

Личностный проект как внутренний ресурс развития молодых людей

Рязанцева Евгения Юрьевна

преподаватель кафедры психологии, Тульский государственный университет.
Россия, г. Тула. ORCID: 0000-0001-6334-9208. E-mail: evgenia2054@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается ресурсная функция личностных проектов молодых людей в диапазоне от 18 до 25 лет. Гипотеза исследования: субъективная оценка ресурсности предполагает существование взаимосвязи между личностными проектами. Описываются результаты исследования, полученные на выборке (N=209), с использованием адаптированной методики «Анализ личностных проектов» Б. Р. Литтла (B. R. Little в адаптации Е. Ю. Рязанцевой). Обнаружено, что психологическое содержание личностных проектов молодых людей (18–25 лет) обусловлено актуальными возрастными задачами (получение образования, профессиональная деятельность, создание семьи), где молодые люди, в первую очередь, ориентированы на получение образования (при $p \leq 0,05$), а ресурсной функцией здесь выступают поведенческие навыки, смыслы и ценности. Выявлено, что в проектах, направленных на профессиональное самоопределение, молодые люди ориентированы на обретенный опыт. Обнаружено, что проекты молодых людей, касающиеся образования и работы, оцениваются ими как труднореализуемые, где, на их взгляд, необходим ресурс извне (помощь родных и близких). Показано, что молодые люди выбирают проекты, рассчитанные на среднесрочную перспективу (при $p \leq 0,01$), где ресурсом выступает саморегуляция, показывающая поиск идентичности и личной автономии в данном возрасте. Обнаружена взаимосвязь между проектами, которая обусловлена механизмом взаимовлияния одного проекта на другие, где ключевые проекты выступают ресурсом для самого важного. В целом полученные данные позволяют говорить о личностных проектах в возрасте 18–25 лет как о ресурсной функции, определяющей личностно-профессиональное направление в молодости.

Ключевые слова: личностный проект, ресурсы, молодые люди, жизненные цели, проектная деятельность.

Введение. Современное общество ставит перед молодыми людьми задачи, связанные с быстрым принятием решений и самоопределением в профессиональной сфере [3; 6; 9; 15; 17], что значительно повышает личностную самореализацию в различных сферах жизнедеятельности. Социальная ситуация развития молодых людей представляет противоречие: молодые люди, обладая готовностью к самостоятельному и ответственному выбору личностных проектов, часто откладывают этот процесс когнитивно, эмоционально и поведенчески. Отсюда приобретает актуальность исследование *личностных проектов*, направленное на возможность личностных изменений, способствующее самореализации молодых людей с учетом современной социокультурной ситуации. В связи с этим проблема изучения психологического содержания личностных проектов, позволяющая выявить ресурсную функцию, помогающую молодым людям в преодолении жизненных кризисов, становится одной из ключевых в психологии развития.

Наибольшую значимость проблема личностных проектов приобретает в рамках развития личности в период с 18 до 25 лет, когда, обладая большим потенциалом на достижение лично-значимых целей, молодые люди при наличии трудностей уходят от ответственности, сохраняя зависимость от родителей. Мы согласны с М. В. Клементьевой, что в период от 18 до 25 лет поведение человека в обществе, в зависимости от его социального положения, обусловлено принятием самостоятельности и ответственности за эффективность своей жизни, личностного и профессионального самоопределения, осознание себя как взрослой развивающейся личности [3]. Вместе с тем, как утверждают зарубежные авторы Р. Масек, J. Вејсек, J. Vanickova [21], возраст 18–25 лет – это возраст глубоких перемен и важности (получение образования, которое дает основу профессиональным достижениям), но резкие демографические сдвиги изменили характер развития молодых людей, когда имея все ресурсы для реализации задуманного, появляются новые надежды и страхи по поводу долгосрочных обязательств [21]. Мы полагаем, что планирование и реализация личностных проектов могут вы-

ступать той движущей силой, при которой раскрывается ресурс самостоятельности, автономности и управления ответственностью в данном возрастном диапазоне.

Проблема проектов и проектирования в психологической науке изучена в русле социально-экологического подхода [20], в рамках интегративного подхода [16; 21] и в рамках деятельностного подхода [2; 4; 5; 8; 12]. Б. Р. Литтл определяет личностный проект как особое субъектное образование, характеризующееся протяженностью во времени и охватом всевозможных моментов жизни. Важной характеристикой личностного проекта выступает его временной промежуток. Личностные проекты могут быть как быстрореализуемые, так и долгосрочные [20]. На ранних этапах своего исследования Б. Р. Литтл [20] рассматривал особенности личностного проекта как предиктора благосостояния и процветания. Зарубежные исследователи К. Salmela-Aro, J. E. Nurmi [22] выясняли, изменяются ли оценки молодых людей в отношении их целей, связанных с образованием, при переходе от общеобразовательной школы к профессиональному среднему образованию, и как это способствует повышению их самооценки. Рядом исследователей N. Cantor, J. K. Norem, P. M. Niedenthal, C. A. Langston, A. M. Brower [18] был разработан конструкт «жизненная задача» для изучения того, как ежедневные занятия отражают нормативные возрастные ожидания общества. Р. А. Эммонс [16] адаптировал аспекты как личностных проектов, так и концепции личностных стремлений. Некоторые зарубежные исследователи (Р. А. Эммонс, К. М. Sheldon, Т. Kasser) предпочитают термин личностные цели, которые являются одним из важнейших элементов сознания личности, носят обобщенный, интегративный характер [16; 23]. В своих исследованиях зарубежные авторы описывают взаимосвязь таких целей, как образование и работа [16; 22]. В отечественной психологии исследования личностных проектов связаны с изучением проектной деятельности. Так, в рамках деятельностного подхода изучена проектно-исследовательская деятельность субъектов образовательного процесса [2; 4; 5; 8; 12]. По мнению М. В. Клементьевой, проектная деятельность студентов направлена на решение конкретных задач в виде конечного продукта, где работа над проектом дает возможность выстраивать собственную учебную или профессиональную деятельность в соответствии с личностными мотивами и смыслами [5]. В исследованиях Е. И. Исаева и В. И. Слободчикова показано, что планирование и прогнозирование своей жизни дает возможность перехода в режим саморазвития и самообразования [2; 12]. Н. В. Матяш полагает влияние проектной деятельности на формирование когнитивной, эмоционально-волевой сферы и творческого развития у молодых людей [8].

