

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
Кафедра психології**

На правах рукопису

ЛІСОГОРСЬКА ТАЇСІЯ ВІКТОРІВНА

ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНКИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Спеціальність 053 Психологія
(код) (назва спеціальності)

Освітня програма Психологія
(назва)

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:


Пріснякова Людмила Макарівна,
кандидат психологічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

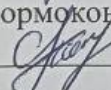
Протокол засідання кафедри

№ 7 від 26.12.2024

Завідувач кафедри

 **Людмила ПРИСНЯКОВА**

Нормоконтроль

 **Наталія СЕРГІЄНКО**

Дніпро, 2025

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології
Освітній ступінь магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

Людмила ПРИСНЯКОВА

« 12 » 02 2025 року

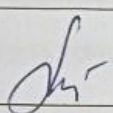
**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ЛІСОГОРСЬКОЇ ТАЇСІЇ ВІКТОРІВНИ**

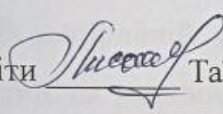
1. Тема роботи: «Особливості самореалізації жінки в сучасних умовах».
2. Науковий керівник роботи: Пріснякова Людмила Макарівна, доцент, кандидат психологічних наук,
Затверджені наказом вищого навчального закладу від « 16 » 12 2024 року
№ 9
3. Термін подання роботи на кафедру: 12.02.2025
4. Мета кваліфікаційної роботи: дослідити особливості проектування жінками середнього віку життєвого шляху в умовах невизначеності та ризику.
5. Завдання кваліфікаційної роботи:
 1. Проаналізувати наукові напрямки та підходи в області проектування життєвого шляху.
 2. Визначити роль жінки та роль середовища в умовах особливості проектування.
 3. Здійснити підбір методів та методик дослідження проектування життєвого шляху.
 4. Провести емпіричне дослідження та проаналізувати кількісні та якісні результати проектування життєвого шляху жінками середнього віку.

5. Визначити подальші перспективи дослідження та надати методичні рекомендації з проектування життєвого шляху особистості.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вступ	виконано	
2.	I Розділ	виконано	
3.	II Розділ	виконано	
4.	III Розділ	виконано	
5.	Робота в цілому	виконано	

Науковий керівник  Людмила ПРИСНЯКОВА

Здобувач вищої освіти  Таїсія ЛІСОГОРСЬКА

Дата видачі завдання 24.5.2024р.

АНОТАЦІЯ

Лісогорська Т. В. /Особливості самореалізації жінки в сучасних умовах /
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за
спеціальністю 053 Психологія (освітньо-професійна програма «Психологія».
ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2024 р.

Зміст анотації.

У кваліфікаційній роботі досліджено питання проектування життєвого шляху особистості з урахуванням психологічних особливостей середнього віку. Розглянуто основні наукові підходи, а саме філософський, соціологічний, психологічний, які стосуються проектування життєвого шляху.

Застосовано загальнонаукові та спеціалізовані методи дослідження: аналіз, синтез та узагальнення інформації, систематизацію і порівняння отриманих даних. В емпіричній частині роботи використовувалися методи тестування, кількісний та якісний аналіз результатів. У дослідженні взяли участь 90 осіб жіночої статі віком від 30 до 45 років, які є клієнтами центру психологічної підтримки м. Дніпро та самостійно проектують свій життєвий шлях.

За підсумками дослідження визначено значення особистості та середовища у формуванні особливостей проектування життєвого шляху. Виявлено вікові та гендерні відмінності. З'ясовано, що ефективність проектування залежить від здатності до передбачення та креативності. Встановлено переорієнтацію особистості після проходження кризи середнього віку з цілей першої половини життя на цілі другої.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у обґрунтуванні структури категорії життєвого шляху особистості шляхом психологічного аналізу та узгодження понять, таких як життєві проблеми, проектування життєвого шляху особистості, життєтворчість, життєві стратегії, тощо. Розкрито їхню динаміку в індивідуально-психологічному просторі та

представлено характеристику теоретичних концепцій, що стосуються дослідження цієї проблематики.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що теоретико-емпіричні положення та висновки, що впливають з них, можуть бути застосовані фахівцями психологічної служби в різних сферах обслуговування та виробництва, а також під час консультування практичними психологами і психотерапевтами для вирішення труднощів, пов'язаних із прагненням до самореалізації особистості.

Ключові слова: ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ, ПРОЕКТУВАННЯ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ, СЕРЕДНІЙ ВІК, ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ, ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ, КРЕАТИВНІСТЬ, ЗДАТНІСТЬ ДО ПРОГНОЗУВАННЯ.

Список публікацій здобувача:

ernational scientific and practical conference “Science in the modern world: innovations and challenges” (October 24-26, 2024) Perfect

ABSTRACT

L

i

s

o Abstract content

h In the qualification work, the issue of designing a person's life path, taking into account the psychological features of middle age, was investigated. The main scientific approaches, namely philosophical, sociological, psychological, which relate to the design of a life path, are considered.

k General scientific and specialized research methods are applied: analysis, synthesis and generalization of information, systematization and comparison of the obtained data. The empirical part of the work used testing methods, quantitative and qualitative analysis of results. 90 women between the ages of 30 and 45, who are clients of the psychological support center in the conditions of a life path, took part in the study. degree "master" in the specialty 053 Psychology (educational and professional program "Psychology" at the Ural Federal University, 2023) the environment in the formation of the features of the design of the life path was determined. Age and gender differences were revealed. It was found that the effectiveness of the design depends on the ability to foresee and creativity. The reorientation of the personality after passing through the middle-age crisis from the goals of the first half of life to the goals of the second was established.

The scientific novelty and theoretical significance of the research consists in substantiating the structure of the personality life path category by means of psychological analysis and agreement of concepts such as life problems, personal life path design, life creativity, life strategies, etc. Their dynamics in the individual-psychological space are revealed and the characteristics of theoretical concepts related to the study of this issue are presented.

The practical significance of the study lies in the fact that the theoretical and empirical provisions and conclusions derived from them can be applied by

psychological service specialists in various areas of service and production, as well as during counseling by practical psychologists and psychotherapists to solve difficulties associated with striving for self-realization of the individual.

Key words: LIFE PATH, LIFE PATH DESIGN, MIDDLE AGE, AGE CHARACTERISTICS, GENDER DIFFERENCES, CREATIVITY, FORECASTING ABILITY.

List of publications of the acquirer:

SCIENCE IN THE MODERN WORLD: INNOVATIONS AND CHALLENGES

Proceedings of II International Scientific and Practical Conference Toronto, Canada
24-26 October 2024 UDC 001.1

The 2nd International scientific and practical conference “Science in the modern world: innovations and challenges” (October 24-26, 2024) Perfect Publishing, Toronto, Canada. 2024. 730 p.

ISBN 978-1-4879-3790-4

The recommended citation for this publication is:

Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // Science in the modern world: innovations and challenges. Proceedings of the 2nd International scientific and practical conference. Perfect Publishing. Toronto, Canada. 2024. Pp. 21-27.

URL:

<https://sci-conf.com.ua/ii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-science-inthe-modern-world-innovations-and-challenges-24-26-10-2024-toronto-kanada-arhiv/>.e-mail: toronto@sci-conf.com.ua

ЗМІСТ

ВСТУП	1
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОЕКТУВАННЯ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ОСОБИСТОСТІ	15
1.1. Філософські, психологічні основи вивчення життєвого шляху	15
1.2. Проектування життєвого шляху як психологічна проблема	27
1.3. Стратегія життєтворчості та структурні компоненти життєвого шляху особистості	42
Висновки до розділу 1	57
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	60
2.1. Вікові особливості проектування життєвого шляху	60
2.2. Гендерні особливості проектування життєвого шляху	76
2.3. Взаємний вплив проектування життєвого шляху і сьогодення особистості	82
Висновки до розділу 2	91
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЕКТУВАННЯ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ЖІНКАМИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ	94
3.1. Методи, методики та організація емпіричного дослідження..	94
3.2. Результати емпіричного дослідження проектування життєвого шляху жінками середнього віку	105
3.2.1. Аналіз результатів виявлення смисложиттєвих орієнтацій за методикою Д. О. Леонтьєва	105
3.2.2. Вивчення психологічних особливостей прогнозування успішності досягнення життєвих цілей за методикою Л. О. Регуша	107
3.2.3. Оцінка рівня творчих здібностей жінок середнього віку за методикою Н. Ф. Вишнякової	111
3.2.4. Дослідження мотиваційної структури особистості за методикою В. Е. Мільмана	

3.2.5. Результати дослідження показників психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф	115
3.2.6. Оцінка рівня розвитку емоційного інтелекту за методикою Н. Холл у жінок середнього віку	118
3.2.7. Аналіз показників ціннісних орієнтацій за методикою М. Рокича	123
3.2.8. Результати оцінки рівня самоактуалізації (САТ) за методикою Е. Шострома	128
3.3. Методичні рекомендації з проектування життєвого шляху жінками середнього віку в сучасних умовах	132
Висновки до розділу 3	136
ВИСНОВКИ	141
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	144
ДОДАТКИ	149
	170

ВСТУП

Актуальність дослідження. В сучасних умовах соціально-економічна система стає дедалі динамічнішою. Взаємодія людини з соціальним середовищем впливає на її життєвий шлях, надає життю зміст і відкриває шляхи для самореалізації. Уже з раннього дитинства батьки замислюються про майбутнє своєї дитини, уважно відстежують її інтереси та нахили, намагаючись передбачити її професійний шлях. На сучасному етапі світоглядні питання самореалізації дещо втратили актуальність, що призводить до того, що неправильне самовизначення і недостатня самореалізація можуть стати причинами багатьох психологічних і життєвих труднощів. Саме тому питання самореалізації особистості та можливості проектування життєвого шляху є одним із важливих аспектів особистісної зрілості. Останні десять років статистика по всьому світу показує, що жінки частіше стикаються з викликами в самореалізації та проектуванням життєвого шляху, оскільки досі існують стереотипи, що ускладнюють поєднання професійних успіхів із щасливим шлюбом і повноцінним сімейним життям.

Актуальність дослідження особливостей самореалізації жінки в сучасних умовах зумовлена глибокими соціально-економічними та культурними змінами, що відбуваються у світі та в нашій країні. Сучасне суспільство переживає трансформацію традиційних гендерних ролей, що відкриває нові можливості для жінок у професійній сфері, але водночас створює нові виклики та перешкоди на шляху до повної самореалізації. Зростання рівня освіти серед жінок, їх активна участь у політичному та економічному житті, а також розвиток феміністичних рухів сприяють підвищенню їхньої ролі в суспільстві. Проте, незважаючи на ці позитивні зрушення, жінки досі стикаються з проблемами гендерної нерівності, дискримінації на ринку праці, складністю поєднання кар'єри та сімейних обов'язків. Стереотипи та соціальні очікування щодо традиційної ролі жінки

як матері та домогосподарки залишаються потужними факторами, що впливають на їхню можливість повноцінно реалізувати свій потенціал.

Крім того, сучасні глобалізаційні процеси, розвиток технологій та інформаційного суспільства створюють нові форми зайнятості та самовираження, які вимагають від жінок адаптації та освоєння нових навичок. У цьому контексті вивчення особливостей самореалізації жінки набуває особливої важливості, оскільки дозволяє виявити чинники, що сприяють або перешкоджають її успішній інтеграції в різні сфери життя.

Отже, дане дослідження є актуальним, оскільки його результати можуть сприяти розробці ефективних соціальних та освітніх програм, спрямованих на підтримку жінок у процесі самореалізації, а також проектуванню життєвого шляху особистості.

Об'єкт дослідження: життєвий шлях особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості проектування життєвого шляху жінками середнього віку в сучасних умовах.

Мета дослідження: дослідити особливості проектування жінками середнього віку життєвого шляху в умовах невизначеності та ризику.

Завдання дослідження:

Проаналізувати наукові напрямки та підходи в області проектування життєвого шляху.

2. Визначити роль жінки та роль середовища в умовах особливості проектування.

Здійснити підбір методів та методик дослідження проектування життєвого шляху.

4. Провести емпіричне дослідження та проаналізувати кількісні та якісні результати проектування життєвого шляху жінками середнього віку.

5. Визначити подальші перспективи дослідження та надати методичні рекомендації з проектування життєвого шляху особистості.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні про те, що проектування життєвого шляху жінками середнього віку має наступні особливості:

- наявність гендерних особливостей;
- внутрішні психологічні властивості на фоні зовнішніх обставин;
- переорієнтація жінок в результаті проживання кризи середнього віку;
- успішне життєве проектування в умовах сучасного суспільства залежить від психологічних якостей особистості;
- здатність сучасних жінок середнього віку до прогнозування та креативного підходу до проектування життєвого шляху.

Методи дослідження:

теоретичні – аналіз, систематизація, порівняння, узагальнення психологічної та соціально-психологічної літератури; теоретичне моделювання – опрацювання наукових джерел, розгляд основних підходів до вивчення феномену самореалізації жінок середнього віку та проектування життєвого шляху особистості;

емпіричні – діагностичні методики виявлення сенсо-життєвих орієнтацій за опитувальником Д. О. Леонтева; методика Регуш Л. О. стосовно виявлення здатності до прогнозування; тест Н. Ф. Вишнякової з виявлення основних показників креативності; діагностика мотиваційної структури особистості за методикою В. Е. Мільмана; виявлення основних показників психологічного благополуччя досліджуваних за методикою К. Ріфф; діагностика та оцінка рівня розвитку емоційного інтелекту за методикою Н. Холл; методика виявлення ціннісних орієнтацій за авторством М. Рокича; тест на визначення самоактуалізації особистості САТ за методикою Е. Шострома;

математико-статистичні методи включають описову статистику, а саме обчислення індивідуальних і середніх показників у вибірковій сукупності респондентів, таких як середнє арифметичне, мода, медіана, з використанням комп'ютерної програми Microsoft Excel 2021; визначення нормального

розподілу результатів дослідження; проведення порівняльного аналізу із застосуванням параметричних критеріїв Стюдента та Фішера для перевірки статистичних гіпотез; розрахунок відсоткових показників досліджуваного явища; кореляційний аналіз наявності чи відсутності зв'язків між досліджуваними факторами за допомогою критерію кореляції.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що:

обґрунтовано структуру категорії життєвого шляху особистості шляхом психологічного аналізу та узгодження понять, таких як життєві проблеми, проектування життєвого шляху особистості, життєтворчість, життєві стратегії, тощо. Розкрито їхню динаміку в індивідуально-психологічному просторі та представлено характеристику теоретичних концепцій, що стосуються дослідження цієї проблематики;

- визначено значення вікового аспекту в психології людини, зокрема у прагненні до самореалізації як у професійній, так і в особистісній сферах, а також важливість впливу кризових періодів на рівень саморозвитку та самовдосконалення.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає в розширенні знань про проблему самореалізації особистості, а також про зовнішньоекономічні та внутрішньопсихологічні чинники, що впливають на життєві цінності, позитивне самосприйняття та орієнтацію на професійний розвиток сучасної жінки.

