

## **ЖИТТЄВІ ЦІЛІ І ЖИТТЄВІ ЗАДАЧІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ОСНОВА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

В статті окреслено основні напрямки психологічного дослідження життєдіяльності особистості у розрізі життєвих цілей, які вона собі ставить і відповідних цілям життєвих задач, які вона вирішує. Життєдіяльність можна розглядати особливим психологічним поняттям, яке має власний специфічний зміст відмінний від категорії діяльності. Аналізуються психологічні аспекти життєдіяльності, серед яких: три-рівнева структура у вигляді життєзабезпечення, життєорганізації і життєреалізації; життєві цілі і задачі, які стають її основою, й через які задається психологічна структура життєдіяльності; життєві ресурси, які відіграють особливу роль у процесах визначення життєвих цілей, постановки і рішенні життєвих задач. Вони являють собою основу, інтерпретацію і результат проживання життєвих ситуацій.

**Ключові слова:** *життєдіяльність, діяльність, життєві цілі, життєві задачі, життєві ресурси, життєва ситуація.*

Відзначимо, що психологічні аспекти життєдіяльності розглядаються недостатньо. Як вказувалося у [2], відповідний термін є достатньо вживаним у психологічній літературі, проте його значення у переважній більшості або використовується у якості синоніма «діяльності», або пов'язується з соціальною чи біологічною активністю індивіда, чи з груповою динамікою. Наведемо досить характерний погляд, поширений у сучасній психологічній, в тому числі навчальній, літературі: «тваринам доступна лише **життєдіяльність**, яка виявляється як біологічне пристосування організму до вимог навколишнього середовища» (виділено О.В.) [7]. Вочевидь таке звужене біологічне тлумачення життєдіяльності не сприяє конструктивному розв'язуванню задач екологічної психології, пов'язаних з повсякденним життям людини, його гармонізацією, покращенням його якості тощо. Метою статті є аналіз психологічного змісту зазначеного поняття.

Розглянемо питання співвідношення психологічного змісту категорій «діяльність» і «життєдіяльність». Конструкт діяльності задається в актуальній ситуації індивідом як суб'єктом, що здійснює певну дію і спрямований на отримання відповідного цілі результату (див. рис. 1).

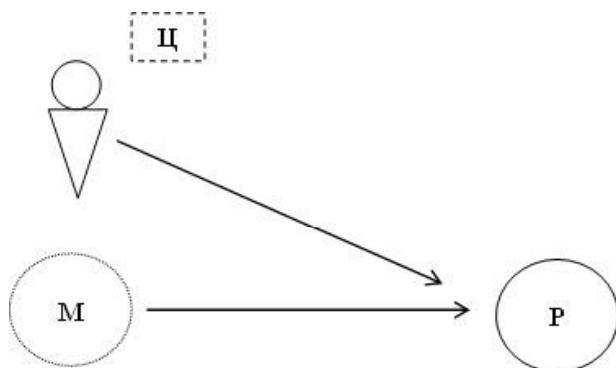


Рис. 1. Схема конструкту індивідуальної діяльності  
(«Ц» – ціль, «М» – матеріал, «Р» – результат)

Коротко згадаємо основні етапи цілепокладання діяльності. В основі діяльності завжди лежить певна потреба, проблема або можливість суб'єкта. Потреби і проблеми можуть не усвідомлюватися, тоді як можливості попередньо фіксуються. Вказані потреби, проблеми й усвідомлювані можливості ведуть до виникнення певного мотиву, через що відбувається формування цілі, по відношенню до досягнення якої складається план. План діяльності задає відповідь на питання: як зміниться матеріал, з яким людина діє, яку предметність вона отримає. При чому дія, як головна структурна одиниця діяльності, передбачає існування конкретної ситуації, тобто її структурування відносно задач, які розв'язуються індивідом. За визначенням О.М. Леонтьєва, задача це «мета, яка дається у конкретних умовах» ([7, 22]).