Перечисленные подходы, которые по-своему интересны, не позволяют изучить функции проектов в развитии личности. Поэтому мы предполагаем, что ресурсный подход, который развивается в том числе и в отечественной психологии, является целесообразным. Понятие ресурс некоторыми авторами характеризуется как запас жизненных возможностей, который может быть использован субъектом в качестве средств развития личности, осуществления саморазвития, реализации деятельности, выбора жизненных стратегий, варианта жизни и т. д. [1; 6]. Близким к нему по смыслу является понятие «личностный потенциал», который, по мнению Д. А. Леонтьева, является интегральной характеристикой уровня личностной зрелости, главным показателем и формой проявления которой является самодетерминация [6]. В работах Л. И. Анцыферовой, М. В. Клементьевой, Д. А. Леонтьева, М. А. Холодной рассмотрены положения о ресурсе как психологическом свойстве [1; 4; 6; 14]. Как отмечает Л. И. Анцыферова, хорошие условия в семье с детства создают такие ресурсы, которые будут помогать личности на протяжении всей жизни позитивно решать поставленные задачи и идти к намеченным целям [1, с. 349]. С. А. Хазова, М. А. Холодная полагают, что в индивидуальном ментальном опыте соотносятся особенности ситуации и возможности мобилизации необходимых ресурсов [13; 14]. Психологическое изучение *личностных проектов* опирается на представление, что, используя возможности развития (психическое, личностное, социальное и пр.), человеку приходится искать ресурсы в преодолении кризисов не столько в запросах социума, сколько в самом себе, не столько адаптироваться к изменяющейся действительности, сколько изменяя себя [5].

С. Е. Hobfoll [19] классифицирует ресурсы на внешние (социальная поддержка, семья, друзья), внутренние (профессиональные умения, навыки, способности, интересы, самоконтроль др.), психологические, материальные (доход, дом, одежда, материальные ценности) и пр. Наиболее значимыми для нашего исследования являются внутренние психологические ресурсы, включающие в себя разнообразные составляющие. Так, Д. А. Леонтьев выделяет ресурсы устойчивости – ценностно-смысловые ресурсы (удовлетворенность и осмысленность

жизни), ресурсы саморегуляции (каузальные ориентации, рефлексивность) [6]. Е. А. Сергеевко, С. А. Хазова, М. А. Холодная [11; 13; 14] выделяют эмоционально-волевые ресурсы (уверенность в себе, целеустремленность, решительность, ответственность, умение концентрироваться на задаче, эмоциональная устойчивость), мотивационные (стремление добиться успеха, желание, чтобы тобою гордились, желание развиваться и учиться, стремление к самовыражению и самореализации).

Личностный проект может выполнять ресурсную функцию, если соблюдается ряд условий: (освоение ресурсной функции личностных проектов превращает развитие молодых людей в саморазвитие, побуждая к жизненным изменениям; личностные проекты – это потенциальные возможности молодых людей, представленные посредством ресурса развития; осуществление задуманного подразумевает привлечение в реализацию родных и близких для более быстрого осуществления проекта; именно в индивидуальном опыте соотносятся особенности ситуации и возможности мобилизации необходимых ресурсов). Опираясь на вышеизложенное, вслед за современными исследователями мы полагаем, что личностные проекты относятся к внутренним ресурсам, поскольку связаны со способностью человека занять позицию субъекта по отношению к своему развитию (осмысленность жизни, каузальные ориентации, рефлексивность, жизненные цели, смыслы жизни и пр.).

Цель: изучить возможности использования внутренних ресурсов личностных проектов в период от 18 до 25 лет.

Методы исследования. Диагностическим инструментом выступила методика Б. Литтла «Анализ личностных проектов» в авторской модификации [10]. Инструкция: Мы заинтересованы в изучении жизнедеятельности человека в течение своей жизни. Мы называем их «*личные проекты*». У всех нас есть ряд проектов: часто мы думаем о том, как их планировать, осуществлять и иногда (хотя и не всегда) завершить. Некоторые проекты могут быть направлены на достижение («получить диплом»), другие – на процесс («развлекаться с друзьями»). Это могут быть дела, которые мы хотим или должны совершить, над которыми мы работаем или которых пытаемся избежать. Проекты могут быть связаны с любым аспектом Вашей повседневной жизни: университет, работа, дом, отдых и общение. Пожалуйста, напишите свои проекты, понимая их так широко. Нам интересно, что Вы думаете о проектах и насколько они важны для Вас. Респондентам предлагали написать 10 тем проектов, над которыми они планируют работать в ближайшее время. Каждый из проектов нужно оценить по шкале от 0 до 10 по нескольким измерениям: *важность, трудность, видимость, контроль, ответственность, адекватность времени, вероятность успеха, самоидентификация, взгляд других, ценность, вовлеченность, компетенция, автономия*. Каждый из проектов предлагалось соотнести с эмоциями (грусть, страх, любовь, гнев, счастье, надежда, напряжение, подавленность). Перечислить свои проекты слева (сверху вниз), а также вверху в том же порядке. Затем для каждого проекта отдельно, начиная с проекта 1 слева, решить, будет ли проект иметь (или имеет) положительный или отрицательный, или индифферентный эффект в остальных проектах (сверху). Затем из 10 проектов выбрать один, который, на взгляд респондента, является самым значимым для него, и описать его как можно более подробно.

