

ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ

Зінченко А. В.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної психології*

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

вул. Пирогова, 9, Київ, Україна

orcid.org/0000-0002-5291-4088

zinchenko_2006@ukr.net

Русенкевич Я. І.

аспірантка кафедри соціальної психології

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

вул. Пирогова, 9, Київ, Україна

orcid.org/0000-0001-6940-5361

allaayza69@ukr.net

Ключові слова: стратегія, життєдіяльність особистості, психологічні стратегії життєдіяльності, сценарії життя, стилі життя, життєві цілі.

У статті представлено теоретичний аналіз проблеми психологічних стратегій життєдіяльності особистості. Зроблено огляд теоретичного доробку в означеній проблемі, в результаті якого з'ясовано, що це поняття в тій чи іншій мірі співвідноситься з такими схожими йому термінами, як «стратегія життя», «стиль життя», «життєвий шлях», «сценарії життя», «сенс життя» та іншими. У широкому розумінні науковці визначають стратегії життєдіяльності як спосіб організації особистістю свого життя, який охоплює минуле, сьогодення і майбутнє, характеристику індивіда, що включає здатність особистості до цілепокладання та активність до реалізації наміченого, в тому числі й до перетворень заради власних цілей та цінностей.

Аналіз структури і типології стратегій життєдіяльності особистості, представлених у науковій літературі, показав їх суттєву різноманітність, пов'язану зі звуженням конкретного дослідницького фокусу в означеній темі. Психологічна сутність життєвої стратегії особистості представляє собою структуру, що складається з низки таких взаємозалежних елементів, як: життєва позиція особистості, цінності, цілі, плани; індивідуальні особливості людини (здатність вирішення життєвих протиріч, перешкод, соціальних конфліктів, творча активність, стресостійкість, копінг-поведінка тощо); визначення та утримання часової перспективи; смислоутворювальні аспекти (рівень відповідальності людини за своє життя, рівень осмисленості, система цінностей та соціальних відносин тощо).

Неоднорідність структури стратегій життєдіяльності позначається і на виділенні її типології, яка також є різноманітною. Об'єднуювальним чинником цієї різноманітності є оцінка реалізації бажаного шляхом обраних стратегій, критеріями яких є задоволеність/незадоволеність життям, психологічне благополуччя та здоров'я людини.

PSYCHOLOGICAL STRATEGIES OF THE LIFE OF A PERSON: THEORETICAL ANALYSIS OF PROBLEM

Zinchenko A. V.

*Ph.D. in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Social Psychology
Dragomanov Ukrainian State University
Pyrohova str., 9, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-5291-4088
zinchenko_2006@ukr.net*

Ryckenkevich Ya. I.

*Postgraduate Student at the Department of Social Psychology
Dragomanov Ukrainian State University
Pyrohova str., 9, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-6940-5361
allaayza69@ukr.net*

Key words: *strategy, life activity of a person, psychological strategies of life activity, life scenarios, life styles, life goals.*

In the article is presented a theoretical analysis problem of psychological strategies life activity of an individual. An overview of the theoretical attainment in the specified problem was made, as a result of which it was found that this concept correlates to one degree or another with such similar terms as “life strategy” “life style” “way of life” “life scenarios” “meaning of life” and so on. In a broad sense, scientists define life strategies as a way to organize person’s life, which covers the past, present and future, a characteristic of an individual, which includes ability of the individual to set goals and activity to implement the appointed, including transformations for the sake of one’s own goals and values.

The analysis of the structure and typology life strategies of the individual, presented in the scientific literature, showed their significant diversity, which is related to narrowing of a specific research focus in the defined topic.

The psychological essence of a person’s life strategy is a structure, which consist with a number of interdependent elements: life position of the individual, values, goals, plans; individual characteristics of a person (the ability to solve life contradictions, obstacles, social conflicts, creative activity, stress resistance, coping behavior, etc.); defining and maintaining a time perspective; meaningful aspects (level of human responsibility for own life, level of meaningfulness, system of values and social relations, and so on.).

The heterogeneity of the structure in life activity strategies affects on the selection of its typology, which is also very diverse. The unifying factor of this diversity is the assessment of the realization something desired through the chosen strategies, the criteria of which are satisfaction/dissatisfaction with life, psychological well-being and human health.