На відміну від діяльності, психологічний конструкт «життєдіяльність» не може обмежуватися *суб'єктом – метою – результатом*. Як вказувалося Ю.М. Швалбом<sup>1</sup>, однією з основних проблем по відношенню до життєдіяльності у визначенні задач постає питання суб'єкта її постановки, тобто ким саме задається мета у конкретних умовах. Очевидно, що якщо це хтось ззовні, тоді й задача не буде життєво важливою. Наприклад, в ситуації навчання у середній школі для учня, завдання з математики (чи будь-якого іншого предмету) жодним чином не стають його життєвими задачами. Проте, завдання з підручника або від вчителя можуть тим чи іншим способом пов'язуватися з ними. Таким чином, науковцем уточнюється, що *життєва задача* визначається *значущою*

<sup>1</sup> Виступ на авторському тренінгу-семінарі «Технології психологічної допомоги в ситуації невизначеності і складних життєвих обставинах», Київ, 14-16 жовтня 2016 р.

для життя індивіда ціллю, яку він хоче реалізувати в умовах, що для нього склалася.

Він пропонує розглядати рівневу модель організації особистісного життя й відповідну типологію життєвих задач. На базовому рівні кожен з нас має основну життєву мету, яку можна визначити як **життєзабезпечення**, тобто як те, що регулюється базовими індивідуальними потребами – необхідним для підтримання біологічного і соціального існування людини, що досить часто пов'язується з виживанням, яке змістовно ми можемо розкрити у вигляді межі між життям і смертю. На даному рівні маємо досить цікаве, з точки зору ресурсів, питання: чи можливе на цьому рівні щось, окрім виживання?

Наступний рівень є певною “надбудовою” над життєзабезпеченням і визначає насамперед спосіб життя особистості, виявлений у його повсякденному бутті. Основною метою даного рівня життєвих задач є **життєорганізація**, або встановлення, підтримання, розвиток усталених зв'язків з елементами життєвого простору суб'єкта, його сферами життя (професійною, освітньою, міжособовою, інформаційною і т.і.), організація власного “ейко-су”. Задається даний рівень життєвих задач насамперед через соціальне середовище, референтні групи.

Третій рівень життєвих задач виникає в ситуації виходу особистості за межі соціально важливих цілей у шар самості, життєвих інтересів і смислів, цілі і смислу життя. Відповідно й життєві задачі даного рівня пов'язуються з **життєреалізацією**.

Крім цілей життєві задачі й відповідні ним життєві ситуації визначаються *умовами* і *обставинами*, які розрізняються за можливістю - неможливістю використання у якості *ресурсів*. Обставини лежать за межами суб'єктивних можливостей коригування, регулювання чи змінювання. Під обставини можна лише пристосуватися, моніторити, виділяючи в них фактори позитивного і негативного впливу, тоді як умови визначають здатність і спроможність у реалізації задач.

Слід відзначити, що досить близькою до пропонованої структури є підхід Д.О. Леонт'єва дослідження особистісного потенціалу [9]. Останній він розглядає у трьох класах ситуацій, що характеризуються трьома видами викликів: в *ситуаціях невизначеності*, що вимагають від суб'єкта визначитися по відношенню до них, поставити собі цілі і намітити орієнтири їх досягнення; в *ситуаціях досягнення*, які потребують реалізації поставленої або заданої ззовні мети відповідно до визначених критеріїв належного, і в *ситуаціях зовнішнього тиску чи загрози*, які змушують суб'єкта вирішувати завдання збереження себе як особистості, свого життєвого світу, своїх цінностей, цілей і планів. Кожному з цих викликів відповідає

одна з функцій саморегуляції і одна з підструктур особистісного потенціалу.

