

- Liberska, H. (2011). Teorie rozwoju psychicznego. W: J.Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka* (s. 71-126). Warszawa: WN PWN.
- Niemczyński, A. (1980). *Modele indywidualnego rozwoju człowieka*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Niemczyński, A. (1994). O autonomii rozwoju. (Zarys problematyki). *Kwartalnik Polskiej Psychologii Rozwojowej*, 2 (1), 3-11.
- Obuchowski, K. (1985). *Adaptacja twórcza*. Warszawa: KiW.
- Obuchowski, K. (2000). *Od przedmiotu do podmiotu*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uczelniane Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego.
- Pietrasiański, Z. (1990). *Rozwój człowieka dorosłego*. Warszawa: Wiedza Powszechna
- Pietrasiański, Z. (2001). *Mądrość czyli świetne wyposażenie umysłu*. Warszawa: Wydawnictwo Scholar.
- Przetacznikowa, M. (1973). *Podstawy rozwoju psychicznego dzieci i młodzieży*. Warszawa: PZWS.
- Trempała, J. (2000). *Modele rozwoju psychicznego. Czas i zmiana*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uczelniane Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego.
- Trempała, J. (2007). Methodological dilemmas in the use of the time as a variable in developmental psychology. *Polish Psychological Bulletin*, 38, 117-125.
- Tyszkowa, M. (1986). Psychic development of the individual. A process of structuring and restructuring of experience. In: P. van Geert (ed.), *Theory building in developmental psychology* (pp. 332-361). Amsterdam – New York – Tokyo: North-Holland.
- Tyszkowa, M. (1996). Pojęcie rozwoju i zmiany rozwojowej. W: M.Przetacznik-Gierowska, M.Tyszkowa, *Psychologia rozwoju człowieka* (t.1, s. 45-56). Warszawa: WN PWN.

Liberska Hanna – Kazimierz Wielki University Bydgoszcz, Poland.

УДК: 316.6:615.851

Літвінова О. В.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ КОРЕКЦІЇ НЕКОНСТРУКТИВНИХ ЖИТТЄВИХ СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ

В статті актуалізується проблема корекції неконструктивних життєвих стратегій особистості, пов'язана з необхідністю розвитку перспективного бачення свого майбутнього, цілеспрямованості, саморозвитку та самореалізації. Представлено аналіз теоретичних підходів до вивчення категорії «життєва стратегія» з точки зору вітчизняних науковців, як план досягнення власного благополуччя, як часова перспектива, як створення умов для самореалізації, як послідовність мислення та поведінки для отримання певного результату. З позицій зарубіжних вчених життєва стратегія визначається як процес життєздійснення, як реалізація екзистенціальних

потреб людини тощо. Неконструктивні життєві стратегії характеризуються або відсутністю реалістичного плану дій, який би враховував наявні можливості особистості для досягнення особистісно значущих цілей та самореалізації, або наявність такого плану мислення та дій, який не узгоджується з груповими нормами та цінностями і призводить до дезадаптації, знеособлення, самотності. Зроблено акцент на можливості використання засобів психологічної корекції для усвідомлення особистістю власних можливостей та потенцій, розвитку здатності до постановки цілей, бачення власного майбутнього та шляхів реалізації власного потенціалу. В якості ефективних методів психокорекції визначено методи позитивної, когнітивно-поведінкової, клієнт-центрованої, арт-терапії.

Ключові слова: *життєві стратегії, стиль життя, конструктивні та неконструктивні життєві стратегії, психологічна корекція, соціально-психологічна адаптація.*

Постановка проблеми. Ситуація швидких політичних, економічних змін, що відбуваються на всіх рівнях соціальної реальності, виступає одним з головних викликів сучасності для кожної людини і потребує наявності в неї психологічних ресурсів для подолання багаточисельних труднощів. Показником успішної адаптації особистості є бачення перспективи свого існування, незважаючи на труднощі, віра в себе, прагнення до самореалізації та соціально активна діяльність. Все це формується протягом життя в процесі соціалізації під впливом як особистісно значущих осіб так і на основі власного досвіду, створюючи життєву стратегію, як перспективну основу, план дій для досягнення особистісно значущих цілей та власної самореалізації. Проблема дослідження життєвих стратегій особистості не нова в психології, але стосовно психологічних засобів її формування чи корекції неадаптивних, неконструктивних стратегій є недостатньо висвітленою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У другій половині ХХ століття психологія життєвого шляху особистості виокремилась в самостійний напрям психологічної науки і була представлена роботами таких науковців, як К. А. Абульханова-Славська, А. Адлер, Б. Г. Ананьєв, Ш. Бюлер, Д. О. Леонтєв, С. Рубінштейн, К. Роджерс та інших. Серед українських науковців проблема життєвих стратегій знайшла своє відображення в роботах Г. О. Бала, О. І. Бондарчук, Ю. О. Бохонкової, С. Д. Максименка, К. Л. Мілютіної, В. О. Татенко, Н. В. Чепелевої та багатьох інших.