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що теоретико-емпіричні положення та висновки, що випливають з них, можуть бути застосовані фахівцями психологічної служби в різних сферах обслуговування та виробництва, а також під час консультування практичними психологами і психотерапевтами для вирішення труднощів, пов'язаних із прагненням до самореалізації особистості.

Емпірична база дослідження представлена 90 особами жіночої статі віком від 30 до 45 років, які є мешканками м. Дніпро та відвідують центр

психологічної підтримки. Дані особи працюють в різних галузях професійної діяльності, але мають проблеми із самореалізацією та визначенням життєвого шляху. Дослідження проводилося анонімно, без фіксації особистих даних; отримані результати зберігаються в електронному вигляді таблиць Excel, текстових документів Word; доступ до матеріалів дослідження матиме група дотичних осіб, а саме автор дослідження та його науковий керівник. Всі учасники дослідження проінформовані про конфіденційність проведеного дослідження, подальше представлення результатів та захист їх громадянських прав.

Апробація результатів дослідження та наукові публікації.

Структура кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків до них, загальних висновків, переліку джерел та додатків. Дослідження представлено на 195 сторінках тексту, серед яких основний матеріал викладено на 140 сторінках. Проаналізовано 148 літературних джерел, серед яких 26 (17,5%) становлять джерела закордонних авторів. На містить в собі 10 таблиць та проілюстрована 11 рисунками.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОЕКТУВАННЯ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Філософські, психологічні основи вивчення життєвого шляху

Життєвий шлях особистості сьогодні є однією з найактуальніших міждисциплінарних проблем сучасного людинознавства, що привертає увагу таких наук, як філософія, психологія, етнографія, історія та соціологія. У цьому контексті психологія відіграє провідну роль, оскільки життєвий шлях особистості є процесом її самореалізації, втілення певних цілей, задумів і життєвих планів. Проте ця самореалізація відбувається у соціальному просторі та часі. На думку Макеєва С. О., хоча життєвий шлях є унікальним для кожної особистості, він значною мірою відображає певні нормативні зразки життєвого процесу, властиві суспільству, в якому вона живе. Деякі події життєвого шляху визначені законодавчими нормами, наприклад, здобуття середньої освіти, інші можуть бути виявлені соціальними нормами і очікуваннями суспільства, які, хоч і не мають юридичної сили, проте чинять тиск на особистість, наприклад, вимога вступити в шлюб і продовжити рід. Соціальне середовище формує вимоги не тільки до подій у житті, але й до строків, коли ці події мають відбутися. Ці вимоги відображені в вікових рольових очікуваннях, що встановлюють норми і вимоги до осіб певного віку і соціального статусу [53, с. 254].

Життєвий шлях особистості, як про це пише Максименко С. Д., являє собою багатогранний і складний процес, що визначає не лише розвиток індивідуальних здібностей і прагнень, але й інтеграцію особистості в соціальний та культурний контексти. Вивчення життєвого шляху потребує розгляду як філософських, так і психологічних аспектів, що допомагають

зрозуміти, як людина формує свою ідентичність, реалізує потенціал і взаємодіє з навколишнім світом [54, с. 10].

Філософські підходи до вивчення життєвого шляху акцентують увагу на метафізичних та екзистенційних питаннях, які лежать в основі особистісного розвитку. Сидоренко Л. І. пише про те, що екзистенціалізм, зокрема, надає великого значення індивідуальному вибору і свободі. Автор посилається на роботи таких філософів, такі як Жан-Поль Сартр і Альбер Камю, які стверджують, що життєвий шлях людини – це не що інше, як процес втілення власних рішень і прагнень. За екзистенціалістами, особистість створює свою сутність через активні рішення та дії, а не через визначені зовнішні фактори

Феноменологія, у свою чергу, розглядає життєвий шлях через призму суб'єктивного досвіду. Франц Гуссерль і Мерло-Понті вважають, що життєвий шлях особистості формується через її особисті переживання та сприйняття реальності. Цей підхід підкреслює важливість розуміння того, як людина інтерпретує свій досвід і як це формує її життєвий шлях [108].

Герменевтика, представлена Мартіном Хайдеггером, акцентує увагу на тому, як культурні і соціальні контексти впливають на формування життєвого шляху. Життєвий шлях тут розглядається як частина ширшого процесу саморозуміння, де особистість інтегрується у свої культурні та історичні обставини. Це розширює розуміння життєвого шляху як процесу, в якому особистість не лише самореалізується, але й взаємодіє з навколишнім світом

Психологічні теорії вивчення життєвого шляху концентруються на внутрішніх і зовнішніх процесах, що впливають на розвиток особистості. Теорія психосоціального розвитку Еріка Еріксона підкреслює, що життєвий шлях особистості складається з серії стадій, кожна з яких має свої завдання і конфлікти, що впливають на подальший розвиток. Наприклад, підлітковий

період є критичним для формування ідентичності, в той час як дорослі роки фокусуються на відносинах і продуктивності [99; 132].

Теорія самореалізації Абрахама Маслоу стверджує, що життєвий шлях є процесом реалізації особистого потенціалу. На основі ієрархії потреб Маслоу, самореалізація є найвищим рівнем, до якого особистість прагне досягти після задоволення основних фізіологічних і соціальних потреб. Цей підхід акцентує на індивідуальному прагненні до особистого розвитку і досягнення особистих цілей [100].

Когнітивно-біхевіоральний підхід зосереджується на тому, як когнітивні схеми і поведінкові патерни впливають на життєвий шлях. Теоретики, такі як Аарон Бек, аналізують, як негативні мисленнєві моделі і деструктивні поведінкові патерни можуть перешкоджати особистісному зростанню і реалізації життєвих цілей. Цей підхід допомагає зрозуміти, як корекція когнітивних і поведінкових аспектів може вплинути на позитивний розвиток життєвого шляху [10].

Отже, філософські і психологічні підходи до вивчення життєвого шляху пропонують багатий і різноманітний контекст для розуміння того, як особистість формує і реалізує свій життєвий шлях. Філософські теорії акцентують на метафізичних і культурних аспектах, тоді як психологічні теорії аналізують внутрішні і зовнішні процеси розвитку. Інтеграція цих підходів дозволяє отримати всебічне уявлення про складний процес формування життєвого шляху і його вплив на особистісний розвиток.

Поняття життєвого шляху особистості має широке застосування у філософії, соціології, педагогіці та інших гуманітарних науках, але його інтерпретація є різною і не завжди однозначною. У психології це питання стало темою багатьох теоретичних і експериментальних досліджень як вітчизняних, так і міжнародних науковців. Життєвий шлях особистості не можна звести лише до біологічного розвитку чи соціально-історичного процесу. Це складна

драма існування, де кожен акт є результатом взаємодії численних індивідуальних рис, життєвих обставин та соціальних і природних умов. Життєвий шлях інтегрує біологічні, історичні, соціальні та індивідуальні аспекти, які взаємодіють через діяльність та вчинки особистості.

Як зазначають Back K.W. та Morris J.D., життєвий шлях є історією формування та розвитку людини в конкретному суспільстві, як частина певної епохи і ровесник певного покоління. Таким чином, життєвий шлях є одночасно індивідуальним і суспільно-історичним явищем. Складна взаємодія біологічних, психологічних та соціально-історичних факторів, їх відносна автономність і взаємний вплив створюють унікальну траєкторію життєвого шляху, яку часто називають долею [123, с. 218].

В психології існує безліч підходів до вивчення проблеми життєвого шляху особистості, які у дослідженнях Cottle T.J. та Klineberg S.L. умовно поділяють на позитивістський, критичний і гуманістичний [129].

До позитивістських концепцій відносяться поведінкові підходи, які фокусуються не стільки на самій особистості, скільки на її взаємодії з соціальним чи природним середовищем. В цих підходах основна увага приділяється вирішенню конкретних психологічних проблем, що виникають у цій взаємодії. Людина розглядається як результат зовнішніх впливів, без глибоких внутрішніх цілей чи складного внутрішнього життя. Психологічна допомога в таких концепціях зазвичай полягає у формуванні певних поведінкових і комунікативних навичок через навчання або тренінги. Вчені, як Дж. Уотсон, Е. Торндайк, Б. Скінер, Дж. Вольпе, А. Лазарус, а також І. П. Павлов, В. М. Бехтерев і І. В. Сеченов, здійснювали операціоналізацію людської поведінки та функціоналізацію взаємодії з оточенням, пропонуючи моделі для опису подій, які можна досліджувати об'єктивними науковими методами.

Панок В. Г. та Рудь Г. В. у представленій монографії пишуть про те, що хоча поведінковий підхід має свої обмеження, його значним досягненням у дослідженні життєвого шляху є розробка концепції ситуації або життєвої

ситуації. Завдяки структурно-функціональному підходу, властивому біхевіористам, авторам вдалося детально описати явища чинників, стимулів, зовнішніх факторів і умов, що складають кожну життєву ситуацію особистості з функціонально-психологічної точки зору. У цьому підході ситуація розглядається як система взаємодіючих впливів і чинників, які взаємно впливають один на одного, а особа – як частина цієї системи [72].

Сучасні дослідження життєвого шляху переходять від класичного позитивізму до психологічних підходів, які акцентують увагу на індивідуальних особливостях особистості. Семіліт М. В. у проведених дослідженнях виявив загальні закономірності та зосередився на специфічних аспектах, які допомагають конкретній людині вирішувати її унікальні життєві проблеми. Класичні позитивісти орієнтуються на використання кількісних і статистичних методів для визначення закономірностей, що описують поведінку великих груп людей як загальні тенденції з високим ступенем ймовірності. Хоча цей підхід є поширеним у психології, він зазвичай зосереджується лише на загальних тенденціях. Натомість, психологія також прагне розкрити те, що робить кожну особистість неповторною і що відрізняє її від інших, а не тільки те, що є типовим для всіх [85].

Універсальні закони, що застосовуються до всіх людей, можуть виявитися неефективними при аналізі конкретної особи в її особливих життєвих ситуаціях, особливо у практичній психологічній допомозі. Поведінка індивіда в конкретних умовах має свою власну логіку і закономірності, які не завжди можна виявити за допомогою ймовірнісних методів. На думку Панок В. Г., представлену у монографії з прикладної психології, це вимагає інших підходів, таких як розуміюча соціологія і психологія. Підходи розуміючої і критичної соціології ближчі до психодинамічних теорій, таких як психоаналіз З. Фрейда, індивідуальна психологія А. Адлера, аналітична психологія К. Юнга, транзакційний аналіз Е. Берна, а також гуманістичної психології Г. Сковороди, К. Роджерса і В. Франкла [71].

У цих підходах, на думку Шаповалова Б. В., особистість не лише вивчається, а й зазнає психотерапевтичного впливу і корекції, яка базується на усвідомленні клієнтом своїх глибинних внутрішніх процесів і формуванні нової Я-концепції та життєвих стратегій. Проте існуюча критика зазначає, що процеси тлумачення сновидінь, дослідження вільних асоціацій і подолання опору клієнта не завжди ведуть до усвідомлення неусвідомленого, а можуть формувати новий образ внутрішнього світу клієнта, в межах якого відбувається корекція. Крім того, деякі критики заперечують проти жорсткої залежності від негативних і травмуючих впливів минулого, що характерно для цих підходів. Поведінка окремої людини визначається не лише певними законами та закономірностями, а й через виявлення конкретних суб'єктивних систем значень, особистісних смислів, соціальних взаємодій, когнітивних моделей і уявлень. На відміну від дослідників, які дотримуються позитивістського підходу, люди в своєму житті керуються не складними теоріями, а певними мотивами і причинами, які спонукають їх до вибору конкретних поведінкових стратегій. Ці мотиви можуть бути ірраціональними, ілюзорними або містити хибні факти і забобони, але їх необхідно враховувати. Дослідження поведінки людини без урахування цих психологічних реалій, на думку автора, є неможливим [115].

Хоча статистичні методи і пошук універсальних закономірностей допомагають формувати загальні уявлення про витoki і механізми людської поведінки, адаптація цих висновків до індивідуальних випадків вимагає вдосконалення дослідницьких методів, зокрема через застосування психологічних та соціальних підходів.

Методи розуміючої соціології та гуманістичної психології, які детально аналізуються у роботах Туриніної О. Л., дозволяють не лише виявляти приховані закономірності поведінки, але й розкривати системи цінностей, настанов, уявлень і образів. Ці аспекти можуть бути зроблені явними не тільки для дослідника, але й для самої людини через діалогічну взаємодію. Такий

підхід передбачає співпрацю між дослідником і клієнтом, в центрі якої знаходиться особистість клієнта [106].

Критичний підхід у психології підкреслює важливість змін у досліджуваних об'єктах. Згідно з цим підходом, дослідження не повинні обмежуватися лише аналізом наявних явищ, а мають також виявляти напрямки для змін, визнаючи, що ці зміни можливі завдяки особистим зусиллям людини. Методи критичної теорії стверджують, що хоча людська поведінка часто зумовлена історичним, культурним і соціальним контекстом, люди можуть впливати на умови свого життя. Це стає можливим, коли вони розуміють приховані мотиви та механізми, що стоять за їхньою поведінкою. Іншими словами, людина має можливість впливати на свою долю, якщо вона знає, як і чому потрібно змінювати умови свого життя, від яких ілюзій варто відмовитися і які реалії слід враховувати.

Критичний підхід заохочує застосування методів подійно-біографічного підходу, які детально описані у роботах Подшивалкіної В. І., оскільки він вимагає не лише розширення культурно-історичного та соціально-психологічного контекстів, але й відходу від традиційних наукових парадигм, які не враховують зацікавленість дослідника в особистості, що вивчається. В такому випадку людина не може залишатися нейтральним спостерігачем у процесі виявлення причин її поведінки. Спроба реалізувати таке дослідження може призвести до неадекватних реакцій з боку досліджуваної особи, що вплине на точність результатів. Також дослідник не може відчувати моральний комфорт, знаючи, що має можливість позитивно вплинути на людину, але ігнорує необхідність надання їй психологічної допомоги [73].

