

**О.В. Завгородня**, доктор психологічних наук, провідний науковий співробітник лабораторії методології та теорії психології Інституту психології імені Г.С. Костюка, м. Київ

## **КОНЦЕПЦІЯ ВЛАСНОГО ЖИТТЯ ОСОБИ: КРИТЕРІЇ ІНТЕГРОВАНОСТІ**

***Анотація.** Обґрунтовано доцільність дослідження складової самосвідомості, позначеної нами як «концепція власного життя» людини. «Концепція власного життя» – складне поліаспектне психобіографічне утворення. Окреслено його когнітивний, емоційно-оцінний, смисловий і потенційно-поведінковий аспекти. Охарактеризовано такі складові: ендокомплекс як відносно сталий та екзокомплекс як переважно змінний. Виокремлено показники інтегрованості зазначеного психобіографічного утворення: відкритість новому, гнучкість, врахування реалій, адаптивні (або постадаптивні) версії подій, життєвого шляху в цілому, творчий характер, просоціальність та конструктивність проектування, спрямованість проектів на самореалізацію суб'єкта як його усвідомлене покликання та осягнутий смисл життя, обґрунтовані рішення та ефективні поведінкові стратегії. Інтегрована концепція власного життя забезпечує людині реалістичне бачення життєвих обставин, конструктивність задумів, проектів, ефективність життєвих стратегій, гідні відповіді на виклики долі; є провідною передумовою продуктивної самореалізації.*

***Ключові слова:** концепція власного життя, життєвий шлях, психобіографічне утворення, самосвідомість, ендокомплекс, екзокомплекс, інтеграція.*

**Постановка проблеми.** Актуальність дослідження зумовлена важливістю вивчення самосвідомості особи як суб'єкта життя. Найбільший інтерес в цьому контексті становлять психобіографічні утворення; їх визначення, пояснення механізмів функціонування та генези є важливим науковим завданням, зокрема, з позиції попередження психобіографічних криз. В цьому контексті становить інтерес концептуалізація психобіографічного явища, означеного нами як «концепція власного життя» (КВЖ).

**Останні дослідження і публікації.** Про потребу різнобічного осмислення зазначеного феномену свідчить вживання сучасними психологами поняття «концепція життя» [6; 7]. Досліджень зазначеного феномену недостатньо, проте близька тематика розглядається в працях з проблеми суб'єктивної картини життєвого шляху [1; 2; 3; 5; 8 та ін.]; певної мірою з темою «концепція власного життя» перетинаються розвідки, спрямовані на вивчення автобіографічної пам'яті [9; 12], ставлення до різних модусів часу, життєвої перспективи [5; 6], психологічного благополуччя [13; 14; 15], задоволеності життям [11], породження «історій життя» та наративної ідентичності [8; 13] та ін.

Ми розглядаємо КВЖ як комплексне психобіографічне утворення, динамічну систему життєздійснювальних настановлень, уявлень особи про своє життя, його детермінацію, стратегії здійснення та регуляції життєвого шляху, про себе як суб'єкта життя, що існують в усвідомленій та неусвідомлюваній формі, в поєднанні з їх емоційно забарвленою оцінкою, смыслом та життєво-стратегіальними настановленнями.

**Мета** дослідження – охарактеризувати різні складові зазначеного комплексного психобіографічного явища, окреслити ознаки його інтегрованості.

**Виклад результатів досліджень.** КВЖ як «функціональний орган» (за Л.С. Виготським), як система уявлень, оцінок, смислів, настановлень людини щодо свого життя та здійснення життєвого шляху ЖШ є поліаспектним

явищем, яке повсякчас змінюючись, зберігає певну сталість та самототожність.

*Когнітивний* аспект КВЖ складається з уявлень особи про своє життя, долю, ЖШ. Критерієм його розвитку є диференційованість, складність, усвідомленість та узгодженість зазначених уявлень. Ґрунтуючись на дослідженнях когнітивних структур самосвідомості [10], можна припустити, що люди на основі досвіду формують узагальнені схеми свого життя, різні контекстуальні його схеми-версії, а також версії його періодів і подій. Згадані схеми впорядковують і скеровують процес опрацювання інформації. Від узагальнених схем залежить, чи буде людина звертати увагу на певну інформацію, як вона буде її структурувати і запам'ятовувати. В особи може бути багато контекстуальних версій свого життя, кожна з яких акцентує свій набір подій. Акцентування подій та їх трактування в різних версіях життя може бути подібним, а може сильно розрізнятися.

