

ВПЛИВ СПОСОБУ ОРГАНІЗАЦІЇ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ НА САМОАКТУАЛІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ПЕРЕЖИВАННЯ ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ

Копчинська Ольга Олександрівна

аспірантка ОНП «Психологія»

Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

<https://orcid.org/0009-0002-0528-6688>

У статті розкрито категорії «самоактуалізація», «життєвий простір особистості» та виокремлені їх основні характеристики. Окреслено властивості та виявлені складники психологічного простору. Узагальнено теоретичні дослідження щодо способів подолання життєвої кризи. Виявлені особливості впливу способу організації життєвого простору на самоактуалізацію особистості в умовах життєвої кризи. З'ясовано, що, залежно від характерної для кожної людини стратегії розв'язання кризової ситуації, яка формується впродовж її життя, існують різні способи переструктурування життєвого простору. Розкрито особливості прагнення до самоактуалізації внутрішньо переміщених жінок. Представлено динаміку особистісних змін людини, які відбуваються під час переживання життєвої кризи, та об'єктивовано сутність особистісного розвитку людини в контексті життєвої кризи. Доведено, що участь у тренінговій роботі сприяє відпрацюванню важливих навичок, необхідних для розкриття особистісного потенціалу учасників дослідження. Зокрема, під час арт-терапевтичних занять відбувається символічне переструктурування життєвого простору, зменшується напруга, поступово стабілізується емоційний стан та зникає почуття безпорадності, невідзначеності і неконтрольованості ситуації. Життєвий простір стає більш чітким та реальним. Розроблені нами тренінгові заняття дають змогу подивитися на пережиті травми під "іншим" кутом, створити їм нову інтерпретацію. Оновлений після пережитої життєвої кризи досвід сприяє розвитку творчості, креативного потенціалу, пошуку можливостей реалізації своїх життєвих цілей. Як результат, на тлі підвищення рівня автономії і свободи людини, зменшується потреба в підтвердженні навколишніми її ідеалізованого "Я", в соціальному схваленні. Усе це підсилює саморозвиток і самоактуалізацію особистості та дозволяє їй конструювати власний життєвий простір.

Ключові слова: самоактуалізація, самореалізація, саморозвиток, життєвий простір, життєва криза, особистість, особистісне зростання, внутрішній потенціал, продуктивна стратегія подолання життєвої кризи.

Kopchynska Olha. The organisation of living space method's influence on personality self-actualization during life crisis

The article discusses the self-actualization and life space categories highlighting their key characteristics. It describes the specifics and elements of psychological space. The text provides a summary of some of the research that has been done on how to deal with life crises. It describes the effects of the life space organization on self-actualization in the context of crisis. It was discovered that there are different ways to restructure the life space depending on how each person responds to a crisis in their lifetime. The article highlights the internally displaced women's unique needs for self-actualization. A life crisis is presented as a series of dynamic changes in a person's life with the explanation of personal growth during a life crisis. It has been shown that training-related activities help practice essential skills needed to uncover the study participants' true potential. The life space was symbolically rearranged, the stress levels reduced, the mood improved gradually, and the feelings of being helpless, uncertain, and out of control were all gone during art therapy sessions. The life space became more understandable and real. Our training sessions help look at a trauma from a different perspective creating a new narrative for it. Having a renewed sense of purpose after a life crisis can help individuals be more creative and imaginative, and find new ways to achieve their life goals. As a person becomes more self-reliant and independent, he/she is less likely to feel the need for others to validate his/her

idealized version of Self and for social approval. This results in better self-development and self-actualization allowing individuals to build their own life space.

Key words: *self-actualization, self-realization, self-development, life space, life crisis, individual, personal growth, inner potential, overcoming a life crisis strategy.*

Постановка проблеми. Сьогодні багато людей в Україні опинилися в складних життєвих обставинах внаслідок воєнних дій. Сучасні умови життя, його перенасиченість психотравмивними чинниками зумовлюють потребу постійної адаптації до мінливої ситуації сьогодення. У пошуках стану психологічного благополуччя людина вдається до перемодельовання звичного життєвого простору, освоєння і структуризації якого є основним завданням особистості, що відбувається через певні способи організації власного життя.

