

УДК 159.923.2:159.947.5
doi: 10.15330/ps.11.1.21-30

Інеса Гуляс

доктор психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Чернівецький національний університет імені
Юрія Федьковича
ORCID 0000-0002-4960-4011
e-mail: i.gulyas@chnu.edu.ua

Inesa Hulas

Doctor of Psychology, Associate Professor,
Associate Professor of Psychology
Yuri Fedkovych National University
of Chernivtsi
ORCID 0000-0002-4960-4011
e-mail: i.gulyas@chnu.edu.ua

**АКСІОПСИХОЛОГІЧНЕ ПРОЄКТУВАННЯ ЖИТТЄВИХ ДОСЯГНЕНЬ
ОСОБИСТОСТІ: ТЕХНОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ**

**AXIOPSYCHOLOGICAL DESIGN OF LIFE PERSONALITY ACHIEVEMENTS:
TECHNOLOGICAL ASPECT**

Анотація. *Мета* нашого наукового пошуку полягає у тому, щоб теоретично проаналізувати технологічний аспект аксіопсихологічного проектування життєвих досягнень особистості. **Методи.** У дослідженні застосовано методи концептуально-порівняльного аналізу, зокрема теоретичний аналіз і синтез положень монографічної літератури, систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних, абстрагування. **Результати.** У дослідженні проаналізовано технології аксіопсихологічного проектування життєвих досягнень особистості в розрізі українських наукових шкіл – соціально-конструкціоністської і психолого-герменевтичної та напрямів – психолого-акмеологічного та культурно-історичного, й окремих авторських напрацювань. Окреслено можливості кожної з технологій (і стратегій). **Висновки.** У контексті досліджень соціально-конструкціоністської школи технології оптимізації життєвих домагань особистості – семіотизація, наративізація і технологія цілепокладання сприяють структуруванню і систематизації власного майбутнього з урахуванням бажаних життєвих сценаріїв, віку та докладених у перспективі зусиль задля реалізації життєвих проєктів. Розглянуті психотерапевтичні стратегії досягнення успіху спрямовані на формування реалістичності і самодостатності проєктів майбутнього, сприяють особистісному зростанню. У плані психокорекції деформованих життєвих домагань і ресоціалізації проблемної молоді ефективними є спеціальні психотехнології транзактного аналізу і гештальттерапії, НЛП, які допомагають формувати продуктивну програму життєдіяльності особистості. Представники психолого-герменевтичної школи надають перевагу дискурсивним технологіям, спрямованим на забезпечення особистості можливістю керувати своїми ресурсами, інтерпретувати і трансформувати власне життя. У межах психолого-акмеологічного напрямку з метою самопізнання і розвитку навичок використання акмересурсів задля досягнення акме-цілі ефективним є проведення акмеологічного тренінгу. Результативність технології проектування життєвого шляху в контексті досліджень культурно-історичного напрямку полягає у тому, що: розвиває комунікативні здібності проєктанта; сприяє в освоєнні бажаних соціальних ролей; стимулює пошук нових життєвих стратегій досягнення поставленої мети тощо.

Ключові слова: аксіопсихологічне проектування, технологія, дискурсивні технології, стратегії досягнення успіху, самопроекування, особистість.

Abstract. Purpose. The purpose of our scientific research is to theoretically analyze the technological aspect of the axiopsychological design of life achievements of the individual. **Methods.** The research uses methods of conceptual and comparative analysis, including theoretical analysis and synthesis of the provisions of monographic literature, systematization of scientific sources, comparison and generalization of data, abstraction. **Results.** The study analyzes the technology of axiopsychological design of life achievements of the individual in terms of Ukrainian scientific schools – socio-constructionist and psychological-hermeneutic and areas – psychological-acmeological and cultural-historical, and some author's works. The possibilities of each of the technologies (and strategies) are outlined. **Conclusions.** In the context of research of the social-constructionist school, the technologies of optimization of personal life aspirations – semioticization, narrativization and goal-setting technology contribute to structuring and systematizing one's own future taking into account desired life scenarios, age and long-term efforts to implement life projects. The considered psychotherapeutic strategies of success are directed on formation of realism and self-sufficiency of projects of the future, promote personal growth. In terms of psychocorrection of deformed life demands and resocialization of problem youth are effective special psychotechnologies of transactional analysis and gestalt therapy, NLP, which help to form a productive program of life. Representatives of the school of psychology and hermeneutics prefer discursive technologies aimed at providing the individual with the opportunity to manage their

resources, interpret and transform their own lives. Within the psychological and acmeological direction, in order to self-knowledge and develop skills of using acme resources to achieve acme-goal, it is effective to conduct acmeological training. The effectiveness of the technology of designing a way of life in the context of cultural and historical research is that: develops the communicative abilities of the designer; contributes to the development of desirable social roles; stimulates the search for new life strategies to achieve the goal, etc.

Keywords: *axiopsychological design, technology, discursive technologies, success strategies, self-design, personality.*

Постановка проблеми. У суспільстві життєві проекти людини пов'язують зі знаходженням нею свого призначення, соціальної ролі, статусу в референтній спільноті. Йдеться про вибір професії, освітній рівень, створення сім'ї, знаходження референтного оточення, життєвих захоплень і форм дозвілля. У міру набуття зрілості постають проекти особистісного зростання і самовдосконалення (розмаїття видів компетентностей, здоровий спосіб життя, естетичний, культурний і духовний саморозвиток, актуалізація вищих потреб тощо). Якість життєвих планів щодо цих аспектів життя і швидкість їх досягнення визначають рівнем життєвих домагань. Останні наближають індивіда до успіху, і відповідно, задоволеності собою, які є показниками психологічного здоров'я особистості: самоповаги, прийняття себе, впевненості, відчуття перспективності, компетентності, уникнення комплексів і конфліктності (Sokhan' & Yermakov, 1997: 306; Huiias, 2009: 32–35).

