

**УДК 159.923.2**

**Чуйко Галина Василівна**, кандидат філологічних наук, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

e-mail: [galka.chuyko2244@yandex.ua](mailto:galka.chuyko2244@yandex.ua)

**Чаплак Ян Васильович**, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ ОСОБИСТОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

### ***Анотація***

*Одним зі смислотворчих і об'єднуючих життєвий шлях людини в інтегровану системну цілісність психічних феноменів є стиль життя. У психологію це поняття ввів А.Адлер, розуміючи під життєвим стилем індивідуально неповторний спосіб досягнення особистістю своїх життєвих цілей, реалізації сенсу та засоби, що дозволяють людині оптимально пристосуватися до дійсності. Подальше вивчення життєвого стилю в психології привело до аналізу складових і типів життєвого стилю та понять, близьких до нього за змістом: Е.Берн і його послідовники пов'язували стиль життя особистості із життєвим сценарієм, К.О. Абульханова-Славська – з поняттям життєвої стратегії, Р.Плутчик-Р.Келлерман – з комплексом психічних захисних механізмів.*

*Наше дослідження дозволило зробити висновок щодо особливостей стилю життя старшокласників, який вирізняє: соціальна адаптованість, схильність приймати себе й інших, підпорядковуватися й уникати проблем, зокрема, використовуючи захисні механізми витіснення, заперечення та компенсації; адекватно сприймаючи важливість і цінність процесу життя, будучи задоволеними минулими результатами самореалізації та вважаючи життя емоційно насиченим і наповненим сенсом, досліджувані схильні орієнтуватися на майбутні цілі та сенси, відчують відповідальність за*

*вибір життєвої мети та намагаються втілити її переважно у життєвих сферах фізичної активності та захоплень; серед життєвих цінностей віддають перевагу креативності, досягненням і престижу.*

***Ключові слова:** стиль життя, життєвий сценарій, стратегія життя, цінності, сенс життя.*

**Чуйко Галина Васильевна**, кандидат филологических наук, доцент кафедры психологии Черновицкого национального университета имени Юрия Федьковича

**Чаплак Ян Васильевич**, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии Черновицкого национального университета имени Юрия Федьковича

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ ЛИЧНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

### ***Аннотация***

*Одним из смыслотворческих и объединяющих жизненный путь человека в интегрированную системную целостность психических феноменов является стиль жизни. В психологию это понятие ввёл А.Адлер, понимая под жизненным стилем индивидуально неповторимый способ достижения личностью своих жизненных целей, реализации смысла и средства, позволяющие человеку оптимально приспособиться к действительности. Дальнейшее изучение жизненного стиля в психологии привело к анализу составляющих и типов жизненного стиля и понятий, близких ему по смыслу: Э.Берн и его последователи связывали стиль жизни личности с жизненным сценарием, К.А. Абульханова-Славская – с понятием жизненной стратегии, Р.Плутчик-Р.Келлерман – с комплексом психических защитных механизмов.*

*Наше исследование позволило сделать вывод об особенностях стиля жизни старшеклассников, который отличает: социальная адаптированность, склонность принимать себя и других, подчиняться и*

*избегать проблем, в частности, используя защитные механизмы вытеснения, отрицания и компенсации; адекватно воспринимая важность и ценность процесса жизни, будучи удовлетворенными минувшими результатами самореализации и считая жизнь эмоционально насыщенной и наполненной смыслом, исследуемые склонны ориентироваться на будущие цели и смыслы, чувствуют ответственность за выбор жизненной цели и пытаются воплотить ее в основном в жизненных сферах физической активности и увлечений; среди жизненных ценностей предпочитают креативность, достижения и престиж.*

**Ключевые слова:** *стиль жизни, жизненный сценарий, стратегия жизни, ценности, смысл жизни.*

**Chuyko Halyna Vasylivna**, candidate of philological sciences, associate Professor of psychology department, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

**Chaplak Yan Vasylyovych**, candidate of psychological sciences, associate Professor of psychology department, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