Категорія «життєвий простір» у різних науково-психологічних концепціях розглядається через поняття «образ світу», «життєвий світ», «картина світу». Дослідження поняття «життєвий простір» бере початок із праць А. Адлера, Е. Богардуса, В. Джеймса, Г. Зімеля, К. Левіна та інших і відображається в роботах К. Килимника, О. Матвієнко, Ю. Швалба (як структура, що задається системою відносин людини до світу), О. Паніної, Т. Титаренко, Д. Фельдштейна та інших (дослідження видів життєвого простору й уявлень про окремі його виміри), Е. Берна, Ш. Бюлер, Є. Головахи, Ф. Зімбардо, О. Кроніка та інших (життєва стратегія, життєва перспектива, життєві завдання як пособи організації життєвого простору особистості). Життєвий простір охоплює і психологічний простір як поєднання фізичних, психологічних і соціальних явищ. З цими явищами людина себе отожднює, відтак вони набувають для неї особистісно значущого смислу й оберігаються наявними в її розпорядженні фізичними і психологічними засобами [3; 4; 6; 7; 10].

Поняття «самоактуалізація», введене в науковий обіг А. Маслоу, витлумачувалося дослідником як прагнення людини повною мірою розкрити свої таланти, реалізувати здібності та можливості, бажання досягти піку свого потенціалу. Проблему самоактуалізації та її психологічних особливостей порушували Г. Балл, Д. Б'юджентайл, К. Гольдштейн, О. Колісник, Р. Мей, Г. Олпорт, К. Роджерс та інші. Науковці наголошували, що самоак-

туалізація є особливим видом діяльності, процесом розвитку і саморозвитку людини, що спрямований на повне розкриття і реалізацію свого потенціалу, розкриття того кращого, що закладено природою [2; 11; 12]. Наукові дослідження на перетині категорій «самоактуалізація», «життєвий простір» і «життєва криза» представлені непослідовно і вузькопланово.

Метою роботи є виявлення особливостей впливу способу організації життєвого простору на самоактуалізацію особистості в умовах життєвої кризи.

Методи дослідження. Нами було проведено дослідження особливостей прагнення до самоактуалізації внутрішньо переміщених жінок. Дослідження відбувалося упродовж 2023 року в Логістичному гуманітарному центрі екстреного реагування (м. Черкаси) і ГО «Асоціація «Відродження та розвиток»» (м. Черкаси) й охоплювало 28 жінок віком від 23 до 46 років. З цією категорією респондентів проводилися групи психологічної підтримки у форматі психологічних тренінгів із використанням методів арт-терапії. На початку і в кінці занять, які тривали упродовж двох місяців двічі на тиждень, було використано «Самоактуалізаційний тест (САТ)» Е. Шострома, адаптований Ю. Альшиною, Л. Гозманом та іншими.

Результати дослідження. Поняття «життєвий простір особистості» концептуалізується в теорії К. Левіна (40 роки ХХ ст.), яка і дотепер є основним теоретико-методологічним підґрунтям дослідження цього конструкту. Автор підкреслював, що життєвий простір є динамічним і може змінюватися залежно від ситуації, в якій перебуває людина, та в онтогенезі. К. Левін використовував поняття життєвого простору в контексті топології та теорії поля. Згідно з позицією дослідника, зміст життєвого простору є досить широким і охоплює такі явища: психологічні (цілі, мотиви, когнітивні схеми), фізичні, економічні, правові та інші явища зовнішнього світу. К. Левін символічно зображував життєвий простір у вигляді