Постановка проблеми. Слово «стратегія» сьогодні міцно закріпилось у лексиконі людей, які прагнуть усвідомленого ставлення до власного життя та життєвих перспектив. Водночас активно розвивається вивчення наукового змісту цього поняття в області психології, де питання стратегій життєдіяльності особистості розкривається через схожі термінологічні категорії, що відображають

феноменологію осмислення людиною себе, свого місця в навколишньому світі, свого майбутнього.

Події війни, що йде в Україні, вимусили українців буквально перейти до стану «тут і тепер», закривши територію майбутнього на невизначений час. Водночас ситуація високої небезпеки життя, позбавлення базових потреб, вимушені переселення, потреба робити швидкий вибір та

звіряти його хоч і з короткою, але перспективою «про завтра» загострили актуальність питання стратегій життєдіяльності як у суто практичному вимірі, так і в науковому їх розумінні в нових викликах сучасності.

Дослідження стратегій життєдіяльності особистості в психології має свою історію, що демонструє варіативність та глибину осмислення питання різними авторами, такими як: А. Адлер [1], Е. Берн [2], Т. Кессер та Р. Райан [3], Ф. Мак-Гроу [4], А. Маслоу [5], К. Мілютіна [6], К. Роджерс [7], В. Франкл [8], Е. Фромм [9], І. Ялом [10] та ін. Кожен новий вклад у розроблення цього теоретичного конструкту доводить, що стратегію життєдіяльності особистості варто розглядати як динамічну й саморозвивальну систему, як наголошує Ю.Мельник [11].

У психологічних словниках поняття життєдіяльності трактується як у широкому контексті, де це поняття визначає сутність і властивість людського організму, здатність виконувати свої фізіологічні, фізичні, соціально-психологічні та інші функції [12], так і у більш вузькому, де під життєдіяльністю розуміється внутрішня та зовнішня активність особистості в конкретних соціальних, соціально-психічних умовах [13].

Поняття стратегій життєдіяльності (яке не виділено в психологічних словниках в окрему категоріальну одиницю) містить широкий контекст охоплення життєвого шляху людини згідно з тлумаченням його через збірний образ схожих у психології феноменів. Наприклад, під час опису траєкторії життя людини зарубіжні дослідники використовують такі поняття: «стиль життя» (А. Адлер [1]), «сценарій життя» (Е. Берн [2]), «стадії життя» (К. Юнг [14]), «сенса життя» (Е. Фромм [9]; В. Франкл [8]; І. Ялом [10]), «життєві орієнтації» (McGraw [4]; Kasser, Ryan, Couchman & Sheldon [3]; Sheldon & Houser-Marko [15]) тощо.

У концепції А. Адлера [1] стиль життя – це інтегрований стиль пристосування людини до життя та взаємодії з ним, своєрідна модель життєвої поведінки. Формування життєвого стилю відбувається згідно з прототипом, тобто моделлю майбутньої зрілої особистості, що виникає в дитинстві як система цілеспрямованих устремлень. Механізмом досягнення бажаного самоствердження є компенсація комплексу неповноцінності.

Конструкт «життєвий сценарій» теоретично обґрунтований та введений у науковий обіг Е. Берном [2]. Сценарій, згідно з Е. Берном, – це своєрідний життєвий курс, план, що формується в ранньому дитинстві під впливом батьків та розгортається протягом життя людини неусвідомлено і незалежно від вибору людини. Сімейний сценарій містить запозичені традиції та ритуали, які

передаються з покоління до покоління. Маркером наявності в житті людини певного сценарію є його повторюваність у різних сферах буття людини як на рівні особистої історії, так і на рівні історії інших членів роду. Е. Берн виділяє цілий ряд типових життєвих сценаріїв, серед яких: «Після того, як», «Перед тим, як», «Ніколи», «Завжди» та інші. Сценарії діють протягом усього життя людини і за бажанням можуть бути зміненими. На думку Е. Берна, допомогти цьому можуть «любов, війна і психотерапія».

Ідеї сценарію життя, що формуються в дитинстві під впливом батьків, стали теоретичним підґрунтям і для інших психологічних концепцій (Т. Kahler [16]; Т. Harris [17]). У сучасних психологічних словниках стиль життя визначається як «унікальна конфігурація особистісних рис, мотивів, когнітивних стилів і способів опанування реальності, характерна для поведінки індивідуума, яка забезпечує сталість цієї поведінки» [18, с. 507].