Індивід одночасно існує й всередині власного життя, і поза ним. Він з одного боку вписаний у деяке спільне життя, а з іншого – рефлексивно «випадає» з нього. Тому в цій ситуації виникає щонайменше два шари цілей: *шар життєвих цілей* й відповідних ним задач, тобто те, що вибудовується через поточне повсякдення; *шар цілей життя*, як деяких ідеалів, які організують, спрямовують й до певної міри визначають життєвий шлях особистості. Саме у такому сенсі розглядається життєдіяльність в [4]. Тут життєдіяльність розуміється як мета-діяльність з перетворення власного життя відповідно до особистісних смислів в індивідуальний життєвий шлях. Тобто відбувається суб'єктогенез особистості – від продукту життя до творця власної біографії. Даний процес передбачає розвиток специфічних психічних новоутворень: життєвих цілей, життєвих задач, життєвих планів, життєвих програм й ін. Це визначає особливу форму активності – координацію і субординацію частинних діяльностей в житті особистості, які можуть виконувати одну з чотирьох ролей: 1) бути сенсом життя; 2) сприяти досягненню цілі життя; 3) перешкоджати досягненню цілі життя; 4) заперечувати цілі життя.

В такому розрізі розуміння життєдіяльності – як активності, спрямованої на реалізацію цілей життя – залишається поза увагою одне з важливіших питань її організації і здійснення – питання *життєвих ресурсів*. Проте, саме від них багато в чому залежить не тільки реалізація мети життя й життєвих цілей, але і їх постановка.

Психологічна проблема ресурсів – індивідуальних, особистості, суб'єкта – не є достатньо дослідженою, проте в останні десятиріччя стає все більш популярною. Серед основних причин такого стану речей ми вбачаємо зосередження суспільної уваги на екологічних проблемах в контексті глобалізаційних економічних і політичних процесів. Саме в них на перше місце виходить питання боротьби за ресурси, їх використання, збереження, заміщення і відновлення.

В психологічних дослідженнях найчастіше ресурси розглядаються в рамках економічної поведінки ([5; 15]), професійної діяльності ([6]), переживань особливих ситуацій і стресу ([6; 10; 12;]), способу життя особистості ([9; 15]). Частина дослідників поділяє ресурси на відновлювальні і невідновлювальні, зовнішні і внутрішні<sup>2</sup> й переконані, що ресурси можна витратити або вкладати (інвестувати). Ними виділяється щонайменше п'ять основних у житті людини ресурсів – здоров'я, час, енергія, інформація, гро-

<sup>2</sup> див., наприклад, <http://www.psychologos.ru/articles/view/resurs>

ші. Перші три витрачаються на на накопичення останніх, причому здоров'я і час вважаються невідновлюваними.

Інші<sup>3</sup>, вказуючи на соціальні (зовнішні) і особисті (внутрішні) ресурси, вбачають їх призначення у забезпеченні базових потреб: виживання, фізичний комфорт, безпеку, включеність у соціум, повагу у спільноті, самореалізацію тощо.

В суб'єкт орієнтованих підходах ([9; 12]) їх розуміють психічними властивостями, тобто розглядають як внутрішні характеристики, які відображуються у ментальному досвіді і мають стійкий зв'язок з корисністю, перевагами і ефективністю діяльності, тобто «ресурс повинен бути результатом проживання і інтерпретації життєвих ситуацій», вважає С.А. Хазова. При чому об'єкти зовнішнього середовища можуть виконувати роль ресурсів, якщо суб'єкт наділяє їх відповідним значенням.

Отже, життєві ресурси виходять на один з перших планів життєдіяльності, якщо останню ми розглядатимемо як забезпечення рішення поточних життєвих задач. В цьому наша позиція є досить близькою до концепції М. Чіксентміхаї. Життя він розуміє як повсякденність, як «те, що ми випробуємо з ранку до вечора, сім днів на тиждень, протягом приблизно 70 років..» ([13, 5]). В такому розрізі на перший план також виходить питання ресурсів, серед яких головним він вважає час. Тому, одне з важливіших рішень для кожного, полягає в тому, на що витратити власний час, або у що його «інвестувати». У своєму підході до вивчення життєдіяльності дослідник виділяє три сфери, пов'язані з матеріально-предметною діяльністю й три, пов'язані зі спілкуванням, визначаючи як фактично розподіляється між ними час що витрачається «середнім американцем» 80-х – першої половини 90-х років ХХ століття. Це, відповідно, виробництво ( $\approx 35\%$ ), господарство ( $\approx 25\%$ ), дозвілля ( $\approx 25\%$ ) й соціально-публічне, міжособове (або «сімейне») спілкування та самотність.