овалу з колом у центрі, яке означає внутрішній світ людини. Життєвий простір має зовнішній і внутрішній кордони. Зовнішня межа означає реальний фізичний і соціальний макросвіт, а внутрішній кордон відокремлює внутрішній світ психологічного простору людини в межах життєвого простору. Так, життєвий простір створює єдине психологічне поле, як охоплює уявлення про майбутнє і минуле, поточне становище людини, її потреби, настрої, бажання, очікування, мрії, ідеали, цілі, мотивацію, страхи, тривогу, психологічне оточення, а також фізичний і соціальний світ, який може впливати на цей простір [7]. Дослідники в галузі гештальт-терапії роблять акцент на необхідності для благополуччя людини міцних особистісних меж, у той час як їх порушення чи розмитість можуть зумовлювати невротичні розлади. Аналітична психологія наголошує, що людину можна зрозуміти тільки в контексті умов її життя: середовище її існування, яке вона створює або приймає, відбиває психічні властивості і потреби людини. Так, у своїх студіях К. Юнг досліджував зв'язки внутрішнього життя суб'єкта з неспіхними об'єктами, що існують ззовні [11]. К. Левін здійснив спробу об'єднання цих двох підходів: дослідження «психологічного», «особистісного» простору як сфери ідентичності людини в аналітичній психології й уявлення про життєвий простір як сукупність об'єктів у гештальт-підході [7].

Х. Томе визначає життєвий простір як когнітивно-репрезентований і психічно-опрацьований реальний світ життя людини [3]. Згідно з позицією дослідника, в поточну актуальну ситуацію людина привносить власний життєвий досвід, зміст усього життя. Науковець наголошує на узгодженості між реальною ситуацією й інтерпретацією її людиною. Так, науково-психологічні дослідження дають змогу наголосити на тому, що життєвий простір особистості є її суб'єктивно опрацьованою реальністю, результатом взаємодії людини з навколишнім світом, яка має індивідуальний характер і є полем для самоактуалізації особистості в цьому просторі. Структура життєвого простору особистості охоплює фізичний, соціальний та психологічний простори. Життєвий простір є результатом усвідомлення, осмислення

і засвоєння тієї об'єктивної реальності, яка виникає в процесі взаємодії особистості з навколишньою дійсністю. Психологічною особливістю життєвого простору є суб'єктивність особистості.

Науковці загалом окреслюють такі властивості психологічного простору: цілісність меж як найважливіша його характеристика; відчуття людиною простору як свого, привласненого або створеного нею, який становить для неї цінність; змога контролювати і захищати все, що перебуває або виникає всередині простору; неможливість рефлексування простору без проблемних ситуацій. Соціальний простір становлять сімейне і соціальне оточення. Фізичний простір особистості – це конкретні об'єктивні умови, а саме: природне середовище, фізичне середовище і власне тіло людини [4].

У розумінні А. Маслоу самоактуалізація є повним використанням талантів, здібностей, можливостей тощо [12]. Людина, що самоактуалізувалася, досягла порівняно з іншими оптимального та здорового рівня функціонування. Згідно з позицією дослідника, попри наявність прагнення до самоактуалізації майже у всіх людей та здатності до неї від природи, такі особистості становлять 1 % населення і є взірцем психологічного здоров'я та максимального розкриття людської сутності. Такий незначний відсоток зумовлений тим, що усвідомлення потреби до самоактуалізації відбувається лише за умов задоволення базових, «нижніх», фізіологічних потреб – у безпеці, їжі, воді, сні, відчутті приналежності, повазі. Іншим фактором є низька самооцінка, наявність внутрішніх конфліктів, неможливість розкрити свій потенціал. Науковці підкреслюють, що самоактуалізація є процесом, а не кінцевим результатом; це постійна робота над собою і стан постійного пошуку. К. Гольдштейн наголошував, що на шляху до самоактуалізації людину так чи так супроводжуватиме конфлікт із зовнішніми обставинами [2].