Термін «життєва стратегія» було запропоновано Ш. Бюлер, яка визначила під цим поняттям індивідуальне та особисте життя в її динаміці, але С. Л. Рубінштейн вважав, що не рух людини вперед, а рух до вищих, більш досконаліших та найкращих форм прояву людської сутності визначає зміст життєвої стратегії особистості [7]. У вітчизняній психології проблема стратегії життя найбільш повно висвітлена у працях К. О. Абульханової-Славської, яка виокремила три основних ознаки життєвої стратегії: вибір способу життя,

вирішення протиріччя «хочу-маю» і створення умов для самореалізації, творчий пошук. На її думку, особистість можна визнати зрілою, якщо вона здатна встановлювати свій «поріг» задоволеності матеріальними потребами і починає розглядати їх як одне з умов життя, спрямовуючі свої життєві сили на інші цілі [1].

О. Вороніна розуміє під життєвою стратегією індивідуальний спосіб проектування та реалізації життєвих цілей у перспективі з урахуваннями власних потреб, властивостей особистості, ціннісних орієнтацій, смислів життя [5]. К. Л. Мілютіна характеризує життєву стратегію як варіант вирішення життєважливих протиріч, що виникають в процесі професійної соціалізації особистості [9].

Мета статті – теоретично обґрунтувати можливість використання методів психологічної корекції для зміни неконструктивних життєвих стратегій.

Основний зміст. Поняття «стратегія» розглядається з позицій різних наук: в економіці як план дій в умовах невизначеності; в управлінні як діяльність, що спрямована на отримання планованого результату з урахуванням перспективи довготривалого розвитку; в соціології як загальний план на відміну від тактики; в психології як встановлена послідовність мислення та поведінки для отримання результату чи досвіду [3].

Вітчизняні психологи виділяють три основних типи стратегій життя: стратегія благополуччя, стратегія життєвого успіху і стратегія самореалізації. Ці типи засновані на більш узагальнених уявленнях про те, до чого, як правило, прагнуть у житті люди. Зміст цих стратегій визначається характером соціальної активності особистості. Так, рецетивна активність є основною стратегією життєвого благополуччя. Передумовою стратегії життєвого успіху виступає, насамперед, мотиваційна активність, що розрахована на суспільне визнання. Для стратегії самореалізації характерна творча активність. У житті зустрічаються, скоріше, змішані типи: усі ми, але в різній мірі, прагнемо до благополуччя, успіху і самореалізації, до різного масштабу реалізації цих стратегій.

Інші типології життєвих стратегій можна знайти в соціально-психологічних теоріях, що на основі громадського життя особистості встановлюють різні способи життєздійснення. Зокрема, К. Хорні відзначає, що для задоволення прагнень, часом нав'язаних суспільними шаблонами, людина, що росте, вже з дитинства виробляє три основні стратегії, чи особистісні орієнтації стосовно інших людей: 1) рух до людей – єдиною метою людей з такою орієнтацією є любов, і всі інші цілі підлегли бажанню заслужити любов; 2) рух проти людей – система цінностей людей з такою орієнтацією побудована на філософії «джунглі» – життя це боротьба за існування; 3) рух від людей – потреба в незалежності і недоторканності відвертає таких людей від усякого прояву боротьби. Часто це виявляється у відсутності способу пристосування до сучасних умов життя [16].

З свого боку, А. Адлер відзначає, що формування життєвих цілей починається в дитинстві як компенсація почуття неповноцінності, невпевненості

і безпорадності у світі дорослих. Життєва мета формується в ранньому дитинстві під впливом особистого досвіду, цінностей, особливостей самої особистості. Саме в дитинстві, на його думку, і формується життєвий стиль, – інтегрований стиль пристосування до життя і взаємодію з нею. Любов, дружбу і роботу А. Адлер називає основними життєвими задачами, з якими зіштовхується людина, які визначені умовами людського існування і дозволяють підтримувати і розвивати життя в тому середовищі, у якому вона знаходиться [2].

В концепції Е. Фрома модусів володіння – буття зумовлює дві життєві орієнтації (стратегії), які оформлюються на перехресті екзистенціальних потреб людини і соціальних вимог до особистості – «бути» та «мати»; перевага однієї з них визначає все, що людина думає, робить, відчуває [17]. У теорії самодетермінації розрізняють три групи життєвих орієнтацій, заснованих на перевазі внутрішніх чи зовнішніх прагнень: автономну орієнтацію, підконтрольну та безособову.