Основною гіпотезою, яку доводить М. Чіксентміхаї, є те, що повне / щасливе життя людина проживає лише тоді, коли протягом нього максимально вирішує особисто значущі, інтересні, складні й відповідні власній «майстерності» задачі, при цьому удосконалюючи останню. Такий стан він визначає як «потік».

Окремо варто відзначити, питання психологічного змісту поняття «майстерність», яке використовується автором скоріше як метафора, проте досить чітко ним характеризується: можливістю повної концентрації на виконуваних діях і операціях; наявністю відповідних вмій, знань і навичок; психологічною стійкістю до негативних впливів. Дані характеристики досить близькі до визначення психологічної готовності (див., наприклад [6]).

<sup>3</sup> <http://evo-lutio.livejournal.com/41294.html>

В контексті нашого дослідження становлення екологічно орієнтованої життєдіяльності особистості важливою є сама постановка питання у розрізі зв'язку гармонійності життя особи, її власної активності та задач, які вона вирішує.

Розглядаючи життєдіяльність в контексті забезпечення рішення поточних життєвих задач ми отримуємо щонайменше три рівні психологічного аналізу життєдіяльності індивіда у його життєвій ситуації (рис. 2).

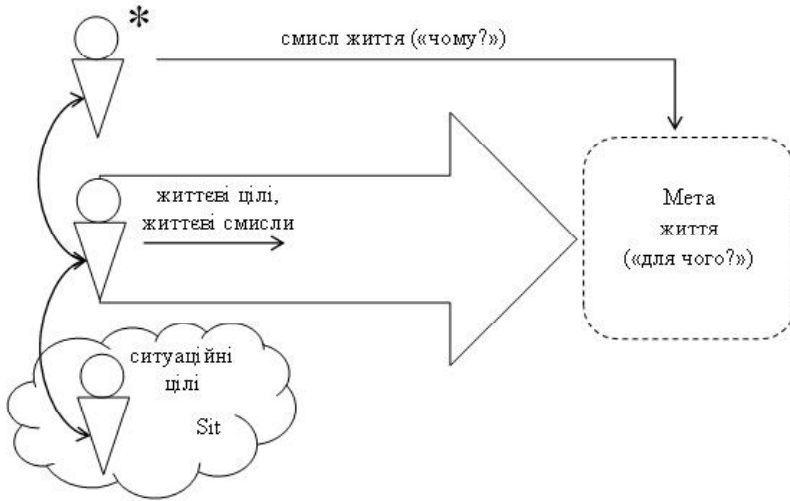


Рис. 2. Структурна схема конструкту життєдіяльності індивіда<sup>4</sup>

1. Центральний рівень – життєві цілі і задачі – є елементом повсякденного життя, для якого найбільш релевантною буде метафора потоку.
2. Потік життя у своїй основі передбачає конкретні ситуації і відповідний ним рівень ситуативних цілей, задач.
3. Рефлексія життєвого потоку обумовлює існування вищих цілей і смислів й, таким чином, складає рівень смислу і цілі життя.

Кожен день людина проживає життєві ситуації, які включені у ті чи інші життєві задачі й пов'язані з досягненням відповідних життєвих цілей, які, у свою чергу, вбудовані в реалізацію цілі життя, знаходження його сенсу.

Принадібно до життєдіяльності людина визначає власні життєві задачі виходячи з наявності життєвих ресурсів. Нема ресурсів – нема життєвих задач. Якщо я не вмю плавати, то й ніколи не по-

<sup>4</sup> Схему запропоновано Ю.М. Швалбом

ставлю собі задачу стати майстром міжнародного класу з плавання. Це може бути моїм бажанням, мрією, фантазією, але не метою, оскільки саме ресурси забезпечують просування в її бік.

