускається одних і тих помилок (Батлер-Боудон 2023; Берн, 2016). У своєму житті особистість неминуче зустрічається з нездоровим небуттям (конфлікт, травми, каліцтва, розрив стосунків, зрада, криза, смерть). Проникнення небуття у життя спричинене зовнішніми обставинами і внутрішніми чинниками, що важлива для з'ясування психологічних проблем особистості з якими зустрічається практичний психолог.

У процесі аналізу психологом життєдіяльності особистості важливо врахувати, що буття особистості не тільки має онтологічну суть, а й тривалість (темпоральну суть), у якій переплітаються різні модуси буття (ситуації, події, смисли, простор, час). Тривалість життя – це не тільки переживання існування (А. Бергсон), але й творення тривалості, проживання у часі. Особистість керує, оволодіває собою в діянні, виражає своє буття в подіях, смислах, «співбутті» з іншим, у часі, постаючи як суб'єкт історії свого індивідуального життя, створює її. Буття конкретної людини постійно перетинається з буттям інших людей, що зумовлює існування соціальної психіки (норми, ідеали, стереотипи), прояви моральної свідомості та самосвідомості, духовних станів, відкрите долучення чи недолученість до буття й життя іншого (Савчин, 2019).

Мета статті полягає в методологічному аналізі мети, завдань та змісту навчальної дисципліни психології життєдіяльності для практичних психологів-магістрів.

Виклад основного матеріалу. У практичній діяльності психологу необхідно врахувати особливості активності особистості в різних ситуаціях. Життєва ситуація як зустріч з подією, одночасно розгортається у смисловій сфері, просторі та часі, як модус буття особистості у життєвому світі, що інтегрований з життєвими подіями окремої особистості в даному місці і в даний час. Будь-яка ситуація особистості є перехідною, бо в ній продовжується попередня ситуація, яка переходить у наступну. Вона є не тільки стимулом, на який особистість має реагувати, але й у ній розгортається духовно-душевна робота особистості у ній виникають нові лінії та смисли буття, у ній особистість прямо чи опосередковано взаємодіє з іншими людьми та духовною сферою трансцендентної природи.

Психологічно життєва ситуація характеризується: 1) емпірично (фактично) як стан справ, як обставини, випадок, як настанова, як умова, оточення, соціально-культурний чи морально-духовний контекст тощо; 2) як стимул, що впливає на особистість зумовлюють реакцію-відповідь; 3) буттєво як ситуація, яку особистості треба пережити; 4) «просторово»: як фактор «тут» (те, що знаходиться «тут»); 5) темпорально: як фактор «тепер», «розміреність» того, що відбувається в часі; 6) сенсово, бо її слід переосмислити (Титаренко, 2014; Чепелева, 2016).

Розрізняють ситуацію особистості, ситуацію суб'єкта, ситуацію діяльності та ситуацію життєдіяльності, яка не збігається з умовами життя, бо вона є ситуацією існування (Титаренко, 2014; Чепелева, 2016; Ямницький, 2005). Кожна ситуація є життєвою ситуацією особистості, бо: 1) займає певне місце на її життєвому шляху; 2) у ній людина розв'язує певні життєві завдання; 3) у цю ситуацію людина прибуває з іншої, а з неї вона прагне ще в іншу; 4) ситуація перетворюється просторово, темпорально та онтологічно (сутнісно). Взаємодія ситуації та особистості – це духовно-моральна і психологічна подія, коли вона (особистість) виходить за власні межі, «розливаючись» у різноманітних подіях. У них відбувається розрізнення, зміна, перепад чи навіть руйнування буття.

Психологу-практику слід враховувати, що у критичній чи кризовій ситуації людини проявляються тенденції: 1) конструктивне зростання, самоопанування; 2) турбота про іншого, що виражається в любові, творенні добра, допомозі, прив'язаності, терпінні, прощенні; 3) неодоухотворене страждання (деструктивне буття), яке пов'язане з дезадаптацією, травмуванням самоідентичності, пасивністю; 4) одухотворене терпіння, смирення і каяття; 5) байдужість до іншого чи навіть несення шкоди (маніпулювання, конфлікти, агресія тощо); 6) стійкість чи навіть мужність (терпіння у проблемних, складних, важких і критичних ситуаціях) та ін.