Т. Є. Резнік вважає, що життєва стратегія є специфічною орієнтацією особистості, яка включає в себе окрім стратегічного рівню ще й тактичний, який будується на ситуативній, короткочасній орієнтації. Поряд з перспективними орієнтаціями від теперішнього до майбутнього можливі й ретроспективні орієнтації від теперішнього до минулого, переживання та відрефлексування якого дасть можливість поглянути на свій минулий досвід, оцінити свої досягнення або невдачі, оцінити свої помилки в минулому та зробити висновки на майбутнє [13].

Різні автори намагаються передати думку про неоднорідність уявлень людини про своє майбутнє, наявність у неї елементів, що несуть різне функціональне навантаження. Так, диференціюються поняття «життєвий план» і «життєва програма». І перше і друге являють собою систему цілей; відмінності між ними полягають в тому, що у життєвій програмі фіксуються основні життєві цілі без чіткої фіксації термінів їхнього виконання, а життєві плани прив'язуються до конкретних термінів їхнього виконання. Таким чином, відмінність полягає у різному характері чіткості тимчасової прив'язки цілей.

Вказується і на принципову відмінність за природою елементів уявлення людини про своє майбутнє, з якого випливають і розбіжності у їхніх функціях. У складі життєвого плану виділяють два типи цілей: кінцеві (ідеальні) і допоміжні (реальні, конкретні). Кінцеві цілі являють собою ідеали, прийняті як цінності; ці цілі стабільні. Реальні ж цілі характеризуються конкретністю і досяжністю, вони можуть змінюватися залежно від успіхів і невдач. Таким чином прямо вказується на зв'язок життєвого плану з цінностями.

Особистісне самовизначення задає особистісно значиму орієнтацію на досягнення визначеного рівня в системі соціальних відносин, вимоги, що висувуються до неї, тобто задає соціальне самовизначення. На основі соціального самовизначення виробляються вимоги до визначеної професійної сфери, професійне самовизначення. Тимчасове майбутнє, тобто більш-менш

точне планування свого життя в часі (життєвий план, що розуміється як система цілей), з'являється на рівні соціального самовизначення. Надалі ці два види уявлення про власне майбутнє співіснують, виконуючи різні функції: значеннєве майбутнє – функцію змістоутворення, тимчасове – регулятивну функцію. Звідси подвійність життєвих планів та життєвих перспектив.

За М. Р. Гінзбургом, зміст поняття особистісного самовизначення має враховувати такі три складові: 1) буття особистості у світі цінностей, смислів як «мови» взаємодії особистості і суспільства; 2) буття цінностей як джерела становлення особистості («оволодіння цінностями є водночас віднаходженням особистістю самої себе»); 3) створення особистістю образу майбутнього і смислова оцінка нею власної діяльності [6].

Російські психологи Є. П. Варламова та С. Ю. Степанов за критерієм спільності індивідуальної своєрідності і творчої активності людини розрізняють чотири типи життєвої стратегії: пасивну типовість, активну типовість, пасивну індивідуальність та творчу унікальність [4].

Російський дослідник О. Є. Созонтов провів дослідження основних життєвих стратегій російських студентів і виявив чотири їх типи [15]. Першим, найбільш характерним є тип «Мати», який виражається в прагненні до успіху, високому соціальному статусі, багатстві, отриманню від життя максимуму задоволень. Вибір такої людини визначається вигодою, досягненням особистого успіху, соціальним визнанням. Переважними цінностями постають: успіх, багатство, репутація, компетентність, насолода, влада. Другий тип «Не мати і не бути» також достатньо поширений серед сучасних студентів. Для цього типу характерна аморфна, невизначена життєва орієнтація, його відрізняють побоювання перед ринковою реальністю, потреба в соціальній стабільності, безпеці, а також прагнення до благополуччя близьких людей. Вибори людини визначаються соціальними стереотипами, поглядами авторитетних осіб. Найбільш виражені цінності – це безпека сім'ї, соціальний порядок, соціальна справедливість. Тип «Бути» менш виражений у студентів і характеризується орієнтацією на розвиток своєї індивідуальності, розкриття свого творчого потенціалу, самореалізація в обраній за інтересом справі. Переважними цінностями цього типу виступають творчість, широта поглядів, відповідальність, духовність.