Самоактуалізація відбувається такими чотирма шляхами:

- розвиток за сприяння батьків і педагогів, за наявності відповідних особистісних значущих якостей;
- наполегливий саморозвиток і самоосвіта;

– вроджена обдарованість і геніальність, розвиток попри всі перепони, без будь-якої освіти і навчання;

– природний розвиток за умов відсутності перепон і створення сприятливих умов [2].

Поняття «криза» має надзвичайно широкий спектр визначень: поворотний пункт, зміна напрямку, рішення, вибір, втрата, тяжкий стан, перехідний стан, розчищення плацдарму для новобудови, сповнений небезпеки шанс [10]. Криза – фактично руйнування старого життєвого світу, що супроводжується змінами в життєвому просторі особистості.

Переживання життєвої кризи супроводжується зміною розмірів життєвого простору особистості (розширення психологічної перспективи минулого, її звуження щодо майбутнього, зміна уявлень про реальне та ірреальне); хаотична диференціація кожного рівня життєвого простору, де соціальні відносини і сфери діяльності втрачають звичні взаємозв'язки; зміна жорсткості меж (в бік збільшення або зменшення) життєвого простору [3].

Т. Титаренко окреслює життєву кризу як більш-менш тривалий період, упродовж якого відбуваються модифікація особистості, зміна способу детермінації процесів розвитку, траєкторії життєвого шляху, тобто сценарію життя. Автор відзначає, що кризу можуть зумовлювати зовнішні і внутрішні події. До зовнішніх належать насилля, репресії, смерть близької людини, розлука. Дія зовнішніх чинників може бути раптовою і дуже сильною, особливо коли людина перебуває в ситуації невизначеності і не контролюваності ситуації. Внутрішні причини кризи пов'язані з неможливістю жити за старим сценарієм, потребою переходу на інший щабель розвитку [10].

Під час переживання життєвої кризи відбувається трансформація життєвого простору особистості, яка в цей період є невірноваженою й особливо чутливою до зовнішніх впливів. Незначні подразники можуть зумовити цілу серію негативних емоційних виявів. Змінюється просторово-часова структура життєвого світу, бачення майбутнього звужується, життєва перспектива втрачається [1; 5]. Людина постійно має приймати рішення, вирі-

шувати складне завдання встановлення пріоритету між зовнішньою ситуацією і власними суперечностями, потребами, інтересами, прагненням свободи і цінностями. Сукупність таких виборів і рішень організують життєвий простір особистості в ситуації життєвої кризи, а домінуючі способи прийняття рішень утворюють життєві стратегії.

Справжньою психологічною проблемою, що виникає в життєвому просторі, є ситуація невизначеності і неконтрольованості, яка супроводжує процес переживання людиною життєвої кризи і вимагає від неї прийняття рішення щодо актуальної ситуації, власного майбутнього та життя загалом. Залежно від характерної для кожної людини стратегії розв'язання кризової ситуації, яка формується упродовж її життя, існують різні варіанти переструктурування життєвого простору. Р. Лазарус виділяв такі типи опанування кризи: проблемно-сфокусоване, емоційно-сфокусоване й уникання. За Т. Титаренко, існують п'ять типів переживання кризи: ігнорвальний, перебільшувачий, демонстративний, волонтаристський та продуктивний. Дослідниця рекомендує для посилення контролю над кризовою ситуацією навчитися тлумачити події інакше, переінтерпретувати їх, змінити акценти [10].

Е. Ендлер і Д. Паркер називають позначений вище продуктивний стиль виходу з кризи проблемно-орієнтованим тобто спрямованим на розв'язання проблем, копінгом. Автори виділяють такі його етапи: 1) попередній аналіз проблеми; 2) фокусування на проблемі і пошук можливих способів її розв'язання; 3) прагнення оптимальніше розподіляти свій час; 4) вибір пріоритетів; 5) використання власного досвіду розв'язання схожих проблем; 6) прагнення тримати ситуацію під контролем; 7) орієнтація на необхідність розв'язання проблеми; 8) практична реалізація своїх планів [4].