Те, як людина розглядає власне життя, частково є відображенням думок значущих інших. Відтак, когнітивний аспект КВЖ містить також соціально-перцептивну складову, тобто відрефлексовані особою уявлення інших людей про її життя, життєвий шлях, оцінки важливих подій іншими, а також їх суперечності з власними уявленнями людини. Уявлення особи про своє життя зазвичай здаються їй переконливими, незалежно від того, чи узгоджуються вони з реальністю, чи ні.

Характеристики, що ми вживаємо, згадуючи якусь подію, можуть бути лише частково пов'язані із загальним баченням життя. Згідно з М. Конвеем, автобіографічні спогади містять інформацію на трьох різних рівнях конкретності: періоди життя, узагальнені події, знання, пов'язані з конкретними подіями (*event-specific knowledge*) [12]. Як елементи узагальненої схеми (або узагальненого образу-уявлення) окремі версії життя індивіда відображають, з одного боку, певні (можливо, повторювані) тенденції в подіях життя, а з іншого боку – вибіркковість сприйняття інформації, пов'язану з оцінкою свого життя.

*Емоційно-оцінний* аспект містить загальну оцінку свого життя. Зокрема, сприйняття його як вдалого/невдалого, щасливого/нещасливого, сповненого смыслом або абсурдного, насиченого/бідного цікавими подіями та переживаннями, цілеспрямованого/безцільного, успішного/неуспішного тощо та часткові оцінки (періодів, подій). Уявлення індивіда про події свого життя ніколи не існують безвідносно до емоційно забарвленої їх оцінки. Бачення конкретних подій може викликати різні емоції, пов'язані з їхнім прийняттям або осудом. Оцінка життя не є постійною, вона змінюється в залежності від обставин. Джерелами формування оцінки подій є не лише ставлення самої людини до події чи життя в цілому, а також часто – їх оцінки іншими людьми, їхні судження та ставлення. Можна вирізнити: а) загальну недиференційовану оцінку свого життя і себе як його суб'єкта; б) часткову оцінку, стосовну різних подієво-часових періодів життя. Ще однією підставою для виокремлення оцінок є їхня відносна адекватність реальності. Оцінки можуть бути відносно реалістичними або нереалістичними, завищеними чи заниженими. Це стосується також оцінок подій та себе як суб'єкта життя, автора події. Якщо оцінка свого життя позитивна, а себе як суб'єкта життя – висока (проте враховує реалії), то вона сприяє життєвій впевненості людини, формуючи стійкість до критики. Хто має значні життєві досягнення, той не обов'язково високо оцінює своє життя, оскільки уявлення людини про належне або бажане життя можуть суттєво відрізнятись від фактичних.

Позитивна оцінка життя відображає позитивне ставлення до нього в цілому, повагу до себе як автора низки життєвих подій, відчуття цінності власного життя. Оцінка особою свого життя, своїх можливостей формувати його є важливим регулятором поведінки, від неї залежать життєво важливі рішення (вибори), стратегіальні преференції, переважна орієнтація на досягнення успіхів або на уникання невдач. З часом оцінки життєвих подій, власних вчинків як суб'єкта життя, загалом свого життя та міри власного авторства в його подіях сприяють виникненню життєвих домагань.

Чинниками останніх є позитивні автобіографічні спогади, досвід переживання успіху, подолання труднощів та невдач, чи досвід життєвої безпорадності. Життєві домагання людини зумовлюють характер її рішень, її активність і певною мірою продуктивність її життя. Оцінка подій життя та власних вчинків виступає необхідною внутрішньою умовою регуляції життєвої активності людини. За допомогою включення оцінки результатів своєї життєвої активності до структури мотивації цієї активності, особа здійснює безперервне співвідношення своїх можливостей, внутрішніх психологічних ресурсів з метою та смислом життя.