В исследовании приняли участие 209 человек от 18 до 25 лет. Общая характеристика выборки и результаты ее ранжирования по признакам: пол, семейное положение, уровень образования представлены в таблице 1. При обработке данных применяли *методы анализа:* контент-анализ, статистический сравнительный анализ осуществлен с использованием критерия χ^2 -углового преобразования Фишера (для K-переменных) и G-критерий знаков. Обработка данных осуществлена путем подсчета среднего арифметического значения баллов по каждой из шкал для всех проектов.

Таблица 1

Общая характеристика выборки исследования

Возрастная группа, лет	Количество участников, чел.	Ранжирование по полу, юноши/девушки	Ранжирование по семейному положению, не состоят в браке / состоят в браке	Ранжирование по уровню образования, чел.
18-19	65 (N=65)	24 (N=24) / 41 (N=41)	65 (N=65) / 0	65 (N=65) получают высшее образование
20-21	50 (N=50)	20 (N=20) / 30 (N=30)	50 (N=50) / 0	50 (N=50) получают высшее образование

Окончание табл. 1

Возрастная группа, лет	Количество участников, чел.	Ранжирование по полу, юноши/девушки	Ранжирование по семейному положению, не состоят в браке / состоят в браке	Ранжирование по уровню образования, чел.
22-23	40 (N=40)	13 (N=13) / 27 (N=27)	34 (N=34) / 6 (N=6)	38 (N=38) получают высшее образование, 2 (N=2) трудоустроены в различных сферах деятельности
24-25	54 (N=54)	25 (N=25) / 29 (N=29)	35 (N=35) / 19 (N=19)	4 (N=4) получают высшее образование, 50 (N=50) трудоустроены в различных сферах деятельности

При проведении контент-анализа в качестве К-переменных выступили темы, выделяемые в личностных проектах. В таблице 2 представлены общие характеристики выделяемых К-переменных, проиллюстрированные примерами в возрасте от 18 до 25 лет.

Таблица 2

Примеры категорий анализа для методики Б. Литтла «Анализ личностных проектов»

Темы	Характеристики	Примеры
Образование	Поиск своей идентичности, развитие личной автономии, получение диплома	Получить второе образование, поступить в аспирантуру, хорошо сдать сессию
Работа	Профессиональное самоопределение, как использовать образование на практике, достижение профессиональных высот	Устроиться на работу, найти высокооплачиваемую работу, открыть свое дело
Путешествия	Стремление осуществить мечту в соответствии с возможностями	Съездить на родину папы, слетать в Индию
Семья	Построение отношений, готовность вступить в семейные отношения, стремление создать семью	Выйти замуж, родить ребенка, быть счастливой в семье
Спорт	Стратегия действия личности в активном образе жизни	Продолжать бегать по утрам, ходить в бассейн

Так, К-переменная «Образование» представляет получение образования. К-переменная «Работа» включает в себя приобретение специальности, получение профессиональных компетенций, профессиональное самоопределение. К-переменная «Семья» – семейные ценности, принадлежность к семейной группе. К-переменная «Спорт» ориентирована на конкретные действия, позволяющие достичь желаемого результата в спортивной форме и здоровом образе жизни. К-переменная «Путешествия» включает активную деятельность, направленную на получение удовольствия и отдыха с перемещением по миру.

Результаты. Контент-анализ позволил выделить пять тем личностных проектов: образование (40 %), работа (31 %), путешествия (17 %), семья (7 %), спорт (5 %). Сравнительный анализ качественных показателей по критерию ϕ^* -углового преобразования Фишера составил 1,86, что указывает на статистически значимые различия (при $p \leq 0,05$). Наиболее частыми категориями стали: «Образование» и «Работа». В личностных проектах молодых людей значимо чаще $\phi^* \leq 1,94$ использована К-переменная «Образование». Сравнительный анализ данной переменной показал, что значимо чаще она употребляется в качестве определяющих саморазвитие в 18–25 лет, чем К-переменная «Работа».

Типы личностных проектов по срокам реализации были выделены с опорой на классификацию В. А. Лукова [7], предложенную в контексте изучения социальных проектов. Контент-анализ позволил дифференцировать личностные проекты на группы: *краткосрочные* (до 1 года) – проекты, связанные с ситуативной ситуацией (30 %): сделать задания, сходить в магазин, найти подработку; *среднесрочные* (от 1 года до 5 лет) – проекты, захватывающие один возрастной этап и соотносящиеся с конкретными фактами (65 %): закончить университет, научиться играть на гитаре, получить права; *долгосрочные* (свыше 5 лет) – (5 %): выстроить карьеру, помогать родителям, благополучие членов семьи, открыть и развить свой бизнес.

Сравнительный анализ по ϕ^* -критерию углового преобразования Фишера выявил значимые различия между группами. Выявлено, что ярче выражены среднесрочные и кратко-

срочные проекты ($\varphi^* = 4,20$, при $p \leq 0,05$) и в меньшей степени долгосрочные проекты. Это характерно в возрасте от 18 до 25 лет, где среднесрочные проекты можно соотнести с возрастными задачами (создать семью, устроиться на работу, родить ребенка), а краткосрочные проекты с конъюнктурными смыслами, которые можно быстро реализовать в жизненных ситуациях (сдать сессию, найти подработку на выходные, вечерние прогулки на велосипеде).

Таблица 3

Частота К-переменных и статистика различий между темпоральными группами проектов

Протяженность во времени	Частота, %	φ^* эмп	Темы личностных проектов
Краткосрочные	30	4,20	Работа, спорт, образование
Среднесрочные	65		Обучение, работа, путешествия, семья, спорт
Долгосрочные	5	-	Работа, семья

При описании проектов респонденты отмечали качества, помогающие им в осуществлении, реализации и планировании проектов. Личные мотивационные качества (смыслы и ценности, мотивы и желания) – семья, которая помогает поддерживать, материальная поддержка, наличие образования (51 %); качества саморегуляции (рефлексия и самосознание) – самоанализ, самопонимание себя (17 %); инструментальные качества (навыки и стереотипы) – научиться коммуницировать с людьми, развить творческий потенциал, изучение иностранных языков (32 %).