## **PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF THE LIFE STYLE OF ADOLESCENCES**

### ***Summary***

*The style of life of the individual is one of psychic phenomena, which is sense making and integrated the life path in integrity system wholeness. In psychology this concept was introduced by A. Adler, who understood lifestyle as individually unique manner of reaching a person's life goals, realization of the sense and means that allow human to optimally adapt to reality. Further study of life style in psychology has led to the analysis of the components and types of life-style and concepts close to it in meaning: E. Berne and his followers associated the lifestyle of the individual with the life script, K.O. Abulkhanova-Slavskaya – with the concept of life strategy, R.Plutchik-R.Kellerman: with complex of mental*

*defense mechanisms.*

*Our research allowed to make a conclusion on the peculiarities of the life style of high school students, which distinguishes: social adaptation, the tendency to accept themselves and others, to subordinate and to avoid problems, in particular, using the defense mechanisms of displacement, denial and compensation; adequately sensing the importance and value of the process of life, being satisfied with past results of self-realization and believing that life is emotionally abounding and filled with meaning, the studied disposed to focus on future goals and meanings, feel responsibility for the choice of life goals and try to implement it mainly in the life spheres of physical activity and admirations; among the values of life give preference to creativity, achievements and prestige.*

**Keywords:** *lifestyle, life script, life strategy, values, meaning of life.*

**Постановка проблеми.** Планування людиною свого життя поряд із життєвою стратегією, позицією, цілями, цінностями та сенсом має включати і життєвий стиль особистості як певний спосіб організації процесу життя у єдине ціле й інтеграції у нього його складових. Стиль життя – поняття, яке стосується не лише формального, але й змістовного (значенневого) боку життя, характеризуючи поведінку людини по відношенню до себе, інших людей, сфери застосування своїх здібностей і реалізації можливостей, саморозвитку та самоздійснення, ступінь свободи та відповідальності за власні екзистенційні вибори, базової довіри до світу.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Згідно словника В.А. Жмурова, стиль життя – це термін А. Адлера (можливо, походить від терміну М. Вебера *Lebensführung*, який можна перекласти або описати як спосіб ведення життя, або як життєвий стиль; Вебер виділив принципові фактори, що конституують життєві стилі: релігійну етику та явні чи латентні правила, які містяться в ній, інтерпретації й оцінки життєвих феноменів, а також інституціональні утворення, характерні для домінуючих груп і такі, що сприяють відтворенню певного типу особистостей), що позначає унікальний і

стійкий спосіб дій людини. Автор терміну вважає, що стиль в такому його уявленні відображає безліч мотивів, інтересів, цінностей і рис людини, проявляючись у всій її поведінці [8].

У психологію поняття стилю життя було введено А.Адлером, який коротко визначав його як «цілісність особистості»; саме у стилі життя втілюється його сенс як життєва мета особистості; «життєвий стиль – унікальний спосіб досягнення особистістю своїх цілей і комплекс засобів, що дозволяють пристосуватися до дійсності» [14, с.126].

**Мета** цієї статті – теоретично вивчити розуміння поняття життєвого стилю особисті та близьких йому феноменів у психології, емпірично дослідити особливості прояву життєвого стилю у юнацькому віці.

Психологічний аналіз проблеми життєвого стилю, здійснений А. Адлером, Б.Г. Ананьєвим, К.О. Абульхановою-Славською, Є.І. Головахою, В.М. Дружиніним, О.О. Кроніком, Т.В. Приходько, Е.Берном, К.Штайнером, А.Є. Созонтовим й ін., показав, що це складний психологічний феномен, представлений у науковій літературі з різних позицій, який потребує всебічного вивчення. Причому поряд з поняттям «життєвий стиль» у психологічних дослідженнях як змістовно близькі до нього використовуються поняття життєвої стратегії, життєвого сценарію, способу життя, життєвого шляху, життєвої позиції й ін., що свідчить про відсутність узгодженого й прийнятого у психології визначення поняття «стиль життя» та його структури.

**Виклад основного матеріалу.** На думку А.Адлера, життєвий стиль як інтегрований і унікальний спосіб, обраний людиною для пристосування до життя та взаємодії з ним для прямування до поставленої мети, формується у ранньому дитинстві, як і життєві цілі особистості, зберігаючись у мало змінюваному вигляді протягом життя, а, відтворюючись у різних ситуаціях, повторюючись, – стає міцнішим.