Задля того, аби бути автором самого себе, людина потребує спеціальних психологічних засобів, що є важливим у концепції особистісного саморозвитку (самоздійснення. – І. Г.), оскільки особистості, як «штучному» утворенню, для побудови (проектування. – І. Г.) і трансформації себе варто б скористатися певними інструментами і технологіями (Nizovskikh, 2007: 74). У цьому зв'язку пропонується наукова розвідка є актуальною і значущою.

Аналіз останніх досліджень. Проблема аксіопсихологічного проектування життєвих досягнень особистості нині привертає увагу вчених. Спираючись на тезу про те, що аксіопсихологічне проектування як особистісне новоутворення зумовлює ефективність саморозвитку і проявляється у досягненні акме в процесі самоздійснення, є підґрунтям ціннісного самоствердження, розглянемо низку праць у царині психології розвитку особистості.

Так, З. Карпенко (Karpenko, 2018), згідно з принципом інтегральної суб'єктності, обґрунтувала авторську концепцію предмета й методу аксіологічної психології особистості, аксіопсихологічно реінтерпретувала культурно-відповідні, психодинамічні, феноменологічні та психотерапевтичні аспекти аксіологічного персоногенезу. Я. Васильєв (Vasyl'yev, 2007) запропонував нове бачення до вивчення особистості крізь її цільову спрямованість як орієнтацію на майбутнє, яка проявляється через футурреальну функцію психічної діяльності; презентував досить інформативну методику на дослідження цільової спрямованості особистості. Г. Радчук (Radchuk, 2011) розробила функціонально-динамічну модель аксіогенезу особистості; виокремила смислове переживання як екзистенційно-феноменологічне підґрунтя професійно-особистісного аксіогенезу в освітньому середовищі ЗВО. О. Климишин (Klymyshyn, 2010) реалізувала християнсько-орієнтований підхід до проблеми розвитку духовності особистості; концептуалізувала бачення людини як цілісної комплементарної єдності тіла-душі-духа; експлікувала екзистенційно-мотиваційний контекст релігійної віри як телеологічного ядра психології духовного розвитку особистості. В. Климчук (Klymchuk, 2015) вибудував проект соціальної психології мотивації. На основі отриманих результатів емпіричних досліджень автор описав структуру мотиваційного дискурсу, навів його кількісні та якісні характеристики, обґрунтував практики життєконструювання. М. Семиліт (Semylit, 2019) висвітлив проблему проектування життєвого шляху в контексті соціально значущої прогнозувальної діяльності, новітніх особистісно-орієнтованих психотерапевтичних практик. Т. Титаренко (Tytarenko, 2003) описала просторово-часові виміри життєвого світу особистості, відмінності між «чоловічими» й «жіночими» світами, гармонійними та дисгамонійними; запропонувала шляхи втечі з тенет повсякденності,

можливості здійснення відповідальних життєвих виборів. А.А. Фурман (Furman, 2017) обґрунтував смисложиттєву сферу особистості як системну організацію свідомої життєвої активності; детально розглянув особистісні смислоформи, які визначають спосіб реалізації суб'єктом життєдіяльності свого покликання й упорядковують вітакультурний простір самоздійснення. Однак, попри наявний науковий внесок, присвячений життєвому проектуванню або дотичний до нього, існує недостатня кількість праць, які б охоплювали різноплановість технологій аксіопсихологічного проектування життєвих досягнень особистості.

Метою нашого наукового пошуку є теоретичний аналіз технологічного аспекту аксіопсихологічного проектування життєвих досягнень особистості. Завдання дослідження полягають у тому, щоб: 1) здійснити короткий екскурс технологій «авторства себе» в окресленому форматі; 2) висвітлити можливості технологій щодо аксіопсихологічного проектування особистості, опанування якими сприятиме останній у її успішному життєздійсненні.

Методи і методика дослідження. Для досягнення мети й розв'язання поставлених завдань у дослідженні застосовано методи концептуально-порівняльного аналізу, зокрема теоретичний аналіз і синтез положень монографічної літератури, систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних, абстрагування.

Виклад основних положень. Сенс технології полягає у відтворенні результатів діяльності, яку технологізують, аби мати змогу їх повторити за різних умов; технологія уможливорює її передачу від автора іншим людям через детальний опис, певні рекомендації, технологічні інструкції тощо, зберігаючи при цьому її ефективність (Rudnyts'ka, 2019: 56).

Як слушно зауважує С. Рудницька (Rudnyts'ka, 2019: 48), сучасний науковий дискурс свідчить про неухильну тенденцію до зростання очікувань відносно забезпечення гуманітарними технологіями міцності й непорушності виробничого, суспільного і духовного життя людини, їхнього сприяння поєднанню цілей і цінностей, наповненню соціальних дій сенсами, формуванню праксеологічного ставлення до світу.