Четвертий тип «Мати, щоб бути» характерний для незначної частки студентської молоді. Цей тип виявився дуже неоднорідним. В ньому виявився «Суперчлиивий» підтип, який характеризується невизначеною життєвою орієнтацією та високою виразністю усіх цінностей; «гармонічний» підтип – орієнтація на пошук конструктивного синтезу між розвитком своєї індивідуальності та відповідністю запитам ринкового суспільства, вибір людини обумовлюється як внутрішніми, так і зовнішніми орієнтирами за панівною значущості перших. Переважними цінностями цього підтипу є творчість, широта поглядів, успіх, компетентність, при цьому відсутній страх перед ринковою реальністю. У наведеному дослідженні було встановлено існування

внутрішньої неоднорідності типу «Мати, щоб бути», що пояснюється тим, що в процесі формування життєвих перспектив в студентському віці виникнення протиріч є неминучим явищем.

Дослідження життєвих перспектив студентів дозволило О. Є. Созонтову виявити дві тенденції до конструювання молодими людьми власного життя – переважну орієнтацію чи на буття, яка сприяє особистісному зростанню, чи на володіння, яка забезпечує успішну соціальну адаптацію. Негативним проявом орієнтації на буття може виступати неприйняття соціоекономічної реальності, що заважає творчій реалізації [15].

Орієнтуючись на велику кількість наукових підходів визначаємо, що життєві стратегії – це сформовані в процесі соціалізації засоби досягнення цілей життя, смислів життя, цінностей життя, що мають перспективне значення і сприяють досягненню певного балансу між індивідуальними прагненнями та можливостями особистості, з одного боку, а з іншого – суспільно прийнятими нормами та актуальною соціальною ситуацією. Залежно від цього життєві стратегії можна поділити на такі типи:

1. Конструктивні – життєві стратегії, що сприяють творчій самореалізації, успішній адаптації в соціумі, досягненню балансу між індивідуальними прагненнями та груповими цінностями. До таких стратегій можна віднести стратегії, що побудовані на активному русі до людей, на основі дружби, любові, альтруїзму, творчому використанні власного особистісного потенціалу.

2. Неконструктивні – це стратегії, використання яких призводить до дисбалансу між власними бажаннями, цінностями, цілями та суспільно схваленими засобами їх реалізації; ведуть до дезадаптації, не дають можливість реалізувати себе, ведуть до знеособлення, самотності, порушенню міжособистісних стосунків. Такі стратегії життя ґрунтуються на конфліктних засадах, егоїзмі, обмані, пасивності, конформізмі тощо.

Використовуючи знання щодо розуміння життєвої стратегії та її типів необхідно створювати спеціально організовані програми психологічного впливу з метою розвитку конструктивних життєвих стратегій та корекції неконструктивних, адже на думку П. Г. Постнікова життєві стратегії – це цільовий орієнтир всієї системи освіти, необхідний для створення умов для гармонійного розвитку особистості, це можливість для формування самостійності в процесі проектування власного майбутнього [7]. Тому, знання щодо життєвих стратегій, механізмів їх формування та корекції неконструктивних стратегій, що були задані певною системою соціалізації, будуть сприяти розвитку особистості, яка орієнтована на розвиток власного потенціалу, успіху в житті, націленої на досягнення соціально та особистісно значущих цілей.

Психокорекція – метод комплексного психологічного впливу на мету, мотиви та структуру поведінки суб'єкта, а також на розвиток певних психічних функцій: пам'яті, уваги, мислення, це система заходів, спрямованих на

виправлення недоліків психологічного розвитку чи поведінки людини з допомогою спеціальних заходів психологічного впливу [11]. Психокорекція орієнтована на клінічно здорову особистість, орієнтується на здорові сторони особистості незалежно від ступеня їх порушень, в психокорекції орієнтуються на теперішнє і майбутнє клієнтів, на середньо термінову допомогу.

Незважаючи на широкий спектр застосування поняття психологічної корекції, існують розбіжності відносно її використання. Наприклад, А. Співаковська розглядає психологічну корекцію як спосіб профілактики нервово-психічних порушень. Інші – Г. Бурменська, О. Караванова, А. Лідерс розуміють її як метод психологічного впливу, спрямований на створення оптимальних можливостей і умов розвитку особистісного та інтелектуального потенціалу особистості. Р. Немов під психокорекцією розуміє сукупність прийомів, які використовує психолог для виправлення психіки чи поведінки психічно здорової людини [11].