В індивідуальній психології А.Адлера підкреслюється, що ранні спогади людини можуть пояснювати особливості стилю життя особистості,

оскільки вони зберігаються в пам'яті саме тому, що містять в собі ключові для його утворення події дитинства. Метод аналізу ранніх дитячих спогадів А.Адлер вважав найголовнішим серед основних джерел вивчення особистості. Він писав: «Кожний спогад, яким би тривіальним він не здавався людині, представляє для неї щось пам'ятне. Він говорить їй: «Ось чого ти повинна очікувати», або «Ось що таке життя» ... Сама по собі подія не така важлива, як той факт, що саме це переживання наполегливо зберігається в пам'яті і використовується для кристалізації того значення, яке надається життю. Кожний спогад – це нагадування» [2, с.19]. Так ранні спогади стають «прототипом» майбутнього цілісного стилю життя, що «сформувався в процесі подолання труднощів пережитих у дитинстві, і ґрунтується на прагненні до мети» [2, с.72]. Ранні спогади людини дозволяють побачити ту частину прототипу, яка діє в сьогоdnішньому житті. А будь-яка риса, акт поведінки чи особиста концепція світу – вираження стилю життя. Крім того, Адлер вважає, що саме до кінця 5 року життя особистість «кристалізується», фіксуються значення життя, мета, спосіб її здійснення, емоційні схильності. Це може змінюватися в подальшому, якщо звільнитися від ранньої фіксації, так, щоб нові цілі відповідали новому розумінню життя [14, с.127].

Проте відповідно до теорії А.Адлера, «нешчасливим переживанням дитинства можуть бути дані протилежні значення. Ніякі пережиті події не можуть бути причиною успіху або невдачі. Ми не страждаємо від шоку того, що сталося з нами, травм, – але ми творимо з них те, що відповідає нашим цілям. Ми самовизначаємося тими значеннями, які ми надаємо тому, що відбувається з нами» [2, с. 14]. Крім того, для психологічних цілей байдуже, чи є спогад, який людина вважає першим, дійсно найбільш ранньою подією, яку вона може згадати. Ранні дитячі спогади важливі тільки в тій мірі, у якій вони за такі вважаються: їх значення – в їх інтерпретації і в їх здатності переноситися на справжнє і майбутнє життя.

Однак, за Адлером, поки людина перебуває в сприятливій ситуації, не можна чітко зрозуміти її стиль життя, проте в нових ситуаціях, коли особа

стикається з труднощами, стиль життя вимальовується ясно і чітко.

Отже, згідно А.Адлера, стиль життя – це той унікальний спосіб, який вибирає людина для реалізації своїх життєвих цілей. Він складається з того, як поєднуються в людській особистості дві рушійні сили – прагнення до переваги та соціальний інтерес. Саме комбінація цих сил формує чотири життєві стилі особистості: стиль «реальна компенсація» («нормальні», соціально-корисні люди, в яких обидва показники – на високому рівні розвитку); стиль «непотрібні, нікчемні люди» передбачає нерозвинені обидва показники; стиль «порожні творці добрих справ» (розвинений соціальний інтерес і відсутність прагнення до переваги); опис стилю «псевдокомпенсації» – з вираженим прагненням до переваги та відсутнім соціальним інтересом або з негативним відтінком – найбільш розроблений Адлером, який виділив і способи псевдокомпенсації [2].

У сучасній психології після А.Адлера робилися неодноразові спроби класифікувати стилі життя особистості. Зокрема, «просторову» типологію стилів життя пропонує К.Баті [3]; «кольоровий» варіант типології життєвих стилів знаходимо й у М.Люшера [11]; М.Маккобі виділяє чотири життєві стилі: «Майстра», «Воїна у джунглях», «Коллективіста» і «Гравця», - наголошуючи, що оптимальний варіант полягає у збалансованому співвідношенні усіх чотирьох стилів життя у людини і що стиль життя розкриває лише ті життєві цінності людини, які проявляються у поведінці [12].

Згідно К.В. Карпінського, пізніше до складових стилю життя Адлер долучив життєві цілі та сенс життя особистості. Ми також солідарні з ученим щодо «найбільш точного і лаконічного» визначення А.Адлером стилю життя як «значення, яке людина надає світу і самій собі, її цілей, спрямованості її прагнень і тих підходів, які вона використовує при вирішенні життєвих проблем» [9, с.62]. «Життєвий стиль особистості... синтезує: 1) структури спонукальної регуляції життєвого шляху, а саме сенс життя, життєві цінності та цілі; 2) структури виконавчої регуляції життєвого шляху особистості –

способи досягнення життєвих завдань, стратегії реалізації сенсу життя» [там само]. У цьому зв'язку можна говорити про інтегральність як про одну з властивостей життєвого стилю особистості. Крім того, за К.В. Карпінським, життєвий стиль, – це «спосіб здійснення життєвого шляху, властива даній особистості манера життєдіяльності» [10].