На переконання В. Грановського, В. Осипова, М. Карижського (Granovskiy, Osipov & Karizhskiy, 1998), гуманітарні технології є тією амальгамою способів коректного й обачного впливу, що застосовується з метою перетворення теперішнього соціуму на відкрите суспільство, яке береже і пам'ятає власну історію, дбає про своє перспективне майбутнє, спрямоване на побудову конструктивних вітальних стратегій ефективного самопроектування (і проектування життєвих досягнень особистості. – *І. Г.*).

Річище практик проектування себе і власних досягнень розглядатимемо опосередковано в розрізі українських наукових шкіл і окремих авторських напрацювань. Розпочнімо з плеяди учених психологів Інституту соціальної і політичної психології – апологетів соціально-конструкціоністської школи, які успішно використовують стратегії оптимізації домагальної активності молоді.

Так, Т. Титаренко (Tytarenko, 2007: 371–382), авторка теорії життєвого конструювання, пропонує такі технології оптимізації життєвих домагань особистості: означування або семіотизація; створення творчого нарративу або нарративізація; технологія цілепокладання.

Технологія семіотизації є одним зі способів ефективного планування майбутнього й організації часу життя і вважається вагомим чинником життєтворчості особистості. Задля того, щоб домагання виникли і були включені в життєвий горизонт особистості, їх потрібно відповідно назвати, а відтак усвідомити і зрозуміти.

Нині серед ключових технологій у плані оптимізації життєвих домагань особистості одне з чільних місць посідає технологія нарративізації. У своїй структурі нарратив містить мовні висловлювання, які відзеркалюють життєві домагання, ціннісні орієнтації і життєві принципи особистості, виражають розмаїття палітри її естетичних вподобань тощо.

Варто зауважити, що домагальна активність особистості змінюється залежно від періоду її життя. Домагання, через які людина проектує власне майбутнє, як правило, пов'язані із настанням чи наближенням важливих для неї подій. Саме ці життєві періоди

виразно фіксуються в її пам'яті завдяки емоційному колориту і їхній значущості в конструюванні своєї життєвої історії. У психотерапевтичній практиці нарратив спонукає до породження тієї реальності, яка впливає на реорганізацію і реконструкцію життєвого світу клієнта.

Технологія цілепокладання у контексті оптимізації домагань ефективно спрацьовує лише в тому разі, коли домагання пройшли «перейменування» і долучення до відкоригованого життєвого сценарію, в результаті чого стають матеріалом для подальших впливів (індивідуальних і групових). Решта – перетворюються на гру уяви, компенсаторні фантазії та нездійснені мрії. Важливим є і той нюанс, щоб домагання були самостійними й утілювалися тією людиною, яка їх породила. Цьому сприятимуть своєчасно побудовані життєві плани та програми, поставлені завдання.

Отже, розглянуті вище технології сприяють структуруванню і систематизації власного майбутнього, його моделюванню з урахуванням бажаних життєвих сценаріїв, віку та докладених у перспективі зусиль задля реалізації життєвих проєктів і досягнення поставлених людиною цілей, а також в актуалізації відповідальності і деталізації домагань з метою їх регулювання.

Інша дослідниця, Н. Татенко (Tatenko, 2007: 382–394), у психотерапевтичній роботі з людьми, які прагнуть життєвого успіху, акцентує увагу на трьох провідних площинах: на тому, що клієнт має; до чого він прагне; що перешкоджає у досягненні його мети.

Перша площина сфокусована на ретроспективному самопізнанні власного життєвого успіху, підґрунтям якого є лише досвід клієнта. В цьому разі здійснюється робота зі своїми попередніми здобутками, які, на переконання клієнта, є суттєвими і якими він пишається. Свій минулий успіх він пережив самостійно і завжди пам'ятає про це. Клієнт упевнений в тому, що має бажання знову його пережити, що уможливить виокремлення власних переживань успіху в майбутньому.

Друга – має на меті розглянути поле домагань життєвого успіху. При цьому враховуються особливості віку і статі, усвідомлення насущних можливостей, а також минулий досвід. Стрижневим питанням означеного аспекту є «з чого»? Якщо воно з'ясовано, розпочинається моделювання бажаного майбутнього (успіху), де паралельно й відбувається його переживання, а відтак і наповнення реальним життєвим змістом.

Третя площина персоніфікує суть ядра психотерапевтичної роботи, яка розгортається за напрямками: відкладання чи відтермінування домагань життєвого успіху в часі; актуальна реалізація домагань життєвого успіху; трансформація домагань успіху в нові форми та змісти.

Підсилюючи роботу цих площин, авторка виокремлює низку психотерапевтичних стратегій досягнення успіху (Tatenko, 2007: 392–393):

– «звільнення себе» (ця стратегія ґрунтується на усвідомленні і звільненні клієнта від домінуючих пристрастей, які руйнують його спокій, а відтак заважають у житті, й водночас допомагає усвідомити своє «ядро» і по-новому проєктувати бажане майбутнє, що згодом трансформується у домагання життєвого успіху);

– «повнота проживання життя – тут і тепер» (відправним пунктом цієї стратегії є вектор на встановлення контакту із собою; відбувається розвиток уміння розкривати і пізнавати довкілля через себе і себе через нього; суттєво збагачується досвід переживань; клієнт почувається автором і втілювачем проєкту власного життя);

– «задовільні взаємини з іншими» (стратегія спрямована на налагодження стосунків з іншими; з цією метою клієнт вчиться відкриватися іншим людям, оволодіває навичками й уміннями емоційного інтелекту);

– «трансцендентна трансформація як зміцнення зв'язку з вищим Я» (формат стратегії передбачає розвиток інтуїції, проникливості й глибини комунікації, що уможливорює злиття клієнта в єдине ціле із навколишнім; спонукає до усвідомлення клієнтом актуального рівня свідомості й дозволяє обрати йому бажаний, що у свою чергу, підвищує рівень життєвої енергії і забезпечує внутрішній спокій).