*Смисловий* аспект тісно пов'язаний як з когнітивним, так і з емоційно-оцінним; містить провідні смисли життя, зокрема спроектовані на майбутнє, сенс актуальної ситуації, смисл пройденого життєвого шляху, сенси окремих подій життєвого шляху, актуальних рішень та проектів на майбутнє. Смисловий аспект залежить від контексту життєвих обставин і від когнітивного змісту картини життєвого шляху. Осмислення людиною різних вимірів життя впливає на емоційне ставлення до нього, на бачення конкретних подій в зв'язку зі зміною їх смислу для людини. Джерелом смислових переживань, уявлень, осмислених знань індивіда про своє життя є його буттєві потреби, духовні пошуки, ціннісна рефлексія. Важливе значення мають рівень оволодіння культурними ресурсами, вплив соціокультурного оточення, у якому ціннісно-смислові знання нормативно фіксуються, зокрема, в мовних значеннях. Чинниками мінливих смислових уявлень індивіда можуть бути також реакції різних людей на події його життя, на його життєво важливі рішення та вчинки.

*Потенційно-поведінковий* аспект формується під впливом уявлень про власне життя та життєвий шлях, їх оцінок і смислів. Виявляється в настановленнях щодо поведінки, вчинків, у прийнятті життєво важливих рішень, самовизначенні, у здійсненні того чи іншого життєвого вибору, – зумовлених баченням свого життя, його оцінкою та осмисленням. Завдяки суб'єктивній вибірковості у ставленні людини до свого життя вона здатна

коригувати свої дії відповідно до вимог зовнішніх обставин, своїх фізичних і духовно-психічних можливостей. Звичайно люди не завжди поведуться у відповідності зі своїми переконаннями, зокрема щодо свого життя. Нерідко пряме виявлення переконань, безпосереднє здійснення рішень та життєвого вибору на рівні поведінки модифікується відповідно до соціальної ситуації та обставин, стримується внаслідок сором'язливості, боязкості або нерішучості.

Окреслені аспекти КВЖ є настільки поєднаними та переплетеними, що, незважаючи на їх значущість, ми не вважаємо доцільним репрезентувати їх як певні окремішності. Водночас перевага того чи іншого аспекту може виступати одним з критеріїв для виокремлення компонентів КВЖ. Інші важливі характеристики – просторові (більш внутрішнє розташування або більш зовнішнє). Прикладом можуть бути ендо- та екзокомплекс особистості, охарактеризовані О.Ф. Лазурським. Будемо брати до уваги і критерій активності (здійснює вплив, агент, чинник) / пасивності (є об'єктом впливу). В структурі об'єкта звичайно є сталі центральні та периферичні змінні, тобто змінність/сталість теж може бути критерієм виокремлення складових. Ще одним критерієм є переважна часова віднесеність когнітивного змісту (темпоральність). Отже для виокремлення складових маємо п'ять критеріїв:

- активності (здійснює вплив, агент, чинник) / пасивності (є реципієнтом впливу),
- домінування тих чи інших психічних процесів,
- просторових характеристик (внутрішній/ зовнішній, центральний/ периферичний),
- сталості/ змінності,
- темпоральності (переважна часова віднесеність до минулого, майбутнього чи поточного моменту).

В КВЖ можна виокремити переважно сталий ендокомплекс та переважно змінну складову – екзокомплекс.

Призначення сталих складових полягає у збереженні самототожності суб'єкта життя, забезпеченні визначеності власного життя та свого ЖШ як певної послідовності життєвих подій. Роль змінних складових полягає у збагаченні, уточненні і, за необхідності, ревізії відносно стійкої системи впорядкованих знань і уявлень людини про своє життя.

*Ендокомплекс* тісно взаємодіє із стрижнем самототожності суб'єкта – носієм (провідником) базових інтенцій та провідних смислів, сприяє проясненню його початково неусвідомлюваного змісту в мріях, проектах, творчих осяяннях суб'єкта; *стрижень самототожності* впливає на формування досвідних автобіографічних структур, проектування майбутнього, визначення актуальних цілей. Ендокомплекс складається з двох компонентів, які ми позначили як досвідний (емоційно-досвідний, біографічно-рефлексійний, «історичний») та проектувальний (імажинативно-творчий, життєпроектувальний, «футурологічний»).

*Екзокомплекс* складається з двох компонентів, які ми позначили як чутливий (чутливо-пізнавальний) та рішеннєвий (регулятивний, стратегіальний). Охарактеризуємо виокремлені комплекси та компоненти за критеріями активності, домінування тих чи інших психічних процесів та темпоральності. Ендо- та екзокомпоненти тісно взаємодіють між собою, тому кожен з них водночас є і агентом впливу і реципієнтом: чутливий компонент – реципієнт впливу у екзовзаємодії, агент впливу у мезовзаємодії (мезовзаємодія – взаємодія між екзо- та ендокомплексами); досвідний компонент – реципієнт впливу у мезовзаємодії, агент впливу у ендовзаємодії; проектувальний компонент – реципієнт впливу у ендовзаємодії, агент впливу у мезовзаємодії; рішеннєвий компонент – реципієнт впливу у мезовзаємодії, агент впливу у екзовзаємодії.