На думку Т.В. Приходько, «основними чинниками, здатними глибоко розкрити зміст стилю життя, залишаються його структурні елементи. Насамперед, це – ціннісні пріоритети (переваги, преференції, розуміння життєвого успіху тощо), які визначають напрям життєвого вибору, вказують на соціальні явища та позиції в суспільстві, бажані для досягнення. З іншого боку, це – ціннісні орієнтації (життєві прагнення, поривання), спрямовані на досягнення даних ціннісних пріоритетів, привабливих соціальних явищ та позицій в суспільстві» [12]. Стиль життя, на думку науковця, можна визначити як вибір власного життєвого шляху на основі визначення життєвих пріоритетів і орієнтацій аксіологічного змісту з метою подальшої самоактуалізації в суспільстві.

А. Мозак виділяє такі основні складові життєвого стилю:

1. Я-концепція – уявлення людини про себе, хто вона є.
2. Ідеал себе – думка про те, яким вона має бути.
3. Образ світу – уявлення про такі речі, як світ, люди і природа, а також про те, що світ вимагає від людини.
4. Етичні переконання – особистий етичний кодекс [14].

Життєвий стиль особистості формується на основі специфіки розв'язання людиною таких життєво важливих проблем: професійного самовизначення, яке передбачає знаходження такого заняття, яке забезпечило б виживання індивіда в навколишньому середовищі з усіма його обмеженнями й умовами, що змінюються; співробітництва та дружби, що змушує індивіда до пошуку такого місця і стилю взаємодії з оточуючими людьми, при якому він зможе співпрацювати з оточуючими й одночасно отримувати користь від цієї співпраці; любові та шлюбу, що передбачає

розуміння та прийняття факту існування двох статей і залежність розвитку людства від емоційної та фізичної взаємодії людей [7].

Дещо специфічний погляд на життєвий стиль особистості представляють Р. Плутчик і Р. Келлерман, які на основі власних психологічних теорій (емоцій і особистості) створили психодіагностичну методику «Індекс життєвого стилю» (Life Style Index), де розвинули ідеї З.Фрейда про его-захисні механізми особистості. Індокси життєвого стилю – це, за суттю, захисні механізми, з допомогою яких его намагається захистити цілісність особистості від загроз життя. Методика діагностує вісім его-захисних процесів: витіснення, регресію, заміщення, заперечення, проекцію, компенсацію, гіперкомпенсацію та раціоналізацію.

Тобто, на наш погляд, частина психологів пов'язує поняття життєвого стилю із сутнісно-аксіологічним аспектом життєвого шляху особистості, інші – бачать у ньому в основному спосіб захиститися від кризових життєвих ситуацій (і це, як на нас, надто вузьке розуміння поняття: життєвий шлях – не лише послідовний (чи інтегрований) набір психічно травмуючих ситуацій, які неминуче «запускають» механізми психічного захисту).

Близьким до розуміння у психології поняття життєвого стилю є поняття життєвої стратегії – способу організації, свідомого планування та конструювання людиною власного життя шляхом поступового формування її майбутнього. Згідно К.О. Абульханової-Славської, «життєва стратегія в найзагальнішому вигляді – це постійне приведення у відповідність своїй особистості (її особливостям), характеру та способу свого життя, побудова життя, спочатку виходячи зі своїх індивідуальних можливостей і даних, а потім – з тими, які виробляються в житті. Стратегія життя полягає у способах зміни, перетворення умов, ситуацій життя відповідно до цінностей особистості у відстоюванні головного ціною поступок у частковому, у переборенні своєї боязні втрат і в знаходженні самого себе» [1, с.67]. Життєва стратегія особистості – досить стійке утворення, в основі якого лежать ціннісні орієнтації людини.

О.С. Васильєва та Є.О. Демченко під стратегією життя розуміють «такий спосіб буття, систему цінностей і цілей, реалізація яких, згідно з уявленнями людини, дозволяє зробити її життя найбільш ефективним. Іншими словами, це мистецтво ведення власного життя, головною метою якого є пошук і здійснення свого унікального сенсу» [6, с.74-75].