Огляди досліджень у гуманістичній та екзистенціальній психології показують, що в розумінні життєвого шляху особистості багато уваги приділено творчому контексту, а саме – життєтворенню [5; 8; 9; 10]. У філософському значенні «життєтворчість» – це загальний спосіб людського буття, що відрізняє існування людини від існування тварин. Суть життєтворчості полягає в тому, що людина може стати в теоретичне та практичне ставлення до власного життя, тоді як тварина тотожна своїй життєдіяльності.

В. Франкл рушійною силою людської поведінки та вибору спрямованості життя вважає прагнення людини віднайти сенс життя. Роль сенсу виконують цінності – смислові універсалії, узагальнений досвід людства. Науковець описує три класи цінностей, що роблять життя людини осмисленим: цінності творчості; цінності переживання і цінності відносин. Здійснюючи сенс, людина здійснює саму себе, а тому для В. Франкла самоактуалізація – це побічний продукт здійснення сенсу, а не мета. Свобода волі в розумінні В. Франкла нерозривно пов'язана з відповідальністю за вчинені вибори, без якої людина може впасти у свавілля [8].

І. Ялом універсальним джерелом сенсу життя вважає творчість, яку визначає як специфічну активність людини, спрямовану на творення новаторських, кращих форм життя [10].

У сучасній зарубіжній літературі в огляді проблеми життєвих стратегій неодмінно фігурує поняття успіху – як життєвого, так і соціального, коли перспективи вибудови людиною своєї життєвої траєкторії відбуваються усвідомлено та плано-мірно, згідно з поставленими цілями [3; 4].

Мотивація усвідомлювати і творчо розробляти

власні стратегії життєдіяльності – ще один важливий ракурс розроблення теми. Зокрема, Ф. Мак-Гроу потребу у вибудовуванні людиною стратегії планування життя обґрунтовує посиленням на планеті епідемії нещастя та занепокоєння у людей, підвищення рівня депресій та незадоволеністю життям. Підвищення особистої активності, наявність та втілення мрій у людини здатні знизити рівень депресій, самогубств, злочинності у світі [4].

Зв'язок життєвих цілей із благополуччям людини широко висвітлюються й в інших наукових роботах західних фахівців [3; 15; 19]. Т. Кессер, Р. Райан та інші дослідники встановили залежність рівня психічного здоров'я від вибору того чи іншого типу ціннісних та життєвих орієнтацій. Досліджувані, орієнтовані переважно на зовнішні цінності, продемонстрували нижчі показники психічного здоров'я (депресії, зниження життєвої енергії) та задоволеності життям. Ця ж група науковців виявила, що вибір людиною цілей згідно з власними цінностями з більшою ймовірністю сприяє відчуттю благополуччя, ніж інвестиції в зовнішні цілі (фінансовий успіх, імідж, популярність), навіть у разі їх досягнення [3].

Отже, визначення поняття «стратегія життєдіяльності особистості» як окремої робочої дефініції наукового дослідження потребує врахування комплексного його розроблення і передбачає узагальнення наукових підходів, кожен з яких вносить свій внесок у його розуміння, у виділення типології, структурних компонентів, механізмів функціонування тощо.

Мета статті. Метою статті є визначення теоретичних підходів до проблеми психологічних стратегій життєдіяльності особистості. Відповідно до мети завданнями визначено такі: огляд теоретичного доробку в означеній проблемі; аналіз структури й типології стратегій життєдіяльності особистості; визначення змісту терміна «психологічні стратегії життєдіяльності особистості» як робочої дефініції дослідження. Під час написання статті використано такий комплекс теоретичних методів: аналіз наукової літератури за проблемою дослідження; систематизація та узагальнення вивчених даних.