Як ендокомплекс, так і екзокомплекс є поліаспектними (стосовно вище охарактеризованих аспектів). Водночас слід зазначити, що когнітивний і потенційно-поведінковий аспекти більш виражені в екзокомплексі, а емоційно-оцінний та смисловий – в ендокомплексі. Щодо домінування

психічних процесів: чутливий компонент – переважає сприймання, опрацювання поточної інформації, мислення; досвідний компонент – емоційно насичена пам'ять, автобіографічні реконструкції, емоційні, оцінні, смислоутворювальні процеси; проектувальний компонент – уява, смислоутворювальні, оцінні, емоційно-сміслові процеси; рішеннєвий компонент – мисленнєві, вольові, оцінні процеси, прийняття рішення.

Стосовно темпоральності компонентів: чутливий компонент переважно орієнтований на найближче минуле і поточний момент; досвідний компонент – минуле; проектувальний компонент – майбутнє; рішеннєвий компонент – поточний момент і найближче майбутнє.

За сталістю: найбільш стабільний – досвідний компонент, після нього – проектувальний, переважно змінні, мінливі – чутливий, рішеннєвий.

Ендокомплекс, що поєднує два компоненти – досвідний та проектувальний, здійснює інтроекцію нової інформації з метою збагачення пізнання та осмислення життя, водночас узгодження нових вражень з попереднім досвідом та проектами на майбутнє, підтримку балансу в системі шляхом внутрішньої адаптації нової інформації за типом асиміляції, якщо можливо, або за типом акомодатії через певне переформатування самого ендокомплекса (зокрема, через трансформацію актуалізованих незадоволених інтенцій у проекти на майбутнє). Досвідний ендокомпонент спрямований на інтроекцію та, за можливості, асиміляцію нової інформації щодо ходу життя з метою збагачення, розширення, поглиблення наявного досвіду суб'єкта (переживання, пізнання та осмислення життя, а також себе як його суб'єкта), попри можливу дестабілізацію системи КВЖ (наприклад, раптово усвідомлюється предмет раніше майже неусвідомлюваної потреби, осягається смисл події, виринають болісні спогади, активізуються начебто забуті страхи, пробуджуються пристрасні прагнення, переслідують хворобливі фантазії, пригнічує усвідомлення неможливості здійснення мрії, збурюються незадоволені бажання), до якої може призводити нова інформація у випадках, коли її неможливо безболісно асимілювати та



використати для поточного функціонування системи. Слід відзначити, що стан помірною хаосу не руйнує систему, а спонукає її до змін. Проектувальний ендокомпонент спрямований на відновлення балансу в дестабілізованій системі через відстрочення і/або трансформацію незадоволених інтенцій у фантастичні (фантазми) або реалістичні проекти, через суттєве або несуттєве переформатування життєвих задумів (формування нових проектів, уточнення, корекцію, трансформацію вже наявних задумів, намірів, руйнування та ліквідацію проектів, усвідомлених як безперспективні або безглузді, тощо).

Екзокомплекс спрямований на взаємодію зі світом, зокрема, відображення поточної ситуації ЖШ та опрацювання відповіді на її виклики. Чутливий екзокомпонент (забезпечує «входи» системи) відкритий зовнішнім чинникам («губка», тобто здатний вбирати в себе світ), який лише умовно можна вважати пасивним об'єктом впливу, забезпечує сприйнятливість і пізнавальну активність КВЖ у її взаємодії із світом, спрямований на сприйняття нових вражень, зокрема, відображення поточного моменту ЖШ, творення версій актуальної ситуації, усвідомлення її викликів. Характеризується вибірково-фільтрувальною відкритістю новим враженням, що, проникаючи до ендокомплексу, сприяють усвідомленню предмета потреби, зародженню мрій, пробудженню пристрастних прагнень, формуванню нових проектів, а також збагаченню, розвитку, корекції або ліквідації вже наявних проектів, усвідомленню загроз наявним досягненням, перешкод на шляху до бажаного тощо. Рішєнєвий екзокомпонент (забезпечує «виходи» системи) спрямований на опрацювання відповіді на виклики поточної ситуації (прийняття рішення, опрацювання стратегії його виконання, контроль реалізації рішення тощо), здійснення вибору в контексті «регуляції руху», здійснення життєвого шляху та реалізації життєвих проектів, знаходження на основі тісної взаємодії із ендокомплексом ефективної стратегії їх реалізації. Забезпечує активну позицію у взаємодії із світом (здійснення впливу на світ, реалізація інтенції до зовнішніх