У цьому аспекті нам бачиться й корінна відмінність життєдіяльності від діяльності. В ситуації індивідуальної діяльності обговорюються цілі, засоби, умови. Ресурси тут є засобами, а засоби вибудовуються під задачу та її співвіднесеністю з конкретними умовами. Вони завжди індивідуальні. В життєдіяльності при введенні категорії ресурсу автоматично потрапляємо у соціально значиму ситуацію – для використання ресурсу його треба спочатку десь, у когось отримати.

Показовим з цього приводу є експеримент, проведений Дж. Гіббонс [16]. Вивчаючи ставлення студентів до ресурсів, вона виконувала наступну процедуру. Ділила досліджуваних на чотири рівні групи, влаштовуючи певне “змагання” між ними з виконання завдання з даних у конвертах матеріалів зробити фігури відповідні вказаним вимогам. Передбачалася можливість обміну матеріалами. Суть експерименту полягала у тому, що серед матеріалів одна з команд отримувала й інструмент для роботи з ними. Ця команда відповідно й виграла. Після “змагання” влаштовувалося обговорення його результатів, при цьому фіксувалися, насамперед, бачення ситуації, стереотипізація й переживання і почуття тих, що “виграли” й тих, що програли. Група переможців вбачала причиною власної перемоги виключно і поразці інших внутрішні якості – хорошу чи погану згуртованість, вміння чи невміння вести переговори й т.і.

Отже, розглядаючи життєдіяльність у шарі життєвих цілей і задач варто зосереджуватися на такому:

- Життєві ресурси є *наявними ресурсами* у ситуації / процесі постановки життєвої задачі.
- В процесі реалізації життєвої задачі визначається те, як зміниться моя власна життєва ситуація, а саме що відбуватиметься з моїми життєвими ресурсами: їх стане більше чи менше для інших / нових життєвих задач. Таким чином ми говоримо про *потенційні ресурси*, про збагачення чи виснаження власного життєвого потенціалу.
- При побудові програми рішення життєвої задачі часто-густо (якщо не завжди) виникає проблема нестачі наявних ресурсів – як внутрішніх (знань, вмінь, готовності і т.і.), так і зовнішніх (грошей, приміщення, однодумців і ін.). Тому над основним процесом вирішення життєвої задачі виникає надбудова – задача у доборі відповідного ресурсу, яка, у свою чергу, теж може мати відповідну надбудову. Таким чином формується

інфраструктура життєвої задачі, пов'язана з ресурсами, яких бракує.

Таким чином, конструкт ресурсів у представленій моделі виникає тричі. По-перше, потрапляючи у ту чи іншу життєву ситуацію у індивіда виникає зазвичай питання, типу «Щоб я тут хотів? Які задачі мені варто розв'язати?», після чого одразу відбувається вихід у рефлексивний, смисложиттєвий шар. Ставиться питання: «покращиться чи погіршиться моя життєва ситуація, моє життя в цілому? Чи будуть вони відповідати моїм життєвим ідеалам?» – це по-друге. Й по-третє, на центральному рівні починається складання проекту, програми, вирішення локальних задач з добору ресурсів.

Для аналізу життєвих задач було взято за основу підхід, поданий у [13] щодо психологічної структури життєдіяльності, в якому пропонується виділити *емотивний* і *мотиваційний* і *когнітивний* компоненти. На когнітивному рівні можна говорити, насамперед, про знання, вміння і навички, які має індивід у вирішенні власних питань. В даному аспекті мова йде про складову готовності до постановки і вирішення життєвих задач. У процесі їх рішення йдеться про переведення у програмно-проектну форму, тобто у те, що особа отримує або як зміниться життєва ситуація після. Ще одним рівнем аналізу когнітивного компоненту є процес осмислення життєвої цілі і задачі.