Є.П. Варламова і С.Ю. Степанов виділяють типи життєвих стратегій за співвідношенням індивідуальної своєрідності та творчої активності людини в подіях її життя: 1) творча унікальність – відображає творче ставлення людини до власного життя, коли її перетворююча ініціатива приводить до високого ступеня неповторності й екстраординарності подій її життя; 2) пасивна індивідуальність – являє собою стихійний, випадковий характер формування людини, коли її індивідуальна своєрідність в основному залежить не від її зусиль, а визначається зовнішніми обставинами; 3) активна типовість – відображає прагнення людини «бути як всі», коли її зусилля спрямовані на слідування загальноприйнятим цілям і цінностям; 4) пасивна типовість – характеризує стихійне наслідування людиною соціальних стереотипів, її сліпе підпорядкування суспільним нормам [5].

А.Є. Созонтов, ґрунтуючись на поглядах Е. Фромма («Мати чи бути?»), виділяє такі основні типи життєвих стратегій, характерні в сучасних умовах для російських студентів: «мати» – представник цього типу в конструюванні власного життя переважно спрямований на досягнення соціального успіху, статусу, можливості необмеженого придбання та споживання. У числі його найбільш бажаних цінностей – успіх, соціальне визнання, багатство, репутація, компетентність, насолоди й ін; «не мати і не бути» – конструюючи власне життя, особа переважно спрямована на пристосування до існуючих соціально-економічних умов. Пріоритетними для такої людини в основному є цінності, які транслуються з покоління в покоління: безпека сім'ї, здоров'я, соціальний порядок; «бути» – представник цього типу в конструюванні власного життя переважно спрямований на творчу самореалізацію, прагне до підтримки благополуччя близьких, значущих людей. Серед пріоритетних для

нього цінностей – творчість, усвідомленість життя, життєрадісність, єднання з природою, допитливість, ін.; «мати проти бути» – така людина в житті спрямована і на досягнення соціального успіху, забезпеченості, і на розвиток власної індивідуальності. Два ці прагнення для неї перебувають у конфлікті, через що ведуча життєва мета залишається багато в чому невизначеною. У такої людини проявляється ціннісна криза, що виражається в тенденції до прийняття «всіх цінностей» (крім соціально не схвалюваних), найчастіше – без вибору між ними; «мати, щоб бути» – представник цього типу, творячи власне життя, спрямований і на досягнення успіху, забезпеченості, і на творчу самореалізацію. Для нього два ці прагнення не суперечать одне одному, він активно шукає можливість їх спільної реалізації в сучасних умовах. Серед пріоритетних – цінності творчості, життєрадісність, відповідальність, широта поглядів, успіх, компетентність, багатство й ін. [13].

Отже, більшість дослідників об'єднує розуміння того, що життєві стратегії – це спосіб організації життя особистості, індивідуальність якої проявляється у різних людей ступенем прояву таких характеристик, як активність, відповідальність, творчість, цілепокладання та здійснення мети, свобода, ін. Ґрунтуючись на цінностях, життєві стратегії представляються стабільними, стійкими утвореннями, які організують цілісність життєдіяльності, визначають спосіб буття людини.

Зазначимо, що вчені, аналізуючи життєвий шлях, життєвий стиль чи життєву стратегію особистості, також часто звертаються до сценарного підходу, розробленого Е.Берном. За Е.Берном, «життєвий сценарій – це план, заснований на прийнятому в дитинстві рішенні, підкріплений батьками, виправданий подальшими подіями, що досягає кульмінації в обраній альтернативі» [4]. Скрипти (інша назва сценаріїв) розраховані на все життя. Вони ґрунтуються на дитячому рішенні та програмуванні батьків, які постійно підкріплюється. Скрипт неодмінно включає в себе батьківські вказівки (1), відповідний розвиток особистості (2), дитяче рішення (3), прихи-

льність до одного певного методу досягнення успіху або невдачі (4) й обгрунтовану позицію (5) [4]. Сценарій, навіть будучи неусвідомленим, у подальшому настільки «тисне» на людину, «штовхаючи її назустріч долі» [4, с.176], що не змінюється ні під впливом опору, ні через вільний вибір людини. У підлітковому віці сценарій остаточно закріплюється після зіставлення з реальністю, якою її уявляє підліток [4, с.188]. Підсумок сценарію – це, по суті, доля людини. Усвідомлення ж сценарію дає можливість переробити його і стати переможцем там, де раніше міг бути переможеним.

