



Научно-исследовательский журнал «*International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии*»
<https://ijmp.ru>
2025, Том 8, № 8 / 2025, Vol. 8, Iss. 8 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)
УДК 159.92:929.5

¹ Муханова И.Ф.,

¹ Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького Минздрава России

Жизненная перспектива личности: психологические механизмы проектирования и конструирования

Аннотация: в условиях быстро меняющегося мира осознанное проектирование и конструирование жизненной перспективы является необходимым условием для достижения благополучия, самореализации и успешной адаптации личности к вызовам времени. В статье анализируется проблема проектирования и конструирования жизненной перспективы личности как сложного, динамического процесса смысловой и временной самоорганизации человека. Рассмотрены ключевые теоретические подходы к изучению феномена жизненной перспективы, выделены структурные компоненты и психологические механизмы ее формирования. Показано, что жизненная перспектива является не только когнитивным конструктом, отражающим субъективное восприятие времени, но и механизмом смысловой регуляции жизнедеятельности. Обосновывается, что в процессе проектирования будущего личность выступает активным субъектом собственного жизненного пути, осуществляющим осмысленное самоопределение, выбор и конструирование индивидуальной траектории развития. Подчеркивается роль рефлексии, смыслообразования и временной интеграции в процессе проектирования жизненного пути.

Ключевые слова: жизненная перспектива, жизненный путь, проектирование жизни, конструирование жизненных перспектив, субъект жизни, будущее, жизненные стратегии

Для цитирования: Муханова И.Ф. Жизненная перспектива личности: психологические механизмы проектирования и конструирования // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 8. С. 258 – 264.

Поступила в редакцию: 30 августа 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 28 октября 2025 г.; Принята к публикации: 16 декабря 2025 г.

¹ Mukhanova I.F.,

¹ M. Gorky Donetsk State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation

Personality's life perspective: psychological mechanisms of design and construction

Abstract: in a rapidly changing world, conscious design and construction of a person's life perspective is a necessary condition for achieving well-being, self-realization, and successful adaptation to the challenges of the time. This article analyzes the problem of designing and constructing a person's life perspective as a complex, dynamic process of semantic and temporal self-organization. It examines key theoretical approaches to studying the phenomenon of life perspective, identifies its structural components, and explores the psychological mechanisms of its formation. The article demonstrates that life perspective is not only a cognitive construct that reflects subjective perception of time, but also a mechanism for regulating the meaning of life. It is substantiated that in the process of designing the future, an individual acts as an active subject of their own life path, carrying out meaningful self-determination, choice, and construction of an individual development trajectory. The role of reflection and temporal integration in the process of designing a life path is emphasized.

Keywords: life perspective, life path, designing life, constructing life prospects, subject of life, future, life strategies

For citation: Mukhanova I.F. Personality's life perspective: psychological mechanisms of design and construction. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (8). P. 258 – 264.

The article was submitted: August 30, 2025; Approved after reviewing: October 28, 2025; Accepted for publication: December 16, 2025.

Введение

В условиях стремительных социальных изменений, неопределенности будущего и трансформации ценностных ориентиров современного общества проблема проектирования и конструирования жизненной перспективы личности приобретает особую значимость. Перед человеком возникает необходимость не только адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам, но и выстраивать собственный жизненный путь как осмысленную, внутренне согласованную систему целей, смыслов и стратегий.

Формирование жизненной перспективы приобретает особую значимость для обеспечения благополучия личности и ее успешной адаптации к вызовам времени. Изучение данного процесса отвечает на запрос времени, требующий от человека умения не только ставить и переосмысливать свои цели, но и гибко конструировать свою жизненную перспективу в меняющейся реальности, что имеет важное значение для психологического консультирования, образования и развития жизнестойкости личности.

Теоретическая значимость изучения проектирования и конструирования жизненной перспективы личности обусловлена необходимостью интеграции различных психологических подходов и концепций. С одной стороны, исследования в русле когнитивной психологии позволяют выявить роль когнитивных процессов, таких как целеполагание, планирование и прогнозирование в формировании жизненной перспективы (A. Bandura, C. Carver, M. Scheier). С другой стороны, экзистенциально-гуманистический подход акцентирует внимание на ценностных ориентациях, смыслах и личностных выборах, определяющих направленность и содержание жизненной перспективы (V. Frankl, A. Maslow C. Rogers). Интеграция этих подходов позволяет создать более целостное и многомерное представление о психологических механизмах проектирования и конструирования жизненной перспективы личности.