У практичній діяльності психологу слід враховувати, що фундаментальною характеристикою буття людини є його динамічність, бо людина не існує лише в межах початку і кінця події, окремих вікових та життєвих періодах, початку чи кінця життя загалом. Перехід – це не просто зміна станів, процесів, а розгортання цілої події людини (зміна суті і перебіг часу). Слід зважати, що перехідними є життєві відношення, людські стосунки, життєві смисли, плани. У житті особистості неминуче виникають кризи буття, коли вона виявляє відмінність між: 1) минулим світом і світом повернення; 2) Я-теперішнім, Я-минулим і Я-майбутнім, коли змінюється самоідентичність; 3) неповсякденним буттям і повсякденністю буднів. Якщо відмінності надто значні, то в особистості виникають сумніви в реальності повсякденного Я, що зумовлює розлади – порушення нормального функціонування, що проявляється у духовних, духовних і фізичних стражданнях.

Психологу слід звертати увагу на ту обставину, що у житті людини взаємодіють кілька потоків подій: потік подій світу, окремих груп, особистостей та потік її власних подій. Вони утворюють різні лінії взаємоперехідних подій-станів, що взаємопроникають і взаємоперетинаються, зливаються в одній інстанції-сфері особистості, в якій здійснюється, твориться духовно-душевна робота особистості. У потоці подій сама людина є подією (особистістю), яка існує як вузол, точка перетину різноманітних «подій-існувань». Завдяки душевній роботі особистість розкривається у подіях, у різних діяльностях. Це означає, що усе життя людини можна розглядати як єдину, неповторну, велику подію – перетин різних способів її існування. Буття окремої особистості поєднане з різноманітністю подій життя інших людей, що реалізують спільне з нею буття у світі.

Збагнути суть проблематики особистості психологу допомагає аналіз повсякденності і неповсякденності як модусів життєдіяльності. Психологічною суттю повсякденності (звичності) особистість є звичність, одноманітність, розміреність існування, що не виходить за межі власного життєвого світу, коли переживається стан символічного невразливості та заперечення проблемності та кризовості. У житті особистості виділяються позитивна (щаслива) та негативна (рутинна чи навіть трагічна) повсякденності. Виділяються щасливі події (одруження, народження дитини, вступ сина до вищого навчального закладу та ін.) і нещасливі, трагічні (конфлікт як мала смерть стосунків, руйнування здорового способу життя через виникнення різноманітних нездорових залежностей чи втрата рідної людини).

Неповсякденний модус життя – таке існування, коли в житті виникають нетипові чи навіть екстремальні події, ситуації, переживання, стається вихід за межі повсякденності, коли виникають несприятливі, наявні екстремальні ситуації (незначна суперечка з іншою людиною чи серйозний міжособистісний конфлікт, поєднане героїчне і трагічне, радість й страждання, здобутки і втрати, успіхи та невдачі, стійкість і безпорадність, відчай, переживання, втрати смислу чи ідентичності, травми, мужність і нищість, мудрість і нерозумність, зростання й збереження, трансцендентність як вихід із ситуації та іманентність як присутність у ситуації. В таких ситуаціях особистість відкриває (перевідкриває) для себе справжній сенс буття, наприклад, люди, що перебували в стані клінічної смерті (на межі життя і смерті), повсякденності та неповсякденності, завжди говорять, хоч різними словами, дуже просту, але зворушливу правду: «Якщо залишуся живим, то буду жити по-іншому». Вони вважають, що їхнє життя до цього було марнотою марнот.

Виділяють щасливу і нещасливу неповсякденність. Особистість переживає щасливу неповсякденність, коли в її житті стаються приємні події (зустріч з мудрою людиною, великий професійний чи життєвий успіх, важлива позитивна життєва подія, наприклад, освідчення в коханні, одруження, відзнака за успіхи тощо). Як показують дослідження, в таких ситуаціях особистість переживає вічність, стани автентичної віри, любові, прагнення творити добро і боротися зі злом, самовладнання та власну спроможність (резильєнтність), стан свободи

і відповідальності за себе, інших людей, за світ, велику надію на Бога та особисте щастя, успіх, стан мудрості, усвідомлення необхідності подолання свого егоїзму та гордині через терпіння, смиренність і каяття (Савчин, 2019). Наслідком щасливої неповсякденності можуть бути як позитивними (життєсходження, зростання особистості, фіксування позитивного досвіду), так і негативні (актуалізація гордині, стан самовпевненості, необережності, зниження життєвої активності, наприклад після успіху чи великої вдачі тощо).