Ці обставини набувають особливої ваги при дослідженні життєвого шляху людини, коли виявляються приховані чинники, що формують контекст її минулого, а також причини, які впливають на її життєві перспективи. Тому поняття життєвого шляху є ключовим як у теоретичних моделях, так і в методології практичного психолога. У цьому контексті важливо, щоб ціннісні

орієнтації дослідника спиралися на принципи професійної деонтології, дотримувались етичного кодексу та були справді науково обґрунтованими.

Гуманістична психологія зосереджується на вивченні людини з усіма її особливостями, але, на відміну від психоаналізу і біхевіоризму, вона акцентує увагу на теперішньому досвіді, можливостях і потенціалі людини, її життєвих планах та перспективах. Основним інструментом у цьому підході є глибоке розуміння і сприйняття внутрішнього світу людини, що сприяє її внутрішньому розвитку і допомагає знайти нові напрямки для майбутнього життя. Це дозволяє зосередитися на потенціалі людини, а не на негативних впливах минулого чи на теперішніх стимуляторах і чинниках.

У працях А. Маслоу, Ф. Перлза, К. Роджерса, В. Франкла та інших дослідників людина уявляється як істота, що перебуває на шляху розвитку та самоактуалізації, володіє свободою волі, має здатність приймати рішення і нести відповідальність за свою долю. В цьому контексті завдання психотерапевта полягає в підтримці людини в процесі взяття на себе відповідальності за своє подальше зростання і розвиток, а також за своє життя та самопочуття [133; 136].

Отже, поняття життєвого шляху є складнішим і багатограннішим порівняно з іншими схожими термінами, такими як життєве самовизначення, життєвий цикл, онтогенез, життєві стратегії, час життя та віковий розвиток. Воно включає різноманітні впливи та тенденції, що взаємодіють протягом однієї біографії. Остаточний характер життєвого шляху конкретної особи визначається лише в кінці її життя.

Життєвий шлях Титаренко Т. М. характеризує як сукупність подій і обставин, що визначають індивідуальний розвиток особистості та значно впливають на її структуру і основні життєві проблеми. Життєві обставини включають соціальні, біологічні та екологічні чинники, які протягом життя формують унікальну особисту історію і індивідуальність кожної людини. Переваги застосування поняття життєвого шляху в психології, на думку автора, полягають у тому, що воно дозволяє досліджувати як психічний стан

особистості, так і соціальні умови її життя з нових перспектив. Це поняття не розглядає особистість і умови її життєдіяльності окремо, як незалежні фактори, що взаємодіють у рамках суб'єкт-об'єктної моделі. Натомість воно пропонує бачити їх як єдину цілісну систему, яка забезпечує перехід від минулого до майбутнього через вирішення конкретних життєвих проблем, прийняття рішень і формування життєвих планів [101].

Такий підхід дозволяє науковцям розглядати життєвий шлях особистості в контексті суспільного розвитку, зокрема вивчати, як минуле суспільства впливає на умови існування та розвитку особи, а також на культуру і середовище, що сприяє особистісному зростанню. Він також охоплює аналіз потенційних шляхів самовдосконалення особистості, її перспектив, планів і сподівань, а також можливих умов і способів їх досягнення. Такий підхід дозволяє досліджувати потенціал і ресурси змін у біографії людини, враховуючи як внутрішні аспекти її психічного життя, так і зовнішні природні та соціальні чинники.

Наукова цінність поняття життєвого шляху полягає в його здатності забезпечити комплексний і конкретний аналіз кожної особистості, враховуючи її унікальну історію та життєвий сценарій, який вона реалізує. Цей сценарій, як життєва перспектива, формуються на основі основних мотивів, прагнень, сподівань і мрій, як усвідомлених, так і неусвідомлених, а також уявлень про майбутнє, що визначаються досвідом і впливом середовища. Використання поняття життєвого шляху в наукових дослідженнях і практичній психологічній допомозі, на думку Панок В. Г., дозволяє систематично вивчати проблеми особистості та її розвитку, детально досліджувати факти і явища, що стосуються соціального та індивідуального існування. Окрім того, це поняття сприяє інтеграції ключових психологічних концепцій особистості в єдину, узгоджену структуру, що описує процес її становлення, формування та розвитку [70].

Поняття життєвого шляху є ключовим і широким концептом, який допомагає глибше зрозуміти особистість, її потенціал і впливи на неї. У

загальному розумінні це поняття охоплює всі аспекти життя особистості і, здається, не потребує додаткового роз'яснення. Життєвий шлях особистості представляє її індивідуальну історію, що має визначені межі, періоди, рівень завершеності і вичерпності. Ключовим у визначенні життєвого шляху особистості є увага до умов і обставин, що його формують. Подібно до історії, яка не зводиться лише до ряду важливих подій, що ведуть до наступних, життєвий шлях також має більшу глибину. Теоретичні підходи можуть змінювати спосіб сприйняття одних і тих самих подій, відкриваючи нові перспективи та інтерпретації. Отже, поняття життєвого шляху особистості слід розглядати не тільки як сукупність ключових подій, але й як систему причин і принципів, що лежать в основі цих подій.

Визначення поняття життєвого шляху має виходити за межі простого переліку подій. Розширене тлумачення цього поняття є особливо важливим, коли необхідно виявити способи, якими особистість може взяти на себе відповідальність за свій життєвий шлях і його «оптимізацію». Це можливо завдяки врахуванню не лише зовнішніх умов, які особистість може вибирати або формувати, а й внутрішніх обставин, а також взаємодії між внутрішніми і зовнішніми умовами існування.

У західній соціальній психології часто вживається поняття часу життя або life-time, яке визначає тривалість життя від народження до смерті. Це поняття, на думку Kellermann P. F., охоплює період, протягом якого можливе співіснування поколінь і тривалість їх соціалізації. Крім того, використовуються терміни вікового розвитку або life-span та розвитку протягом життєвого шляху або life-course, які фокусуються на різних аспектах життєвого шляху [137].

Для аналізу та планування життєвого шляху особистості необхідно уважно розглянути зовнішні умови її існування. Одним із важливих понять у цьому контексті є історичний час. Історичний час, у якому перебуває сучасна людина, визначає межі розвитку як суспільства загалом, так і можливостей

індивідуального розвитку, формуючи умови існування особистості. Таким чином, життєвий шлях особистості суттєво залежить від історичного часу.

Підсумовуючи, можна відзначити, що поняття життєвого шляху є особливо узагальнюючим і ефективним, оскільки зосереджує увагу на здатності людини бути особистістю, проявляти самостійність та здійснювати самоактуалізацію. В кінцевому підсумку, саме особистість є творцем своєї біографії і головним архітектором своєї унікальної долі. Концепція подійно-біографічного підходу акцентує, що людина має можливість планувати свій життєвий шлях і формувати свою історію. В одних і тих же умовах одна особа може виявляти творчий підхід, розвиваючи свою самостійність і незалежність від негативних зовнішніх впливів, тоді як інша особа може витрачати свої зусилля на адаптацію до традиційних обставин і загальноприйнятих норм, орієнтуючись більше на оточення, ніж на власні бажання, ведучи життя, яке можна охарактеризувати як регламентоване.

Поняття життєвого шляху, яке наводить Рибалка В. В., дозволяє враховувати, як минуле впливає на людину, як безпосередньо, так і опосередковано, а також як об'єктивні умови життя формують її сьогодення. Це відкриває можливість оцінити, як минулі події та умови життя визначають теперішні плани, мрії та перспективи, а також впливають на можливості їх досягнення. Людина використовує надані їй можливості, спираючись на свій минулий досвід, рівень самостійності та відповідальності. Поняття життєвого шляху дозволяє розширити розуміння умов існування людини, інтегруючи їх у ширший культурно-історичний контекст. Це охоплює суспільно-історичні події, традиції, звичаї та ритуали, що стосуються певної етнічної групи, покоління чи держави, поєднуючи біографічні аспекти з історичними [81, с. 342].

вказує на те, що особистість не може розвиватися без створення власної історії та участі в історії свого часу. Хоча життєві події та конкретні вчинки мають вирішальне значення для формування життєвого шляху, наявність життєвого проекту та здатність людини не лише вибирати зовнішні умови, а й формувати

їх в певних межах, також істотно впливають на її можливості у виборі та створенні життєвих подій і вчинків. Для молодшого віку важливішими є події та вчинки, тоді як для зрілої особистості ключовою є здатність вибирати і формувати обставини та вчинки, за наявності життєвого досвіду, планів, бажання та волі. Цей підхід дозволяє аналізувати вплив культурно-історичного контексту на людину та вплив людини на свій час, причому в окремих випадках цей вплив може бути значним або навіть визначальним [141].

Поняття життєвого шляху Buhler Ch. розглядає у контексті творчого шляху, який відображає постійну трансформацію особистісного світу з метою самовдосконалення. У той час як життєвий шлях може бути завершеним, творчий шлях відбувається у паралельній площині як безперервний процес піднесення до нових вершин. Це піднесення може завершитися досягненням чергової висоти або раптово обірватися під час наступного підйому. Поняття життєвого шляху окремої особи можна віднести як до розуміючої соціальної психології, зокрема до критичного підходу, так і до практичної психології, яка охоплює сучасні течії. Це поняття, на думку автора, здатне об'єднати різні точки зору, психологічні теорії та концепції [125].

Отже, життєвий шлях особистості варто розглядати як загальнонаукову системну категорію, що описує події індивідуального життя через призму взаємодії суб'єкта з його життєвими обставинами, у яких ця активність відбувається. Життєві обставини охоплюють природні та соціальні чинники, з якими особистість має безпосередній або опосередкований зв'язок. Життєвий шлях особистості вивчається в різних соціогуманітарних науках, включаючи філософію, історію, соціологію, релігієзнавство, мистецтвознавство, педагогіку та інші.

У психології життєвий шлях особистості розглядається як комплексна, системна і багатовимірна категорія, що включає індивідуальну історію людини та сукупність подій і обставин її розвитку. Сучасна психологія, особливо практична, підкреслює значення окремих складових життєвого шляху, які відповідають структурним компонентам його дослідження. Ця категорія є

потужним інтегруючим поняттям, яке дозволяє узгоджувати різні теорії практичної психології, забезпечуючи їх єдине значення.

1.2. Проектування життєвого шляху як психологічна проблема

Проектування життєвого шляху, на думку Кокун О. М. є однією з ключових психологічних проблем, що стосуються особистісного розвитку та реалізації потенціалу індивіда. Це поняття включає в себе не тільки вибір конкретних шляхів і рішень протягом життя, але й глибше розуміння того, як особистість може формувати свою історію і долю в контексті об'єктивних і суб'єктивних умов. Дослідження цієї проблеми допомагає зрозуміти, як людина може ефективно планувати і реалізовувати свої життєві цілі, адаптуючи їх до змінюваних умов життя і внутрішніх потреб [43].

Проектування життєвого шляху Гріньова О. М. визначає як процес, через який індивід формує свою особисту історію, приймаючи рішення та встановлюючи цілі в контексті наявних умов і можливостей. Це поняття має коріння в кількох ключових теоріях психології, таких як теорія життєвого шляху (life-course theory) та теорія розвитку (developmental theory) [23, с. 33-

Теорія життєвого шляху, на яку посилається Кожухар І. В. у дослідженнях, проведених під науковим керівництвом Пріснякової Л. М., акцентує увагу на тому, що життєвий шлях особистості є результатом взаємодії між індивідом і його соціальним контекстом. Вона враховує, як соціальні, економічні та культурні фактори впливають на життєвий шлях людини і як ці фактори можуть змінюватися протягом життя [42].

Теорія розвитку, детально представлена у роботах Максименко С. Д. та Соловієнко В. О., підкреслює важливість етапів розвитку і змін, що відбуваються з людиною від дитинства до старості. Вона вказує на те, як кожен

етап життя формує можливості для наступних етапів і як індивідуальні риси та особисті досягнення впливають на подальший розвиток. Проектування життєвого шляху, на думку авторів, передбачає врахування як зовнішніх, так і внутрішніх умов існування. Зовнішні умови включають соціальні, економічні та культурні фактори, які можуть значно впливати на можливості індивіда. Наприклад, соціально-економічний статус, доступ до освіти та професійні можливості є важливими аспектами, які можуть визначати життєвий шлях особистості. Внутрішні умови, такі як особисті цінності, мотивація та психологічний стан, також відіграють ключову роль у процесі проектування життєвого шляху. Людина повинна враховувати свої внутрішні ресурси та обмеження, які можуть вплинути на її можливості реалізації життєвих цілей

Проектування життєвого шляху, на думку Сохань Л. В., Єрмакова І. Г., Несен Г. М., є складним психологічним процесом, що вимагає активного самопізнання і стратегічного планування. Людина повинна розуміти свої сильні і слабкі сторони, а також мати чітке уявлення про свої життєві цілі та пріоритети. Важливим аспектом є також здатність до адаптації та гнучкості у прийнятті рішень у відповідь на зміни обставин. Самопізнання, як про це пишуть автори, включає в себе процес оцінки своїх можливостей, обмежень і ресурсів, які можуть вплинути на реалізацію життєвих планів. Це дозволяє індивіду краще орієнтуватися у своїх цілях і визначити найбільш ефективні стратегії для їх досягнення [96].

Помиткіна Л. В. вказує на те, що стратегічне планування передбачає розробку планів і рішень, які відповідають як особистим, так і зовнішнім умовам. Це включає в себе визначення короткострокових і довгострокових цілей, а також розробку планів дій для їх реалізації [75].

Вірна Ж. П. пише про те, що проектування життєвого шляху стикається з низкою викликів, зокрема, необхідністю врахування постійно змінюваних зовнішніх умов і внутрішніх станів. Це може включати в себе несподівані обставини, такі як економічні кризи, зміни в соціальному середовищі або

особисті кризи. Однією з основних перспектив у цій сфері є розвиток методів і підходів, які дозволяють краще адаптуватися до змінюваних умов і забезпечити більш ефективне управління життєвим шляхом. Це може включати в себе використання нових технологій для самопізнання і планування, а також розробку нових психологічних стратегій і інструментів для підтримки особистісного розвитку [14].

Таким чином, проектування життєвого шляху є складною і важливою психологічною проблемою, що вимагає врахування як зовнішніх, так і внутрішніх умов. Це процес, який включає в себе активне самопізнання, стратегічне планування та адаптацію до змінюваних обставин. Розуміння і розробка ефективних підходів до проектування життєвого шляху може значно покращити якість життя і сприяти більш успішній реалізації особистісного потенціалу.