Результати дослідження. Погляд на життєвий шлях людини як життєву історію, що розгортається в результаті суб'єктивного творення особистістю себе та свого майбутнього, був заданий ще в минулому столітті. Людину розглядали в єдності її існування, розвитку, діяльності та творчості. Суб'єктом життя особистість стає шляхом вироблення способів вирішення життєвих протиріч і усвідомлення своєї відповідальності перед собою та іншими за наслідки такого рішення. Тому основне завдання особистого життя людини –

стати активним діячем власного життя. Науковці вважають, що головна ідея у вибудові стратегії життя для людини полягає в її здатності поєднувати свою індивідуальність з умовами життя і здатністю до розвитку. Саме тому життєва стратегія є важливим критерієм зрілості та психологічного благополуччя людини і виступає одним з основних регуляторів соціальної поведінки особи [20]. Розглядаючи життєвий шлях людини з позицій діяльнісного підходу, вчені стверджують, що саме діяльність є суттєвим фундаментом життєвого шляху. Суб'єктивна картина життєвого шляху особистості у свідомості людини будується у відповідності індивідуального та соціального розвитку в часовій перспективі й вимірюється в біографічних та історичних датах [20].

Українські дослідники також активно вивчають дану проблематику, а саме: М. Кухта, І. Мартинюк, Н.Соболева [21], О. Злобіна, В.Тихонович [22], А. Кабиш-Рибалка [23], К. Мілютіна [6], Ю. Мельник [11], О. Мурадян [24], Ю. Швалб, Л.Тищенко [25] та ін.).

Як засіб досягнення особистістю суб'єктивно бажаного результату в ході вирішення завдань життєдіяльності в умовах взаємодії із соціальним середовищем визначає життєву стратегію К. Мілютіна [6]. Життєва стратегія особистості, на думку дослідниці, зазнає формування і трансформації протягом усього життя людини. На її формування впливають сімейний чинник та психофізіологічні особливості індивіда, що задають основу для становлення індивідуально типологічних особливостей людини, таких як: акцентуації характеру, копінг-стратегії, стресостійкість тощо [6].

О. Мурадян життєву стратегію описує як складний комплекс соціальної, культурної та психологічної проекції індивіда на власне майбутнє. Це сукупність дій особистості, спрямованих на досягнення мети свого життя. Прагнення до довгострокового слідування обраній життєвій стратегії зумовлюється оцінкою досягнутого як такого, що викликає емоційне задоволення [24].

Ю. Швалб та Л. Тищенко до показників ефективності стратегії життя людини, окрім задоволеності життям, відносять також психічне здоров'я, а найважливішими характеристиками вважають ступінь усвідомленості людиною свого життя, систему її цінностей та рівень відповідальності [25].

О. Злобіна і В. Тихонович розглядають стратегію життя як поведінкову активність індивіда, що повторюється в основних сферах життєдіяльності й ґрунтується на моделях подолання, пристосування або уникання перешкод, що виникають у процесі досягнення поставлених цілей [22].

Ю. Мельник визначає стратегії життєдіяльності особистості як своєрідний спосіб організації

життя людини, в якому репрезентуються її власні переживання, ідеї і принципи з урахуванням особливостей актуальної життєвої ситуації, її вимог та обмежень. Завдяки стратегіям життєдіяльності особистість може усвідомлювати себе як суб'єкт, поставитися до себе як до джерела життєвих змін, з'ясувати причини подій, вчинків, виявити в собі нові прагнення й сили, взяти на себе відповідальність за реалізацію власних цілей [11].

А. Кабиш-Рибалка [23] під життєвою стратегією розуміє сам життєвий проект як бажаний результат, що має свої кроки досягнення, а не спосіб його реалізації чи досягнення.

Стратегії життєдіяльності особистості продовжують бути актуальним предметом дослідження для науковців різних країн не в останню чергу через все більшу невизначеність, нестабільність, швидку зміну пріоритетів зовнішнього світу і потребу пошуку внутрішньої опори для особистості, яка творить власний життєвий шлях. Ф. МакГроу, наприклад, вважає, що в сучасному світі вибір та втілення власної життєвої стратегії є не просто необхідним, але й обов'язковим процесом для досягнення спокою та задоволеності життям. Саме життєві стратегії пояснюють «Хто ви?», «Де ви є?» і «Як ви там опинились». Основний посыл Ф. МакГроу – робити те, що працює, і те, що важливе [4].