Так чи інакше, означені стратегії несуть виключно конструктив, формуючи при цьому реалістичність і самодостатність проєктів майбутнього, звільняють від ілюзорних очікувань, розвивають гнучкість у спілкуванні, вчать діяти вільно й мудро, сприяють особистісному зростанню.

Практичний досвід Б. Лазоренка (Lazorenko, 2007: 394–409) у розглядуваному контексті зосереджено на психокорекції деформованих життєвих домагань і ресоціалізації проблемної молоді. У цьому руслі вчений використовує спеціальні психотехнології транзактного аналізу і гештальттерапії, започатковані закордонними колегами. Серед останніх він виокремлює, посилаючись на Е. Берна (Bern, 1994: 86), «технологію зміни негативних настанов на позитивні»; у свою чергу, її підсилює психотехнологія «нового рішення» подружжя Мері і Роберта Гулдингів (Gulding & Gulding, 1997: 46), які розробили й обґрунтували етапи цього процесу. Сучасним ефективним напрямом психокорекції у плані розв'язання завдань коригування життєвих домагань молоді з девіантною поведінкою вважають нейролінгвістичне програмування (Dilts, 1999), яке реалізується у форматі зміни переконань крізь зміну ідентичності, свого образу-Я і трансформації дисоційованих субособистостей. Можна констатувати, що згадані технології допомагають змінити негативні переконання і настанови на позитивні, що формує продуктивну програму життєдіяльності особистості.

Когорта авторитетних науковців, колектив лабораторії когнітивної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, прихильники психолого-герменевтичної школи (Berezko, Zazymko, Zarets'ka, Rudnyts'ka, Smul'son & Cherepyeva, 2019) технологізують процеси самопроєктування і саморозвитку. Серед поширених технологій самопроєктування особистості, характерних для представників періоду дорослості – ранньої, середньої і пізньої, – варто відзначити такі (Zarets'ka, 2019: 103–119):

– «цільовий розвиток особистості в напрямку, що визначається потребами конкретного життєвого самопроєкту, обраного особою для себе» (іншими словами, йдеться про функціонально зумовлене самопроєктування, яке властиве переважно людині в першій половині її життя і пов'язане із входженням у певну суспільну, сімейну, професійну спільноту, досягненням певного професійного рівня, налагодженням соціальних зв'язків);

– технологія «паралельного життєвому, спонукуваного життєвим, однак лише частково усвідомленого самопроєктування – коли людина, ніби всупереч власній волі чи незалежно від своїх намірів, змінюється під впливом обставин у межах життєвого проєкту, у який потрапила» (тобто змінюється життя людини, яка задіяна у певний життєвий проєкт, а відтак, змінюється і її індивідуальний дискурс, у підсумку відбувається певне особистісне визрівання; а життєвий проєкт слугує підґрунтям останнього і потужним рушієм змін особистості, а також своєрідним «тренінгом» для неї у певному напрямі);

– «особистість на зламі життя» (сутність цієї технології полягає в тому, що руйнація чи завершення попереднього життєвого етапу або вичерпаність попереднього життєвого проєкту спонукають людину до побудови нового етапу життя на основі нового самопроєкту; передумовами цього можуть бути фіаско колишньої життєвої стратегії, нестача чи позбавлення надійного плеча через різку зміну обставин, пов'язану з утратою роботи, певного соціального оточення, свого становища і статусу, нереалізованістю в особистому житті (а також за фахом), розлученням, самотністю, погіршенням стану здоров'я, відчуттям втраченого часу тощо);

– як різновид попередньо розглянутої технології, автори виокремлюють технологію «кризових ситуацій життя людини» (іншими словами, реалізація побудованих життєвих проєктів стає неможливою через кризову зміну обставин; скажімо, тяжку або невиліковну недугу близької людини (себе), руйнівні перевороти в природі чи суспільстві, небажані соціальні зміни – втрата, пов'язана з роботою, чи близької людини, вимушена зміна місця проживання, фінансова неспроможність, незадоволеність життям, банкрутство тощо);

– на основі результатів проведеного раніше емпіричного дослідження, О. Зарецька констатує, що досить поширеною у дорослих є технологія самопроєктування, себто інди-

відуальний самопроект, який, на нашу думку, можна номінувати як «цілеспрямований розвиток, самореалізація» (такий самопроект може суперечити тим проектам, на базі яких він здійснюється, його ще іменують особистісним самопроекуванням; можливі активний і пасивний варіанти означеної технології; перший із них полягає в активному пошуку суб'єктом засобів і шляхів (інструментів) для саморозвитку, а відтак відвідування з цією метою різних вебінарів, тренінгів, індивідуальних занять тощо, цілеспрямоване спілкування зі значущими «іншими», які є важливими для людини на певному етапі її життя тощо; другий (пасивний) – характеризується неперервним налаштуванням на самоусвідомлення, водночас відсутністю відповідної роботи над переосмисленням себе як об'єкта спостереження; високим рівнем самокритики; застряганням на своїх недоліках; одним із різновидів самопроекування цього типу є настановлення на кшталт «відпустити» проблеми і насолоджуватися життям за принципом «тут і тепер», не перейматися побудовою громіздких планів на майбутнє, і водночас створювати його невеликими кроками та діями);

– технологія «провокації» (вважається універсальним механізмом, який спонукає до зрушення дорослої людини з досягнутої нею точки розвитку; є способом смислопередачі за умов перебування особи у тому чи іншому дискурсі; механізми, форми та шляхи провокації різні).