Сравнительный анализ по φ^* -критерию углового преобразования Фишера выявил значимые различия между группами. Выявлено, что ($\varphi^* = 5,17$, при $p \leq 0,01$) в долгосрочных проектах ресурсами выступают мотивы и желания (51 %), где личность может использовать эти характеристики как средство при постановке новых задач, решение которых определяет направление и содержание дальнейшего развития «Для меня важно съездить на родину папы. Это поможет мне... (Вадим 23 года)». В краткосрочных личностных проектах, касающихся обучения и работы, ресурсами выступают поведенческие навыки, обретенный опыт ($\varphi^* = 3,91$, при $p \leq 0,01$) «Чтобы устроиться на хорошую работу, нужно получить высшее образование (Артем 22 года)». В среднесрочных личностных проектах, касающихся саморазвития, ресурсом выступает саморегуляция ($\varphi^* = 4,01$, при $p \leq 0,01$), где проекты связаны с поиском своей идентичности и развитием личной автономии. «Избавиться от страха выступлений для меня важно (Елена 20 лет)».

Таблица 4

Частота К-переменных и положительная оценка влияния одного проекта на другие

К-переменная 1	Частота, %	К-переменная 2	Частота, %	φ^* эмп
Образование	62	Работа	60	1,76
		Путешествия	39	2,26
		Семья	26	3,60
		Спорт	15	4,14
Работа	60	Образование	62	1,76
		Путешествия	37	2,35
		Семья	21	3,40
		Спорт	12	4,74
Путешествия	39	Образование	38	0,83
		Работа	31	1,34
		Семья	30	1,53
		Спорт	9	4,61
Семья	26	Образование	31	0,94
		Работа	27	0,72
		Путешествия	27	0,72
		Спорт	6	3,40
Спорт	15	Образование	18	0,73
		Работа	12	0,82
		Путешествия	12	0,82
		Семья	9	1,74

Анализ результатов говорит о том, что обучение непосредственно влияет на дальнейшую профессиональную деятельность молодых людей. Тема образование является определяющим направлением саморазвития в возрасте от 18 до 25 лет.

Анализируя таблицу 5, можно предположить, что образование занимает много времени и ресурса, что лишает человека внутренней свободы и свободы передвижения по миру. Проект образование самый сложный в реализации и самый значимый на жизненном пути молодых людей. Так как большую часть своего ресурса они готовы вложить в этот проект, чтобы в последующем достигать желаемые результаты в других сферах.

Таблица 5

Частота К-переменных и отрицательная оценка влияния одного проекта на другие

К-переменная 1	Частота, %	К-переменная 2	Частота, %	φ^* эмп
Образование	24	Путешествия	22	1,42
		Работа	20	1,84
		Семья	17	1,95
		Спорт	14	2,32
Работа	20	Образование	24	0,84
		Путешествия	17	0,79
		Семья	15	1,19
		Спорт	8	2,30
Путешествия	22	Образование	20	1,42
		Работа	18	0,89
		Семья	11	2,76
		Спорт	8	3,75
Семья	17	Образование	21	0,92
		Работа	16	0,34
		Путешествия	10	1,93
		Спорт	5	2,83
Спорт	14	Образование	17	0,75
		Работа	9	1,49
		Путешествия	9	1,49
		Семья	5	2,04

Таблица 6

Частота К-переменных и индифферентная оценка влияния одного проекта на другие

К-переменная 1	Частота, %	К-переменная 2	Частота, %	φ^* эмп
Образование	32	Путешествия	33	1,53
		Семья	25	1,60
		Спорт	23	1,73
		Работа	20	2,36
Работа	20	Образование	32	2,36
		Путешествия	17	0,70
		Семья	16	0,95
		Спорт	11	2,31
Путешествия	33	Образование	31	0,62
		Работа	21	2,32
		Семья	12	3,60
		Спорт	12	3,60
Семья	25	Образование	28	0,57
		Работа	16	2,01
		Путешествия	12	3,09
		Спорт	12	3,09
Спорт	23	Образование	26	0,61
		Работа	12	2,67
		Путешествия	10	3,29
		Семья	7	4,36

Из таблицы 6 видно, что у молодых людей есть проекты, не оказывающие никакого влияния друг на друга ($\varphi^* = 1,53$, при $p \leq 0,01$). Сравнивая показатели с положительным, отрицательным и индифферентным влиянием, можно отметить, что процент личностных про-

ектов с положительным влиянием превалирует. Это может указывать на то, что молодые люди в возрасте от 18 до 25 лет располагают должным ресурсом, чтобы реализовывать несколько проектов одновременно, при этом выделяя ключевой проект, на осуществление которого они готовы потратить большее количество ресурсов.

Дальнейший сравнительный анализ касался 13 показателей личностных проектов с пятью основными темами (табл. 7, 8, 9, 10, 11). Он был проведен с использованием G-критерия знаков и показал, что существуют значительные различия в оценках личностных проектов.

Таблица 7

Сравнительный анализ 13 показателей личностных проектов с темой образование при попарном сравнении

Шкалы	Статистика G-критерия			
	Образование Работа	Образование Семья	Образование Путешествия	Образование Спорт
Важность	0,001	0,001	0,001	0,001
Трудность	0,001	0,002	0,001	0,001
Видимость	0,002	0,001	0,002	0,001
Контроль	0,001	0,001	0,001	0,002
Ответственность	0,001	0,001	0,001	0,001
Адекватность времени	0,001	0,001	0,003	0,001
Вероятность успеха	0,001	0,003	0,001	0,003
Самоидентификация	0,001	0,001	0,001	0,001
Взгляд других	0,001	0,001	0,001	0,001
Ценность	0,002	0,001	0,001	0,001
Вовлеченность	0,001	0,001	0,001	0,001
Компетенция	0,001	0,001	0,001	0,002
Автономия	0,01	0,001	0,002	0,003

Анализ результатов (таблица 7) говорит, тема получение образования является определяющим направлением развития своей автономии в профессиональной деятельности и необходимости поиска своей идентичности.