Нещаслива (трагічна) неповсякденність проявляється в проникненні в життя небуття (проблеми, біди, трагедії), коли руйнується повсякденність (звичайність), коли в буття вривається мала смерть (розрив стосунків, конфлікт чи фактична смерть). Тоді змінюється, а нерідко й руйнується вся основа життя людини, на якій до цього моменту розгорталася її існування. Проникнення небуття в буття у ситуації неповсякденності (екстремальності) зумовлює загрозу фізичній, душевній, духовній та екзистенційній цілісності людини. Неповсякденність також зумовлює дезорганізацію Я, дезадаптацію Я, травму ідентичності. Екстремальність створює граничну загрозу та граничну можливість неможливості людини – «буття-до-кінця». В особистості виникає позамежова рішучість бути – «жити, щоб бути», тобто замежова можливість власної можливості. Перебування людини в цій ситуації (реальності) спричиняє не тільки життєпадіння, але й життєсходження, не тільки зумовлює психічну травму, але й ріст особистості, не тільки породжує деструктивність, але й конструктивність. Людина може впасти, стати безпосередньою, неспроможною чи навпаки, стати сильнішою, героєм, навіть святою.

Професійна допомога психолога у кризових ситуаціях полягає в актуалізації мотивації до стійкості особистості у ситуаціях випробуваннях, нещастя, травми, втрати та мотивації відновлення рівноваги, в активній допомозі в ефективній адаптації до нової життєвої ситуації, збереженні клієнта від розладу, подолання деформації, попередження негативних змін, відхилень в адаптації та формулювання завдань з відновлення повноцінного функціонування та розвитку.

Психологу слід враховувати, що в екстремальній ситуації особистість може застосовувати стратегії прогресивного копінгу (поведінку, спрямовану на адаптацію до екстремальності) – редуцію (зняття) напруження, оволодіння негативними станами, коли людина втішає себе, заспокоює, твердить, що їй допомога потрібна іншим, докоряє собі за слабкість. Особистість може практикувати регресивний копінг (придушення, уникання думок, уявлень, почуттів, імпульсів, пов'язаних з травматичним досвідом), що викликає невротичні проблеми. Тоді стаються негативні зміни особистості (деградація), коли вона припиняє боротися за існування, опускає руки, впадає в апатію, поводить як робот, стає ніби зомбованою, як мумія, впадаючи у душевну та духовну сплячку, проявляючи безсилля, покірність небуттю, змиряється з трагедією, втрачає здатність адаптуватися до нових умов, проявляє психічні травми (алкоголізм, впадає у хворобу), розлади, не спрямована на виживання, проявляє безпорадність, малодушність. У такій ситуації виникає травматична самоідентичність, яка включає два комплекси: жертви-мученика і героя, мудреця, який досягає просвітління, зіткнувшись з трагічним.

Проведений методологічний аналіз життєдіяльності особистості вказує на необхідність цілісного розуміння психологом суті буття та життя особистості, співвідношення між ними, оволодіння вмінням аналізувати події та ситуації життя, диференціювати повсякденність та неповсякденність, розуміти спрямованість, мотивацію та результати активності особистості в ситуаціях переходу між ними. У практичній діяльності слід враховувати, що особистість по-різному включається у життя: 1) просто існує; 2) здійснює буття (стверджує, реалізує, розвиває себе), по-різному взаємодіє з часом, переживає і перетворює (свідомо і доцільно наповнює добрими подіями). Особистість проявляє такі види мотивації: 1) захисна мотивація, мотивація відмови – що призводить до розладу; 2) стійкість – мотивація збереження існування, терпіння, самозбереження, виживання; 3) мотивація зростання. Основні зміни в особистості відбуваються у переході від повсякденності в неповсякденність і зворотньо, від неповсякденності в нову повсякденність. Ці ситуації вимагають від особистості великої душевно-духовної роботи.