Психокорекційна робота може бути реалізована в різних формах – групового чи індивідуального впливу: вправи, тренування, ігри, соціально-психологічний тренінг. Ефективними методами психокорекційної діяльності виступають: психологічна підтримка – комплекс планових чи епізодичних заходів, спрямованих на заохочення позитивних зрушень і результатів поведінки діяльності людини; психологічний супровід – представляє собою альтернативний набір заходів, в яких проявляється психічна активність особистості в присутності та при підтримці фахівця; психологічне навіювання – безальтернативна вказівка на певний порядок поведінки та діяльності у відповідності з нормою; соціально-психологічне упередження – комплекс організаційних і групових заходів, спрямованих на створення сприятливих умов соціальної взаємодії особистості; психологічне навантаження – засіб формування навичок подолання психологічно складних для вирішення ситуацій в емоційної та когнітивної сферах.

Використання психокорекції як засобу розвитку конструктивних життєвих стратегій та нівелювання неконструктивних необхідно зробити акцент на таких напрямках: позитивна психотерапія (вживання метафор і притч) [12], клієнт-центрована терапія (забезпечення вислуховуванням) [14], арт-терапія (самовираження через творчість) [8]; когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) (робота з думками, переконаннями, інтерпретаціями себе та ситуацій) [11].

Філософія позитивної психотерапії Н. Пезешкіана розглядає людину в процесі його змін комплексно: визнається рух і тіла, і души, і духа, аналізується їхній тісний зв'язок. Під час психокорекції в центрі професіонала індивідуально-біологічні, психосоціальні та духовні аспекти особистості, такий підхід допомагає набутти внутрішню цілісність. Основою метода стали три важливі принципи: перший – принцип надії, який сфокусований на людських ресурсах, що допомагає відчувати здібності, прийняти на себе відповідальність за те, що відбувається в особистому житті; другий – принцип балансу, який розглядає життя і розвиток особистості в чотирьох важливих галузях: тіло, контакти

(стосунки), досягнення, майбутнє (фантазії, мрії, ідеали). Сутність даного принципу – прагнення до відновлення їх природної гармонії. Недолік уваги або розвиток однієї зі сфер людського буття привносить дисгармонію, створює певний дефіцит, що проявляється в житті як відчай, невдоволеність, хворобу. Третій – принцип самопомоги, який представлений в методі у вигляді п'яти-шагової мета моделі, її можливо використовувати як стратегію гармонізації, адаптації та розвитку особистості.

Н. Пезешкіан стверджував, що людину можна представити у вигляді шахти, наповненої коштовностями. Одним із завдань, що може призвести до самореалізації є пошук прихованого скарбу, підняття його з глибин людської душі і демонстрація соціуму у вигляді прояву своїх здібностей та талантів. Основою задоволеності життям автор вважав виконання індивідуальної життєвої місії. Головна перевага методу – це його спрямованість на розвиток і майбутнє. Метод навчає формувати майбутнє через прийняття ситуації теперішнього. Визнання відповідальності за життя допомагає кожному робити конкретні кроки на шляху до змін своєї реальності. Здатність побачити в сьогоднішній реальності те, що може зробити людину щасливою, дати їй сили на конкретний шлях вперед до своїх цілей та отримати від нього радість робить кожного творцем свого «Я» та наділяє мудрістю життя [12].

Важливим елементом побудови конструктивних життєвих стратегій є використання притч, в яких, на думку Н. Пезешкіана, проявляється актуальні здібності людини. Якщо в одних історіях є педагогічний зміст, вони вчать акуратності, ввічливості, то в інших – ті ж самі норми піддаються сумніву і знайомлять читача із незвичними для нього принципами.

В основі клієнт-центрованої терапії К. Роджерса лежить впевненість в тому, що людина, звертаючись по допомогу, здатна сама знайти спосіб вирішення своїх проблем. Психотерапевт лише створює умови для позитивних змін, більш повної реалізації потенціалу клієнта, але клієнт здійснює вибір і приймає рішення. К. Роджерс був впевнений, що сутність кожної людини позитивна, але цей потенціал проявляється лише в атмосфері позитивного прийняття, емпатичного розуміння та відкритості своїм почуттям. В створенні такої атмосфери і полягає головне завдання психотерапевта. Безумовне (безоцінне) прийняття – це вміння реагувати на емоційні прояви людини, його поступки, не оцінюючи їх. Це щире ставлення до іншого як до рівному собі, і такому, що має право бути тим, ким він є. Емпатія – це здатність точно сприймати почуття інших людей, співпереживати їм і приймати їх, навіть якщо сам би поступив інакше. Емпатію називають «емоційною чуйністю». Конгруентність – це природне, чесне і відкрите переживання своїх почуттів, щирий самовираз у спілкуванні з іншими людьми [14].