Отже, категорія життєвої стратегії особистості розглядається принаймні у двох основних площинах: як цілеспрямована активність суб'єкта, спрямована на досягнення бажаних цілей життя, поетапне планування майбутнього, та як творення людиною власної життєвої історії та особистості в контексті життєвих ситуацій і подій. Спільною тезою описаних наукових підходів щодо стратегій життєдіяльності є визнання того, що особистість є суб'єктом і творцем власного життя у відповідності до власних цінностей та цілей, які є усвідомленими та прийнятими. Вона ж виступає автором стратегічного планування та досягнення наміченого. Критеріями оцінки ефективності здобутку бажаного є суб'єктивна задоволеність чи незадоволеність особистістю своїм життям, своїми успіхами, а також психічне здоров'я та благополуччя. Визначеність та усвідомлення людиною власних стратегій життєдіяльності є критерієм зрілості особистості.

Оскільки становлення стратегій життєдіяльності людини зумовлено як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками, а також більш складним поєднанням їх взаємодії з життєвим контекстом, науковцями ставляться питання визначення типів і структурних компонентів цього складного психологічного феномена.

Структурними компонентами стратегій життєдіяльності в науковій літературі виділені такі:

- здатність вибору особистістю напрямку, способу життя, цілей та етапів їх досягнення; здатність вирішення протиріч життя (між «хочу» і тим, «що є») та можливість власного творення умов для реалізації цінностей свого життя [20];

- наявність уявлень про минуле, майбутнє, сьогодення; цілісність/роз'єднаність життєвого шляху; наявність/відсутність сенсу життя; наявність/відсутність засобів та способів досягнення поставлених життєвих цілей; необхідність зовнішньої підтримки під час постановки цілей та подолання труднощів; ступінь усвідомленості власного життя; здатність до самопізнання [21];

- цінності й ціннісні орієнтації; планування (вибір цілей, пріоритетів власного життя), реалізація запланованого (дії суб'єкта, спрямовані на реалізацію життєвих потреб та розв'язання проблемних ситуацій), самооцінка досягнутого [24];

- життєва позиція особистості, її цілі; тривалість часової перспективи, її напрямок; структурованість плану, рівень відповідальності, рівень осмисленості життя [26] та інші;

Виділення структури стратегій життєдіяльності особистості є важливим елементом аналізу, оскільки дозволяє зіставляти та вимірювати індивідуальну життєву стратегію, визначати рівень її сформованості, розробляти плани її корекції.

Огляд літератури показав, що існує значна кількість типологій життєвих стратегій особистості. В основу їх виокремлення дослідниками закладено різні критерії, як-то: ставлення до себе та інших, характер пристосування до соціальних змін, спосіб життєтворення, стадії творчої активності, способи вирішення конфліктів, смислообразуюча роль досягнень, поведінка в ситуаціях невизначеності тощо.

У концепції Е. Берна, наприклад, описано 4 типи життєвих сценаріїв, які формуються в дитинстві шляхом базової довіри або недовіри до світу і людей, та переконань щодо себе самого («Я добрий, зі мною все гаразд» або «Я поганий, у мене не все гаразд») й оточуючих («Ти добрий, з тобою все гаразд» або «Ти поганий, з тобою не все гаразд»). У результаті їх поєднання вирізняються такі позиції особистості: позиція успіху («Я-Ок», «Ти-Ок»); позиція переваги («Я-Ок», «Ти-не Ок»); позиція самоприниження («Я-не Ок», «Ти-Ок»); позиція безнадії («Я-не Ок, Ти-не Ок»), які й визначають способи життєдіяльності [2].

О. Злобіна та В. Тихонович виділяють два типи життєвих стратегій: стратегію виживання і стратегію життєвого творення, що стали віддзеркаленням досліджуваних ними реалій сучасного українського суспільства [22].

А. Кабиш-Рибалкою розроблено класифікацію стратегій життєдіяльності через концепцію творчої конструкторології В. Моляко. Автором виділено

п'ять основних видів життєвих стратегій особистості: стратегії аналогізування, стратегії комбінування, реконструктивні стратегії, універсальні стратегії та стратегії спонтанних спроб і помилок у процесі становлення життєвого шляху. Кожна із цих стратегій спрямована на структурно-функціональне перетворення і є основою стратегічного планування життєвого шляху особистості [23].

Ю. Мельник [11] у своїй дисертаційній роботі описує 9 стратегій життєдіяльності, що реалізуються людиною в умовах ситуаційної невизначеності. Вони можуть бути неуспішними та успішними. Успішність стратегії залежить від її релевантності як самій ситуації, так і особистісними характеристиками індивіда, що перебуває в ситуації невизначеності [11].