Таблица 8

Сравнительный анализ 13 показателей личностных проектов с темой работа при попарном сравнении

Шкалы	Статистика G-критерия			
	Работа Образование	Работа Семья	Работа Спорт	Работа Путешествия
Важность	0,001	0,001	0,001	0,001
Трудность	0,001	0,001	0,002	0,001
Видимость	0,002	0,001	0,001	0,001
Контроль	0,001	0,002	0,001	–
Ответственность	0,001	0,001	0,002	0,002
Адекватность времени	0,001	0,003	0,01	–
Вероятность успеха	0,001	0,01	0,003	–
Самоидентификация	0,001	0,02	0,001	0,03
Взгляд других	0,001	0,002	0,002	0,003
Ценность	0,002	0,01	0,001	0,001
Вовлеченность	0,001	0,01	0,01	–
Компетенция	0,001	0,001	0,001	–
Автономия	0,01	0,004	0,001	–

На проект работа затрачивается много времени и ресурса, что влияет на внутреннюю свободу, связанную с передвижениями по миру.

Таблица 9

Сравнительный анализ 13 показателей личностных проектов с темой семья при попарном сравнении

Шкалы	Статистика G-критерия			
	Семья Образование	Семья Работа	Семья Путешествия	Семья Спорт
Важность	0,001	0,001	-	0,001
Трудность	0,002	0,001	-	0,03
Видимость	0,001	0,001	-	0,02
Контроль	0,001	0,002	-	-
Ответственность	0,001	0,001	-	-
Адекватность времени	0,001	0,003	-	0,01
Вероятность успеха	0,003	0,01	0,006	-
Самоидентификация	0,001	0,02	-	0,01
Взгляд других	0,001	0,002	-	0,001
Ценность	0,001	0,01	-	0,002
Вовлеченность	0,001	0,01	0,02	-
Компетенция	0,001	0,001	0,01	0,02
Автономия	0,001	0,004	0,001	-

Проект семья также занимает у молодых людей время и ресурс, влияя при этом на свободу действий и свободу в передвижениях. Но также предполагает вырабатывать новые стратегии действия в активном образе жизни.

Таблица 10

Сравнительный анализ 13 показателей личностных проектов с темой путешествия при попарном сравнении

Шкалы	Статистика G-критерия			
	Путешествия Образование	Путешествия Работа	Путешествия Спорт	Путешествия Семья
Важность	0,001	0,001	0,001	-
Трудность	0,001	0,001	0,001	-
Видимость	0,002	0,001	0,002	-
Контроль	0,001	-	0,01	-
Ответственность	0,001	0,002	0,001	-
Адекватность времени	0,003	-	0,003	-
Вероятность успеха	0,001	-	0,003	0,006
Самоидентификация	0,001	0,03	0,01	-
Взгляд других	0,001	0,003	0,004	-
Ценность	0,001	0,001	0,002	-
Вовлеченность	0,001	-	0,001	0,02
Компетенция	0,001	-	0,001	0,01
Автономия	0,002	-	0,001	0,001

Проект путешествия значим для молодых людей, и несмотря на то, что проект работа и семья забирает много времени, молодые люди готовы часть ресурса вложить в этот проект, чтобы в последующем владеть автономией и свободой в передвижении.

Таблица 11

Сравнительный анализ 13 показателей личностных проектов с темой спорт при попарном сравнении

Шкалы	Статистика G-критерия			
	Спорт Образование	Спорт Работа	Спорт Путешествия	Спорт Семья
Важность	0,001	0,001	0,001	0,001
Трудность	0,001	0,002	0,001	0,03
Видимость	0,001	0,001	0,002	0,02
Контроль	0,002	0,001	0,01	-
Ответственность	0,001	0,002	0,001	-

Окончание табл. 11

Шкалы	Статистика G-критерия			
	Спорт Образование	Спорт Работа	Спорт Путешествия	Спорт Семья
Адекватность времени	0,001	0,01	0,003	0,01
Вероятность успеха	0,003	0,003	0,003	–
Самоидентификация	0,001	0,001	0,01	0,01
Взгляд других	0,001	0,002	0,004	0,001
Ценность	0,001	0,001	0,002	0,002
Вовлеченность	0,001	0,01	0,001	–
Компетенция	0,002	0,001	0,001	0,02
Автономия	0,003	0,001	0,001	–

Молодые люди располагают должным ресурсом, чтобы реализовать себя в активной здоровой жизни. Но несмотря на это определяющими для данной возрастной категории (18–25 лет) являются сферы: образование и работа. Это еще раз подтверждает, что обучение непосредственно влияет на дальнейшую профессиональную деятельность молодых людей.

Обсуждение. Полученные материалы исследования согласуются с положениями современной психологии о ресурсном подходе, где в современных условиях проектная деятельность может быть ресурсом личностно-профессионального развития молодых людей.

Установлено, что личностные проекты определяют вектор для саморазвития и саморегуляции и рассмотрены нами как внутренние ресурсы, что согласуется с положением о проектной деятельности, которая выступает средством саморазвития.