Атмосфера довіри, поваги та безоцінного прийняття дозволяє людині відчувати, що її сприймають такою, якою вона є. Вона може говорити про все, не побоюючись осуду чи несхвалення. Відчуваючи підтримку, людина знаходить в самій собі засоби вирішення своїх проблем. В результаті клієнт починає більш

вільно виражати свої почуття, у нього створюється стійка позитивна самооцінка, що дозволяє більше довіряти світу. Клієнт стає більш реалістичним та об'єктивним, а також менш вразливим – більше довіряє собі та краще починає розуміти інших.

В дослівному перекладі з англійської мови «арт-терапія» означає «лікування, засноване на заняттях художньою творчістю, або як використання мистецтва як терапевтичного фактору». Термін «арт-терапія» був введений у використання у 1938 році А. Хілом. Піонери арт-терапії спирались на ідею З. Фрейда про те, що внутрішнє «Я» людини проявляється у візуальній формі всякий раз, коли вона спонтанно рисує або ліпить, а також на думки К. Юнга про персональні та універсальні символи. Центральна фігура в арт-терапевтичному процесі не пацієнт (як хвора людина), а особистість, яка прагне до саморозвитку і розширенню діапазону своїх можливостей [11]. Сутність арт-терапії полягає в терапевтичному і корекційному впливі мистецтва на суб'єкта і проявляється в реконструкції актуальної ситуації за допомогою художньо-творчої діяльності, виведенню переживань, пов'язаних із нею у зовнішню форму через продукт художньої діяльності, а також створенні нових позитивних переживань, народженні креативних потреб та засобів їх задоволення [8]. В якості ефективних методів арт-терапії, що є доречними в корекції неконструктивних життєвих стратегій буде казкотерапія (використання готових казок, або написання спеціально для клієнта з урахуванням його ситуації – чи то вироблення стратегії в професійному виборі, чи в сімейному плані, чи в плані самореалізації), використання техніки «колаж», який дозволить провести діагностику та корекцію когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів життєвих стратегій в реалізації цілей власного життя.

Ефективним методом при проведенні психологічної корекції з подолання неконструктивних життєвих стратегій є когнітивно-поведінкова терапія (А. Бек), а саме її основні принципи: вирішальне значення має інтерпретація події, а не сама подія; те, що ми робимо, має значний вплив на наші думки та емоції; результативніше зосередити увагу на поточних процесах, аніж на минулому; корисно розглядати проблеми як взаємодію між думками, емоціями, поведінкою, фізіологією та навколишнім середовищем, в якому функціонує людина [11].

Висновки. Таким чином, життєві стратегії особистості пов'язані, насамперед, з усвідомленим вибором образу власного майбутнього та обранням таких засобів досягнення своїх цілей, цінностей, смислів життя, які були б адекватними прийнятим у суспільстві нормам і актуальній соціальній ситуації. Життєва стратегія – це сформована в процесі соціалізації система дій, яка дає можливість досягти особистісної самореалізації, вершин творчості та життєвого успіху. Необхідно підкреслити, що такі стратегії можуть бути як конструктивними (на основі любові, альтруїзму, співробітництва, творчості), так і неконструктивними (на основі пасивності, конформізму, конфліктності, егоїзму тощо). В якості психокорекційних методів подолання неконструктивних

стратегій, сформованих в результаті неправильного виховання чи негативного власного досвіду, запропоновані методи позитивної психотерапії, когнітивно-поведінкової, клієнт-центрованої терапії та арт-терапії. Після їх застосування відбувається усвідомлення власних ресурсів, на ґрунті яких можливе створення перспектив власного майбутнього, цілепокладання та перспективне бачення образу власного «Я».

Перспективи подальшого дослідження мають полягати у створенні науково обґрунтованої програми психокорекції неконструктивних життєвих стратегій особистості, її впровадженні та оцінці результативності, також аналіз побудови життєвої стратегії в таких головних сферах життя, як професійна реалізація, сімейне життя, творчість та ін.