перетворень, відповідних внутрішнім). Передбачає складний інструментарій та особливу діяльність здійснення вибору, прийняття життєво важливого рішення. Передує та супроводжує розгортання життєвої активності людини.

Відрізняючись змістовно один від одного, акцентуючи різні грані життєздійснення, в своїй інтегрованій поліаспектній єдності компоненти забезпечують ефективність КВЖ. Ознаки інтеграції компонентів КВЖ: відкритість КВЖ новому, гнучкість, врахування реалій, адаптивні (або постадаптивні) версії подій, життєвого шляху в цілому, творчий характер, просоціальність та конструктивність проектування, спрямованість проєктів на самореалізацію суб'єкта як його усвідомлене покликання, служіння та осягнутий смисл життя, обґрунтовані ефективні рішення та поведінкові стратегії.

**Висновки.** «Концепцію власного життя» розглянуто як комплексне психобіографічне утворення, динамічну систему життєздійснювальних настановлень, уявлень особи про своє життя та його події, про детермінацію, стратегії здійснення та регуляції життєвого шляху, про себе як суб'єкта життя, що існують в усвідомленій та неусвідомлюваній формі, в поєднанні з їх емоційно забарвленою оцінкою, смислом та життєво-стратегіальними настановленнями. КВЖ містить різною мірою структуровані, узагальнені, осмислені уявлення про основні події життя, спроектовані на майбутнє образи бажаного, небажаного розвитку подій, відображення поточного моменту, і відіграє провідну регулятивну роль в здійсненні суб'єктом життєвих виборів, формуванні життєвого шляху. В своїй інтегрованій поліаспектній єдності складові КВЖ забезпечують її ефективність. Перспективою дослідження є вивчення складових КВЖ, їх взаємодії на різних етапах розвитку від дитинства до пізньої зрілості.

### **Список використаних джерел**

1. Абульханова К.А., Рубинштейн С.Л. Ретроспектива и перспектива // Проблема субъекта в психологической науке. М.: Академический проект, 2000. -С. 13-27.
- Анцыферова Л. И. Психологическое учение о человеке: теория Б.Г. Ананьева, зарубежные концепции, актуальные проблемы // Психологический журнал. 1998. Т. 19. № 1. С. 3–15
- .Ахмеров Р.А. Субъективная картина жизненного пути в структуре самосознания//В мире открытий. Красноярск: НИЦ, 2013, 7. С.190-220.
2. Карпинский К.В. Психология жизненного пути личности: Учеб. пособие. Гродно: ГрГУ, 2002.
3. Кроник А.А. Субъективная картина жизненного пути как предмет психологического исследования, диагностики и коррекции: Дис. ... д-ра психол. наук. Москва, ИП РАН, 1994. 71 с.
4. Кузікова С.Б. Феноменологія саморозвитку в психосоціалній генезі особистості: суб'єктний підхід // Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія /за ред. С.Д.Максименка, В.Л. Зливкова, С.Б. Кузікової. Суми: Вид. СумДПУ, 2015.с. 295-318.
5. Чепелева Н.В. Самопроектирование как фактор развития личности// Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка. Т.2. (8). Житомир: вид. ЖДУ ім. І. Франка. 2014. с.4-13.
6. Шарипова М.Ё. Этнокультурные особенности субъективной картины жизненного пути личности // Вестник таджикского национального университета, 9(73). Душанбе: «Сино». 2011. С. 370-373.
7. Autobiographical memory:Theoretical and applied perspectives / С.P. Thompson, D.J. Hermann, D. Bruce, J.D. Read, D.G. Payne, M.P. Toglia (Eds.). Mahwah, NJ, 1998.
8. Bandura A.18 Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy // Developmental Psychology. 1989. Vol. 25. P. 729-735.