Узагальнюючі наукові дослідження, можна виділити два способи переживання життєвої кризи: рефлексивне (раціональне) обмірковування та емоційне переживання. Під час першого ситуація чітко прораховується, логічно продумується, подальші кроки зважуються. Рішення можуть прийматися також на основі емо-

цій, коли людина діє інтуїтивно, на основі власних почуттів.

У кульмінаційний момент життя людина постає перед вибором між двома векторами: або скочується у прірву, або повертається до життя в новому вимірі, збагачена новим досвідом. Саме криза «примушує» осмислити все, що відбувається в житті, знайти в собі сили для прийняття важливих рішень, для здійснення вибору. Осмислені в ході пережитої кризи переживання актуалізують невикористані внутрішні резерви. Під час важких переживань людина починає осмислювати причини своєї життєвої кризи. Те, чим людина жила дотепер і у що вона вірила, відходить на задній план, знецінюється, стає зайвим і непотрібним у її життєвому просторі. Натомість щось невагоме набуває значущості і глибини, життя набуває нового смислу. Відбувається процес коригування цінностей, ставлень, поглядів і особистісних виборів, життєвого простору загалом. З переживанням життєвої кризи всі складові особистісного простору набувають більшої аргументованості й осмислення [9; 10]. Як підтверджує наш практичний досвід, людина, яка здолала кризову ситуацію, набуває спроможності опанувати нові способи самореалізації і самоактуалізації.

Важливо наголосити, що потенціал особистісного розвитку закладений у кожній людині, так само як закладені ресурсні можливості для переживання життєвих криз. Упродовж стабільних, літичних періодів життя в життєвому просторі людини відбуваються закономірні зміни, але не такі радикальні, як під час життєвих криз. Саме в кризовий період відбувається якісна перебудова життєвого простору особистості, змінюється напрямок саморозвитку. Людина, яка переживає життєву кризу, перебуває між позитивним і негативним полюсами, що, з одного боку, актуалізує психологічні захисти, фрустрації, агресивні реакції, з іншого – людина набуває енергетичного потенціалу, який стимулює її особистісне зростання.

Життєві кризи зумовлюють екзистенційні переживання, які, своєю чергою, актуалізують смисложиттєві цінності – відбувається ціннісно-смислове переструктурування життєвого простору. З досвідом,

який набуває людина після пережитої кризи, підвищується її суб'єктність, ієрархізуються цінності й цілі, утворюються нові смисли життя, оновлюється життєвий простір. Особистісне зростання людини набуває більшої автономії і урегульованості, процес особистісних змін інтегрується у внутрішню зумовлену лінію життя. Отже, життєва криза за умов її конструктивного розв'язання є поштовхом до самоактуалізації особистості, що дає їй можливість продуктивно користуватися набутим життєвим досвідом, який вона бачить іншими очима, рухатися вперед і вгору, бути автором, творцем власного життєвого простору [3].

Самоактуалізація після пережитої кризи відбувається на тлі підвищення рівня автономії і свободи людини, позбавлення від потреби підтвердження навколишніми її ідеалізованого «Я», прагнення відповідати соціальним очікуванням. Попри те, що в емоційно значущих ситуаціях людина продовжує діяти стереотипно, вона вже спроможна вільно приймати рішення, здійснювати вибір, прогнозувати, а також утримувати необхідну для неї психологічну і соціальну дистанцію з навколишніми, аргументовано відмовляти їм за потреби. Пережита криза сприяє глибшому прийняттю реалій життєвого простору – людина стає здатною сприймати реальність не ілюзорною, а такою, якою вона є, і себе справжньою в цій реальності. Усе це свідчить про досягнення особистісної зрілості. Особистість стає більш самостійною і незалежною, в неї з'являється здатність захищати межі власного життєвого простору [2].