На емотивному рівні ми, слідуючи за дослідником, виділяємо індикатори якості життєдіяльності відповідно до співвіднесення складності життєвої задачі і відповідної готовності до її вирішення (див. табл. 1). Розрізняючи три типи задач – легкі, звичайні, складні, і три рівні готовності до їх рішення – неготовність, середня готовність і високий рівень готовності, отримуємо 8 характерних емоційних станів<sup>5</sup>

Мотиваційну складову щодо становлення і досягнення життєвих цілей у відповідній сфері життя пропонується розглядати через співвіднесення чинників соціальної значущості і особистого інтересу. Таким чином ми можемо виділити чотири основні типи ситуацій мотивації (див. рис. 3): 1) ситуація значуща, але для мене не особливо цікава. Наприклад, навчання у школі для звичайного підлітка або термінова юридична перереєстрація фірми, у зв'язку зі зміною законодавства, для фізичної особи – підприємця; 2) ситуація цікава, але для мене незначуща. Мережеві комп'ютерні ігри для того ж підлітка або приготування чогось новенького на сімейну вечерю у суботу чоловіком;

<sup>5</sup> Дев'ятий стан для задачі і готовності середнього рівня, що відсутній у науковця, можна характеризувати як беземоційний, нейтральний



**Структура емотивної складової життєдіяльності**

<i>Готовність до ЖЗ</i>			
	<i>не готовий</i>	<i>частково готовий</i>	<i>готовий</i>
<i>Складність ЖЗ</i>			
<i>легка</i>	апатія	нудьга	розслабленість
<i>середня</i>	хвилювання		контроль
<i>складна</i>	паніка	підйом	«потік»

3) ситуація не цікава і не значуща. Наприклад, коли батьки відправляють підлітка у село допомогти з городом бабусі або коли наприкінці робочого року змінюються вимоги до складання і оформлення річних звітів про виконувану роботу на підприємстві;  
 4) ситуація і значуща, і інтересна. Початок навчання випускника школи у ВНЗ на бажаній спеціальності або упровадження професіоналом власної технології у життя.

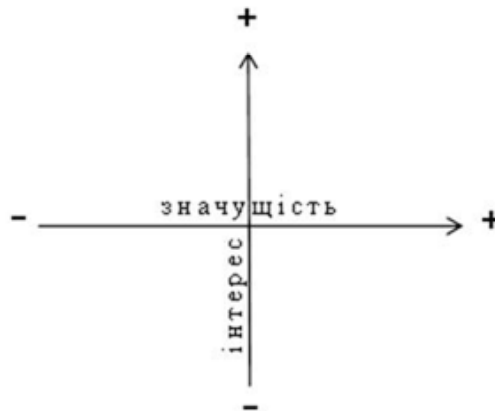


Рис. 3. Мотиваційний компонент у життєвій ситуації

Результати аналізу деяких психологічних аспектів життєдіяльності дозволяє нам стверджувати таке.

- життєдіяльність можна розглядати особливим психологічним поняттям, яке має власний специфічний зміст;

- життєдіяльність особистості розгортається на рівнях життєзабезпечення, життєорганізації і життєреалізації;
- життєдіяльність у розрізі повсякденного буття розгортається у життєвих цілях і життєвих задачах, які стають її основою, й через які задають психологічну структуру;
- особливу роль у процесах визначення життєвих цілей, постановки і рішенні життєвих задач відіграють життєві ресурси, які являють собою основу, інтерпретацію і результат проживання життєвих ситуацій.

В даній статті ми намітили основні напрямки психологічного дослідження життєдіяльності особистості у розрізі життєвих цілей, які вона собі ставить і відповідних цілям життєвих задач, які вона успішно чи не успішно вирішує.