Отже, в оптиці психолого-герменевтичного підходу технологію проблематизують як дискурсивну, що є комунікативно-семіотичним процесом і водночас забезпеченням акумуляції, збереження, трансформації і (ре)трансляції ціннісно-смыслового потенціалу особистості.

У руслі психолого-акмеологічного напрямку Г. Гандзілевська (Handzilevs'ka, 2018: 353–363) розробила й апробувала комплекс діагностико-коригувальних технологій психологічного супроводу українських мігрантів. Дослідниця запропонувала акмеологічний тренінг, спрямований на самопізнання мігрантів і розвиток навичок використання акмересурсів задля досягнення акме-цілі (використано варіант психодрами – скриптодраму, зокрема техніки «Повернення у часі», «Здійснення мрії»). Авторка проаналізувала комплекс психотерапевтичних технік, які було спрямовано на розвиток саногенного мислення і самоцінності («Проекція в майбутнє», «Ампліфікація», «Деконструкція», «Відновлення участі»). На основі викладеного вище, розроблено «Щоденник психологічної самопомоги для мігранта: Як знайти акмересурс» (Handzilevs'ka, 2018: 364–374), що має на меті вивчення акмеологічних ресурсів життєвого сценарію мігранта.

У контексті досліджень культурно-історичного напрямку М. Семиліт (Semylyt, 2019: 348–349) запровадив і обґрунтував технологію проектування життєвого шляху, яка містить сім структурних складників: типи, форми, засоби, стратегії проектування, стратегії подолання травм, техніки, результативність і варіанти проектування життєвого шляху. На особливу увагу заслуговують стратегії проектування – імперативна, маніпулятивна і особистісно-розвивальна; а також техніки, серед яких: поляризація простору групи – встановлення меж між прожитим життям і майбутнім, переведення внутрішнього плану життєвого шляху у зовнішньо-дієвий план, рольового обміну, психодраматичного моделювання подій життєвого шляху, квантування життєвої перспективи, асоціювання «здійснені кроки – прожиті роки». Загалом, результативність цієї технології полягає в розвитку комунікативних здібностей проектанта; сприянні в освоєнні бажаних нових соціальних ролей; технологія стимулює пошук нових життєвих стратегій, сенсів і засобів досягнення поставленої мети; розвиває здатність до цілепокладання; стимулює пошук засобів задля досягнення поставленої мети; проектування власного майбутнього є передумовою для професійного зростання педагога, психолога (сприяє з'ясуванню чинників незадовільного професійного спілкування і втрати співпраці); формує здатність творчо ставитися до життя, піднімати емоційний життєвий тонус; допомагає в усвідомленому прийнятті майбутнього фіналу життя.

У плані життєтворчості оригінальною видається технологія когнітивної репрезентації. Іншими словами, визначаючи ціннісно насичені теми власного життя – обов'язки, надії і

сподівання, інтереси й цінності, особистість має на меті передусім розв'язати низку своїх буттєвих завдань. Потрібно визначити подальші дії, які здатні змінити життєві ситуації, саму особистість і навіть вектор її думок. Учений Г. Томе (Tome, 1978: 173–196) ці інструментальні форми активності маркував як «техніки буття особистості», причому сенс кожної із них визначається тією темою, якій вона служить.

Ситуативно-специфічну систему технік (за Г. Томе) утворюють техніки або реакції на кшталт: «самостверджуватися», «відтермінувати задоволення власних потреб», «покладатися на інших людей», «скористатися шансом», «коригувати свої очікування», «шукати соціальну підтримку», «не втрачати надію», «чинити спротив» тощо. Дослідник виокремлює також неадаптивні реакції на труднощі, серед яких: депресія, покірливість, придушення думок щодо джерела своїх труднощів, уникнення останніх, використання механізмів психологічного захисту. Згадані вище техніки він поділяє на свідомі та несвідомі, іноді нераціональні. Ба більше, в останньому випадку визначальною є їхня ефективність, а не логічність відповідних аргументів.

У монографії «Психологія життєвого шляху особистості» її автори В. Панок і Г. Рудь (Panok & Rud', 2006: 228) зауважують, що в проєктуванні життєвого шляху особистості чільне місце посідають технології мислення, які використовує особистість для вирішенні проблем. Отже, людське життя можна розглядати з погляду технік або методик, які застосовуються для життєпобудови. Останні стосуються передусім духовно-моральної, емоційно-діяльній та мотиваційно-ціннісній сфер.

Згадані вище дослідники також зазначають, що поняття «мудрість» часто-густо використовують як одну з духовно-психологічних технік проєктування життя в сенсі пошуку шляхів і способів, які допоможуть уникнути помилок, бути обачним щодо ілюзій. Проте сам концепт (його визначення) не вказує, що потрібно для того, аби стати мудрішим, насамперед з метою проєктування майбутнього. Воно також не дає відповіді на питання, що потрібно робити, щоб не помилятися, а відтак, і не описує мудрість як техніку.