Обнаружено, что больший процент личностных проектов касается профессиональной сферы, образования и самообразования. Это те проекты, которые требуют максимальных затрат ресурсов: эмоционально-волевых (уверенность в себе, целеустремленность), интеллектуальных (способность к самоанализу, интерес к новому), коммуникативных (общительность, умение слушать), мотивационных (желание учиться, стремление к самореализации). Молодые люди готовы затратить значительную долю ресурса на долгосрочные проекты, которые связаны с личностными ценностями, со смыслами и желаниями. Мы полагаем, что это проекты, определяющие личность молодых людей на долгие годы. Среднесрочные проекты, такие как образование, работа и семья, связаны с саморегуляцией и возрастными задачами, когда у молодых людей возрастает необходимость в реализации себя, а также определенных материальных потребностей, связанных с нехваткой ресурса. Предположительно, молодые люди ставят перед собой промежуточные задачи, связанные с различными сферами и требующие планирования для достижения целей. Краткосрочные проекты затрагивают сферы: образование, работа, спорт. На которые молодые люди также готовы затрачивать ресурс.

Темпоральность показывает преобладание среднесрочных проектов, на которые молодые люди (18–25 лет) готовы потратить меньший процент ресурса, и долгосрочные проекты, на которые требуется больше ресурса. Это позволяет говорить, что краткосрочные и среднесрочные проекты помогают в реализации долгосрочных проектов. Долгосрочные проекты, ориентированные на профессиональную сферу и сферу семьи, отражают в их содержании значимость в этих сферах, что будет способствовать их профессиональной и личной самореализации, показывая, в меньшей степени, их социальную приверженность.

Полученные нами данные согласуются с результатами исследований, описывающие личностные цели молодых людей, где значимыми выступают сферы образования и работы [16; 22]. Мы полагаем, что, в первую очередь, это связано с выборкой. Молодые люди от 18 до 25 лет свою жизненную перспективу видят как результат работы над собой. Их будущее направлено на образовательные проекты, и насколько эти проекты будут успешны, будет зависеть качество их жизни в будущем. Проекты, связанные с профессиональным самоопределением, обеспечивают стремление молодых людей к изменению и усовершенствованию себя и собственной жизни. Неразрывная связь между проектами, вероятно, обусловлена механизмом взаимовлияния одного проекта на другие, что позволяет рассматривать их как цельную систему, где ключевые проекты могут выступать ресурсом для самого важного.

Заключение. Подводя итоги проведенного исследования, отметим ряд важных моментов. Во-первых, психологическое содержание личностных проектов респондентов обусловлено актуальными возрастными задачами, которые стоят перед молодыми людьми в возрасте

18–25 лет. Так, образовательные проекты сравнительно чаще употребляются в качестве определяющих саморазвитие человека, а ресурсами выступают смыслы и ценности.

Во-вторых, проекты, связанные с работой, являются значимыми по показателям личностных проектов, что касается в первую очередь возрастных задач данного периода – получение образования, где ресурсом является обретенный опыт.

В-третьих, проекты в структуре личностного и профессионального самоопределения испытуемым кажутся трудными. Недостаточность внутренних ресурсов для реализации проекта, по субъективным оценкам молодых людей, увеличивает период их реализации. Обращение к внутренним ресурсам способствует осуществлению задуманного, но для более быстрой реализации подразумевается привлечение родных и близких.

В-четвертых, полученные результаты позволяют повысить теоретическую обоснованность психологической помощи молодым людям, связанную с развитием способности выстраивать личностные проекты и использовать их реализацию как внутренний ресурс развития.

Таким образом, материалы исследования позволяют рассматривать период от 18 до 25 лет как возраст, определяющий качество личностной ответственности и самостоятельности молодых людей в принятии решений, опирающихся на свой жизненный опыт и полученные знания.

Список литературы

1. Анцыферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М. : Институт психологии РАН, 2006. 512 с.
2. Исаев Е. И., Слободчиков В. И. Психология образования человека: Становление субъектности в образовательных процессах. М. : ПСТГУ, 2013. 432 с.
3. Клементьева М. В. «Подлинное Я» как предиктор формирующейся взрослости студентов // Психологическая наука и образование. 2020. Т. 25. № 3. С. 64–74. URL: <https://psyjournals.ru/psyedu/2020/n3/Klementyeva.shtml> (дата обращения: 13.02.2024).
4. Клементьева М. В. Личностное проектирование в образовании: структурно-функциональная модель // Проектирование и экспертиза в современном образовании: методология, методы, практики. Калуга : КГУ им. К. Э. Циолковского, 2019. С. 35–40. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38256679> (дата обращения: 13.02.2024).
5. Клементьева М. В. Проектная деятельность как ресурс личностно-профессионального развития студентов // Письма в Эмиссия.Оффлайн (The Emissia.Offline Letters) : электронный научный журнал. 2018. № 7 (июль). URL: <http://www.emissia.org/offline/2018/2634.htm> (дата обращения: 13.02.2024).
6. Леонтьев Д. А. Личностный потенциал: структура и диагностика. М. : Смысл, 2011. 680 с.
7. Луков В. А. Социальное проектирование. Изд. 7-е. М. : Изд-во Московского гуманитарного университета : Флинта, 2007. 240 с.
8. Матяш Н. В. Инновационные педагогические технологии: проектное обучение. М. : Академия, 2011. 146 с.
9. Психология раннего студенческого возраста / под ред. Е. Л. Бережковской. М. : Проспект, 2014. 193 с.
10. Рязанцева Е. Ю. Психометрические характеристики методики оценки личностных проектов // Письма в Эмиссия.Оффлайн (The Emissia.Offline Letters) : электронный научный журнал. 2019. № 12 (декабрь). URL: <http://www.emissia.org/offline/2019/2803.htm> (дата обращения: 17.10.2023).
11. Сергиенко Е. А. Принципы психологии развития: современный взгляд // Психологические исследования. 2012. Т. 5. № 24. С. 1. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2012v5n24/711-sergien-ko24.html> (дата обращения: 13.02.2024).
12. Слободчиков В. И., Игнатьева Г. А. Постдипломное образование педагогов: антропологическая проекция // Человек и образование. 2014. № 3 (40). С. 13–20. URL: <http://www.niro.nnov.ru/?id=26626> (дата обращения: 13.02.2024).
13. Хазова С. А. Ментальные ресурсы субъекта при типичном и атипичном развитии : монография / Т. Н. Адеева, М. А. Крылова, И. В. Тихонова [и др.]; под ред. С. А. Хазовой. Кострома : Костромской государственной университет, 2022. 196 с.
14. Холодная М. А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. Изд. 2-е, перераб. и доп. СПб. : Питер, 2002. 272 с.
15. Щукина М. А. Стадия лиминальности в саморазвитии личности // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2017. Т. 27. № 1. С. 45–51. URL: https://psyjournals.ru/scientific_notes/2017/n1/schukina.shtml (дата обращения: 13.02.2024).
16. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности / пер. с англ.: под ред. Д. А. Леонтьева. М. : Смысл, 2004. 416 с.
17. Arnett J. J. Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twen-ties (2nd edition). Oxford, NY : Oxford University Press, 2015. 416 p. URL: <https://oxford.universitypressscholarship.com/view/10.1093/acprof:oso/9780195309379.001.0001/acprof-9780195309379> (дата обращения: 13.02.2024).