Згідно з критеріями оцінювання (40%–44% – низький рівень прагнення до самоактуалізації; 45%–55% – психологічна і статистична норма, тобто середній рівень; 56%–70% – високий рівень прагнення до самоактуалізації), спостерігаємо збільшення рівня прагнення до самоактуалізації в досліджуваних. Проте, істотні зміни в учасників тренінгу відбулися на за усіма шкалами. Це закономірно, адже самоактуалізація – це динамічний процес, тривалий і непередбачуваний шлях новозмін, на який впливає безліч факторів.

Зокрема, як видно з табл. 1, суттєво зросли такі показники: прийняття агресії

Таблиця 1

Порівняльна таблиця рівня прагнення до самоактуалізації внутрішньо переміщених жінок на початку і в кінці занять

Критерії самоактуалізації	Показники до занять	Показники після занять	Різниця
Підтримка	42%	54%	8%
Орієнтація в часі	44%	48%	4%
Ціннісні орієнтації	47%	56%	9%
Гнучкість поведінки	44%	56%	12%
Контактність	42%	56%	14%
Прийняття агресії	41%	62%	21%
Спонтанність	43%	56%	13%
Креативність	44%	58%	14%
Самоприйняття	42%	53%	11%
Самоповага	44%	57%	13%
Пізнавальні потреби	44%	56%	12%
Сензитивність до себе	42%	53%	11%

(на 21%), контактність (на 14%), креативність (на 14%), спонтанність (на 13%), самоповага (на 13%), гнучкість поведінки (на 12%), пізнавальна по треби (на 12%). Також дослідження показало, що прагнення до самоактуалізації є вищим у внутрішньо переміщених жінок 40–46 років порівняно з віковою категорією від 26 до 39 років.

Можемо констатувати, що загалом участь у тренінговій роботі сприяла відпрацюванню важливих навичок, необхідних для розкриття свого потенціалу. У процесі творчих занять з використанням прийомів арт-терапії відбувається переструктурування життєвого простору, відтак, зменшується напруга, поступово стабілізується емоційний стан, зникає почуття безпорадності, невизначеності і неконтрольованості ситуації. Людина починає сприймати життєвий світ і себе в ньому більш чітко і реально.

Таким чином, тренінгові заняття дають змогу подивитися на пережиті травматичні моменти іншими очима, переінтерпретувати їх. Оновлений після пережитої життєвої кризи досвід стає поштовхом для розвитку творчості, розкриття креативного потенціалу, що актуалізує інтуїцію, сприяє

появі нових поглядів, пошуку можливостей застосування своїх цілей. Усе це підсилює саморозвиток і самоактуалізацію особистості – людина повною мірою стає творцем власного життєвого простору.

Висновки. Переживання життєвих криз супроводжується підвищенням чутливості людини до зовнішніх впливів. Опинившись у складних життєвих умовах, вона впродовж тривалого часу не може відійти від пережитих трагічних подій. Отриманий негативний досвід призводить до віддалених психологічних наслідків і перешкоджає в самоактуалізації. Проте, є й ті, що знайшли в собі сили для адаптації й особистісного росту. Саме досвід опанування власних негативних емоцій стає вирішальною передумовою усвідомлення особистого внеску людини в ті ситуації і події, які відбуваються в її життєвому просторі. З оновленим після пережитої кризи досвідом відбувається глибше сприйняття людиною реалій життєвого простору. Продуктивне ставлення людини до кризових ситуацій у житті і прагнення їх конструктивного розв'язання допомагає в оновленні і збагаченні життєвого простору особистості, що сприяє її самоактуалізації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова; Вінниця : Нілан-ЛТД, 2015. 110 с.
2. Гасюк М. Б. Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки : автореф. дис. ... к. психол. н. : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2003. 20 с.