На переконання цих учених, з позиції життєвої технології щодо визначення мудрості більше підходить сократівське «пізнай самого себе», яке передбачає зосередженість на самопізнанні, рефлексії своєї поведінки, конструктивній самокритиці. Іншою ознакою мудрості є пошук свого призначення і сенсу життя як прояву провідної морально-духовної потреби людини. Серед евристичних прийомів і правил, що визначають життєву техніку мудрості, виокремлюють: дотримання міри в усьому (й уникнення крайнощів); слідування моральним принципам і нормам; віра в позитивне майбутнє; сприйняття життя як вищого блага, благоговіння перед життям (А. Швейцер) (Panok & Rud', 2006: 229–231).

Вельми корисним у цьому контексті є не лише наявність життєвої стратегії, а й прагнення її дотримуватися, що уможливорює набуття особистістю досвіду життєтворчості, який не тільки допомагає людині виявляти труднощі, орієнтуватися у власному внутрішньому світі, з'ясувати свої потенції і ресурси, бажання і цілі, а й спонукає до усвідомлення того, що життєві плани і проєкти варто час від часу змінювати, враховуючи при цьому нові обставини, які з'являються у процесі життєдіяльності і життєтворення (Panok & Rud', 2006: 221).

В аспекті духовної парадигми практичної психології відомий український учений М. Савчин (Savchyn, 2009: 238–239) акцентує увагу на використанні незвичайних психологічних технологій сприяння й супроводу процесів розвитку і функціонування людини, підтримки, допомоги. Серед таких автор виокремлює: культивування відомої «тріади» – віри, надії та безумовної любові; актуалізацію перебігу свідомості та позасвідомого (духовного); активізацію внутрішніх резервів клієнта; спрямованість на забезпечення внутрішньої свободи особистості; навчання психологічно «експериментувати» у власному зовнішньому та внутрішньому світах (формування життєвих планів (побудова життєвих проєктів. – *І. Г.*), опанування нових життєвих технологій, саморефлексія, самокорекція тощо); сприяння конструктивній зовнішній фізичній і соціальній активності й самоактивності особистості,

яка має на меті реалізацію духовних цінностей; і, насамкінець, актуалізацію найпотужніших ідеалів і сенсів.

Висновки. Проведений аналіз низки технологій в контексті аксіопсихологічного проектування життєвих досягнень особистості уможливив підбиття таких підсумків:

1. Технології оптимізації життєвих домагань особистості, зокрема семіотизація, наративізація і технологія цілепокладання сприяють структуруванню і систематизації власного майбутнього, його моделюванню з урахуванням бажаних життєвих сценаріїв, віку та докладених у перспективі зусиль задля реалізації життєвих проєктів.

2. Розглянуті психотерапевтичні стратегії досягнення успіху несуть виключно конструктив, формуючи при цьому реалістичність і самодостатність проєктів майбутнього, звільняють від ілюзорних очікувань, розвивають гнучкість у спілкуванні, вчать діяти вільно й мудро, сприяють особистісному зростанню.

3. У плані психокорекції деформованих життєвих домагань і ресоціалізації проблемної молоді доцільними й ефективними є спеціальні психотехнології транзактного аналізу і гештальттерапії, НЛП, які допомагають змінити негативні переконання і настанови на позитивні, що формує продуктивну програму життєдіяльності особистості.

4. Представники психолого-герменевтичної школи надають перевагу дискурсивним технологіям, які спрямовані на забезпечення особистості можливістю керувати своїми ресурсами, інтерпретувати і трансформувати власне життя.

5. У контексті психолого-акмеологічного напрямку з метою самопізнання і розвитку навичок використання акмересурсів задля досягнення акме-цілі ефективним є проведення акмеологічного тренінгу.

6. Результативність технології проектування життєвого шляху в контексті досліджень культурно-історичного напрямку полягає у тому, що: розвиває комунікативні здібності проєктанта; сприяє в освоєнні бажаних соціальних ролей; стимулює пошук нових життєвих стратегій, сенсів і засобів досягнення поставленої мети тощо.

7. Серед авторських напрацювань найзатребуванішими, як нам видається, є психологічні технології, спрямовані на розвиток духовного.

8. *Перспективним* напрямом подальших досліджень убачаємо у побудові технологій аксіопсихологічного проектування життєвих досягнень особистості з урахуванням її гендерної належності.

1. Берн Э. Транзактний аналіз в групі. Москва : Лабиринт, 1994. 176 с.

2. Васильєв Я. В. Футурреальна психологія личности : монографія. Николаєв, 2007. 519 с.

3. Гандзілевська Г. Б. Психологія життєвих сценаріїв у акмеперіоді українських емігрантів: д-ра психол. наук : 19.00.07 / Національний університет «Острозька академія». Острог, 2018.

4. Грановський В. К., Осипов В. К., Карижський М. Э. Инструменты влияния. *Сетевой проектный журнал XYZ*. 1998. URL: <http://www.uis.kiev.ua/discussion/impact.html> (дата звернення 04.02.19).

5. Гулдинг М. М., Гулдинг Р. Л. *Психотерапия нового решения. Теория и практика*. Москва : Класс, 1997. 288 с.

6. Гуляс І. А. Творче Я в структурі аксіогенезу особистості. *Наука і освіта*. Одеса, 2009. № 10. С. 32–35.

7. Дилте Р. *Изменение убеждений с помощью НЛП*. Москва : Независимая фирма «Класс», 1997. 192 с.