18. Cantor N., Norem J. K., Niedenthal P. M. and others. Life tasks, self-concept ideals, and cognitive strategies in a life transition // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. № 53. Pp. 1178–1191. URL: 10.1177/0146167294203001 (дата обращения: 13.02.2024).

19. Hobfoll S. E. Social and psychological resources and adaptation // *Review of General Psychol.* 2002. Vol. 6 (4). Pp. 307–324. URL: https://www.researchgate.net/publication/232556057_Social_and_Psychological_Resources_and_Adaptation (дата обращения: 13.02.2024).

20. Little B. R., Salmela-Aro K., Phillips S. D. Personal Project Pursuit: Goals, Action, and Human Flourishing // Lawrence Erlbaum Associates Publishers. 2007. P. 486. DOI: 10.4324/9781315089928 (дата обращения: 13.02.2024).

21. Macek P., Bejcek J., Vanickova J. Contemporary Czech emerging adults: generation growing up in the period of social changes // *J Adol Res*. 2007. № 22. Pp. 444–75.

22. Salmela-Aro K., Aunola K., & Nurmi J.-E. Personal goals during emerging adulthood: A 10-year follow up // *Journal of Adolescent Research*. 2007. № 22 (6). Pp. 690–715. DOI: 10.1177/0743558407303978 (дата обращения: 13.02.2024).

23. Sheldon K. M., Kasser T. Coherence and congruence: Two aspects of personality integration // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. № 68 (3). Pp. 531–543. URL: <https://pdfs.semanticscholar.org/eb0e/87931609a080c74d444d5f2f28e739c85b0d.pdf> (дата обращения: 13.02.2024).

Personal project as an internal resource for the development of young people

Ryazantseva Evgeniya Yurievna

lecturer at the Department of Psychology, Tula State University.

Russia, Tula. ORCID: 0000-0001-6334-9208. E-mail: evgenia2054@yandex.ru

Abstract. The article examines the resource function of personal projects of young people in the range from 18 to 25 years old. The hypothesis of the study: the subjective assessment of resourcefulness assumes the existence of a relationship between personal projects. The results of the study obtained on a sample (N=209) using the adapted methodology "Analysis of personal projects" by B. R. Little (B. R. Little adapted by E. Y. Ryazantseva) are described. It was found that the psychological content of personal projects of young people (18–25 years old) is due to actual age-related tasks (education, professional activity, family creation), where young people are primarily focused on education (at $p < 0.05$), and the resource function here is behavioral skills, meanings and values. It was revealed that in projects aimed at professional self-determination, young people are focused on the acquired experience. It was found that young people's projects related to education and work are assessed by them as difficult to implement, where, in their opinion, an external resource is needed (help from relatives and friends). It is shown that young people choose projects designed for the medium term (at $p < 0.01$), where self-regulation acts as a resource, showing the search for identity and personal autonomy at a given age. The relationship between projects has been found, which is due to the mechanism of mutual influence of one project on others, where key projects act as a resource for the most important. In general, the data obtained allow us to talk about personal projects at the age of 18–25 as a resource function that determines the personal and professional direction in youth.

Keywords: personal project, resources, young people, life goals, project activity.

References

1. Ancyferova L. I. *Razvitie lichnosti i problemy gerontopsihologii* [Personality development and problems of gerontopsychology]. M. Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2006. 512 p.

2. Isaev E. I., Slobodchikov V. I. *Psihologiya obrazovaniya cheloveka: Stanovlenie sub'ektnosti v obrazovatel'nyh processah* [Psychology of human education: The formation of subjectivity in educational processes]. M. PSTSU, 2013. 432 p.

3. Klement'eva M. V. "Podlinnoe Ya" kak prediktor formiruyushcheysya vzroslosti studentov ["Authentic Self" as a predictor of the emerging adulthood of students] // *Psihologicheskaya nauka i obrazovanie – Psychological science and education*. 2020. Vol. 25. No. 3. Pp. 64–74. Available at: <https://psyjournals.ru/psyedu/2020/n3/Klementyeva.shtml> (date accessed: 13.02.2024).

4. Klement'eva M. V. *Lichnostnoe proektirovanie v obrazovanii: strukturno-funktional'naya model'* [Personal design in education: a structural and functional model] // *Proektirovanie i ekspertiza v sovremennom obrazovanii: metodologiya, metody, praktiki – Design and expertise in modern education: methodology, methods, practices*. Kaluga. K. E. Tsiolkovsky KSU, 2019. Pp. 35–40. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38256679> (date accessed: 13.02.2024).