Е.Берн виділяє кілька сценаріїв, застосовуваних у типових повсякденних ситуаціях, зокрема, такі як: «Ніколи», «Завжди», «Після того, як», «Перед тим, як», «Знову і знову». У кожному міститься думка про те, що щось хороше не трапиться, поки щось менш хороше не закінчиться. За змістом сценарії діляться на сценарій переможця, сценарій переможеного і сценарій не-переможця чи банальний [4].

**Загальнонаукове значення.** Узагальнюючи, варто зазначити, що суттєві відмінності у тлумаченні понять «стиль життя», «стратегія життя» та «життєвий сценарій», як і критерії їх розрізнення, у психології відсутні, що дає можливість розглядати їх як такі, що визначають схожі явища. Об'єднує ці поняття те, що кожен з них – індивідуально-найкращий, на думку самої людини, спосіб адаптації до вимог найближчого і значимого соціального середовища, реалізації життєвого шляху особистості, проте стиль життя – більше від інших понять стосується теперішнього часу, інші поняття – часової перспективи – майбутнього, а життєва стратегія – крім того здатна до більшої зміни протягом життя. Стратегія життя, на перший погляд, відрізняється від решти і ступенем усвідомлення, проте, запитавши будь-яку пересічну людину: «Яка в тебе життєва стратегія?», – марно сподіватися на адекватну відповідь, тобто, життєву стратегію, скоріше, можна усвідомити, але це саме можна зробити і з життєвим стилем чи сценарієм, питання ж про час появи життєвої стратегії у житті людини також можна вважати досі

відкритим: А.Адлер і Е.Берн переконані, що їх психічні феномени (стиль і сценарій) з'являються ще в дитячому віці, але чи не тоді ж започатковується формування життєвої стратегії?

Для досягнення мети роботи нами проводилося емпіричне дослідження, вибірку в якому склали учні 9-11 класів ( $n = 54$ ) сільської школи; де використовувалися методики: Плутчика-Келлермана-Конте «Індекс життєвого стилю (Life Style Index)»; дослідження системи життєвих сенсів (В.Ю. Котлякова); «Морфологічний тест життєвих цінностей МТЖЦ (В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина); тест «Смисложиттєві орієнтації» (методика СЖО) Д.О. Леонтьєва; діагностики соціально-психологічної адаптації К.Роджерса та Р.Даймонда.

Узагальнюючи результати дослідження та підтримуючи думку про індивідуальну неповторність життєвого стилю особистості, варто зробити такі основні **висновки**: стилі життя досліджуваних старшокласників визначаються такими особливостями: опитані достатньо соціально адаптовані, адекватно приймають себе й інших, схильні домінувати чи підпорядковуватися залежно від ситуації, уникати проблем; вони частіше орієнтуються на майбутнє – мету, яка робить їх життя осмисленим, проте сприймають теперішнє життя (процес) як емоційно насичений і наповнений сенсом, рідше зорієнтовані на результат самореалізації у минулому; більше вважають себе здатними на відповідальний вибір цілей життя і слідування за ним, ніж тими, хто відчуває свободу втілити прийняті рішення у життя; цінують повноту життя і бачать у ньому гармонію через можливість реалізувати себе в таких життєвих сферах, як захоплення та фізична активність, проявляючи мінімальну зацікавленість професійною сферою життєдіяльності; серед життєвих цінностей віддають перевагу цінностям креативності (реалізувати себе у творчому перетворенні навколишнього), досягнень (здійснення конкретних завдань і чітких цілей) і власного престижу (добитися визнання і поваги значимими оточуючими); інші життєві сенси у вибірці переважає екзистенційний – старшокласники цінують сам

процес життя за можливість переживання почуттів і свободу вибору, менше – схильні допомагати іншим і турбуватися про свою сім'ю; частіше вдаються до використання таких захисних механізмів, як витіснення, заперечення та компенсація, причому напруженість психологічного захисту в 57,41 % опитаних перевищує норму.