8. Дискурсивні технології самопроєктування особистості : монографія / Н. В. Чепелева, М. Л. Смульсон, С. Ю. Рудницька, О. В. Зазимко та ін. ; за ред. Н. В. Чепелевої. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 170 с.

9. Зарецька О. Дискурсивні технології самопроєктування дорослих. *Дискурсивні технології самопроєктування особистості* : монографія / Н. В. Чепелева, М. Л. Смульсон, С. Ю. Рудницька, О. В. Зазимко та ін.; за ред. Н. В. Чепелевої. Київ, 2019. С. 103–119.

10. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості : монографія. 2-ге вид., перероб., доповн. Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2018. 720 с.

11. Климчук В. Мотиваційний дискурс особистості: на шляху до соціальної психології мотивації : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 290 с.

12. Климишин О. І. Психологія духовності особистості: християнсько-орієнтований підхід : монографія. Івано-Франківськ : Гостинець, 2010. 440 с.

13. Лазоренко Б. П. Психокорекція деформованих життєвих домагань та ресоціалізація проблемної молоді. *Життєві домагання особистості* : колективна монографія / Т. М. Титаренко, І. В. Лебединська, Н. В. Алікіна та ін. Київ : Педагогічна думка, 2007. С. 394–409.
14. Мистецтво життєтворчості особистості : наук.-метод. посібник : у 2 ч. / ред. рада: В. М. Доній (голова), Г. М. Несен (заст. голови), Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков (керівники авторського колективу) та ін. Київ : ГЗМН, 1997. Ч. 1 : Теорія і технологія життєтворчості. 392 с.
15. Низовских Н. А. Человек как автор самого себя: психосемантическое исследование жизненных принципов в структуре саморазвивающейся личности. Москва : Смысл, 2007. 255 с.
16. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2006. 280 с.
17. Радчук Г. К. Психологія аксіогенезу особистості у контексті вищої професійної освіти : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2011. 41 с.
18. Рудницька С. Ю. Технологізація як тенденція сучасного гуманітарного знання. *Дискурсивні технології самопроекткування особистості* : монографія / Н. В. Чепелева, М. Л. Смільсон, С. Ю. Рудницька, О. В. Зазимко та ін.; за ред. Н. В. Чепелевої. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. С. 47–56.
19. Савчин М. Методологічні та практичні проблеми психотерапії у контексті духовної парадигми психології. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4. С. 229–241.
20. Семиліт М. В. Соціально-психологічні засади проектування життєвого шляху особистості : дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.05 / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2019.
21. Татенко Н. О. Психотерапевтичні стратегії у роботі з життєвим успіхом. *Життєві домагання особистості* : колективна монографія / Т. М. Титаренко, І. В. Лебединська, Н. В. Алікіна та ін. Київ : Педагогічна думка, 2007. С. 382–394.
22. Титаренко Т. М. *Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності*. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
23. Титаренко Т. М. Технології формування життєвих домагань як способу керівництва часом життя. *Життєві домагання особистості* : колективна монографія / Т. М. Титаренко, І. В. Лебединська, Н. В. Алікіна та ін. Київ : Педагогічна думка, 2007. С. 353–382.
24. Томэ Х. Теоретические и эмпирические основы психологии развития человеческой жизни. *Принцип развития в психологии*. Москва : Наука, 1978. С. 173–196.
25. Фурман А. А. Психологія смислотного розвитку особистості : монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2017. 508 с.

REFERENCES

1. Bern E. (1994). *Transaktnyy analiz v grupe [Transactional analysis in a group]*. Moskva: Labirint [in Russian].
2. Vasil'yev Ya. V. (2007). *Futurreal'naya psikhologiya lichnosti [Futurreal psychology of personality]*. Nikolayev: Ilion [in Russian].
3. Handzilevs'ka H. B. (2018). *Psykholohiia zhyttievyykh stsenariiv u akmeperiodi ukrainskykh emigrantiv [Psychology of life scenarios in the acmeperiod of Ukrainian emigrants]*. Doctor's thesis. Ostroh [in Ukrainian].
4. Granovskiy V. K., Osipov V. K. & Karizhskiy M. E. (1998). *Instrumenty vliyaniya [Influence tools]*. *Setevoy proyektnyy zhurnal XYZ*. Retrieved from: <http://www.uis.kiev.ua/discussion/impact.html> (data zvernennya 04.02.19) [in Russian].
5. Gulding M. M. & Gulding R. L. (1997). *Psikhoterapiya novogo resheniya. Teoriya i praktika [Psychotherapy of a new solution. Theory and practice]*. Moskva: Klass [in Russian].
6. Hulyas I. A. (2009). *Tvorche Ya v strukturi aksiogenezu osobystosti [Creative I in the structure of the axiogenesis of personality]*. *Nauka i osvita*, 10, 32–35 [in Ukrainian].
7. Dilts R. (1997). *Izmeneniye ubezhdeniy s pomoshch'yu NLP [Changing beliefs with the help of NLP]*. Moskva: Nezavisimaya firma «Klass» [in Russian].
8. Chepelyeva N. V., Smul'son M. L., Rudnyts'ka S. Yu., Zazymko O. V. et al. (2019). *Dyskursyvni tekhnolohii samoproiektuvannia osobystosti [Discursive technologies of self-design of personality]* / for order. N. V. Chepelyeva. Kyiv: Instytut psykholohiyi imeni H.S. Kostiuks NAPN Ukrainy [in Ukrainian].
9. Zarets'ka O. (2019). *Dyskursyvni tekhnolohii samoproiektuvannia doroslykh [Discursive technologies of adult self-design]*. *Dyskursyvni tekhnolohiyi samoproiektuvannia osobystosti* / N. V. Chepelyeva, M. L. Smul'son, S. Yu. Rudnyts'ka, O. V. Zazymko et al. / for order. N. V. Chepelyeva, 103–119. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuks NAPN Ukrainy [in Ukrainian].
10. Karpenko, Z. (2018). *Aksiolohichna psykholohiia osobystosti [Axiological psychology of personality]*. Ivano-Frankivsk: DVNZ «Prykarpatskyi natsionalnyi universytet imeni Vasylia Stefanyka» [in Ukrainian].
11. Klymchuk V. (2015). *Motyvatsiyni dyskurs osobystosti: na shliakhu do sotsial'noi psykholohii motyvatsii [Motivational discourse of personality: on the way to the social psychology of motivation]*. Zhytomyr: Vyd-vo ZHDU im. I. Franka [in Ukrainian].
12. Klymyshyn O. I. (2010). *Psykholohiia dukhovnosti osobystosti: khristyians'ko-oriientovanyi pidkhid [Psychology of spirituality of personality: Christian-oriented approach]*. Ivano-Frankivsk: Hostynets' [in Ukrainian].