5. Klement'eva M. V. *Proektnaya deyatel'nost' kak resurs lichnostno-professional'nogo razvitiya studentov* [Project activity as a resource for personal and professional development of students] // *Pis'ma v Emissi-*

ya.Offlajn (*The Emissia.Offline Letters*): *elektronnyj nauchnyj zhurnal* – Letters to the Issue.Offline (*The Emissia.Offline Letters*): an electronic scientific journal. 2018. No. 7 (July). Available at: <http://www.emissia.org/offline/2018/2634.htm> (date accessed: 13.02.2024).

6. Leont'ev D. A. *Lichnostnyj potencial: struktura i diagnostika* [Personal potential: structure and diagnosis]. M. Smysl (Sense), 2011. 680 p.

7. Lukov V. A. *Social'noe proektirovanie. Izd. 7-e* [Social design. Ed. 7th]. M. Publishing House of Moscow University of the Humanities : Flint, 2007. 240 p.

8. Matyash N. V. *Innovacionnye pedagogicheskie tekhnologii: proektnoe obuchenie* [Innovative pedagogical technologies: project-based learning]. M. Academy, 2011. 146 p.

9. *Psihologiya rannego studencheskogo vozrasta* – Psychology of early student age / ed. by E. L. Be-rezhkovskaya. M. Prospect, 2014. 193 p.

10. Ryazanceva E. Yu. *Psihometricheskie harakteristiki metodiki ocenki lichnostnyh proektov* [Psychometric characteristics of the methodology for evaluating personal projects] // *Pis'ma v Emissiya.Offlajn (The Emissia.Offline Letters) : elektronnyj nauchnyj zhurnal* – Letters to the Issue.Offline (*The Emissia.Offline Letters*) : an electronic scientific journal. 2019. No. 12 (December). Available at: <http://www.emissia.org/offline/2019/2803.htm> (date accessed: 17.10.2023).

11. Sergienko E. A. *Principy psihologii razvitiya: sovremennyy vzglyad* [Principles of developmental psychology: a modern view] // *Psihologicheskie issledovaniya* – Psychological research. 2012. Vol. 5. No. 24. P. 1. Available at: <http://psystudy.ru/index.php/num/2012v5n24/711-sergienko24.html> (date accessed: 13.02.2024).

12. Slobodchikov V. I., Ignat'eva G. A. *Postdiplomnoe obrazovanie pedagogov: antropologicheskaya proekciya* [Postgraduate education of teachers: an anthropological projection] // *Chelovek i obrazovanie* – Man and education. 2014. No. 3 (40). Pp. 13–20. Available at: <http://www.niro.nnov.ru/?id=26626> (date accessed: 13.02.2024).

13. Hazova S. A. *Mental'nye resursy sub'ekta pri tipichnom i atipichnom razvitiy : monografiya* [Mental resources of the subject in typical and atypical development : monograph] / T. N. Adeeva, M. A. Krylova, I. V. Tikhonova [et al.]; ed. by S. A. Khazova. Kostroma. Kostroma State University, 2022. 196 p.

14. Holodnaya M. A. *Psihologiya intellekta: paradoksy issledovaniya. Izd. 2-e, pererab. i dop.* [Psychology of intelligence: paradoxes of research. 2nd ed., reprinted and add.] SPb. St. Petersburg, 2002. 272 p.

15. Shchukina M. A. *Ctadiya liminal'nosti v samorazvitiy lichnosti* [The stage of liminality in the self-development of personality] // *Uchenye zapiski Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo instituta psihologii i social'noj raboty* – Scientific notes of the St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work. 2017. Vol. 27. No. 1. Pp. 45–51. Available at: https://psyjournals.ru/scientific_notes/2017/n1/schukina.shtml (date accessed: 13.02.2024).

16. Emmons R. *Psihologiya vysshih ustremenij: motivaciya i duhovnost' lichnosti* [Psychology of higher aspirations: motivation and spirituality of personality] / transl. from English: ed. by D. A. Leontiev. M. Smysl (Sense). 2004. 416 p.

17. Arnett J. J. *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twen-ties* (2nd ed.). Oxford, NY : Oxford University Press, 2015. 416 p. Available at: <https://oxford.universitypressscholarship.com/view/10.1093/acprof:oso/9780195309379.001.0001/acprof-9780195309379> (date accessed: 13.02.2024).

18. Cantor N., Norem J. K., Niedenthal P. M., Langston C. A., Brower A. M. Life tasks, self-concept ideals, and cognitive strategies in a life transition // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. No. 53. Pp. 1178–1191. DOI: 10.1177/0146167294203001 (date accessed: 13.02.2024).

19. Hobfoll S. E. Social and psychological resources and adaptation // *Review of General Psychol.* 2002. Vol. 6 (4). Pp. 307–324. Available at: https://www.researchgate.net/publication/232556057_Social_and_Psychological_Resources_and_Adaptation (date accessed: 13.02.2024).

20. Little B. R., Salmela-Aro K., Phillips S. D. *Personal Project Pursuit: Goals, Action, and Human Flourishing* // Lawrence Erlbaum Associates Publishers. 2007. P. 486. DOI: 10.4324/9781315089928 (date accessed: 13.02.2024).

21. Macek P., Bejcek J., Vanickova J. Contemporary Czech emerging adults: generation growing up in the period of social changes // *J Adol Res.* 2007. No. 22. Pp. 444–75.

22. Salmela-Aro K., Aunola K., & Nurmi J.-E. Personal goals during emerging adulthood: A 10-year follow up // *Journal of Adolescent Research.* 2007. No. 22 (6). Pp. 690–715. DOI: 10.1177/0743558407303978 (date accessed: 13.02.2024).

23. Sheldon K. M., Kasser T. Coherence and congruence: Two aspects of personality integration // *Journal of Personality and Social Psychology.* 1995. No. 68 (3). Pp. 531–543. Available at: <https://pdfs.semanticscholar.org/eb0e/87931609a080c74d444d5f2f28e739c85b0d.pdf> (date accessed: 13.02.2024).

Поступила в редакцию: 25.03.2024

Принята к публикации: 29.05.2024