Жизненная перспектива является сложным и многогранным феноменом, включающим в себя представления человека о будущем, его цели, планы, ценности и убеждения. Проектирование и конструирование жизненной перспективы – это активный процесс, в ходе которого личность осознанно выбирает траекторию своего развития,

определяет приоритеты и принимает решения, определяющие ее будущее. Процесс проектирования желаемого будущего помогает человеку понять себя, осознать свою роль в общем течении жизни и обрести способность строить свою жизнь осознанно.

Целью данной работы является теоретический анализ особенностей проектирования и конструирования жизненной перспективы личности, выявление их специфики и взаимосвязи в рамках психологии жизненного пути.

Материалы и методы исследований

В рамках исследования использовались интерпретационно-аналитический метод, метод теоретического обобщения, с помощью которых осуществлялись изучение и анализ зарубежных и отечественных трудов по проблеме.

Методологическую и теоретическую основу исследования жизненных перспектив составили: психологические теории развития личности (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, И.С. Кон, В.Н. Мясищев, А.В. Петровский, Ж. Пиаже, Д.И. Фельдштейн, Д.Б. Эльконин, Э. Эриксон др.); гуманистически ориентированные теории личности (А. Маслоу, Р. Мэй, К. Роджерс); научные разработки проблем поиска смысла жизни (А. Адлер, Д.А. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, С.Л. Франк, В. Франкл); идеи самореализации личности (К.А. Абульханова-Славская, Л.И. Анцыферова, М. Брыль, А. Вербицкий, А.В. Петровский и др.); личностный и личностно деятельностный подход (Л.С. Выготский, Э. Ф. Зеер, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, А.П. Тряпицына и др.), субъектный подход (А.В. Брушлинский, К.В. Карпинский, С.Л. Рубинштейн, В.И. Слободчиков и др.), идеи системного подхода (Л.С. Выготский, В.Е. Ключко, В.П. Кузьмин, Б.Ф. Ломов и др.); концепция целеполагания и измерения качества жизни личности (И.А. Ральникова, В.Ф. Серенкова, Г.С. Шляхтин)

Результаты и обсуждения

Жизненная перспектива понимается большинством авторов как целостный образ будущего, включающий не только совокупность целей и планов, но и представления о путях их достижения, ресурсах, потенциальных препятствиях, а также ряд возможных (планируемых и ожидаемых) событий, которые находятся в многосторонней, порой неоднозначной взаимосвязи друг с другом. Это не статичная картина, а динамическое

образование, находящееся в постоянном развитии и корректировке. Вслед за многими исследователями [1-5], в контексте данной работы мы будем понимать под «жизненной перспективой личности» совокупность представлений человека о собственном будущем, упорядоченных относительно временной оси.

С.Л. Рубинштейн считал, что личность выступает как субъект собственной жизни, способный к самодетерминации, и именно через отношение к будущему раскрывается ее активная позиция [6]. Это фундаментальное качество, по его мнению, наиболее ярко проявляется в том, как человек относится к своему будущему. Именно через целеполагание, планирование, мечты и жизненные перспективы раскрывается эта активная позиция. Таким образом, будущее выступает не как нечто предопределенное, а как пространство возможностей, которое личность формирует своими действиями, ценностями и смыслами.

К.А. Абульханова-Славская подчеркивала, что жизненная перспектива формируется в контексте жизненной стратегии, выражающей индивидуальные способы построения жизненного пути в пространстве времени, деятельности и смысла [1].

Д.А. Леонтьев трактует жизненную перспективу как результат смысловой регуляции и жизненного конструирования, где человек является автором собственной биографии. В рамках его смыслоцентрического подхода будущее рассматривается как продукт смыслового выбора, опосредованного ценностной системой личности [7].

В зарубежной психологии В. Франкл связывает способность проектировать жизнь с наличием смысла: «человек жив, пока способен направлять себя к значимым целям» [8]. К. Роджерс видел основу жизненного проектирования в тенденции к самоактуализации – стремлении личности реализовать свои потенциальные возможности [9].

Представление о будущем является неотъемлемой частью жизненного пути человека, поскольку именно оно образует субъективный образ развития личности. К. Обуховский называет будущее формирующей действительностью. Будущее для человека является сферой, знание о которой конструируется, моделируется самим субъектом, создается на основе преобразования [10].