Висновки. Узагальнюючи існуючі теоретичні дані, які представлені досить широким контекстом досліджуваного феномена, можна сказати, що стратегія життєдіяльності є цілісною динамічною системою, яка визначена часовим простором майбутнього, включає суб'єктивну базу цінностей, смислів, переконань, ставлень особистості до себе, до світу, соціуму, згідно з якими будуються та реалізуються цілі та плани, долаються протиріччя та перешкоди, оцінюються результати. Стратегія життєдіяльності визначає спосіб буття людини і виступає найважливішим критерієм зрілості та психологічного благополуччя.

Нами вибрано як робочу дефініцію розуміння стратегії життєдіяльності особистості як способу свідомого конструювання людиною власного життя відповідно до її системи цінностей, смис-

лів та цілей, з можливістю наступної реалізації у відповідності з планом та задумом. Вона передбачає здатність особистості долати зовнішні та внутрішні протиріччя й перешкоди і, за необхідності, створювати особливі смисли, умови, засоби втілення бажаного. Це особливо актуально в часи нестабільності, в умовах невизначеності. Ядром стратегії життєдіяльності людини виступають її цінності, смисли, переконання. Іншими периферичними складниками структури є: мрії, цілі, плани як засоби конструювання майбутнього; готовність особистості до подолання перешкод; здатність та способи вирішення життєвих протиріч; рівень відповідальності людини за власне життя; уявлення про майбутнє, згідно з яким будується перспектива життя; усвідомлені критерії оцінки задоволеності життям тощо. Це поняття входить до найбільш широкого загальнонаукового поняття «життєвий шлях», що описує прогрес індивідуального розвитку людини від народження до смерті. Формою життєдіяльності особистості виступає категорія способу життя особистості. Стратегія життєдіяльності може бути фактором перетворення особистості у творця власної біографії у відповідності до вибору її типу.

Оскільки вперше зміст свого життєвого проєкту в конкретних формах соціальної активності з'являється в юності, коли особистість починає не тільки мріяти, але й втілювати і нести відповідальність за прийняті рішення та здійснені вибори, дослідження стратегій життєдіяльності ми плануємо саме в цьому віковому періоді з огляду на ситуацію нових умов для цього покоління.

ЛІТЕРАТУРА

1. Alfred Adler. *The Science of Living*. London: George Allen W Unwin Ltd Museum Street. 1929. URL: file:///C:/Users/human/Downloads/epdf.pub_the-science-of-living.pdf
2. Берн Е. *Ігри, в які грають люди*. Харків : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 256 с.
3. *Materialistic Values: Their Causes and Consequences*. Kasser T. et al. In: T. Kasser, & A. D. Kanner (Eds.), *Psychology and Consumer Culture: The Struggle for a Good Life in a Materialistic World* (pp. 11-28), Washington, 2004. American Psychological Association.
4. McGraw Ph. *Life Strategies: Doing What Works Doing What Matters*. 2016.
5. Abraham H. Maslow. *Motivation and Personality* (2nd ed.). N.Y. : Harper & Row, 1970.
6. Мілютіна К.Л. Психологія зміни життєвої стратегії особистості : дис. ... на здобуття ступеню доктора психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Київ, 2013. 430 с.
7. Rogers Carl. *On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy*. Robinson, 2016. 824 с.
8. Франкл В. *Людина в пошуках справжнього сенсу*. Харків : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.
9. Фромм Е. *Втеча від свободи*. Харків : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 592 с.
10. Yalom I. *Existential psychotherapy*. Ingram Publisher Services, 1980. 544 с.
11. Мельник Ю.В. Психологічні стратегії життєдіяльності в умовах ситуаційної невизначеності : автореф. дис. ... на здобуття ступеню канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Київ, 2020. 25 с.
12. *Психологічний словник* / авт.-уклад. В.В. Синявський, О.П. Сергієнкова ; ред. Н.А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.
13. *Особистісні детермінанти еколого-орієнтованої життєдіяльності* : монографія / Ю.М. Швалб та ін. ; за ред. Ю.М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 330 с.