Література

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль. 1991. – 300 с.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. – М. : Фонд «За экономическую грамотность», 1995. – 296 с.
3. Большая психологическая энциклопедия; [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://psychology.academic.ru/2479>
4. Варламова Е. П. Рефлексивная диагностика в системе образования / Е. П. Варламова, С. Ю. Степанова // Вопросы психологии. – 1997. – №5. – С. 28-43.
5. Воронина О. А. Жизненная стратегия как фактор отношения студентов к учебной деятельности / О.А.Воронина : автореф. дис.... канд. психол. наук. – Курск, 2008. – 22 с.
6. Гинзбург М. Р. Личностное самоопределение как психологическая проблема / М. Р. Гинзбург // Вопросы психологии. – 1988. – № 2. – С.19-26.
7. Илаева Р. А. Сущность жизненной стратегии и ее типология / Р. А. Илаева, Н. Н. Савина; [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.science-education.ru/pdf/2016/6/25635.pdf>
8. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб. : Речь, 2002. – 467 с
9. Мілютіна К. Л. Психологія зміни життєвої стратегії особистості / К. Л. Мілютіна; [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [file:///C:/Users/%D0%9E%D0%BB%D1%8F/Downloads/pspo_2013_38\(2\)_9.pdf](file:///C:/Users/%D0%9E%D0%BB%D1%8F/Downloads/pspo_2013_38(2)_9.pdf)
10. Мидор Б. Личностно-центрированная психотерапия / Б. Мидор, К. Роджерс; [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.pca.kh.ua/2010-01-23-19-49-36/32-2010-01-30-18-14-03>
11. Осипова А. А. Общая психокоррекция : учебное пособие для студентов вузов / А. А. Осипова. – М. : ТЦ «Сфера», 2000. – 386 с.
12. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия / Н. Пезешкиан. – М. : Генезис, 2004. – 155 с.

13. Резник Т. Е. Жизненное ориентирование личности : анализ и консультирование / Т. Е. Резник, Ю. М. Резник; [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://ecsocman.hse.ru/data/381/829/1219/001_Reznik_100-105.pdf

14. Роджерс К. Клиент-центрированная терапия; пер. с англ. / К. Роджерс. – М. : «Рефл-бук»; К. : «Ваклер», 1977. – 320 с.

15. Созонтов А. Е. Основные жизненные стратегии российских студентов / А. Е. Созонтов // Вестн. Моск. Ун-та. Сер.14. Психология. – 2003. – № 3. – С. 15-23.

16. Хорни К. Женская психология / К. Хорни. – СПб. : Восточно-Европейский институт психоанализа, 1993. – 220 с.

17. Фромм Е. Душа человека / Е. Фромм. – М. : Республика, 1992. – 430 с.

Транслітерація

1. Abulkhanova-Slavskaya K. A. Strategiya zhizni / K. A. Abulkhanova-Slavskaya. – М. : Mysl. 1991. – 300 s.

2. Adler A. Praktika i teoriya individualnoy psikhologii / A. Adler. – М. : Fond «Za ekonomicheskuyu gramotnost». 1995. – 296 s.

3. Bol'shaya psihologicheskaya ehnciklopediya; [EHlektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa : <https://psychology.academic.ru/2479>

4. Varlamova E. P. Refleksivnaya diagnostika v sisteme obrazovaniya / E. P. Varlamova, S. YU. Stepanova // Voprosy psikhologii. – 1997. – №5. – S. 28-43.

5. Voronina O. A. Zhiznennaya strategiya kak faktor otnoshcheniya studentov k uchebnoj deyatel'nosti / O. A. Voronina : avtoref. dis.... kand. psihol. nauk. – Kursk, 2008. – 22 s.

6. Ginzburg M. R. Lichnostnoe samoopredelenie kak psihologicheskaya problema / M. R. Ginzburg // Voprosy psikhologii. – 1988. – № 2. – S.19-26.

7. Paeва R. A. Sushchnost' zhiznenoj strategii i ee tipologiya / R. A. Paeва, N. N. Savina; [EHlektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa : <https://www.science-education.ru/pdf/2016/6/25635.pdf>

8. Kopytin A. I. Teoriya i praktika art-terapii / A. I. Kopytin. – SPb. : Rech', 2002. – 467 s.

9. Milyutina K. L. Psihologiya zmini zhittevoi strategii osobistosti / K. L. Milyutina; [EHlektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa : [file:///C:/Users/%D0%9E%D0%BB%D1%8F/Downloads/pspo_2013_38\(2\)_9.pdf](file:///C:/Users/%D0%9E%D0%BB%D1%8F/Downloads/pspo_2013_38(2)_9.pdf)

10. Midor B. Lichnostno-centrirovannaya psihoterapiya / B. Midor, K. Rodzhers; [EHlektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa : <http://www.pca.kh.ua/2010-01-23-19-49-36/32-2010-01-30-18-14-03>

11. Osipova A. A. Obshchaya psihokorrekcija : uchebnoe posobie dlya studentov vuzov / A. A. Osipova. – М. : ТС «Sfera», 2000. – 386 s.