9. Boehm J., Winning A., Segerstrom S.C, Kubzansky L.D.. Variability Modifies Life Satisfaction's Association With Mortality Risk In Older Adults// Psychological Science 26 (7) June 2015. 48-52.
10. Conway M.A., Pleydell-Pearce C.W. The construction of autobiographical memories in the self-memory system// Psychol. Rev. 2000. 107. P. 261–288.
11. Farquhar S. Well-being and narrative identity// Early Childhood Folio. Vol 16, No. 1 (2012). 27-33
12. Larsson B., Dragioti E., Gerdle B., Björk J. Positive psychological well-being predicts lower severe pain in the general population: a 2-year follow-up study// Annals of General Psychiatry. 18(1). 2019.12. DOI: 10.1186/s12991-019-0231-9
13. Sin N. L.. The Protective Role of Positive Well-Being in Cardiovascular Disease: Review of Current Evidence, Mechanisms, and Clinical Implications//Current Cardiology Reports, November 2016. 124-130.

#### **References transliterated**

1. Abulkhanova K.A., Rubynshtein C.L. Retrospektyva y perspektyva // Problema sub'yekta v psikhologicheskoi nauke. M.: Akademicheskyyi proekt, 2000. -S. 13-27.
2. Antsyferova L. Y. Psikhologicheskoe uchenye o cheloveke: teoriya B.H. Ananeva, zarubezhnyye kontseptsyy, aktualnyye problemy // Psikhologicheskyyi zhurnal. 1998. T. 19. № 1. S. 3–15.
3. Akhmerov R.A. Sub'yektivnaia kartyna zhyznennoho puty v strukture samosoznaniya // V myre nauchnykh otkrytiy. Krasnoiarsk: Nauchno-ynnovatsyonnyy tsentr, 2013. №7.3(43) S. 190-220.
4. Karpynskyy K.V. Psikhologiya zhyznennoho puty lychnosty: Ucheb. posobyе. Hrodno: HrHU, 2002.
5. Kronyk A.A. Sub'yektivnaia kartyna zhyznennoho puty kak predmet psikhologicheskoho yssledovaniya, dyagnostyky y korrektsyy: Dys. ... d-ra psikhol. nauk. Moskva, YP RAN, 1994. 71 s.

6. Kuzikova S.B. Fenomenolohiia samorozvytku v psykhosotsialnii genezi osobystosti: subiektnyi pidkhid // Osobystist u rozvytku: psykholohichna teoriia i praktyka: monohrafiia / za red. S. D.Maksymenka, V. L. Zlyvkova, S. B. Kuzikovoii. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A.S. Makarenka, 2015. s. 295-318
7. Chepeleva N.V. Samoproektyrovanye kak faktor razvytyia lychnosty// Aktualni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii NAPN Ukrainy. T.2. Psykholohichna hermenevtyka. Vyp. 8. Zhytomyr: vyd. ZhDU imeni I. Franka. 2014. s.4-13.
8. Sharypova M.Ë. Этнокультурные особенности субъективной картины жизненного пути личности // Vestnyk tadzhykского natsionalnogo unyversyteta, 9(73). Dushanbe: «Syno». 2011. S. 370-373.
9. Autobiographical memory:Theoretical and applied perspectives / C.P. Thompson, D.J. Hermann, D. Bruce, J.D. Read, D.G. Payne, M.P. Toglia (Eds.). Mahwah, NJ, 1998.
10. Bandura A.18 Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy // Developmental Psychology. 1989. Vol. 25. P. 729-735.
11. Boehm J., Winning A., Segerstrom S.C, Kubzansky L.D.. Variability Modifies Life Satisfaction's Association With Mortality Risk In Older Adults// Psychological Science 26 (7) June 2015. 48-52.
12. Conway M.A., Pleydell-Pearce C.W. The construction of autobiographical memories in the self-memory system // Psychol. Rev. 2000. 107. P. 261–288.
13. Farquhar S.. Well-being and narrative identity // Early Childhood Folio Vol 16 No. 1 (2012). 27-33.
14. Larsson B., Dragioti E., Gerdle B., Björk J. Positive psychological well-being predicts lower severe pain in the general population: a 2-year follow-up study// Annals of General Psychiatry 18(1). 2019.12 DOI: 10.1186/s12991-019-0231-9
15. Sin N. L. The Protective Role of Positive Well-Being in Cardiovascular Disease: Review of Current Evidence, Mechanisms, and Clinical Implications// Current Cardiology Reports. November, 2016. 124-130.