Отже, нами обґрунтовано завдання та зміст навчальної дисципліни «Психологія життєтворчості». Мета пропонованої навчальної дисципліни полягає у формуванні у майбутнього психолога системи наукових знань про сутність, основні завдання життєдіяльності особистості, володіння системним уявленням про життєдіяльність людини, знаннями про духовно-моральні та соціально-психологічні засади здорового стилю життєдіяльності, умінням застосовувати знання про життєтворчість у просвітницькій, консультативній, діагностичній, корекційній

та психотерапевтичній діяльності. У процесі її вивчення студент оволодіває загальними компетенціями (здатність генерувати нові ідеї (креативність); діяти соціально відповідально та свідомо; мотивувати людей та рухатися до спільної мети та спеціальними компетенціями (здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та/або практики; самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел та впроваджувати у практику результати наукових і прикладних досліджень; приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності та ін.).

Програмні результати навчання стосується здійснення пошуку, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій; робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій; розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психокорекція, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість та ін.

У змістовому плані запропоновано такі теми:

1. Загальна характеристика онтології та феноменології життєдіяльності особистості. Поняття людського життя (стосунки, умови життя) та життєдіяльності особистості (спрямованість, динамічність, повнота, результативність). Духовно-моральні та соціально-психологічні засади життя і життєвого шляху особистості. Особистість як свідомий суб'єкт побудови життя (стратегія життя, задуми життя, життєвий проєкт особистості, життєва програма, життєвий план, життєві завдання, спосіб життя, смисл життя, життєва позиція). Результати життєдіяльності особистості, організація та суперечності життя на різних вікових етапах.

2. Психологічна характеристика способу і стилю життя особистості. Загальна характеристика способу та стилю життя особистості. Основні форми та сфери життєдіяльності особистості. Спосіб життя і соціально-екологічні умови (соціально-часові та соціально-просторові ознаки способу життя, широта і багатство форм і способів життєдіяльності. Духовне, моральне, соціальне та індивідуальне у способі життя. Психологічні характеристики стилю життя (цілісність, послідовність і гармонійність стилю, вікові етапи життєвого шляху). Особистість як суб'єкт організації способу життя. Типи стилів життя (активне життя, споглядальне, індиферентне). Стиль життя і самосвідомість особистості. Стиль життя і творчість (традиційні, репродуктивно-послідувальні, престижні, демонстративні, індивідуально-творчі, соціальні ролі і стиль життя). Цінності і пріоритети життя (мотиви дієво-вольової системи регуляції життєдіяльності, духовні, моральні, соціальні та психологічні цінності життя).

3. Психологія життєвого шляху особистості. Поняття життєвого шляху особистості. Психологічні виміри життєвого шляху (багатовимірність, повнота, просторова та часова розгорнутість життєвого світу особистості). Суб'єктивна побудова життєвого шляху. Соціально-психологічна зумовленість життєвого шляху (соціально-історичний масштаб життя, ситуативна зумовленість, життєвий шлях і доля). Моделі життєвого шляху особистості. Духовно-моральні та соціально-психологічні аспекти життєвого шляху. Вікові цикли життя (періодизація життя, хронологічні, соціальні, історичні та психологічні критерії виділення). Життя як реалізація долі та місії людини. Традиційні етапи життєвого шляху особистості.

4. Життєтворчість як процес самовдосконалення особистості та способу життя. Самовдосконалення особистості, творчий потенціал та самореалізація особистості. Самореалізація, самовираження, самоствердження і самотрансцендентність особистості. Самовизначення і життєвий вибори, сутність життєвого самовизначення, об'єктивні та суб'єктивні передумови самовизначення. Самопізнання особистості як чинник її життєтворчості. Самонавчання, самовиховання і саморозвиток у життєтворчості особистості. Життєві вибори та їх вплив на життєвий шлях особистості. Творче ставлення до життя і становлення особистості.

5. Соціально-психологічні технології життєтворчості. Стратегування життя особистості, суть та види стратегій, рівень зрілості і вершина зрілості (акме) особистості. Життєвий світ особистості і стратегія її самореалізації, самовираження, самоствердження та самотрансцендентності. Рациональність та нерациональність в побудові особистості життєвого шляху (рефлексування та побудова індивідуальності життя). Стратегія життя та моделі побудови життя. Життєві програми, цілі і плани. Концепція життя та життєва позиція особистості. Життєві очікування, образ майбутнього та життєва перспектива особистості).