По мнению Е.А. Уварова, формирование ментальной презентации будущего, опосредованное процессом целеполагания, позволяет человеку выстроить программу действий, обеспечивающую целостность временной перспективы (прошлого, настоящего и будущего). Хотя личность базируется на прошлом опыте, в котором закладываются ее психологические, личностные и мировоззренчес-

кие основы, ее направленность детерминирована будущим, выступающим в качестве ориентира. От степени прочности и устойчивости этого конструкта напрямую зависит гармоничность организации жизненного пространства личности, включая настоящее. Несмотря на субъективную природу будущего как модели, существующей в сознании в виде ожидания, его роль в обеспечении целостности и согласованности жизненного пути является ключевой. Конкретизированный и яркий образ будущего выступает атTRACTором, который запускает и направляет процесс жизнетворчества. Тем самым, будущее придает смысл настоящему и, ретроспективно, влияет на интерпретацию прошлого. [11].

Л.И. Анцыферова рассматривала личность как активного субъекта своей жизни, который не просто приспосабливается к обстоятельствам, но и способен сознательно выстраивать и преобразовывать свой жизненный путь. В ее концепции проектирование – это сложная внутренняя работа личности по созданию образа своего будущего. Она отмечала, что проектирование – это форма личностной активности, направленная на самоизменение, развитие и преодоление трудностей. Оно опирается на внутренние ресурсы и обеспечивает возможность адаптации к неопределенным жизненным обстоятельствам [12].

Именно работы Л.И. Анцыферовой заложили в отечественной психологии основу для последующего изучения таких понятий, как «жизненная перспектива», «стратегии жизни» и «жизнетворчество».

В классических и современных исследованиях [1-3, 5, 12-14] подчеркивается, что жизненная перспектива является важнейшим компонентом личностной зрелости, включающая:

1. *Действенность компонент*: система ближайших и удаленных жизненных целей, способы и средства достижения целей, активность личности.

2. *Ценностно-смысловой компонент*: личностные ценности, придающие целям и планам значимость.

3. *Временной компонент*: способность к мысленному «охвату» будущего, согласованию ближней, среднесрочной и дальней перспективы.

4. *Личностный компонент* включает в себя эмоционально-оценочный аспект: окрашенность будущего

5. *Ресурсный компонент*: оценка собственных возможностей и внешних условий для реализации планов.

Жизненная перспектива изменяется на протяжении онтогенеза. В юношеском возрасте она

формируется как идеал и система ожиданий, отражающих стремление к самореализации. В зрелости происходит конкретизация целей, включение профессиональной и семейной сфер. В кризисные периоды возможна перестройка жизненной перспективы, переоценка ценностей, формирование новых смыслов.

Проектирование жизненного пути выступает тем механизмом, который обеспечивает связь и согласованность между этими компонентами. Оно включает этапы:

1. Рефлексивно-диагностический: анализ текущей ситуации, ресурсов, ограничений и ценностей.
2. Целеполагающий: формулировка желаемого образа будущего и конкретных целей.
3. Планово-стратегический: разработка программ действий и стратегий.
4. Реализационно-коррекционный: воплощение планов и их гибкая корректировка в ответ на изменения.

Сравнительная характеристика проектирования и конструирования жизненной перспективы.

Таблица 1

Table 1

The comparative characteristics of designing and constructing a life perspective.

Критерии	Проектирование жизненной перспективы	Конструирование жизненной перспективы
Суть	Создание идеального образа-проекта, желаемого будущего	Реализация жизненного проекта, строительство
Метафора	«Архитектор» (создает проект)	«Строитель» (возводит здание)
Фокус	Что я хочу получить? (Результат)	Как мне этого достичь? (Процесс)
Временная ориентация	Будущее	Настоящее
Основная деятельность	Целеполагание, мечтание, образное моделирование	Планирование конкретных действий, поиск и использование ресурсов, преодоление препятствий, коррекция
Результат	Идеальный план, сценарий жизни	Реальная жизненная траектория, конкретные поступки, решения, «пройденный путь»

Проектирование жизни представляет собой осознанное моделирование возможного будущего, включающее прогнозирование, планирование и смысловое осмысливание. Проектирование жизненного пути – это определение стратегии и этапов развития и продвижения личности. Проектирование делает акцент на образе конечного продукта («чертеже») и стратегическом плане. Человек, проектируя жизненную перспективу, определяет стратегические цели (построить карьеру, создать семью), формирует ценностные ориентации, создает обобщенный, целостный образ своего «Я» в будущем.

Конструирование жизненной перспективы – это то, что человек постоянно делает, чтобы создавать, поддерживать и реализовывать жизненный проект. Человек, конструируя жизненную перспективу, разрабатывает конкретные шаги и

Таким образом, проектирование можно рассматривать как «технологию» построения жизненной перспективы, переводящую ее из пассивного состояния ожидания в активный режим созидания.

В психологической литературе, особенно в работах, посвященных жизнетворчеству и субъектному подходу, понятия «проектирование жизненной перспективы» и «конструирование жизненной перспективы» часто используются как синонимы, но между ними есть концептуальное различие, которое важно учитывать (табл. 1).