14. Юнг К.Г. Архетипи і колективне несвідоме. Астролябія, 2023. 608 с.
15. Sheldon K.M., Houser-Marko L. Self-concordance, goal-attainment and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? *J. Pers. and Soc. Psychol.*, 2001. P. 80. S. 152–165.
16. Kahler T. Transactional Analysis Script Profile Guide for the Therapist, Taibi Kahler Associates, Inc., Little Rock, Arkansas, 1997.
17. Harris T.A. I'm OK – You're OK. 2004. URL: https://www.goodreads.com/book/show/134353.I_m_OK_You_re_OK (дата звернення: 02.07.2023).
18. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
19. Peterson C., Park N., Seligman, M.E.P. Orientations to Happiness and Life Satisfaction: The Full Life versus the Empty Life. *Journal of Happiness Studies*. 2005. 6 (1): 25-41. doi:10.1007/s10902-004-1278-z
20. Столяренко О.Б. Психологія особистості : навчальний. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
21. Кухта М., Мартинюк І., Соболева Н. Життєві стратегії. Соціальна регуляція поведінки в умовах стабільної нестабільності / за ред. О. Злобіної. Київ : Інститут соціології НАН України, 2013. С. 154–167.
22. Злобіна О., Тихонович В. Суспільна криза і життєві стратегії особистості. Київ : Стилос, 2001. 237 с.
23. Кабиш-Рибалка А.В. Життєві стратегії як творчі засоби проектування життєвого шляху особистості. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2016. № 5. С. 95–99.
24. Мурадян О. Життєві стратегії особистості в умовах соціальних змін: соціологічний аналіз. *Соціологічні студії. Теоретичні аспекти соціології*. 2013. № 1 (2). С. 49–54.
25. Швалб Ю.М., Тищенко Л.В. Майбутнє і сьогодення студентів з обмеженими функціональними можливостями: психологічні аспекти : монографія. Київ, 2015.
26. Мартинюк І.О. Сучасна молодь України: проблеми життєвого вибору. *Українська наукова школа психології та педагогіки життєтворчості: досягнення, проблеми, перспективи: ювілейний наук.-методич. зб.* / за ред. д.ф.н. Л.В. Сохань та ін. Запоріжжя : Вид-во Комунального закладу «Хортицький національн. навчально-реабілітаційний центр» Запорізької обласної ради, 2013. 648 с. С. 242–255.

REFERENCES

1. Alfred Adler. (1929). *The Science of Living*. London: George Allen W Unwin Ltd Museum Street. Retrieved from: file:///C:/Users/human/Downloads/epdf.pub_the-science-of-living.pdf (in Velikobrytaniya).
2. Bern E. (2016). *Ihry, u yaki hraiut liudy*. Knyzhkovyi klub «Klub Simeinoho Dozvillia», 2016. 256 s. (in Ukrainian).
3. Kasser, T., Ryan, R. M., Couchman, C. E. & Sheldon, K. M. (2004). Materialistic Values: Their Causes and Consequences. In: T. Kasser, & A. D. Kanner (Eds.), *Psychology and Consumer Culture: The Struggle for a Good Life in a Materialistic World* (pp. 11-28), Washington, American Psychological Association.
4. McGraw, Ph. (2016). *Life Strategies: Doing What Works Doing What Matters*.
5. Abraham H. Maslow. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.) N.Y.: Harper & Row, 1970. (in USA).
6. Miliutina, K. L. (2013). *Psykholohiia zminy zhyttievoyi stratehii osobystosti*. Dyss... na zdobuttia stupeni doktora psykhol. nauk: 19.00.01 – zahalna psykholohiia, istoriia psykholohii. K. 430s. (in Ukrainian).
7. Rogers Carl. *On Becoming a Person. A Therapists View of Psychotherapy*. Vydavnytstvo: Robinson. 2016. 824с. (in Ukrainian).
8. Frankl V. (2016) *Ljudyna v poshukakh spravzhnjogho sensu*. Knyzhkovyj klub «Klub Simejnogho Dozvillja», 2016. 160 s. (in Ukrainian).
9. Fromm E. (2020). *Vtecha vid svobody*. Knyzhkovyi klub «Klub Simeinoho Dozvillia», 2020. 592 s. (in Ukrainian).
10. Yalom I. (1980). *Existential psychotherapy*. Ingram Publisher Services, 1980. 544 с. (in Ukrainian).
11. Mel'nik, Yu.V. (2020). *Psikhologichni strategii zhittediyal'nosti v umovakh situatsiinoi neviznachenosti*. /Yu.V. Mel'nik. Avtoref. dis... na zdobuttia stupenyu kand. psikhol. nauk: 19.00.01 – zagal'na psikhologiya, istoriya psikhologii. K. 25s. (in Ukrainian).
12. *Psikhologichni slovník* (2007). /avt.-uklad. V.V. Sinyavs'kii, O.P.Sergienkova ; red. N. A. Pobirchenko. K. : Naukovii svit, 274 s. (in Ukrainian).
13. *Osobystisni determinanty ekoloho-orientovanoi zhyttiediialnosti : monohrafiia* (2018) / Yu.M. Shvalb, O.L. Vernik, O.O. Vovchuk-Blakytina, O.V. Rudomino-Dusiatska [ta in.]; za red. Yu.M. Shvalba. – K.: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 2018. 330 s. (in Ukrainian).