***Е.В. Завгородняя. Концепция собственной жизни человека: критерии интегрированности.*** Обоснована целесообразность исследования составляющей самосознания, обозначенной нами как «концепция собственной жизни» человека. «Концепция собственной жизни» – сложное полиаспектное психобиографическое образование. Определены его когнитивный, эмоционально-оценочный, смысловой и потенциально поведенческий аспекты. Охарактеризованы следующие составляющие: эндокомплекс как относительно устойчивый и экзокомплекс как преимущественно изменчивый. Выделены показатели интегрированности указанного психобиографического образования: открытость новому, гибкость, учет реалий, адаптивные (или постадаптивные) версии событий, жизненного пути в целом, творческий характер, просоциальность и конструктивность проектирования, направленность проектов на самореализацию субъекта как его осознанное призвание и постигнутый смысл жизни, обоснованные решения, эффективные поведенческие стратегии. Зрелая интегрированная концепция собственной жизни обеспечивает реалистичное видение жизненных обстоятельств, эффективную «регуляцию движения» на жизненном пути человека, конструктивность замыслов и проектов, достойные ответы на вызовы судьбы, является ведущей предпосылкой продуктивной самореализации.

***Ключевые слова:*** самосознание, концепция собственной жизни, психобиографическое образование, жизненный путь, эндокомплекс, экзокомплекс, интеграция.

***O. Zavorodnia "Conception of own life" of person: criteria of integration.*** The relevance of research of the psychobiographical phenomenon, labeled by us as person's "conception of own life" is grounded. Phenomenon "conception of own life" is complex multidimensional, has many aspects. Its cognitive, emotional-evaluative, semantic and potential-behavioral aspects are outlined. The following components are characterized: endocomplex as relatively

*stable and exocomplex as predominantly variable. The criteria of integration of this psychobiographical phenomenon are outlined: openness to the new, flexibility, consideration of realities, adaptive (or post-adaptive) versions of events, of life path in general, creative character, prosociality and constructiveness of designing, orientation of projects on self-realization of the subject. meaningful life, sound decisions, effective behavioral strategies. A mature integrated conception of one's own life provides a realistic vision of life circumstances, constructive ideas and projects, effective strategies, worthy answers to the challenges of fate; it is the leading prerequisite for productive self-realization.*

**Keywords:** *self-awareness, psychobiographical formation, way of life, conception of own life, endocomplex, exocomplex, integration.*

#### Реферат

Обґрунтовано доцільність дослідження компонентів складової самосвідомості, позначеної нами як «концепція власного життя» людини. На основі критеріїв активності/пасивності, змінності/сталості, переваги тих чи інших психічних процесів, темпорального та просторового критеріїв виокремлено та охарактеризовано такі складові концепції власного життя: ендокомплекс як відносно сталий та екзокомплекс як переважно змінний. Кожна з окреслених складових концепції власного життя є поліаспектною. Когнітивний і потенційно-поведінковий аспекти більш виражені в екзокомплексі, а емоційно-оцінний та смисловий – в ендокомплексі. Сформованість та інтегроване функціонування усіх складових концепцій власного життя забезпечує людині реалістичність бачення життєвих обставин, можливості ефективної «регуляції руху» життєвим шляхом, конструктивність життєвих задумів, гідні відповіді на виклики долі, є провідною передумовою продуктивного самоздійснення.

Відрізняючись змістовно один від одного, акцентуючи різні грані життєздійснення, в своїй інтегрованій поліаспектній єдності компоненти забезпечують ефективність концепції власного життя. Окреслено ознаки її

інтегрованості: відкритість новому, гнучкість, врахування реалій, адаптивні (або постадаптивні) версії подій, життєвого шляху в цілому, творчий характер, просоціальність та конструктивність проектування, спрямованість проєктів на самореалізацію суб'єкта як його усвідомлене покликання, служіння та осягнутий смисл життя, обґрунтовані рішення та ефективні поведінкові стратегії.

Зріла інтегрована концепції власного життя забезпечує людині реалістичність бачення життєвих обставин, конструктивність життєвих задумів, ефективність стратегій їх реалізації; є провідною передумовою гідних відповідей особи на виклики долі, продуктивного самоздійснення.