Життєвий шлях особистості є концепцією, яка об'єднує основні психологічні аспекти людського існування. Концепція життєвого шляху як траєкторії, що одночасно відображає індивідуальну історію життя особистості і її творчі внески в життя інших людей і соціальних груп, на думку Івашко Н. А., виявилася дуже продуктивною. Ця ідея органічно вписується в суб'єктний підхід до вивчення психічних явищ. Вона використовувалася для дослідження психологічного часу особистості, застосовувалася в консультуванні та психотерапії і слугувала основою для вивчення вікової психології, розвитку особистості, життєвих криз та поведінки в складних життєвих обставинах [37].

Життєвий шлях особистості, на думку Єрмакова І. Г та Пузікова Д. О., не може бути представлений як проста пряма лінія, що веде в майбутнє. Натомість він має складну ієрархічну структуру з численними рівнями і різноспрямованими векторами, а також безліч можливих напрямків розвитку. Один з нових підходів до аналізу життєвого шляху включає використання методів багатомірного статистичного аналізу. Ці методи дозволяють емпірично виявити і кількісно підтвердити цю багаторівневість і багатовекторність, а

також візуально їх представити, що допомагає краще зрозуміти і усвідомити ці аспекти [31].

Усвідомлення важливості планування життєвого шляху призводить до виникнення поняття життєвої перспективи. Це поняття охоплює минуле, теперішнє та майбутнє особистості, де події кожного з цих періодів мають своє місце і статус, що впливає на визначення подальших етапів життєвого шляху. Система глобальних життєвих цілей формується на основі усвідомлення ціннісно-сміслових аспектів особистої самореалізації. Гончаренко Ю. В. підкреслює, що вже на ранньому етапі юності ціннісно-смісловий аспект самовизначення часто переважає над часовим [20, с. 80].

Кабиш-Рибалка А. В. вказує на те, що у сучасній психологічній науці існує безліч теорій життєвого шляху особистості, що зумовлено кількома чинниками. По-перше, концепція життєвого шляху є важливим інтегруючим поняттям у багатьох психологічних теоріях, яке допомагає узгодити і систематизувати різні аспекти індивідуального розвитку. Застосування цієї категорії у філософії, соціології, педагогіці та психології, особливо в практичній психології, надає концепціям додаткової повноти та системності. Сучасна психологія, зокрема в її практичному аспекті, звертає особливу увагу на різні складові життєвого шляху, такі як життєві та психологічні ситуації, проблеми і кризи, психологічний час, проектування життєвого шляху, а також методи і техніки життєдіяльності. Ці елементи формують цілісну поняттєву систему, яка повинна бути гармонізована між собою.

По-друге, специфічним контекстом для дослідження життєвого шляху особистості сьогодні є соціальна криза, яка загострює життєві та сутнісні проблеми індивіда. Це створює необхідність для особистості рефлексувати над своїми вчинками, поведінкою, здібностями, інтенціями та нахилами, а також планувати свою поведінку як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі. Важливо розвивати навички для вирішення різноманітних

конфліктів і проблем та узгоджувати свої життєві плани і наміри з особистими можливостями і соціальними умовами.

По-третє, багато практикуючих психологів, які надають професійну допомогу в складних життєвих ситуаціях, використовують концепцію життєвого шляху на емпіричному рівні. Це поняття відповідає змісту і результатам психокорекційної та психотерапевтичної практики.

По-четверте, постійна увага з боку науковців, методологів, соціологів і психологів до цієї проблеми пояснюється необхідністю подальшого розвитку концепції життєвого шляху особистості, що передбачає конкретизацію, уточнення, систематизацію та узагальнення основних понять цієї категорії

У сучасній зарубіжній та вітчизняній психології проблема життєвого шляху вивчалася багатьма вченими з різних шкіл і напрямків. Зарубіжні фахівці, а саме Jensen J. D., Andersen J. H. та Winding T. N., акцентують увагу на об'єктивних закономірностях етапів онтогенетичного розвитку. Життєвий шлях аналізується як: послідовність життєвих подій, зміну переживань і цінностей; розвиток життєвого сценарію; історія індивідуалізації та самоусвідомлення з наявністю внутрішніх конфліктів; або послідовність стадій психосоціального розвитку та інші підходи [135].

Отже, життєвий шлях людини можна описати як «історію особистості в конкретну історичну епоху, яка включає її діяльність та взаємодію в суспільстві». Протягом цього шляху людина розвивається не тільки як особистість, що відображає соціокультурні та етнічні характеристики суспільства, але і як активний учасник певної професійної сфери. Таким чином, поняття «життєвий шлях» набуває конкретного змісту через процеси соціалізації і професіоналізації. Особистісний простір людини є ширшим, ніж її професійний простір. Тому особистісне самовизначення розпочинається раніше і відіграє значну роль у формуванні та розвитку спеціаліста.

Дмитерко Х. М. вказує на те, що життєвий шлях особистості, як явище, представляє собою багатовимірну, узагальнену та цілісну концепцію

індивідуального розвитку і життєдіяльності, що має свої межі, етапи, рівень завершеності та вичерпності. Як психологічна категорія, він є ключовим системним поняттям, яке передбачає дослідження індивідуальної історії людини і сукупності подій та обставин, що формують індивідуальний розвиток особистості [29, с. 196].

Моделювання життєвого шляху особистості є процесом розробки та реалізації життєвих цілей в умовах невизначеності, коли плани і методи їх досягнення ще не повністю сформовані. Основу методологічного та теоретичного аналізу, на думку Coleman J. S. складають гуманістичні концепції про створення особистісного життєвого шляху, теоретичні дослідження з розвитку особистості та самосвідомості, а також проблеми самовизначення особистості. Крім того, до аналізу включаються як вітчизняні, так і зарубіжні підходи до дослідження категорії життєвого шляху особистості [127].

Deci E. L. та Ryan R. M. вказують на те, що моделювання життєвого шляху особистості тісно пов'язане з зовнішніми умовами її існування, зокрема з історичним контекстом. Історичний час, у якому живе людина, впливає як на загальний розвиток суспільства, так і на індивідуальні можливості та умови життя кожної особи. Оцінка особистістю себе та інших у процесі спілкування, а також відповідність оцінок оточуючих реальному статусу особистості, визначає не лише результати впливу з боку інших, але й стратегію та стиль взаємодії [130].

У дослідженнях Жовнерчук М. Л., проведених під науковим керівництвом Хазратової Н. В., вказується на те, що моделювання майбутнього життєвого шляху тісно пов'язане з питаннями і цінностями, які визначають сенс життя. Невдоволення цією важливою екзистенційною потребою, що є показником психічного здоров'я, може бути зумовлене кількома факторами

- 1) Нечіткість уявлень про майбутнє та недостатня готовність до особистісного зростання і самореалізації;

2) Нездатність задовольнити потребу в позитивних життєвих зразках і ідеалах;

3) Сумніви у власному щасливому майбутньому і у майбутньому своїх дітей;

4) Труднощі в адаптації до швидких змін у соціально-економічному середовищі.

Таким чином, психологічне моделювання майбутнього життєвого шляху спрямоване на пошук умов для поліпшення психічного здоров'я особистості. Вплив вказаних факторів може призвести до блокування потреби в плануванні майбутнього життя, що ускладнює здатність особи свідомо керувати цим процесом.

У колективній науковій монографії за редакторством Завгородньої О. В. зазначається, що у психології поняття проектувальної діяльності було представлено Ломовим Б. і Моляко В. відносно недавно. Вони використали принципи проектувальної діяльності для підтримки антропоцентричних підходів до техніки, зокрема, з'єднали процес проектування із суб'єктивною історією розвитку об'єкта проектування. Це стало важливим аспектом у специфіці архітектурно-дизайнерського мислення і основою для досліджень у психології конструкторської діяльності [91].

Большакова А. М. у представлений монографій вказує на те, що психологічні аспекти життєвого проекту можна зрозуміти через різноманітні концептуальні підходи, які висвітлюють його складність і багатогранність: як особливу форму взаємодії із зовнішнім світом (Н. Матяш); як еволюційний процес об'єкта (В. Моляко); як результат одного з основних психічних механізмів (С. Максименко); як специфічну форму свідомості (К. Кантор); як прояв життєвої активності особистості (В. Ямницький); як технологію життєвого самоздійснення (В. Доній, Л. Сохань); як цілісну модель майбутнього, яка відображає шлях від «Хто я є» (реальний образ Я) до «Ким я хочу бути» (потенційний образ Я) (Н. А. Кириченко); як механізм розвитку і реалізації суб'єктності в життєдіяльності (Д. Пузіков, І. Єрмаков); як комплекс

знань для здійснення дій (Л. Окольська, М. Коморцева); як формування інтелекту і творчості з акцентом на тріаду «домагання – індивідуальність – ситуація» в особистісному розвитку (В. Одолінський) [11].

Балл Г. О. та Медінцев В. О. пишуть про те, що не можна стверджувати, що можна повністю спроектувати все життя до найменших деталей. Оскільки події, характери людей і суспільні процеси мають спонтанний і динамічний характер, їх часто важко передбачити або спрогнозувати. В проекті залишається ідея бажаного результату, ймовірного розвитку життєвих процесів і можливих подій, яка реалізується через конкретні дії відповідно до визначеної стратегії. Ідея неспеціалізованості відображає життя в його багатогранності, спонтанності, глибині, широті та непередбачуваності. Однак, навіть в умовах такої непередбачуваності, залишається можливість самостійного планування та створення життя відповідно до внутрішнього відчуття індивіда [4].

Гладкевич М. І. у проведених дослідженнях приходить до висновку про те, що юнацький вік є критичним періодом для проектування життя, оскільки характеризується кризою ідентичності, самовизначення та маразмом самовипробування. В цьому віці плани часто змінюються і потребують коригування. Надалі такі важливі новоутворення, як відкриття внутрішнього світу і усвідомлення власної наступності, сприяють формуванню позитивного ставлення до життя і ведуть до більш уважного ставлення до власної долі та соціального оточення. Це забезпечує чіткіше і відповідальніше планування, що є важливим для конструктивного формування життєвого шляху [18].

Корнієнко І. О. пише про те, що у період середнього віку та пізньої зрілості головною метою є залишити по собі щось значиме, досягти глибокої самоактуалізації та уникнути відчуття пустоти в житті. Для людей похилого віку важливо відчувати цілісність і гармонію, а також усвідомлювати, що життя було результативним і не марним. Саме тому своєчасна постановка і досягнення цілей забезпечують загальне задоволення життям і відчуття його цілісності та унікальності. Прагнення наповнити життя глибоким змістом

тісно пов'язане з діяльністю самосвідомості, яка включає в себе самопізнання, емоційно-ціннісне ставлення до себе, саморегуляцію та рефлексію [44].

Як стверджує Е. Еріксон, людина може ефективно планувати лише в тому випадку, якщо вона вільна від невротичних станів: «Психоаналіз... у своїй основі має на меті „звільнити“ людину від них для досягнення "абсолютних цілей". Ці цілі стають абсолютними тільки тоді, коли невротичні стани зникають». Тільки за умов, коли невротичні стани супроводжуються тривожністю, страхом, меланхолією, розсіяністю, пасивністю, конформізмом, фрустрацією та змінним настроєм і внутрішніми конфліктами, особистість може стати залежною від зовнішніх формальних систем, що перешкоджає її здатності трансформувати реальність через власні зусилля [131].

Ямницький В. стверджує, що життя слід сприймати не як пасивний спостерігач, а як активного творця, розглядаючи його як «...мистецтво, що вимагає особливого вміння і високої майстерності у творчій організації життя. Це передбачає знання життя та його законів, розвинену самосвідомість і володіння системою технологій програмування, що реалізує життя як індивідуально-особистісний проект» [121].

Процес формування життєвого проекту, на думку Чепелевої Н. В. включає кілька ключових етапів [112]:

- 1) етап життєвого задуму,
- 2) етап життєвого програмування,
- 3) етап життєвого планування,
- 4) реалізація,
- 5) аналітико-корекційний етап.

Кожен з цих етапів має свої особливості розвитку, психологічні аспекти і динамічні зміни в житті людини.

На першому етапі життєвого задуму визначаються загальні очікування щодо майбутнього, формуються прообрази життєвих цілей і окреслюються особисті цінності та принципи. Рівень самовизначення вплине не тільки на

результати майбутньої діяльності, але й на можливість реалізації внутрішньої сутності, що закладена природою особистості.

Згідно з теорією ендогенності, детально описаної у науковій монографії Титаренко Т. М., Кочубейник О. М. та Черемних К. О., розвиток особистості визначається її внутрішнім ядром, яке дозріває і розвивається згідно з потенціалом, закладеним у ній ще до досягнення повного самоздійснення (Арістотель, поняття ентелехії). Тому, як зазначав Я. Коменський, для самоактуалізації особистості важливо пропонувати їй те, до чого вона найбільш схильна в рамках системи «суб'єкт-середовище», де середовище виконує важливу підтримуючу роль. Таким чином, автори приходять до висновку про те, що саморефлексія щодо передзаданого потенціалу (ентелехії) і усвідомлення власної самовизначеності є першим етапом у формуванні майбутніх намірів і спрямованостей, які визначають ефективність життєздійснення особистості [103].

Широких А. О. аналізує процес самовизначення в західній психології та вказує на те, що він також відомий як формування самоідентифікації. Авторка пише про те, що даний процес може бути або вже «досягнутою» на момент створення проекту, або ж залишатися дифузною, передвизначеною чи мараторіальною. На думку дослідниці, останні три типи ідентичності уповільнюють процес проектування через наявність кризи, яка виявляється у нечітких уявленнях про світ, відсутності визначених стратегій та невизначеності особистісних і комунікативно-професійних норм. Це може проявлятися як у прийнятті соціальних обов'язків без подолання кризи ідентичності, так і у подоланні кризи, що супроводжується неприйняттям усвідомлених обов'язків [117].

Ямницький В. М. у дисертаційному дослідженні аналізує фрагментарний характер саморозуміння та приходять до висновку про те, що це знижує здатність особистості до ефективної реалізації. Різні психологічні фактори, такі як тривала інфантильність, відчуття особистісної неповноцінності або травматичні події в критичні періоди розвитку, можуть

заважати формуванню особистості як цілісної конструктивної одиниці. Це, в свою чергу, ускладнює процес самоідентифікації. Через це особистість може по-різному сприймати своє місце у світі: бути в гармонії або конфронтації з ним, приймати або заперечувати свою долю, прагнути до самовдосконалення або створювати дедалі складніші психологічні захисти [120].