### Список використаних джерел

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. – СПб. : Алетейя, 2001. – 304 с.
2. Вернік О.Л. Жизнедеятельность как проблема экологической психологии // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 7. Екологічна психологія. Випуск 36. – 2014. – С. 93-102.
3. Вовчик-Блакитна О.О. Особливості функціонування сім'ї як соціоекологічної системи у просторі мегаполісу // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 7. Екологічна психологія. – Випуск 40. – 2015. – С. 33-42
4. Карпинский К. В. Жизнедеятельность как форма активности субъекта жизни // Методология и история психологии. – Том 5. Випуск 1. – 2010. – С. 184-202.
5. Кожевникова Е.Ю. Личностные ресурсы преодоления ситуации социально-экономической депривации. Автореф. дисс... канд. психол. наук. – Краснодар, 2006. – 247 с.
6. Кокун О.М. Зміст та структура психологічної готовності фахівця до екстремальних видів діяльності // Проблеми екстремальної та кризової психології. – Вип. 7, 2010. – С. 182-190.
7. Крысько В.Г. Психология. Курс лекций: учебное пособие для ВУЗов. – М. : Инфра-М, Вузовский учебник, 2013. – 320 с.
8. Леонтьев А.Н. Психологические вопросы сознательности учения // Известия АПН СССР. – 1947. – Вып. 7. – С. 3 – 40.
9. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011. – 675 с.
10. Петрова Е.А. Межпоколенные отношения как ресурс совладающего поведения. Дисс .... канд. психол. н. Кострома, 2008. – 249 с.
11. Рудоміно-Дусятська О.В. Екологічна психологія : навч. посіб. [для студ. вузів] / О. В. Рудоміно-Дусятська – К. : Ін-т післядипл. осв. КНУ ім. Т. Шевченка, 2001. – 71 с.

12. Хазова С.А. Когнитивные ресурсы совладающего поведения: Эмпирические исследования: Монография. – Кострома, 2010. – 150 с.
13. Чиксентмихайи М. В поисках потока. Психология включенности в повседневность. – М. : Альпина нон-фикшн, 2015. – 194 С.
14. Швалб Ю.М. Психологические формы фиксации жизненного опыта // Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / За ред. Н.В.Чепелевої. – К.: Міленіум, 2005. – Т. 2. – Вип. 3. – С. 14-20.
15. Шустов С.Б. Теория ресурсов и ресурсные кризисы: прошлое, настоящее и будущее: (аналит. обзор) : учеб. пособие. – Нижний Новгород : НГПУ, 2009. – 163 с.
16. Gibbons J. The Power of Resources: An Exercise in Inequality for Teaching Psychology of Women // Psychology of Women Quarterly, N 34, 2010. – P. 127-130.

### Spysok vykorystanyh dzherel

1. Abul'hanova K.A., Berezina T.N. Vremja lichnosti i vremja zhizni. – SPb. : Aletejja, 2001. – 304 s.
2. Vernik O.L. Zhiznedejatel'nost' kak problema jekologicheskoy psihologii // Aktual'ni problemi psihologii. Zbirnik naukovih prac' Institutu psihologii imeni G.S. Kostjuka NAPN Ukraïni. Tom 7. Ekologichna psihologija. Vipusk 36. – 2014. – S. 93-102.
3. Vovchik-Blakitna O.O. Osoblivostifunkcionuvannjasim'ťjaksocioekologichnoi sistemi u prostori megapolisu // Aktual'ni problemi psihologii. Zbirnik naukovih prac' Institutu psihologii imeni G.S. Kostjuka NAPN Ukraïni. Tom 7. Ekologichna psihologija. – Vipusk 40. – 2015. – S. 33-42
4. Karpinskij K. V. Zhiznedejatel'nost' kak forma aktivnosti sub#ekta zhizni // Metodologija i istorija psihologii. – Tom 5. Vypusk 1. – 2010. – S. 184-202.
5. Kozhevnikova E.Ju. Lichnostnye resursy preodolenija situacii social'no-jekonomicheskoy deprivacii. Avtoref. diss... kand. psihol. nauk. – Krasnodar, 2006. – 247 s.
6. Kokun O.M. Zmist ta struktura psihologichnoi gotovnosti fahivcja do ekstremal'nih vidiv dijal'nosti // Problemi ekstremal'noi ta krizivoi psihologii. – Vip. 7, 2010. – S. 182-190.
7. Krysko V.G. Psihologija. Kurs lekcij: uchebnoe posobie dlja VUZov. – M. : Infra-M, Vuzovskij uchebnik, 2013. – 320 s.
8. Leont'ev A.N. Psihologicheskie voprosy soznatel'nosti uchenija // Izvestija APN SSSR. – 1947. – Vyp. 7. – S. 3 – 40.
9. Lichnostnyj potencial: struktura i diagnostika / Pod red. D.A. Leont'eva. – M.: Smysl, 2011. – 675 s.
10. Petrova E.A. Mezhpokolennye otnoshenija kak resurs sovladajushhego povedenija. Diss .... kand. psihol. n. Kostroma, 2008. – 249 s.
11. Rudomino-Dusjats'ka O.V. Ekologichna psihologija : navch. posib. [dlja stud. vuziv] / O. V. Rudomino-Dusjats'ka – K. : In-t pisljadipl. osv. KNU im. T. Shevchenka, 2001. – 71 s.
12. Hazova S.A. Kognitivnye resursy sovladajushhego povedenija: Jempiricheskie issledovanija: Monografija. – Kostroma, 2010. – 150 s.
13. Chiksentmihaji M. V poiskah potoka. Psihologija vkljuchennosti v povsednevnost'. – M. : Al'pina non-fikshn, 2015. – 194 S.