Проведений за результатами кореляційний аналіз ( $p \leq 0,05$ ) виявив: осмисленість життя старшокласників пов'язана з їх цінунням духовного задоволення ( $r = 0,30$ ), соціальних контактів ( $r = 0,37$ ), власного престижу ( $r = 0,35$ ) та матеріального достатку ( $r = 0,41$ ); намаганням уникнути життєвих проблем ( $r = 0,36$ ), не підкоряючись іншим ( $r = - 0,27$ ), а використовуючи механізм захисту гіперкомпенсацію ( $r = 0,36$ ); незалежно від часової перспективи життя (орієнтації на мету, процес чи результат) опитані цінують соціальні контакти ( $r = 0,35$ ) та матеріальний добробут ( $r = 0,37$ ); у майбутньому – цінності набуває власний престиж ( $r = 0,37$ ), екстернальність ( $r = 0,32$ ), підпорядкованість ( $r = 0,35$ ) і уникання проблем ( $r = 0,36$ ); використання гіперкомпенсації як механізму психологічного захисту ( $r = 0,31$ ). Домінуючі у вибірці життєві цінності: креативність – корелює із соціальною адаптованістю ( $r = 0,37$ ), прийняттям себе ( $r = 0,48$ ) та підпорядкованістю особистості ( $r = 0,34$ ); цінність досягнень – з можливою соціальною неадаптованістю ( $r = 0,39$ ), неприйняттям інших ( $r = 0,30$ ), емоційним дискомфортом ( $r = 0,30$ ), екстернальністю ( $r = 0,39$ ), підпорядкуванням ( $r = 0,44$ ), несхильністю до використання механізмів психічного захисту, особливо компенсації ( $r = - 0,34$ ). Опитані, які цінують сімейний життєвий сенс (підтримку родини), соціально адаптовані ( $r = 0,28$ ), не схильні до використання захисних механізмів, яким віддала перевагу досліджувана вибірка (заперечення та компенсація), пов'язаних з такими життєвими сенсами, як гедоністичний ( $r = 0,39$ ), самореалізації ( $r = 0,43$ ) та із сімейним ( $r = - 0,35$ ).

**Отже**, життєвий стиль особистості – це індивідуально-неповторний спосіб здійснення особистістю свого життєвого шляху, що проявляється у

переживанні осмисленості життя, постановці та реалізації життєвих цілей, заснованих на смисложиттєвих орієнтаціях і екзистенційних цінностях особистості, пошуку та знаходженні засобів і життєвих сфер, адекватних для їх досягнення.

### Список використаних джерел

*Абульханова-Славская К.А.* Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 2004. – 299 с.

1. *Адлер А.* Наука жить / А. Адлер. – [Пер. с англ. и нем.]. – К. : Port-Royal, 1997. – С.71-83.

2. *Бати К.* Стиль жизни как критерий определения типа личности [Электронный ресурс] / Ксана Бати. – Режим доступа : <http://vivat365.com/stil/>.

3. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Э. Берн. – Екатеринбург: ЛИТУР, 2002. – 576 с.

4. *Варламова Е.П.* Психология творческой уникальности человека : Рефлексивно-гуманистический поход / Е.П. Варламова, С.Ю. Степанов. – М. : Институт психологии РАН, 2002. – 256 с.

5. *Васильева О.С.* Изучение основных характеристик жизненной стратегии человека / О.С. Васильева, Е.А. Демченко // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С.74-85.

6. Возможности применения теории личности Альфреда Адлера педагогами дополнительного образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://existclub.narod.ru/science.htm>.

7. *Жмуров В.А.* Большая энциклопедия по психиатрии [Электронный ресурс] / В.А. Жмуров. – [2-е изд.]. – М., 2012. – Режим доступа : <http://vocabulary.ru/dictionary/978>.

8. *Карпинский К.В.* Психология жизненного пути личности: Учеб. пособие / К.В. Карпинский. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 167 с.

9. *Карпинский К.В.* Типология смыслопонимания личности

[Электронный ресурс] / К.В. Карпинский. – Режим доступа : <http://scorcher.ru/art/life/art/15.htm>.

10. *Люшер М.* Шесть стилей жизни [Электронный ресурс] / М. Люшер. – Режим доступа : // [http://www.elitarium.ru/2006/02/28/shest\\_stilejj\\_zhizni.html](http://www.elitarium.ru/2006/02/28/shest_stilejj_zhizni.html).