Самоідентифікація, на думку Пріснякової Л. М., Агапової І. Д. та Тарасевич І. Ю., є суттєвим аспектом самосвідомості, яка охоплює усвідомлення внутрішньої сутності особистості та тісно пов'язана з ціннісно-смісловою сферою. Прагнення до ідентичності передбачає досягнення як внутрішньої, так і зовнішньої цілісності. Це, у свою чергу, допомагає визначити майбутні цілі, знайти ресурси для їх досягнення та реалізувати їх у суспільстві [78].

Досягнута ідентичність відзначає перехід індивіда від стадії життєвого задуму до стадії життєвого програмування, що передбачає визначення життєвих орієнтирів, систематизацію цілей та їх інтеграцію в проект з урахуванням часових норм і параметрів. Цей етап є чутливим періодом боротьби мотивів, де, за Прісняковою Л. М., відбувається вибір основних мотивів особистості. Авторка описує боротьбу мотивів як ситуацію, коли один потяг зі значною силою стикається з іншим, внаслідок чого людина переживає внутрішню боротьбу, організовуючи різні мотиви в ієрархічному порядку [77, с. 283].

Пригоріла І. пише про те, що одне із ключових питань, що ставить концепція життєтворчості в теорії та практиці життєвого проекту, звучить так: життєвого досвіду як критерію творчого підходу: перший тип – передісторія, де життя в основному формується під впливом зовнішніх обставин, подій і людей; і другий тип – справжня історія, в якій самовизначення на основі світоглядних орієнтирів стає основним принципом соціальної активності. Перший тип життєздійснення є адаптивним, коли людина бере участь у праці, пізнанні та спілкуванні, але не виступає активним суб'єктом власного розвитку.

Тип справжньої історії характеризується перетворювальним підходом, де людина стає активним суб'єктом у всіх сферах своєї соціально-духовної активності. Перехід від адаптивного до перетворювального етапу сигналізує про початок реалізації життєвого проекту. Третій етап життєвого планування включає детальну розробку життєвих планів на основі особистих цілей, що конкретизуються у формі піраміди завдань. Цей етап важливий для досягнення успіху в майбутньому, оскільки передбачає створення обґрунтованих перспективних рішень, розробку стратегій діяльності, що слугують орієнтирами для майбутньої поведінки, допомогу у вирішенні можливих проблем і конфліктів, стимуляцію особистої мотивації та координацію життєтворчості. Крім того, він вимагає контролю за виконанням, аналізу та інтерпретації результатів. Цей період відзначається темпоральністю та раціональним плануванням праці і розумової діяльності з урахуванням навичок, можливостей і часу індивіда в стратегічному аспекті [76].

Згідно з дослідженням Тавровецької Н. І., суб'єктивний час теперішнього може охоплювати інтервали від одного дня до кількох років. Сприйняття, розуміння та управління часом під час формування і реалізації життєвого проекту є індивідуальними і залежать від особистісних внутрішніх і зовнішніх факторів розвитку. Ефективність управління часом проекту, як на етапі планування, так і на етапі реалізації, визначається категорією «соціального часу». Вона ставить перед особою вимоги щодо термінів, у які потрібно втілити плани. Час може діяти як «рушійна сила» для розвитку, стимулюючи покращення навичок управління та економію ресурсів, або ж виступати як стресогенний фактор у разі недостатнього розвитку цих навичок

Сохань Л. В. пише про те, що швидкість, ефективність і темпи реалізації проектів мають типологічний характер. Деякі люди виконують завдання швидко і ефективно, інші – в середньому темпі, а деякі – повільно, витрачаючи на ту ж діяльність значно більше часу. Люди з високим рівнем мотивації і домагань досягають результатів значно швидше, ніж ті, хто має тенденцію до

повільної рухливості. Взаємозв'язок проекту з часом включає як загальний процес діяльності, так і визначення тривалості окремих етапів і ділянок, наприклад таких як вибір найзручнішого моменту для виконання конкретних завдань, способу комунікації, переходу між етапами, зменшення проміжків між діями. Швидкість виконання одного завдання впливає на темп планування наступних, формуючи стиль і ритм діяльності особистості, що перетворюється на індивідуальні характеристики, які визначають людину як досягаючу мету. Характеристики витривалості, зокрема, є показниками результативності, швидкості роботи і ефективного використання часу. Початкові теоретичні етапи підготовки проекту, які включають формування когнітивних образів, наприклад, у вигляді схематичного плану на папері, переходять до практичної реалізації на етапі життєвого здійснення. На цьому етапі, на наш погляд, важливими є активна трудова діяльність, вольове регулювання, ініціативність, творчий підхід і рефлексія. Для досягнення проектних цілей потрібна інтенсивна та напружена праця, що вимагає повного залучення всіх ресурсів людини та максимальної концентрації на завданні. Зосередженість може бути настільки високою, що людина, поглинена справою, не помічає навколишнього середовища. Ця зосередженість передбачає активну участь пізнавальних і вольових сил у процесі реалізації [95].

На думку Павелківа Р. В., систематична, наполеглива та інтенсивна праця є основною умовою для успішної реалізації проектних цілей. У процесі такої діяльності часто виникають моменти творчого підйому та натхнення, які допомагають знаходити нові та ефективні рішення, генерувати інноваційні ідеї та вдосконалювати процеси. Натхнення виявляється у вкладанні всіх сил працівника та емоційному захопленні предметом діяльності, що сприяє продуктивному виконанню проекту. Воля, як психічний процес свідомості, забезпечує цілеспрямовану регуляцію діяльності та поведінки для досягнення визначених цілей. Вона формує здатність до свідомого напруження фізичних сил, цілеспрямованого сприймання, запам'ятовування та інших аспектів свідомої регуляції, спрямовуючи фізичні і розумові ресурси на досягнення

поставлених цілей. Воля є однією з основних умов ефективної реалізації проектної діяльності [68].

Як підкреслює Єрмаков І. Г., життєві інновації є важливим проявом життєздійснення. Вони полягають у впровадженні нових видів діяльності, вчинків та моделей поведінки, які були розроблені особистістю і раніше не застосовувалися. Такі нововведення відображають продуктивний розвиток людини і повинні впливати на її взаємодію з соціальним середовищем, одночасно трансформуючи його. Життєві інновації є специфічною методикою індивідуального самопізнання та життєвого дослідження, що демонструє процес формування та розвитку індивідуальності [30].

Кабиш-Рибалка А. В. підкреслює, що рефлексія як метод мислення дозволяє розпізнати рефлексивні системи, які відображають внутрішній світ один одного під час діяльності. Саморефлексія, разом із самопізнанням, виконує функції саморозуміння і самовизначення, але особливо важлива на початкових етапах проектування. На цьому етапі людина має прислухатися до себе і визначити усвідомлений життєвий напрямок. Рефлексивні системи допомагають сформуванню уявлень про майбутню поведінку в соціумі і ставлення до власних досягнень. Це веде до переходу на п'ятий, завершальний етап — аналітико-корекційний, де проводиться оцінка результатів життєздійснення і вносяться необхідні корективи до життєвого проекту [39, с.

Проект як прогностичний образ майбутнього, на думку Мілютіної К. Л. містить такі складові [63]:

1. Смысл життя – загальне уявлення про особисте призначення, вищу мету і основи існування.

2. Життєва перспектива – усвідомлене і структуроване сприйняття майбутнього особистістю.

Стиль життя – індивідуальний підхід до реалізації власного життєвого шляху.

4. Спосіб життя – характер життєдіяльності та рівень інтеграції в звичні форми взаємодії з оточенням.

5. Соціальна ситуація розвитку – зовнішні умови, оточення, можливості і місце в соціальній ієрархії.

6. Життєві цілі – форма самопрогнозування, уявлення про значуще і бажане майбутнє.

7. Життєві стратегії – комбінація життєвих цілей і способів їх досягнення.

8. Життєвий сценарій – розгорнутий план життя, що містить типові для особистості методи вирішення життєвих проблем.

Програма проекту охоплює різні психологічні явища та психічні процеси, а також етапи та конструктивні аспекти розвитку особистості. Вона також передбачає процес самоактуалізації через реалізацію новаторських стратегічних рішень у сфері життєтворчості індивіда.

Таким чином, теоретичний аналіз вказує на те, що життя людини можна трактувати як процес реалізації життєвої перспективи через самопрогнозування, використовуючи різні методи, засоби та стратегії життєтворчості. Цей процес проходить за певним сценарієм, який охоплює екзистенційні, соціальні та особистісні цілі й завдання, формуючи проектну лінію особистості та втілюючи її внутрішній потенціал. Чим більше людина проектує та контролює свою реальність, тим швидше вона досягає поставлених цілей, прагнень і бажань.

Відсутність системного планування проекту може призвести до таких наслідків: нерозуміння власних цілей, втрати орієнтирів у конкурентному соціальному середовищі, зниження життєвого тону та пасивності в діяльності, відсутність чітких орієнтирів і цілеспрямованості, погіршення соціального статусу через незадовільні результати діяльності, а також зниження матеріального забезпечення внаслідок неефективної діяльності, обумовленої відсутністю спланованої перспективи, яка могла б бути використана більш результативно.

1.3. Стратегія життєтворчості та структурні компоненти життєвого шляху особистості

У сучасному світі особистість стикається з численними викликами, що вимагають від неї гнучкості, адаптивності та здатності до самостійного планування. Дослідження стратегії життєтворчості та структурних компонентів життєвого шляху особистості є надзвичайно актуальною, оскільки даний напрям охоплює як теоретичні аспекти формування особистісного розвитку, так і практичні рекомендації для досягнення особистісних і професійних цілей.

Доній В. М., Несен Г. М., Єрмаков І. Г. та інші автори представляючи школу життєтворчості особистості, пишуть про те, що стратегія життєтворчості визначає, як особистість планує і реалізує свої життєві цілі, враховуючи свої потенціали і обмеження. Це поняття охоплює не лише процес прийняття рішень, а й адаптацію до змін, збереження мотивації і впевненості в собі. Важливими аспектами стратегії життєтворчості є [62]:

1. Саморегуляція – уміння управляти своїми емоціями і поведінкою в умовах стресу та невизначеності. Це включає вміння ставити чіткі цілі, контролювати імпульси і долати труднощі.

2. Адаптивність – здатність швидко реагувати на зміни в навколишньому середовищі і адаптувати свої плани відповідно до нових обставин. Це вимагає гнучкого мислення і готовності до змін.

3. Мотивація та цілеспрямованість – важливим аспектом є підтримка внутрішньої мотивації і чітке визначення життєвих цілей, що дозволяє особистості продовжувати рухатися вперед, незважаючи на труднощі.

Життєвий шлях особистості Одінцева А. М. розглядає як комплексний процес, що складається з кількох структурних компонентів. Розуміння цих компонентів, на думку авторки, дозволяє глибше усвідомити, як різні етапи життя взаємодіють і впливають на формування особистості [67]:

1. Етапи життєвого шляху. Життєвий шлях особистості включає кілька ключових етапів, таких як дитинство, юність, дорослість та старість. Кожен з цих етапів має свої особливості і вимоги, що впливають на особистісний розвиток.

Цінності та принципи. В основі життєвого шляху лежать особистісні цінності та принципи, які визначають вибір і поведінку особистості. Цінності формують орієнтири для прийняття рішень і взаємодії з іншими людьми.

3. Мета та мотивація. Життєвий шлях не може бути ефективним без чітко визначених цілей і внутрішньої мотивації. Мета забезпечує напрямок і сенс у житті, а мотивація сприяє досягненню цих цілей.

4. Соціальні та культурні впливи. Життєвий шлях особистості також формується під впливом соціальних і культурних факторів. Сім'я, освіта, культурні традиції та соціальне оточення грають важливу роль у формуванні особистісних рис і стратегій.

Мельник Ю. В. пише про те, що стратегія життєтворчості і структурні компоненти життєвого шляху взаємодіють у складний спосіб. Вони доповнюють і взаємно впливають один на одного. Розробка ефективної стратегії життєтворчості потребує врахування структурних компонентів життєвого шляху, таких як етапи розвитку і соціальні впливи. З іншого боку, стратегічне планування може змінюватися в залежності від обставин і нових можливостей, що виникають на різних етапах життя [60].

У сучасному світі, що швидко змінюється, особистість стикається з численними викликами та невизначеністю. Розробка ефективних стратегій життєтворчості, на думку Кузікової С. Б., дозволяє адаптуватися до змін, реалізувати свій потенціал та досягти особистих і професійних цілей. Це є важливим аспектом для досягнення гармонії та успіху в житті. Розуміння і детальне дослідження структурних компонентів життєвого шляху допомагає краще уявити, як різні етапи і фактори взаємодіють і впливають на формування особистості. Це знання може бути корисним для психологів, педагогів і

соціальних працівників, які прагнуть підтримати індивідуальний розвиток і реалізацію потенціалу особистості [47].

Таким чином, вивчення стратегій життєтворчості і компонентів життєвого шляху дозволяє глибше зрозуміти процеси саморегуляції і саморозвитку. Це знання є цінним для особистого розвитку, а також для розробки програм і інтервенцій, спрямованих на поліпшення якості життя і психічного здоров'я. Дослідження цієї теми може сприяти розвитку нових теоретичних підходів і практичних рекомендацій у сфері психології і педагогіки, допомагаючи формувати більш ефективні методи підтримки і розвитку особистості в різних соціальних контекстах. Дослідження стратегії життєтворчості та структурних компонентів життєвого шляху особистості є важливим для розуміння процесів особистісного розвитку і досягнення успіху в сучасному світі. Це дослідження має потенціал для розвитку нових теоретичних підходів і практичних рекомендацій, які можуть допомогти особистостям краще адаптуватися до змін, реалізувати свої цілі і досягти гармонії в житті.

У сфері проектування життєвого шляху особистості особливо помітними є праці представників гуманістичної орієнтації, а саме Доній В. М., Несен Г. М., Сохань Л. В., Єрмаков І. Г. та інших авторів, які намагаються реалізувати свої світоглядні концепції на всіх етапах наукового процесу, починаючи з методології дослідження мистецтва життєтворчості особистості. Вони вважають, що монотетичні методи знижують важливість особистісного аспекту, тоді як ідеографічні методи дозволяють ввести індивідуальний зміст в узагальнення. Для цього вони використовують психобіографічний метод у межах теорії особистості, де об'єднуються ці два підходи [62].