3. Гончаренко Ю. В. Вивчення життєвого простору особистості: філософсько-психологічний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2016. Вип. 1. С. 130–134.
4. Єрмаков І. Г., Пузіков Д. О. Життєвий проєкт особистості: від теорії до практики : посібник. Київ : Освіта України, 2007. 212 с.
5. Життєві кризи особистості / М. В. Доній та інші. Київ : ІЗМН, 1998. 354 с.
6. Кабиш-Рибалка А. В. Психологічні фактори вибору стратегій проєктування життєвого шляху особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. № 2. С. 45–49.
7. Левін К. Мандрівка кризь ілюзії. Львів : Свічадо, 2007. 478 с.
8. Лушин П. В. Невизначеність і типи ставлення до неї: ситуація психологічної допомоги. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2016. Т. 1. № 5. С. 33– 40.
9. Максименко С. Д. Переживання як психологічний механізм саморозвитку особистості. *Педагогічний процес : теорія і практика : збірник наукових праць*. Київ : ЕКМО, 2005. С. 343–361.
10. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
11. Юнг К. Г. Аналітична психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2022. 250 с.
12. Maslow A.H. The farther reaches of human nature. New York : Viking Press, 1971. 281 p.

REFERENCES:

1. Bulakh, I.S. (2015). *Psykhohohiia zhyttievyykh kryz osobystosti* [Psychology of personal life crises]. *Navchalnyi posibnyk*. Kyiv: NPU imeni M. P. Drahomanova; Vinnytsia : Nilan-LTD. 110 s. [in Ukrainian].
2. Hasiuk, M.B. (2003). *Psykhohohichni osoblyvosti samoaktualizatsii suchasnoi zhinky* [Psychological features of a modern woman self-actualization]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Ivano-Frankivsk. 20 s. [in Ukrainian].
3. Honcharenko, Yu.V. (2016). *Vyvchennia zhyttievoho prostoru osobystosti: filosofsko-psykhohohichni aspekt* [Study of the life space of the individual: philosophical and psychological aspects]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Psykhohohichni nauky*, 1. S. 130–134. [in Ukrainian].
4. Yermakov, I.H., & Puzikov, D.O. (2007). *Zhyttieviy proiekt osobystosti: vid teorii do praktyky: posibnyk* [Individual's life project: from theory to practice: manual]. Kyiv : Osvita Ukrainy. 212 s. [in Ukrainian].
5. Donii, M.V., et al. (1998). *Zhyttievi kryzy osobystosti* [Personal life crises]. Kyiv: IZMN. 354 s. [in Ukrainian].
6. Kabysh-Rybalka, A.V. (2014). *Psykhohohichni faktory vyboru stratehii proiektuvannia zhyttievoho shliakhu osobystosti* [Psychological choice factors of strategies for designing an individual's life path]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti*. 2. S. 45–49. [in Ukrainian].
7. Levin, K. (2007). *Mandrivka kriz iliuzii* [A journey through illusions]. Lviv: Svichado. 478 s. [in Ukrainian].
8. Lushyn, P.V. (2016). *Nevyznachenist i typy stavlennia do nei: sytuatsiia psykhohohichnoi dopomohy* [Uncertainty and attitude types for it: psychological assistance situation]. *Psykhohohichne konsultuvannia i psykhoterapiia*, T. 1. № 5. S. 33–40. [in Ukrainian].
9. Maksymenko, S.D. (2005). *Perezhyvannia yak psykhohohichni mekhanizm samorozvytku osobystosti* [Experience as a psychological mechanism of personal self-development]. *Pedahohichni protses : teoriia i praktyka : zbirnyk naukovykh prats*. Kyiv : EKMO. S. 343–361. [in Ukrainian].
10. Tytarenko, T.M. (2003). *Zhyttieviy svit osobystosti: u mezhakh i za mezhamy budennosti* [The individual life world: within and beyond everyday life]. Kyiv: Lybid. 376 s. [in Ukrainian].
11. Yunh, K.H. (2022). *Analitychna psykhohohiia* [Analytical psychology]. Kyiv: Tsentr navchalnoi literatury. 250 s. [in Ukrainian].
12. Maslow, A.H. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking Press. 281 p.