11. *Приходько Т.В.* Критерії дослідження стилів життя в парадигмах соціальної філософії [Електронний ресурс] / Т.В. Приходько. – Режим доступу : // [http://novyn.kpi.ua/2006-2/06\\_Prihotko.pdf](http://novyn.kpi.ua/2006-2/06_Prihotko.pdf).

12. *Созонтов А. Е.* Основные жизненные стратегии российских студентов / А. Е. Созонтов // Вестник МГУ. – Серия.14 «Психология». – 2003. – № 3. – С. 15-23.

13. *Фрейджер Р.* Личность: теории, упражнения, эксперименты / Р. Фрейджер, Дж. Фейдимен. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 864 с.

#### **References transliterated**

1. *Abul'hanova-Slavskaja K.A.* Strategija zhizni / K.A. Abul'hanova-Slavskaja. – М. : Mysl', 2004. – 299 s.

2. *Adler A.* Nauka zhit' / A. Adler. – [Per. s angl. i nem.]. – К. : Port-Royal, 1997. – С.71-83.

3. *Bati K.* Stil' zhizni kak kriterij opredelenija tipa lichnosti [Elektronnyj resurs] / Ksana Bati. – Rezhim dostupa : <http://vivat365.com/stil/>.

4. *Bern E.* Igry, v kotorye igrajut ljudi. Psihologija chelovecheskih vzaimootnoshenij; Ljudi, kotorye igrajut v igry. Psihologija chelovecheskoj sud'by / E.Bern. – Ekaterinburg: LITUR, 2002. – 576 s.

5. *Varlamova E.P.* Psihologija tvorcheskoj unikal'nosti cheloveka : Refleksivno-gumanisticheskij pohod / E.P. Varlamova, S.Ju. Stepanov. – М. : Institut psihologii RAN, 2002. – 256 s.

6. *Vasil'eva O.S.* Izuchenie osnovnyh harakteristik zhiznennoj strategii cheloveka / O.S. Vasil'eva, E.A. Demchenko // Voprosy psihologii. – 2007. – № 4. – С.74-85.

7. *Vozmozhnosti primenenija teorii lichnosti Al'freda Adlera*

pedagogami dopolnitel'nogo obrazovanija [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: [http:// existclub.narod.ru. / science. htm](http://existclub.narod.ru/science.htm).

8. *Zhmurov V.A.* Bol'shaja jenciklopedija po psihatrii [Elektronnyj resurs] / V.A. Zhmurov. – [2-e izd.]. – M., 2012. – Rezhim dostupa : <http://vocabulary.ru/dictionary/978>.

9. *Karpinskij K.V.* Psihologija zhiznennogo puti lichnosti: Ucheb. posobie / K.V. Karpinskij. – Grodno: GrGU, 2002. – 167 s.

10. *Karpinskij K.V.* Tipologija smysloponimaniya lichnosti [Elektronnyj resurs] / K.V. Karpinskij. – Rezhim dostupa : <http://scorcher.ru/art/life/art/15.htm>.

11. *Ljusher M.* Shest' stilej zhizni [Elektronnyj resurs] / M. Ljusher. – Rezhim dostupa : // [http://www.elitarium.ru/2006/02/28/shest\\_stilejj\\_zhizni.html](http://www.elitarium.ru/2006/02/28/shest_stilejj_zhizni.html).

12. *Pryhod'ko T.V.* Kryterii' doslidzhennja styliiv zhyttja v paradygmah social'noi' filosofii' [Elektronnyj resurs] / T.V. Pryhod'ko. – Rezhym dostupu : // [http://novyn.kpi.ua/2006-2/06\\_Prihotko.pdf](http://novyn.kpi.ua/2006-2/06_Prihotko.pdf).

13. *Sozontov A.E.* Osnovnye zhiznennye strategii rossijskih studentov / A.E. Sozontov // Vestnik MGU. – Serija.14 «Psihologija». – 2003. – № 3. – S. 15-23.

14. *Frejdzher R.* Lichnost': teorii, uprazhnenija, jeksperimenty / R. Frejdzher, Dzh. Fejdimen. – SPb. : Prajm-EVROZNAK, 2002. – 864 s.

***Отримано: 26.01.2017***

***Відрецензовано:05.02.2017***

***Опубліковано: 24.03.2017***