Основним методом дослідження, на думку Thompson C. P., Hermann D. яке доповнюється біографічними розповідями. Дослідники прагнуть зберегти безоцінковий підхід навіть на етапі отримання результатів, не вважаючи психотерапевтичні цілі першочерговими і ставлячи досліджуваних не як

пацієнтів, а як партнерів у дослідженні. Попри ці обмеження, вони досягають важливих висновків, таких як вплив конкретно-історичних умов життя на спосіб переживання і вирішення життєвих проблем, а також велике значення безумовної активності особистості, яка може, використовуючи доступні параметри свободи і варіативні можливості, проникати в безмежний простір свободи [146].

W. van Eimeren, R. Engelbrecht та C. D. Flagl у своїх дослідженнях звертають увагу на основні твердження і поняття теорії особистості, що базується на біографічному підході. Ця теорія включає кілька ключових постулатів. По-перше, особистість знаходиться в постійній взаємодії з навколишнім середовищем, зокрема соціальним, що відображається як у зовнішніх змінах, так і у внутрішньому світі особистості. По-друге, поведінка особистості в основному визначається її сприйняттям і інтерпретацією реальності, а не об'єктивною ситуацією. Особливості сприйняття залежать від основних намірів, домінуючих значущостей та цінностей особистості. Нарешті, адаптація до нових ситуацій обумовлюється балансом когнітивних і мотиваційних систем. Основні поняття цієї теорії охоплюють такі концепції, як життєвий світ особистості, когнітивна репрезентація світу і особистості, тематичне структурування світу особистістю, а також техніки життя – методи реагування на життєві проблеми [147].

Особливу увагу серед технік життєтворчості привертає технологія когнітивної репрезентації, яка детально проаналізована у роботах Spiegelberg інтереси, цінності, обов'язки і надії – особистість прагне вирішити численні проблеми повсякденності. Людина вибирає дії, які здатні змінити як життєві ситуації, так і її внутрішній світ, а також вплинути на напрямок її думок. Автор називає ці інструментальні форми активності техніками буття особистості. Зміст кожної техніки визначається тією темою, якій вона служить. Такий підхід, на думку дослідника до вивчення людського характеру є продовженням ідей Теофраста, який вперше розподілив різні типи людей відповідно до

домінуючої технології життєдіяльності. Цю концепцію також підтримали Шопенгауер і Ніцше [145].

На початкових етапах обдумування життєвих намірів і перспектив, як про це пишуть закордонні дослідники Luthans F., Youssef-Morgan C. M., особистість використовує переживання, спогади та уявлення про майбутнє. Спираючись на свої техніки життєтворчості, вона прислухається до власних передчуттів, мрій, очікувань, надій і фантазій, що дозволяє їй виходити за межі теперішнього і здійснювати попередню роботу над створенням життєвої програми. Різні психологічні стани виконують цю роль по-різному. Мрія створює чіткий образ бажаного майбутнього; очікування викликає тривогу і мотивує до дій; передчуття знижує невизначеність і робить прогнози; надія допомагає справлятися з негативними аспектами теперішнього; фантазія допомагає знайти вихід з найскладніших ситуацій і створити уявлення про ідеальний світ, який може слугувати орієнтиром [140].

Сучасне життя, з його зростаючою інтенсивністю соціальних зв'язків і впливів, змушує людину при прийнятті рішень все більше враховувати думки та ідеї інших людей. Це стимулює внутрішній діалог у її уяві, який є відображенням зовнішніх, навіть уявних, впливів. Оцінка різних варіантів життєвого плану відбувається в межах цього діалогу.

Отже, цілі, які людина ставить перед собою на майбутнє, не завжди є чітко сформульованими або повністю усвідомленими. Часто замість конкретних цілей вона має неясні образи, які можуть бути піддані поверховим або випадковим впливам. Ці образи можуть бути невідрефлексованими, підсвідомими, випадковими, груповими або нав'язаними медіа. Крім того, при плануванні своєї долі людина часто схильна уявляти великий виграш, наприклад, у лотереї, як спосіб підтримки надії і відчуття комфорту.

На думку Балли Г. О., більшість людей не може уникнути використання невизначених або двозначних ідей і планів у своєму життєвому проєкті. Навіть ті, хто теоретично визнає, що ворожіння, гадання, астрологія тощо не мають наукового підґрунтя, часто звертаються до ворожок, гадалок і астрологів або

вірять у різні забобони на всяк випадок. Крім того, багато людей допускає, що їхні міркування частково не відповідають науковим критеріям, таким як чіткість формулювань, перевірка тверджень і здатність витримувати критичний аналіз [3].

У сучасних наукових підходах людина розглядається як активний творець свого життя. Культура життєтворчості особистості формується через спосіб її взаємодії з навколишнім середовищем. Вона охоплює вибір індивідуального шляху, створення умов для його втілення, а також реалізацію творчого потенціалу, що сприяє самореалізації та перетворенню обставин. Отже, життєтворчість сприймається як найвищий прояв сутнісних сил, життєвого і творчого потенціалу людини; це духовно-практична діяльність, спрямована на свідоме, самостійне та творче формування і реалізацію власного життя як індивідуального проекту.

Богданова Н. пише про те, що людина відповідає за свій вибір і виступає єдиним суб'єктом життєтворчості. Суб'єктність особистості на її життєвому шляху формується завдяки взаємодії об'єктивних факторів, таких як біологічні та соціальні чинники, а також вплив суспільства, і суб'єктивних факторів, пов'язаних із індивідуальними цінностями, принципами, цілями, ресурсами, а в цілому – з життєвим проектом. Дослідниця визначає кілька взаємопов'язаних рівнів життєтворчості: фізичний, психологічний та соціальний. Людина будує свій життєвий шлях, враховуючи стан свого фізичного, психологічного та соціального здоров'я, який залежить від задоволення потреб у цих сферах. Життєтворчість, як феномен, зумовлена суб'єктивними факторами, такими як психолого-фізіологічні та духовні якості, а також об'єктивними умовами, зокрема культурою, освітою та типом організації суспільного життя. Найбільш відповідною основою для вивчення психологічних механізмів життєтворчості вважається динаміка внутрішнього світу особистості [8].

Згідно з концепцією українських науковців, а саме Бойко О. П., особистість розглядається як суб'єкт життя, для якого життєтворчість є основною формою існування. Це духовно-практична діяльність, спрямована

на творче проектування та реалізацію життєвого проєкту. Під час створення, коригування та реалізації свого життєвого сценарію особистість оволодіває мистецтвом життя – особливим умінням, яке базується на глибокому розумінні життя, розвиненій самосвідомості та використанні системи засобів, методів і технологій життєтворчості. Життєтворчість виступає способом вирішення життєвих завдань, процесом організації особистісної подієвої картини життя і самовдосконалення [9].

Структура життєтворчості особистості, представлена у наукових дослідженнях Богданової Н., складається з поєднання індивідуально-особистісних та соціокультурних компонентів [8]:

- формування проєкції особистості на майбутнє у вигляді цілей, життєвих програм, планів та стратегії життя;
- адаптація цієї проєкції під впливом суспільного ідеалу та культури, що знаходить відображення у розвитку самосвідомості, зокрема у таких її аспектах, як самопізнання, самооцінка та саморегуляція поведінки; формування відповідного світогляду та системи ціннісних орієнтирів, які мотивують до творчої активності, самореалізації та самоутвердження;
- діяльність, спрямована на розкриття творчого потенціалу особистості та самостійне досягнення її цілей, планів та ідеалів;
- когнітивна та емоційна оцінка успіхів і невдач на шляху до власної життєтворчості.

У дослідженні Людмили та Наталії Іванцев стратегія життя визначається як комплексна характеристика, що включає стратегію пошуку, обґрунтування та реалізації особистості в житті через узгодження життєвих вимог з особистісною активністю, цінностями і способами самоствердження, які проявляються в різних життєвих умовах. Це здатність особистості інтегрувати свої індивідуальні якості з умовами життя. Життєві стратегії особистості мають три основні ознаки [36]:

- вибір основного напрямку, способу життя, визначення ключових цілей, етапів їх досягнення та їх взаємозв'язок;

- вирішення життєвих протиріч, досягнення своїх цілей і планів;
- творчість у створенні системи цінностей та життєвих установок.

Згідно з поглядами Хайрулліної Ю. О., однією з компонентів життєтворчості є концепція «картини світу» або «образу світу» – індивідуальна система уявлень про організацію світу. У картину світу входять різні загальні та конкретні знання і уявлення. Світогляд є центральним елементом індивідуального образу світу, що включає структуровані уявлення про загальні закономірності, які визначають світ, а також про властивості ідеального, досконалого світу, суспільства і людини [110].

У колективній монографії «Трансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін» за загальною редакцією Пріснякової Л. М. акцентовано увагу на тому, що структура світогляду включає ціннісні орієнтації, що формують особистісні смисли. Ці інтеріоризовані ціннісні орієнтації організовані в свідомості особистості у вигляді ієрархічної піраміди, де на вершині знаходиться смисложиттєва орієнтація суб'єкта. Вона визначає стратегічний напрямок, є основою всієї структури і забезпечує цілісність життєдіяльності.

Життєдіяльність, на думку авторів виступає як особливий тип діяльності, що націлений на формування індивідуального життєвого шляху і регулюється динамічною системою сенсу життя. Основні характеристики життєдіяльності дослідники наводять наступні [104]:

- об'єкт життєдіяльності – індивідуальне життя;
- суб'єкт життєдіяльності – особистість як суб'єкт життя;
- цільова функція життєдіяльності – проектування та створення життєвого шляху;
- динамічна система сенсу життя як основний механізм психічної регуляції життєдіяльності.

Таким чином, життя автори розглядають як процес і як діяльність. Життя як процес визначається як динаміка стосунків і обставин, що визначається їх природним і об'єктивним розвитком і впливає на особистість. Життя як діяльність характеризується як свідоме і цілеспрямоване перетворення особистістю об'єктивних умов свого життя, а також процес формування та перетворення життєвих стосунків, що гармонійно поєднується з їх природною динамікою.

Вознюк О. В. в проведеному науковому дослідженні вводить поняття «життєтворча активність особистості», яке описує взаємозв'язок між адаптаційними процесами та творчістю на рівні самореалізації, де самореалізація є кінцевою метою адаптаційних процесів, а творчість – ключовою характеристикою життєвої активності. Основними видами активності, на думку автора, є адаптивна, продуктивна або творча, пізнавальна та суб'єктна. Життєтворча активність розглядається як діяльність особистості, яка свідомо реалізує цільовий або смисловий аспект цілісного існування відповідно до власного творчого задуму [15].

У дослідженні Шелег Т. В. також наголошується на ролі активності особистості в процесах життєтворчості. Вона визначає «здатність до життєтворчості» як інтегративну, духовну здатність суб'єкта організовувати своє життя, перетворювати і розширювати свій життєвий світ, а також змінювати систему відносин до світу, інших людей і самого себе в процесі розвитку індивідуальності. Цю здатність можна описати через три основні аспекти: трансценденцію (вихід за межі звичайного), рефлексію (чутливість до побічних ефектів) і смислопобудову (виявлення нових смислів). Особливо важливу роль у формуванні і розвитку здатності до життєтворчості відіграє трансценденція, що розглядається у контексті юнацького та дитячого віку [116, с. 45-46].

У дослідженні Яновської Л. В. зазначено, що процес життєтворчості у дорослому віці стає можливим через те, що особистість стає активним суб'єктом життєдіяльності, здатним самостійно визначати свої відносини у

життєвому світі, вирішувати психосоціальні проблеми, змінювати ставлення, брати відповідальність за свою ідентичність і відкривати загальнолюдські та екзистенціальні цінності буття. Аналіз динаміки здатності до життєтворчості у дорослому віці показує, що у віці 25–35 років виражена трансцендентна спрямованість проявляється у зовнішньому світі. Це пов'язано з процесами рефлексії, що проявляються у постановці цілей у зовнішньому світі, але відрізняється від рефлексії у регулюючому (середньому) світі. У віці 35–45 років спостерігається посилення рефлексивної позиції, зокрема зростає роль регулюючих процесів, що відображається у ставленні до втрачених цінностей. Однак орієнтація на набуті цінності стає більш життєстверджуючою і пов'язаною з трансцендентною спрямованістю як у зовнішньому, так і у внутрішньому світі. Основним чинником, що сприяє розвитку здатності до життєтворчості у середньому віці, є орієнтація на цінності індивідуального розвитку. У пізнішому віці зростає роль внутрішнього смислового простору та здатності до смислопобудови, яка тісно пов'язана з усіма іншими аспектами процесу життєтворчості [122].

Максюта М. Є. вважає, що самореалізація як унікальної особистості дозволяє людині жити максимально ефективно та оптимально, розвиваючи і стверджуючи себе, при цьому демонструючи позитивні якості. Він наголошує, що життєтворчість передбачає активне використання всього потенціалу людини: знань, переконань, схильностей, почуттів, переживань, уподобань, волі, емоцій і мислення. Всі життєві наміри, плани та діяльність формуються відповідно до ритму, спрямованості та масштабу самотворчості. Адекватність життєдіяльності визначається мірою самотворчого прояву, готовністю до життя та здатністю зберігати свою ідентичність і природу, а не лише відповідністю зовнішнім нормам і зразкам [56].

Склярєнко О. М. виокремлює кілька основних чинників, які впливають на формування культури життєтворчості особистості: соціокультурне середовище, сім'ю, освіту, засоби масової інформації, а також виховання і самовиховання. Загальною характеристикою цих чинників є їх спрямованість

на розвиток у людини активно-діяльної позиції стосовно універсальних, світоглядно-ціннісних орієнтирів і творчо-гармонійного ставлення до навколишнього світу. Як фактори зовнішнього впливу, вони спонукають особистість до творчої саморегуляції, що сприяє змінам і вдосконаленню. Соціокультурне середовище є всебічним чинником, який протягом життя формує світоглядно-ціннісну і творчо-вольову основу для самоідентифікації і самоствердження особистості, спираючись на соціальні норми і культурний потенціал. Сім'я і школа є ключовими осередками активно-творчої соціокультурної адаптації. Сучасні засоби масової інформації та комунікації виконують суперечливу роль у формуванні культури життєтворчості. Виховання і самовиховання мають вирішальне значення для розвитку цієї культури, оскільки інтегрують і синтезують усі зазначені чинники [92].