6. Динаміка життєтворчості та життєздійснення особистості. Умови, механізми та рушійні сили розвитку життєтворчості особистості. Вплив образів минулого, теперішнього і майбутнього на життєтворчість особистості. Суб'єктивні та об'єктивні регулятори життєздійснення особистості. Психологічна характеристика етапів життя людини. Проблема щастя і життя людини.

7. Проблема життєтворчості у складних та кризових умовах. Життєві кризи та їх типи. Проблема трагічного в житті людини. Страждання та процеси виходу з нього. Вплив суспільної кризи на життя особистості. Позиція особистості у кризових ситуаціях. Духовно-моральні і соціально-психологічні засади життя особистості в кризових ситуаціях.

8. Прикладні аспекти практичної психології і проблеми життєдіяльності особистості. Використання практичним психологом знань про життєдіяльність особистості у процесі психологічної просвіти, психологічного консультування, психокорекції та психотерапії.

Орієнтовна тематика практичних занять стосується таких тем: 1) психологічний аналіз стилів життєдіяльності особистості; 2) емпіричний аналіз смислів життєдіяльності особистості; 3) механізми життєтворчості особистості; 4) духовно-моральні та соціально-психологічні умови та механізми саморозвитку особистості; 5) сфери та механізми життєтворчості особистості; 6) психологічний аналіз технологій життєтворчості; 7) життєтворчість особистості у кризових умовах; 8) аналіз програм життєтворчості особистості. Передбачено виконання студентами індивідуальних проєктів.

Висновки та перспективи досліджень. Однією з умов ефективності практичної діяльності психолога є володіння ним уявленнями про мету, онтологію, феноменологію та результати життєдіяльності особистості. У цьому плані важливим є аналіз співвідношення між буттям та життям особистості, повсякденністю та неповсякденністю, змін у смисловій, змістовій, просторовій та часовому модусах, особливості духовно-душевної роботи особистості в ситуаціях переходу між повсякденністю та неповсякденністю. Знання психолога про поведінку особистості в ситуаціях життєвих переходів дає йому важливу діагностичну та корекційну інформацію.

Основний зміст запропонований курсу «Психологія життєдіяльності» стосується аналізу онтології, феноменології, способу та стилю життя, життєвого шляху, життєтворчості як процесу самовдосконалення особистості та способу життя, з'ясування соціально-психологічних технологій цього метапроцесу. Особлива увага акцентується на проблемі життєтворчості в складних та кризових ситуаціях, що актуально в умовах війни. Передбачено відпрацювання магістрами-психологами шляхів застосування методологічних, теоретичних та практичних знань про життєдіяльність особистості у практичній діяльності. Перспективи розглянутої проблеми полягають у створенні цілісної програми аналізу життєдіяльності особистості з метою вибору методів надання допомоги особистості у проблемних, складних і кризових ситуаціях, що сприятиме оптимізації змісту робочої навчальної програми «Психологія життєдіяльності».

Література

- Батлер-Бюдон Т. Психологія. 50 видатних книг. Ваш путівник найважливішими роботами про мозок, особистість і людську природу / пер. з англ. Т. Микитюк. Київ : Форс Україна, 2023. 512 с.
- Берн Е. Ігри, у які грають люди. Харків : Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2016. 256 с.
- Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
- Богдан Л. М. Психологічна готовність як складова професійної підготовки майбутніх фахівців соціальної сфери. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2016. Том. XI: Психологія особистості. Випуск 14. С. 5–13.
- Карпенко Є. В. Роль емоційного інтелекту в процесі життєздійснення особистості. *Український психологічний журнал*. 2018. № 1. С. 74–85.
- Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової корекції: навч. посіб. Суми : ВТД «Університетська книга», 2006. 384 с.
- Максименко С. Д. Життєвий шлях особистості як базова категорія генетичної психології. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*, 2014. Вип. 2.12. С. 5–13.
- Максименко С. Д. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С.Д. Максименка, В.Л. Зливкова, С.Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. 430 с.
- Москалець В. П. Психологія особистості: підручник, 3-тє вид., перероб., доповн. Київ : Ліра-К, 2020. 364 с.
- Савчин М.В. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич : ПП «Посвіт», 2019. 232 с.
- Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я особистості: технологія психосинтезу: навч. посіб. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2016. 152 с.