12. Pezeshkian N. Torgovec i popugaj. Vostochnye istorii i psihoterapiya / N. Pezeshkian. – М. : Genezis, 2004. – 155 s.

13. Reznik T. E. Zhiznennoe orientirovanie lichnosti : analiz i konsul'tirovanie / T. E. Reznik, YU. M. Reznik; [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa : http://ecsocman.hse.ru/data/381/829/1219/001_Reznik_100-105.pdf

14. Rodzhers K. Klient-centrirovannaya terapiya; per. s angl. / K. Rodzhers. – M. : «Refl-buk»; K. : «Vakler», 1977. – 320 s.

15. Sozontov A. E. Osnovnye zhiznennye strategii rossijskih studentov / A. E. Sozontov // Vestn. Mosk. Un-ta. Ser. 14. Psihologiya. – 2003. – № 3. – S. 15-23.

16. Horni K. Zhenskaya psihologiya / K. Horni. – SPb. : Vostochno-Evropejskij institut psihoanaliza, 1993. – 220 s.

17. From E. Dusha cheloveka / E. Fromm. – M. : Respublika, 1992. – 430 s.

Литвинова О. В.

Психологические способы коррекции неконструктивных жизненных стратегий личности

В статье актуализируется проблема психологической коррекции неконструктивных жизненных стратегий личности, связанная с необходимостью развития перспективного видения своего будущего, целенаправленности, саморазвития и самореализации. Представлен анализ теоретических подходов к изучению категории «жизненная стратегия» с точки зрения отечественных ученых, как план достижения собственного благополучия, как временная перспектива, как создание условий для самореализации, как последовательность мышления и поведения для получения определенного результата своей жизнедеятельности. С позиции зарубежных ученых жизненная стратегия определяется как процесс осуществления собственной жизни, как реализация экзистенциальных потребностей человека. Неконструктивные жизненные стратегии характеризуются или отсутствием реалистичного плана действий, который бы учитывал имеющиеся возможности для достижения лично значимых целей и самореализации, или наличие такого плана мышления и действий, который не согласуется с групповыми нормами и ценностями, приводит к дезадаптации, обособления и одиночества. Сделан акцент на возможностях использования форм и методов психологической коррекции для осознания личностью собственных возможностей и потенций, развития способности к постановке целей, видения перспектив будущего и путей реализации собственного потенциала. В качестве эффективных в данном случае методов психокоррекции определены методы позитивной, когнитивно-поведенческой, клиент-центрированной терапии, арт-терапии.

Ключевые слова: *жизненные стратегии, стиль жизни, конструктивные и деструктивные жизненные стратегии, психологическая коррекция, социально-психологическая адаптация.*

Litvinova O.V.

Psychological ways of correction of non-structural life strategies of the individual

The article actualizes the problem of psychological correction of non-constructive life strategies of the individual, connected with the need to develop a perspective vision of its future, purposefulness, self-development and self-realization. The analysis of theoretical approaches to the study of the category "life strategy" from the point of view of domestic scientists is presented as a plan for achieving own well-being, a temporary perspective, as a creation of conditions for self-realization, a sequence of thinking and behavior for obtaining a definite result of life activity. From the perspective of foreign scientists, life strategy is defined as the process of realizing own life, as the realization of the existential needs of the person. Non-constructive life strategies are characterized either by the absence of a realistic action plan that takes into account the available opportunities for achieving personally significant goals and self-realization, or the existence of such a plan of thinking and actions that does not conform to group norms and values, leads to disadaptation, isolation and loneliness. The emphasis is placed on the possibilities of using forms and methods of psychological correction to understand the individual's own capabilities and potentials, develop the ability to set goals, vision of future prospects and ways of realizing their own potential. Methods of positive, cognitive-behavioral, client-centered therapy, art therapy are identified as effective methods of psychocorrection.

Key words: *life strategies, life style, constructive and destructive life strategies, psychological correction, socio-psychological adaptation.*

Літвінова Ольга Володимирівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та філософії Кременчуцького національного університету імені М. Остроградського.

УДК 159.92

Лосієвська О. Г., Москович І. М., Новосад А. С.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК МЕТОД РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ГУМАНІТАРНОГО ПРОФІЛЮ

Стаття присвячена дослідженню загальних принципів побудови соціально-психологічного тренінгу для майбутніх фахівців гуманітарного профілю. Обґрунтовано теоретико-методологічні засади розробки соціально - психологічного тренінгу. Визначені індивідуально-психологічні особливості студентів гуманітарного профілю, які потрібно враховувати в процесі розвитку комунікативних компетенцій, які належать до сфери професійного та особистісного розвитку, тобто найбільше виявляють і розкривають в індивідумі здатність до навчання впродовж життя.

Ключові слова: *комунікативні компетенції, особистісні компетенції, професіоналізація, навчання впродовж життя, соціально-психологічний тренінг, студенти гуманітарного профілю.*