Соціальне планування і самопланування, на думку Horley J. A., є ключовими елементами життєтворчої активності. Особливості соціального планування в різних суспільствах визначають домінантні стратегії життєтворчості, які розвиваються в кожному суспільстві. Існування ідеальної моделі життєтворчості чи всезагальної істини є неможливим. Кожне суспільство стикається з проблемами у реалізації творчого потенціалу особистості [134].

Комплексне дослідження стратегій життєдіяльності можливе лише через інтеграцію різних наукових підходів, які разом формують цілісне уявлення про стратегію життя особистості, її структурні елементи, механізми функціонування та відповідність завданням, що виникають в умовах сучасного суспільства. Комплексний теоретико-методологічний аналіз життєвих стратегій здійснено в дослідженнях Мельник Ю. В., яка визначила стратегію життя як саморегульовальну систему соціокультурних уявлень особистості про своє майбутнє. Формування цих уявлень підлягає впливу ряду чинників, які слід враховувати при виборі моделей поведінки в різних життєвих ситуаціях [60, с. 45-46].

Кудінов І. О. спирається на концепцію соціології життя, яка інтегрує різні аспекти життєвих стратегій, використовуючи дані з інших соціально-гуманітарних наук. Автор виділяє кілька інституціональних ознак, таких як соціально-економічне становище, способи відтворення та трансляції культурних стандартів, система регуляції і контролю, соціальний характер та професійна етика. Ці ознаки разом формують комплексний критерій для типологізації життєвих стратегій особистості, що дозволяє виділити стратегії життєвого благополуччя, успіху та самореалізації. Зміст кожної стратегії визначається характером соціальної активності особистості, її позицією стосовно власного життя і відповідною активністю [46].

Корнієнко І. О. пропонує аналізувати концепцію життєвих стратегій через призму опанувальної поведінки, зосереджуючи увагу на діяльнісних аспектах набуття, досягнення і буття. Він вважає, що стратегія життя особистості насамперед включає її діяльність, тому важливо розглядати її з соціально-філософської перспективи на двох взаємозалежних рівнях: соціально-психічному та просторово-часовому. На методологічному рівні стратегія життя розглядається як цілісна і системна, характеристики якої визначаються взаємодією структурних елементів соціальної системи. На особистісному рівні стратегія життя виступає як сукупність психічних станів і прагнень особистості, що реалізуються завдяки відповідним здібностям і технологічним навичкам [44].

Стратегії життєдіяльності направляють діяльність особистості в кожній конкретній ситуації, ґрунтуючись на її внутрішніх детермінантах. Вибір стратегії життєдіяльності формується як на основі суб'єктивних факторів, таких як особистісні пріоритети, сенси, мотивації та цілі, так і через індивідуальні характеристики, такі як наполегливість, ініціативність, схильність до ризику і здатність до прийняття вольових рішень. Наукове обґрунтування цієї позиції подано в дослідженнях Мельник Ю. В., яка вважає, що вивчення життєвих стратегій насамперед зумовлене характером взаємодії між суб'єктом, а саме особистістю, та об'єктом, або ж життєвим світом. У

цьому контексті вивчення охоплює «суб'єктні» компоненти, а саме особистісні образи, цінності, смисли, норми і цілі, «об'єктні» компоненти, а саме життєві події і ситуації та «процесуально-технологічні» компоненти, до яких авторка відносить етапи, процедури та технології перспективного орієнтування особистості [60, с. 47].

Таким чином, стратегію життєдіяльності особистості варто розглядати як динамічну і саморозвиваючу систему. Сучасне суспільство, яке характеризується невизначеністю, ставить перед особистістю завдання пошуку ефективних шляхів її подолання та взаємодії з нею. Для цього особистість має активно саморегулюватися, ухвалюючи рішення як у відповідь на поточні ситуації, так і стосовно власного майбутнього і життя в цілому.

У психологічних дослідженнях останніх десятиліть, а саме роботах Вернік О. Л., проблема невизначеності регулярно розглядається в різних контекстах, що відображає кілька подібних, але суттєво відмінних підходів, які стосуються багатозначності, складності, невизначеності та непередбачуваності. Переживання невизначеності часто супроводжується негативними емоційними станами, такими як тривожність, втома, пригніченість, безпорадність і агресивність. Це може знижувати продуктивність праці, уважність і почуття власної гідності. Довготривале перебування в умовах невизначеності може призвести до психосоматичних захворювань, які супроводжуються фізичними змінами та порушеннями, а також зниженням загального тону організму [12, с. 43].

У ситуації невизначеності порушується звичний ритм життя, і людина не може вирішити проблему, використовуючи знайомі стратегії поведінки. В таких умовах набуває популярності «адаптаційний» підхід, у якому стратегії життєдіяльності часто ототожнюються зі «стратегією адаптації» або «стратегіями виживання». Згідно з цим підходом, ситуація невизначеності зазвичай виходить за межі можливості її зміни. Тому особистість може або адаптуватися до нових умов, пристосовуючи свою поведінку, або залишатися неадаптивною у ситуації невизначеності.

Оскільки життя і діяльність людини часто підлягають періодичним або тривалим і інтенсивним екстремальним впливам (психологічному стресу), стратегія взаємодії з невизначеністю також аналізується через концепцію копінг-поведінки. Активна копінг-поведінка охоплює дії, спрямовані на зменшення або усунення впливу стресора, а також на зміну взаємодії стресу з фізичним або соціальним середовищем. Пасивна копінг-поведінка, у свою чергу, є формою внутрішньої роботи над стресом, що має на меті зниження емоційного збудження ще до того, як зміниться сама ситуація. Таким чином, враховуючи численні теоретичні розробки та емпіричні дослідження, Вернік О. Л. пропонує розглядати стратегії життєдіяльності через методологію організації та реорганізації ситуацій, яка передбачає здатність особи подолати ситуацію, ставши сильнішою за неї [12, с. 38].

Іншу точку зору висловлює дослідниця Хілько С. О., яка стверджує, що життєва стратегія визначається ставленням особистості до невизначеності. Вона використовує активність – пасивність і толерантність – інтолерантність як ключові критерії для типології, розглядаючи толерантність до невизначеності як основну характеристику особистості. Таким чином, типологія зосереджена на властивостях та характеристиках особистості. Проте, на наш погляд, у стратегіях подолання невизначеності основну роль відіграють не стільки самі характеристики особистості, скільки її переживання і ставлення до ситуації, які лише частково пов'язані з її структурно-функціональними компонентами. Тому описаний дослідницею підхід фокусується не на самій особистості, а на її взаємодії з невизначеністю [111, с. 128-129].

Ситуаційна невизначеність може бути визначена на одному з трьох рівнів: зовнішньому, де невизначеність проявляється на інформаційно-когнітивному рівні, коли індивід не може зрозуміти ситуацію через недостатність інформації; внутрішньому, на мотиваційно-смысловому рівні, коли особистість не визначена в своїх бажаннях або переживає внутрішній конфлікт; і організаційно-управлінському рівні, коли особистість не знає, які

дії вжити в умовах невизначеності. Моляко В. О. та Музика О. Л. вказують на те, що для взаємодії з невизначеністю можуть бути застосовані такі стратегії життєдіяльності [64]:

1) Стратегії збереження мотиваційно-цільових конструктів – передбачає повернення до початкової моделі, яка раніше відповідала очікуванням особистості. У цьому випадку індивід ігнорує нові умови невизначеності, зберігаючи старі мотиваційні та смислові структури, і намагається відновити ефективні моделі поведінки або дії, що діяли раніше.

2) Стратегії зміни сенсів – полягає в адаптації мотиваційного та смислового сприйняття ситуації. Невизначеність подолана шляхом переосмислення її значимості та ставлення до неї, що призводить до втрати її значення.

3) Стратегії управління – використовує невизначеність для створення нових можливостей. Ця стратегія передбачає підтримку нових сенсів і цілей, що дозволяє особистості оптимально використовувати ситуацію для досягнення своїх інтересів.

Ефективність застосування кожної з цих стратегій визначається її впливом на загальне задоволення особистості своїм життям. Головним критерієм тут є емоційно-почуттєвий аспект, який охоплює афективні процеси – психічні явища, що відображають емоційне ставлення до життя та взаємодії зі світом, собою і іншими людьми (почуття, передчуття, бажання, імпульси, враження і переживання).

Важливою рисою емоційно-почуттєвого компонента є його регуляторна функція і здатність оцінювати та переживати свою стратегію життєдіяльності в контексті особистісних цінностей. Переживання, які виникають у людини, служать сигналами, що інформують про стан задоволення її потреб, тип перешкод, з якими вона стикається, а також про те, на що слід звернути увагу, над чим варто задуматися і що потребує змін. Емоції сигналізують про позитивний чи негативний розвиток подій, про рівень визначеності становища

особи в системі її предметних і міжособистісних відносин, що дозволяє адаптувати життєвий простір в умовах невизначеності.

Отже, стратегії життєдіяльності особистості функціонують як метод організації життя, що відображає особисті переживання, ідеї та принципи з урахуванням специфіки поточної життєвої ситуації, її вимог та обмежень. Завдяки цим стратегіям особистість може усвідомлювати свою роль як суб'єкта, розглядати себе як агент життєвих змін, зрозуміти причини подій та вчинків, виявляти нові прагнення та ресурси, а також брати відповідальність за досягнення своїх цілей. Як суб'єкт свідомої діяльності, особистість досягає певного рівня зрілості та здатності до стратегічного мислення. Ця відповідальність за прийняття рішень і управління життям має суттєвий вплив на рівень задоволеності життям і психічне здоров'я. Тим не менш, стратегії життєдіяльності особистості залишаються мало дослідженими і не мають чіткого визначення в науковій літературі, що вимагає більш детального психологічного аналізу їхніх структур, компонентів та механізмів.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз дозволив визначити основні філософські і психологічні підходи до вивчення життєвого шляху, які пропонують багатий і різноманітний контекст для розуміння того, як особистість формує і реалізує свій життєвий шлях. Філософські теорії акцентують на метафізичних і культурних аспектах, тоді як психологічні теорії аналізують внутрішні і зовнішні процеси розвитку. Інтеграція цих підходів дозволяє отримати всебічне уявлення про складний процес формування життєвого шляху і його вплив на особистісний розвиток.

Підсумовуючи отримані теоретичні дані, можна відзначити, що поняття життєвого шляху є особливо узагальнюючим і ефективним, оскільки зосереджує увагу на здатності людини бути особистістю, проявляти самостійність та здійснювати самоактуалізацію. У психології життєвий шлях

особистості розглядається як комплексна, системна і багатовимірна категорія, що включає індивідуальну історію людини та сукупність подій і обставин її розвитку. Сучасна психологія, особливо практична, підкреслює значення окремих складових життєвого шляху, які відповідають структурним компонентам його дослідження. Ця категорія є потужним інтегруючим поняттям, яке дозволяє узгоджувати різні теорії практичної психології, забезпечуючи їх єдине значення.

Виявлено, що проектування життєвого шляху є складною і важливою психологічною проблемою, що вимагає врахування як зовнішніх, так і внутрішніх умов. Це процес, який включає в себе активне самопізнання, стратегічне планування та адаптацію до змінюваних обставин. Розуміння і розробка ефективних підходів до проектування життєвого шляху може значно покращити якість життя і сприяти більш успішній реалізації особистісного потенціалу. Психологічне моделювання майбутнього життєвого шляху спрямоване на пошук умов для поліпшення психічного здоров'я особистості. Вплив вказаних факторів може призвести до блокування потреби в плануванні майбутнього життя, що ускладнює здатність особи свідомо керувати цим процесом.

Теоретичний аналіз свідчить, що життя людини можна розглядати як реалізацію життєвої перспективи через само-прогнозування, застосовуючи різні методи, засоби та стратегії життєтворчості. Цей процес відбувається згідно зі сценарієм, що охоплює екзистенційні, соціальні та особистісні цілі і завдання, які визначають проектну лінію особистості та втілюють її внутрішню заданість. Дослідження стратегії життєтворчості та структурних елементів життєвого шляху особистості є важливим для розуміння процесів її розвитку та досягнення успіху в сучасному світі. Наше дослідження може сприяти розвитку нових теоретичних підходів і практичних рекомендацій, що допоможуть особистостям краще адаптуватися до змін, досягати своїх цілей і знаходити гармонію в житті.

Отже, проблема життєтворчості є актуальною та доволі новою. Різні дослідники вивчали окремі аспекти цього явища, зосереджуючись на таких поняттях, як «життєтворчість», «культура життєтворчості особистості», «стратегія життя», «життєтворча активність особистості», «самореалізація», «смыслопобудова», «здатність до життєтворчості» та інших. Було проаналізовано структуру життєтворчості особистості, чинники, що впливають на її формування, та особливості її прояву в суспільстві. Однак для створення комплексної та повної моделі проектування життєвого шляху сучасної людини потрібні додаткові дослідження.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

2.1. Вікові особливості проектування життєвого шляху

Проектування життєвого шляху – це складний, багатогранний процес, що передбачає формування цілей, планів і стратегій, які визначають напрямок особистісного розвитку протягом життя. Як і будь-який інший динамічний процес, проектування життєвого шляху має свої вікові особливості, які впливають на сприйняття можливостей, постановку цілей і реалізацію планів. Вивчення цих особливостей дозволяє краще зрозуміти, як адаптувати підходи до проектування життєвого шляху на різних етапах життя.

Рудь Г. В. у наукових роботах вказує на те, що у дитячому віці основна увага зосереджена на формуванні базових навичок, знань і цінностей. Сам процес проектування життєвого шляху ще не є усвідомленим, проте батьки і вихователі відіграють ключову роль у цьому. Важливо забезпечити дитині різноманітні можливості для навчання і розвитку, які допоможуть їй сформувати позитивну самооцінку і інтереси. В цьому віці закладаються основи, які в подальшому будуть впливати на процес прийняття рішень і встановлення цілей. У цьому контексті, на думку автора, особливо важливим є створення середовища, яке стимулює розвиток креативності, критичного мислення та самостійності. Діти, які мають можливість досліджувати нові ідеї та самостійно приймати рішення в межах своїх можливостей, набувають навичок, які стануть корисними в майбутньому. Наприклад, участь у різних видах діяльності, таких як спорт, мистецтво або наукові експерименти, сприяє розвитку різних аспектів особистості і дозволяє дітям виявити свої сильні сторони та інтереси [83].