14. Iunh K.H.(2023). Arkhetypy i kolektyvne nesvidome. Vydavnytstvo : Astroliabiia, 2023. 608s. (in Ukrainian).
15. Sheldon, K.M. & Houser-Marko, L. (2001). Self-concordance, goal-attainment and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? // J. Pers. and Soc. Psychol. P. 80, 152-165.
16. Kahler, T. (1997). Transactional Analysis Script Profile Guide for the Therapist, Taibi Kahler Associates, Inc., Little Rock, Arkansas.
17. Harris, T. A. (2004). I'm OK – You're OK. URL: [https://www.goodreads.com /book/show/134353.I_m_OK_You_re_OK](https://www.goodreads.com/book/show/134353.I_m_OK_You_re_OK)
18. Shapar, V. B. (2007). Suchasnyi tлумachnyi psykhologichnyi slovnyk. X.: Prapor. 640 s. (in Ukrainian).
19. Peterson, C., Park, N. & Seligman, M. E. P. (2005), Orientations to Happiness and Life Satisfaction: The Full Life versus the Empty Life. Journal of Happiness Studies, 6 (1): 25-41. doi:10.1007/s10902-004-1278-z
20. Stoljarenko O. B.(2012). Psykhologhija osobystosti. Navch. posib. – K.: Centr uchbovoji literatury, 2012. – 280 s. (in Ukrainian).
21. Kukhta M., Martynjuk I., Soboljeva N. (2013) Zhyttjevi strateghiji / Socialjna reghuljacija povedinky v umovakh stabiljnoji nestabiljnosti / za red. O. Zlobinoji.K.:Instytut sociologhiji NAN Ukrainy, 2013. S.154-167. (in Ukrainian).
22. Zlobina, O. & Tykhonovych, V. (2001). Suspilna kryza i zhyttievi stratehii osobystosti. Kyiv : Stylos. 237 s. (in Ukrainian).
23. Kabysh-Rybalka, A. V. (2016). Zhyttievi stratehii yak tvorchy zasoby proektuvannia zhyttievoho shliakhu osobystosti. // Nauka i osvita : nauk.-prakt. zhurnal. № 5. S. 95–99. (in Ukrainian).
24. Muradian, O. (2013). Zhyttievi stratehii osobystosti v umovakh sotsialnykh zmin: sotsiolohichni analiz. // Sotsiolohichni studii. Teoretychni aspekty sotsiolohii. 1 (2). S.49-54. (in Ukrainian).
25. Shvalb, Yu.M. & Tyshchenko, L.V. (2015). Maibutnie i sohodennia studentiv z obmezhenyimi funktsionalnymi mozhlyvostiamy: psykhologichni aspekty : monohrafiia. Kyiv (in Ukrainian).
26. Martynjuk I. O. (2013). Suchasna molodj Ukrainy: problemy zhyttjevogho vyboru // Ukrainjsjka naukova shkola psykhologhiji ta pedagoghiki zhyttjetvorchosti: dosjaghnennja, problemy, perspektyvy: juvilejnyj nauk.-metodych. zb. / Za red. d.f.n. L. V. Sokhanj, kand.ist.n. I. Gh. Jermakova ta in. – Zaporizhzhja: Vyd-vo Komunaljnogho zakladu «Khortycjkyj nacional. navchaljno-reabilitacijnyj centr» Zaporizkoho oblasnoji rady, 2013. – 648 s. – S. 242-255. (in Ukrainian).