13. Lazorenko B. P. (2007). Psykhokorektsiia deformovanykh zhyttievyykh domahan' ta resotsializatsiia problemnoi molodi [Psychocorrection of deformed life demands and resocialization of problem youth]. *Zhyttyevi domahannya osobystosti* / T. M. Tytarenko, I. V. Lebedinskaya, N. V. Alikina et al. Kyiv: Pedahohichna dumka, 394–409 [in Ukrainian].
14. Sokhan' L. V. & Yermakov I. H. (1997). Mystetstvo zhyttietvorchosti osobystosti [The art of personality creation]: U 2 ch. / red. rada: V. M. Doniy (holova), H. M. Nesen (zast. holovy). CH. 1: Teoriia i tekhnolohia zhyttietvorchosti. Kyiv: HZMN [in Ukrainian].
15. Nizovskikh N. A. (2007). *Chelovek kak avtor samogo sebya: psikhosemanticheskoye issledovaniye zhiznennykh printsipov v strukture samorazvivayushchey lychnosti* [Man as the author of himself: psychosemantic study of life principles in the structure of a self-developing personality]. Moskva: Smysl [in Russian].
16. Panok V. H. & Rud' H. V. (2006). *Psykholohiia zhyttievoho shliakhu osobystosti* [Psychology of the life path of the individual]. Kyiv: Nika-Tsentr [in Ukrainian].
17. Radchuk H. K. (2011). Psykholohiia aksiogenezu osobystosti u konteksti vyshchoi profesiinoi osvity [Psychology of personality axiogenesis in the context of higher professional education]. *Doctor's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
18. Rudnyts'ka S. Yu. (2019). Tekhnolohizatsiia yak tendentsiia suchasnoho humanitarnoho znannia [Technologization as a trend of modern humanities knowledge]. *Dyskursyvni tekhnolohiyi samoprojektuvannya osobystosti* / N. V. Chepeleva, M. L. Smul'son, S. Yu. Rudnyts'ka, O. V. Zazymko et al. / for order. N. V. Chepeleva. Kyiv: Instytut psykhologii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 47–56 [in Ukrainian].
19. Savchyn M. (2009). Metodolohichni ta praktychni problemy psykhoterapii u konteksti dukhovnoi paradyhmy psykhologii [Methodological and practical problems of psychotherapy in the context of the spiritual paradigm of psychology]. *Psykholohiia i suspil'stvo*, 4, 229–241 [in Ukrainian].
20. Semylyt M. V. (2019). Sotsial'no-psykholohichni zasady proektuvannya zhyttievoho shliakhu osobystosti [Socio-psychological principles of designing the life path of the individual]. *Doctor's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
21. Tatenko N. O. (2007). Psykhoterapevtychni stratehiyi u roboti z zhyttievym uspikhom [Psychotherapeutic strategies in working with life success]. *Zhyttyevi domahannya osobystosti* / T. M. Tytarenko, I. V. Lebedinskaya, N. V. Alikina et al. Kyiv: Pedahohichna dumka, 382–394 [in Ukrainian].
22. Tytarenko T. M. (2003). *Zhyttyevyi svit osobystosti: u mezhakh i za mezhamy budennosti* [The life world of the individual: within and outside of everyday life]. Kyiv: Lybid [in Ukrainian].
23. Tytarenko T. M. (2007). Tekhnolohiyi formuvannya zhyttievyykh domahan' yak sposobu kerivnytstva chasom zhyttia [Technologies of formation of life claims as a way of management of life time]. *Zhyttyevi domahannya osobystosti* / T. M. Tytarenko, I. V. Lebedinskaya, N. V. Alikina et al. Kyiv: Pedahohichna dumka, 353–382 [in Ukrainian].
24. Tome Kh. (1978). Teoreticheskiye i empiricheskiye osnovy psikhologii razvitiya chelovecheskoy zhizni. Printsip razvitiya v psikhologii [Theoretical and empirical foundations of the developmental psychology of human life. Development principle in psychology]. Moskva: Nauka, 173–196 [in Russian].
25. Furman A. A. (2017). *Psykholohiia smyslozhyttievoho rozvytku osobystosti* [Psychology of meaningful life development of personality]. Ternopil: TNEU [in Ukrainian].