Жизненная перспектива – это феномен, образ или когнитивно-временная структура в сознании личности (это своего рода «ментальная карта» будущего), а проектирование – это работа с образом результата и основными этапами, конструирование – это работа с процессом, ресурсами и «материалом» для достижения этого результата.

тактические планы для достижения стратегических целей, мобилизует внутренние (сила воли, знания) и внешние (деньги, связи, информация) ресурсы, осуществляет ежедневный выбор и действия, корректирует процесс, если что-то идет не по плану.

Без проектирования конструирование становится бесцельной суетой, а без конструирования проектирование остается просто фантазией. Эти два процесса неразрывно связаны и циклически зависят друг от друга:

Проектирование → Конструирование → Коррекция проекта → Новое конструирование.

1. Сначала человек проектирует образ своего будущего.

2. Затем начинает конструировать свою жизнь, следуя этому проекту.

3. В процессе конструирования он сталкивается с реальностью, которая вносит корректизы (что-то оказывается невозможным, что-то – более интересным).

4. На основе этого опыта человек возвращается к этапу проектирования, чтобы пересмотреть и уточнить свой изначальный план.

Таким образом, проектирование задает вектор и смысл, а конструирование наполняет его конкретным содержанием и реальными достижениями.

По нашему мнению, конструирование жизненной перспективы опирается на ряд ключевых психологических механизмов:

- целеполагание – осознание собственных ценностей, целей, мотивов и способов взаимодействия с миром, постановка целей;
- смыслообразование – наполнение целей и планов личностным смыслом;
- планирование – разработка шагов для их достижения;
- прогнозирование – предвосхищение возможных событий и последствий;
- временная интеграция – синтез представлений о прошлом, настоящем и будущем;
- идентичность – осознание себя как автора собственной жизни;
- саморегуляция – выработка стратегий, обеспечивающих достижение поставленных целей;
- креативность – гибкость в перестройке жизненных сценариев;
- рефлексия и коррекция – пересмотр планов при изменении условий или собственных ценностей.

В ситуации жизненных трудностей данные механизмы обеспечивают психологическую устойчивость личности, ее способность к адаптации и самовосстановлению.

Современная психология предлагает целый ряд подходов, способствующих развитию способности проектировать собственную жизнь:

- методы символдрамы и нарративной психотерапии (Х. Лейнер, М. Уайт) – реконструкция личной истории и создание новых жизненных сценариев;
- тренинги временной перспективы (Е.И. Головаха, А. А. Кроник) – осознание связи временных планов;
- логотерапевтические практики (В. Франкл) – формирование смысловой направленности;
- коучинг жизненных стратегий (Т. Леонард, А. Бандура, Э. Локк, П. Хадсон) – разработка целей и шагов реализации жизненного проекта.

Эти технологии направлены на восстановление субъектности, развитие смысловой компетентности и умения самостоятельно конструировать свое будущее.

Выводы

Жизненная перспектива выполняет функцию смысловой регуляции поведения, задавая вектор развития и позволяя интегрировать прошлое, настоящее и будущее в единую жизненную линию. В ситуации неопределенности способность проектировать жизнь становится ключевым ресурсом психологического благополучия и устойчивости.

Проектирование и конструирование жизненной перспективы личности – это фундаментальный механизм саморазвития, обеспечивающий внутреннюю согласованность, устойчивость и смысловую направленность жизненного пути. Личность выступает активным субъектом, способным к сознательному построению будущего, опираясь на систему ценностей, смыслов, рефлексии, долгосрочное целеполагание. Это практический инструмент, с помощью которого абстрактные представления о будущем трансформируются в конкретные жизненные стратегии.

Изучение проектирования (как создания образа будущего) и конструирования (как процесса его реализации) позволяет не просто описать, но и операционализировать механизм построения человеком своего жизненного пути. Это дает мощный теоретический инструмент для научного анализа и эффективный практический рычаг для помощи человеку в становлении автором своей собственной судьбы. Изучение процессов проектирования и конструирования жизненной перспективы личности имеет комплексную значимость, которая охватывает как развитие научного знания (теоретическая значимость), так и решение прикладных задач (практическая значимость). Дальнейшие исследования в этой области могут быть направлены на разработку программ психологической помощи, образовательных стратегий и карьерного консультирования, направленных на повышение адаптивности, самореализации и психологического благополучия личности в современном обществе, а также новых инструментов и методов, способствующих формированию гибкой, адаптивной и ориентированной на развитие жизненной перспективы личности.