14. Shvalb Ju.M. Psihologicheskie formy fiksacii zhiznennogo opyta // Aktual'ni problemi psihologii: Psihologichna germenevtika / Za red. N.V.Chepelevoi. – K.: Milenium, 2005. – Т. 2. – Vip. 3. – S. 14-20.
15. Shustov S.B. Teorija resursov i resursnye krizisy: proshloe, nastojashhee i budushhee: (analit. obzor) : ucheb. posobie. – Nizhnij Novgorod : NGPU, 2009. – 163 s.
17. Gibbons J. The Power of Resources: An Exercise in Inequality for Teaching Psychology of Women // Psychology of Women Quarterly, N 34, 2010. – P. 127-130.

**Верник А.Л. Жизненные цели и жизненные задачи как психологическая основа жизнедеятельности личности**

В статье обозначены основные направления психологического исследования жизнедеятельности личности в разрезе жизненных целей, которые она перед собой ставит и соответствующих целям жизненных задач, которые она решает. Жизнедеятельность можно рассматривать особым психологическим понятием, которое имеет свой специфический смысл отличный от категории деятельности. Анализируются психологические аспекты жизнедеятельности, среди которых: трехуровневая структура в виде жизнеобеспечения, життеорганизации и життереализации; жизненные цели и задачи, которые становятся ее основой, и через которые задается психологическая структура жизнедеятельности; жизненные ресурсы, которые играют особую роль в процессах определения жизненных целей, постановки и решения жизненных задач. Они представляют собой основу, интерпретацию и результат проживания жизненных ситуаций.

**Ключевые слова:** жизнедеятельность, деятельность, жизненные цели, жизненные задачи, жизненные ресурсы, жизненная ситуация.

**Vernik O. Life-goals and life-tasks as a psychological basic of life activities of personality**

The article deals the main areas of psychological research of the life activities of personality in the context of life goals that it sets itself and the relevant objectives life tasks that it solves. Every day person live a life situations, which are included in certain everyday tasks and linked to the achievement of relevant life goals, which, in turn, is embedded in the realization of the main goal of life, of its meaning. Life activity can be considered a special psychological concept, which has its own specific meaning different from the categories of activities. Analyzes the psychological aspects of life activities, including: 1) three-tier structure of life activities - providing of life, organization of life and life-realization; 2) life goals and life tasks that are its foundation, and through that given the psychological structure of life; 3) life resources that play a special role in the definition of life goals, formulating and solving life tasks. They are foundation, interpretation and result of living situations.

**Key words:** life activities, activity, everyday life, life goals, life tasks, life resources, life situation.