- Титаренко Т. М. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності: монографія. Київ : Міленіум, 2014. 206 с.
- Чепелєва Н. В., Смульсон М. Л., Зазимко О. В. Самопроектування особистості у дискурсивному просторі : монографія / за ред. Н. В. Чепелєвої. Київ : Педагогічна думка, 2016. 232 с.
- Ямницький В. М. Психологічні чинники розвитку життєвої активності особистості в дорослому віці : дис. д-ра психол. наук. Київ, 2005. 457 с.

References

- Batler-Boudon, T. (2023). *Psykhologhiia. 50 vydatnykh knyh. Vash putivnyk naivazhlyvishymy robotamy pro mozok, osobystist i liudsku pryrodu* [Psychology. 50 outstanding books. Your guide to the most important works on the brain, personality and human nature] (T. Mykytiuk. Trans). Kyiv: Fors Ukraina [in Ukrainian].
- Bern, E. (2016). *Ihry, u yaki hraiut liudy* [Games that people play]. Kharkiv: Knyzhkovyi klub «Klub simeinoho dozvillia» [in Ukrainian].
- Bekh, I.D. (2012). *Osobystist u prostori dukhovnoho rozvytku* [Personality in the space of spiritual development] Kyiv: Akademvydav [in Ukrainian].
- Bohdan, L.M. (2016). Psykholohichna hotovnist yak skladova profesiinoi pid-hotovky maibutnikh fakhivtsiv sotsialnoi sfery [Psychological readiness as a component of professional training of future specialists in the social sphere]. *Aktualni problemy psykholohii. Psykholohiia osobystosti – [Actual problems of psychology. Personality psychology]*. Kyiv. (Vol. XI). Issue 14. (pp. 5–13) [in Ukrainian].
- Karpenko, Ye.V. (2018). Rol emotsiinoho intelektu v protsesi zhyttiezdiisnennia osobystosti [The role of emotional intelligence in the process of personal fulfillment]. *Ukrainskyi psykholohichnyi zhurnal – Ukrainian Psychological Journal*, 1. 74–85. [in Ukrainian].
- Kuzikova, S.B. (2006). *Teoriia i praktyka vikovoi korektsii* [Theory and practice of age correction]. Sumy: VTD «Universytetska knyha» [in Ukrainian].
- Maksymenko, S.D. (2014). Zhyttievyi shliakh osobystosti yak bazova katehoriia henetychnoi psykholohii [Life path of an individual as a basic category of genetic psychology]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu imeni V.O. Sukhomlynskoho. Seriia: Psykholohichni nauky – Life path of an individual as a basic category of genetic psychology. Scientific Bulletin of Mykolaiv National University named after V. O. Sukhomlynskyi. Series: Psychological sciences*, Issue. 2.12. 5–13. [in Ukrainian].
- Maksymenko, S.D., Zlyvkova, V.L., & Kuzikovoï, S.B. (2015). *Osobystist u rozvytku: psykholohichna teoriia i praktyka* [Personality in development: psychological theory and practice]. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A.S. Makarenka [in Ukrainian].
- Moskalets, V.P. (2020). *Psykhologhiia osobystosti* [Personality psychology]. Kyiv: Lira-K [in Ukrainian].
- Savchyn, M.V. (2019). *Zdorovia liudyny: dukhovnyi, osobystisnyi i tilesnyi vymiry* [Human health: spiritual, personal and physical dimensions] Drohobych: PP «Posvit» [in Ukrainian].
- Terletska, L.H. (2016). *Psykhologhiia zdorovia osobystosti: tekhnologhiia psykhosyntezy* [Personal health psychology: the technology of psychosynthesis]. Kyiv: Vydavnychiy Dim «Slovo» [in Ukrainian].
- Tytarenko, T.M. (2014). *Psykhologichni praktyky konstruiuvannia zhyttia v umovakh postmodernoï sotsialnosti* [Psychological practices of constructing life in the conditions of postmodern sociality]. Kyiv: Milenium [in Ukrainian].
- Chepelieva, N.V., Smulson, M.L., & Zazymko, O.V. (2016). *Samoproektuvannia osobystosti u dyskursyynomu prostori* [Self-projection of the personality in the discursive space]. Kyiv: Pedahohichna dumka [in Ukrainian].
- Yamnytskyi, V.M. (2005). *Psykhologichni chynnyky rozvytku zhyttievoi aktyvnosti osobystosti v doruslomu vitsi* [Psychological factors in the development of vital activity of an individual in adulthood]. *Doctor's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].