Список источников

1. Абульханова-Славская К.А. Жизненные перспективы личности. Психология личности и образ жизни / под ред. Е. В. Шороховой. М.: Наука, 1987. С. 149 – 151.
2. Головаха Е.И. Жизненные перспективы и профессиональное самоопределение молодежи: монография. Киев: Нaukova dumka, 1988. 144 с.
3. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. М.: Смысл, 2008. 267 с.
4. Платонов К.К. Система психологии и теория отражения. М.: Наука, 1982. 309 с.
5. Ральникова И.А. Жизненные перспективы личности в научной парадигме психологического знания // Известия АлтГУ. 2011. № 21. С. 53 – 60.
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2004. 713 с.
7. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 3-е изд. доп. М.: Смысл, 2007. 512 с.
8. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
9. Rogers C.R. On Becoming a Person. Boston: Houghton Mifflin, 1961. 422 p.
10. Обуховский К. Психологическая теория строения и развития личности // Психология формирования и развития личности: сб. науч. тр. / Ред. Л.И. Анцыферова. М.: Наука, 1981. С. 45-67.
11. Уваров Е.А. Выстраивание жизненной перспективы как альтернатива состоянию безнадежности // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. 2018. Том 23. №172. С. 23 – 34. DOI: 10.20310/1810-0201-2018-23-172-23-34
12. Анцыферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтологии. М.: Институт психологии РАН. 2006. 512 с.
13. Логутенкова И.В. Жизненные перспективы личности: авторская модель // Научный форум: Педагогика и психология: сб. ст. по материалам XXX междунар. науч.-практ. конф. М., 2019. № 6(30). С. 57-64.
14. Муханова И.Ф. Жизненные перспективы личности: теоретико-методологический аспект // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2023. Т. 28, № 3(94). С. 269–278. <https://doi.org/10.24412/1999-6241-2023-394-269-278>

References

1. Abulkhanova-Slavskaya K.A. Life Prospects of the Individual. Psychology of Personality and Lifestyle. edited by E.V. Shorokhova. Moscow: Nauka, 1987. P. 149 – 151.
2. Golovakha E.I. Life Prospects and Professional Self-Determination of Young People: Monograph. Kyiv: Naukova Dumka, 1988. 144 p.
3. Golovakha E.I., Kronik A.A. Psychological Time of the Individual. Moscow: Smysl, 2008. 267 p.
4. Platonov K.K. The System of Psychology and the Theory of Reflection. Moscow: Nauka, 1982. 309 p.
5. Ralnikova I.A. Life Prospects of the Individual in the Scientific Paradigm of Psychological Knowledge. Bulletin of Altai State University. 2011. No. 21. P. 53 – 60.
6. Rubinstein S.L., Fundamentals of General Psychology. St. Petersburg: Piter, 2004. 713 p.
7. Leontiev D.A. Psychology of Meaning: The Nature, Structure, and Dynamics of Meaningful Reality. 3rd supplemented ed. Moscow: Smysl, 2007. 512 p.
8. Frankl V. Man in Search of Meaning. Moscow: Progress, 1990. 368 p.
9. Rogers C.R. On Becoming a Person. Boston: Houghton Mifflin, 1961. 422 p.
10. Obukhovsky, K., Psychological Theory of Personality Structure and Development. Psychology of Personality Formation and Development: Collected Research Papers. Ed. L. I. Antsyferova. M.: Nauka, 1981. P. 45 – 67.
11. Uvarov E.A. Building a Life Perspective as an Alternative to Hopelessness. Bulletin of Tambov University. Humanitarian Sciences Series. 2018. Vol. 23. No. 172. P. 23 – 34. DOI: 10.20310/1810-0201-2018-23-172-23-34
12. Antsyferova L.I. Personality Development and Problems of Gerontology. M.: Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences. 2006. 512 p.
13. Logutenkova I.V. Life Prospects of a Personality: Author's Model. Scientific Forum: Pedagogy and Psychology: Collection of Articles Based on the Materials of the XXX International Scientific and Practical Conf. Moscow, 2019. No. 6 (30). Pp. 57-64.
14. Mukhanova I.F. Life Prospects of the Individual: Theoretical and Methodological Aspects. Psychopedagogy in Law Enforcement Agencies. 2023. Vol. 28. No. 3 (94). P. 269 – 278. <https://doi.org/10.24412/1999-6241-2023-394-269-278>

Информация об авторе

Муханова И.Ф., кандидат психологических наук, доцент, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3666-4581>,
SPIN-код: 2594-4617, Донецкий государственный медицинский университет им. М. Горького Минздрава
России, mukhanovai@mail.ru

© Муханова И.Ф., 2025