Американський дослідник Riesman D., аналізуючи систему формування життєвих цінностей та установок у учнів американських шкіл, приходять до висновку стосовно того, що підтримка з боку дорослих у формуванні позитивного сприйняття власних досягнень і можливостей є також критично важливою. Похвала за старання і досягнення, а не лише за результат, допомагає дітям розвивати впевненість у власних силах і мотивацію до подальшого навчання та саморозвитку.

Також важливо формувати у дітей вміння справлятися з невдачами і розуміти, що помилки є частиною навчального процесу, а не перешкодою на шляху до успіху. На цьому етапі життя закладається основа для подальшого проектування життєвого шляху.

Спостереження за інтересами та схильностями дитини, а також розвиток її соціальних навичок і емоційної інтелігентності, допомагає формувати уявлення про її потенціал і можливості. Батьки можуть використовувати ці спостереження для підтримки та направлення дитини у виборі активностей, які відповідатимуть її інтересам і здібностям, а також для встановлення позитивних моделей поведінки і цінностей [142].

Отже, дитячий вік є фундаментальним для подальшого розвитку особистості. Основи, закладені в цей період, вплинуть на те, як дитина буде ставитися до власних цілей і завдань у майбутньому. Створення підтримуючого і стимулюючого середовища, яке дозволяє дітям розвивати свої навички і інтереси, є ключовим для успішного проектування їхнього життєвого шляху в подальшому.

Зв'язок між усвідомленим вибором життєвого шляху і віковими особливостями особи, зокрема характерними рисами юнацького віку у хлопців і дівчат, був детально досліджений як зарубіжними, а саме Royce J. R., Powell

Іващенко І. Ю. у дослідженні, виконаному під науковим керівництвом Чернобровкіна В. М., вказує на ключові вікові особливості та новоутворення раннього юнацького віку, які є важливими для життєвого планування: усвідомлення плину часу; зростання значення часу життя в цілях, планах і очікуваннях; підвищення рівня реалістичності; формування уявлення про минуле, сьогодення і майбутнє як лінійної моделі часу; а також розвиток світогляду і цілісної картини світу та власного місця в ньому [38].

Рудь Г. В. визначає ранню юність як критичний період для формування життєвої перспективи особистості. Основні характеристики цього етапу включають: життєве самовизначення як центральне новоутворення; криза ідентичності, що спричиняє низку виборів, ідентифікацій і самовизначень; основну проблему пошуку смислу власного існування; початкову соціалізацію особистості; а також формування основ ціннісних орієнтацій. В період ранньої юності, на думку авторки, також починає формуватися проекція основних напрямків самореалізації на наступні етапи життя, закладаються важливі складові, такі як професійні інтереси, політичні уподобання, стиль поведінки, характер спілкування, а також зростає усвідомлення своєї унікальності як особистості [84].

Юність, як про це пише Гріньова О. М., це етап, коли індивідуум починає активно шукати своє місце в світі. Це час, коли особистість перебудовується, ідентичність формується, а майбутні цілі та прагнення набирають конкретності. Підлітки стикаються з питаннями, що стосуються їхньої кар'єри, освіти, соціальних ролей та особистих відносин. Вони розглядають різні можливості та варіанти, оцінюють свої сили і навички, що може призвести до суттєвих змін у їхніх планах і цілях. Цей етап характеризується високим рівнем саморефлексії і пошуком відповідей на питання, що стосуються майбутнього. Важливо, щоб підлітки мали підтримку у визначенні своїх інтересів і можливостей, а також мали доступ до ресурсів для дослідження різних кар'єрних шляхів [24].

У цей період, на думку Помиткіної Л. В., важливо надати молодим людям можливість для самоаналізу та рефлексії. Вони повинні мати підтримку у розумінні своїх інтересів і схильностей, а також у формуванні реалістичних планів на майбутнє. Освітні заклади та сім'я можуть допомогти підліткам розвивати навички планування, прийняття рішень і розв'язання проблем, що є необхідними для успішного проектування життєвого шляху [74].

До закінчення школи, на думку Шумік І. В. та Голубєвої М. О., юнаки та дівчата мають бути психологічно готовими до дорослого життя. Це передбачає, що у них повинні бути розвинені такі властивості, здібності та потреби, які допоможуть реалізувати себе в професійній діяльності, суспільному житті та майбутній сім'ї. Зокрема, важливо формувати потребу в спілкуванні та навчатися ефективним способам його здійснення; розвивати теоретичне мислення і вміння орієнтуватися в різних його формах (науковій, художній, етичній, правовій тощо), що буде відображатися в основах наукового та громадянського світогляду; розвивати рефлексію, яка забезпечить критичне і усвідомлене ставлення до себе; а також формувати готовність до професійної діяльності [119].

У цьому контексті, на думку Рєви М. М., вважається, що в ранній юності ставлення до себе як детермінанта особистісного розвитку набирає нової форми – ставлення до себе як до особи, що взаємодіє з іншими. Ключовим моментом у формуванні особистого життєвого світу є усвідомлення себе не лише як унікальної індивідуальності, але і як члена соціальної групи та комунікатора, що налагоджує стосунки з усе більшим колом людей.

Якщо ці якості вже розвинуті, молода людина отримує психологічну основу для життєвого самовизначення, що є центральним аспектом раннього юнацького віку. З суб'єктивної точки зору, це проявляється в усвідомленні себе як частини суспільства і знаходить вираження у новій суспільно значущій ролі

Левенець А. Є. у проведених дослідженнях фіксує увагу на тому, що самовизначення формується на етапі завершення навчання в школі, коли людина стикається з необхідністю вирішити питання свого майбутнього. Воно ґрунтується на чітко сформованих інтересах і прагненнях особистості, передбачає розуміння власних можливостей і зовнішніх умов, а також спирається на сформований світогляд і вибір професії. В цьому процесі акцент робиться на реальному Я на противагу ідеальному Я, зосереджуючи увагу на теперішньому моменті і реальних умовах. Однак ідеальні уявлення, мрії та фантазії також залишаються важливими та впливають на процес самовизначення [51].

Однак, як підкреслювала у дисертаційному дослідженні Гріньова О. М., справжнє самовизначення не завершується на цьому етапі. Воно, як системне новоутворення, що пов'язане з формуванням внутрішньої позиції дорослої особистості, розвивається пізніше і є фінальним етапом онтогенетичного розвитку. На цьому завершальному етапі самовизначення включає не лише розуміння власних можливостей і прагнень, але й усвідомлення свого місця в суспільстві та життєвого призначення. Рання юність є ключовим періодом переходу до дорослості, і особливості цього часу значною мірою визначають подальший хід життя [25].

На цьому етапі життя значну роль відіграють навчальна і професійна діяльність, а також мотивація до навчання. Як вказує Корчікова І. В., саме в старшому шкільному віці формується усвідомлене ставлення до навчання. Крім того, перехідний та маргінальний характер соціального статусу ранньої юності впливає на психічні особливості цього періоду. У ранній юності відбуваються зміни в мотивації, зокрема в потребах і інтересах, деякі з яких з'являються вперше або змінюються. На думку авторки, ці зміни обумовлені біологічними та когнітивними трансформаціями. Вищі потреби зазвичай виникають тільки після задоволення потреб нижчих рівнів, що як вказано у дисертаційному дослідженні Корчікової І. В., узгоджується з ієрархічною класифікацією потреб А. Маслоу [45].

Рева Ю. В. пише про те, що вікові особливості свідомого вибору життєвого шляху юнаків обумовлені психофізіологічними змінами, розвитком самосвідомості, змінами в соціальному середовищі та особистісною активністю. Психофізіологічні зміни включають процеси статевого дозрівання, стабілізацію серцево-судинної системи та завершення формування тканин і органів. Соціальні вимоги, що ставляться перед юнаками у ролі громадян, професіоналів та членів сім'ї, викликають відповідні соціальні зміни. Розвиток самосвідомості потребує прийняття Я-реального, формування ціннісних орієнтацій, пошуку шляхів самореалізації та створення цілісного життєвого проекту [80].

Проектування життєвого шляху у юнацькому віці більше пов'язане з інтеграцією у світ дорослих, визначенням власного місця в ньому та орієнтуванням у цьому середовищі, ніж з простим наслідуванням. Це вимагає розвитку розумових здібностей та інтересів, удосконалення самосвідомості, формування світогляду і життєвої позиції. У взаємодії з дорослими з'являється новий аспект – зацікавленість у їхньому досвіді, знаннях, оцінках і рекомендаціях. Це має значення не лише для вирішення питань самовизначення, але й для формування нового типу відносин, де близький дорослий сприймається як наставник або вчитель у певній сфері, що представляє ідеал.

На думку Панок В. Г. та Рудь Г. В., за умов сприятливих відносин у родині емоційний зв'язок з батьками переходить на більш зрілий і усвідомлений рівень у порівнянні з підлітковим віком. Згідно з численними опитуваннями в Росії, старшокласники прагнуть бачити в батьках друзів і порадників. З батьком обговорюються життєві перспективи, зокрема професійні, уточнюються основні плани на майбутнє, визначаються стратегії досягнення цілей, а також аналізуються труднощі, що виникають у навчанні. Розмови з матір'ю охоплюють ширший спектр питань: крім планів на майбутнє, це також включає обговорення ситуації в школі і аспекти сімейного життя.

Старшокласники також можуть обговорювати свої плани з учителями та дорослими знайомими, чия думка для них має велике значення. Однак самовизначення на цьому етапі ще не є остаточним, оскільки його не перевірено життям [72].

Отже, життєвий проект особистості у юнацькому віці являє собою відносно стабільну ідеальну модель реалізації власних смислових орієнтацій через самостійно розроблені стратегії життєдіяльності як у особистісному, так і в соціальному контексті. Постійний процес самотворення життєвого шляху сприяє реалізації цього проекту і формуванню системи стійких поглядів на світ та своє місце в ньому.

Проектування життєвого шляху є складним і багатограним процесом, що має особливе значення у молодому віці. Молодість представляє період активного формування і реалізації особистих та професійних цілей, коли людина активно шукає своє місце в світі, визначає свої життєві пріоритети і будує плани на майбутнє. Це час, коли індивід стикається з необхідністю інтегрувати особисті амбіції і професійні прагнення, що вимагає розвитку нових навичок і стратегій.

Фельдман Ю. І. вказує на те, що молодість є періодом активної реалізації життєвих цілей. Вона характеризується пошуком стабільності, формуванням кар'єри та соціальних зв'язків. Молоді люди часто стикаються з необхідністю інтеграції особистих і професійних цілей, що вимагає гнучкого підходу та здатності до саморегуляції. Важливо враховувати, що в цей період може виникати необхідність коригування планів через зміну обставин, нові можливості або труднощі. Молодість також є часом, коли відбувається активний процес самоідентифікації, який може включати переосмислення цінностей і пріоритетів. Люди можуть експериментувати з різними ролями і стратегіями, щоб знайти найбільш відповідний шлях для себе. Цей процес часто супроводжується напруженням, оскільки молоді люди стикаються з протиріччями між своїми ідеалами і реальністю [107].

Успішна реалізація життєвих цілей у молодому віці, на думку Кузнецова М. А., Поденко А. В. та Белоусової Т. К., може вимагати розвитку навичок адаптації та ефективного управління стресом. Зокрема, важливо розвивати навички планування і прийняття рішень, а також здатність до конструктивного реагування на невдачі і непередбачені обставини. Підтримка з боку родини, друзів і професійних наставників може грати ключову роль у цьому процесі, допомагаючи молодим людям знаходити баланс між особистими і професійними прагненнями, а також формувати стійкість і впевненість у своїх силах [48].

Забезпечення можливостей для розвитку професійних навичок і підтримка особистісного росту є важливими аспектами на цьому етапі. Молодим людям слід допомогти у створенні планів, що враховують як короткострокові, так і довгострокові цілі, і навчити їх справлятися з викликами, які можуть виникнути в процесі реалізації цих планів.

Проектування життєвого шляху в молодому віці є важливою складовою особистісного розвитку. Це процес, в якому молоді люди формують свої життєві цілі, планують кар'єру та визначають соціальні ролі. Від ефективності цього процесу залежить не тільки досягнення особистих амбіцій, але й адаптація до змінюваних умов життя та професійного середовища. Молоді люди часто стикаються з численними викликами при проектуванні свого життєвого шляху. Меднікова Г. І. характеризує цей період наступними ознаками [59]:

активним пошуком ідентичності – молодь активно визначає свої цінності, інтереси і життєві пріоритети, що може супроводжуватися експериментуванням і переоцінкою раніше встановлених цілей;

формуванням кар'єрних амбіцій – важливо знайти баланс між професійними прагненнями та особистими інтересами. Молоді люди часто мають великий вибір можливостей, що може ускладнювати процес прийняття рішень;

розвитком соціальних зв'язків – налагодження і підтримка соціальних

контактів є важливим аспектом, оскільки мережа професійних і особистих зв'язків може вплинути на успішність у досягненні життєвих цілей.

На думку Волинець Н. В., юність та молодість є періодом активної реалізації життєвих планів. Молоді люди часто стикаються з необхідністю інтеграції особистих і професійних цілей. Це час, коли починається кар'єрний розвиток, формуються стійкі соціальні зв'язки і визначаються довгострокові життєві плани. Молоді люди повинні мати можливість адаптувати свої плани у відповідь на зміни в житті, такі як нові можливості чи невдачі. Гнучкість і здатність до самокорекції стають ключовими факторами успіху на цьому етапі [16, с. 101-102].

Сердюк Л. З. вказує на те, що проектування життєвого шляху в молодому віці залежить від ряду зовнішніх і внутрішніх факторів [87]:
зовнішні фактори: соціально-економічне середовище, можливості для освіти і кар'єрного росту, соціальна підтримка від родини і друзів, а також культурні і соціальні норми можуть впливати на процес проектування життєвого шляху;
внутрішні фактори: особисті інтереси, цінності, здібності, а також рівень самосвідомості і здатність до саморегуляції є критично важливими для ефективного планування і реалізації життєвих цілей.

Проектування життєвого шляху в молодому віці вимагає розвитку навичок саморегуляції та адаптації. Сергеєнкова О. П. та інші автори пишуть про те, що молоді люди повинні вміти [86]:

гнучко реагувати на зміни: зміни обставин, нові можливості або труднощі можуть вимагати коригування планів. Важливо вміти адаптуватися до змін і бути відкритим до нових можливостей;

розвивати навички планування: ефективне управління часом, розставлення пріоритетів і прийняття рішень є важливими для досягнення життєвих цілей;
вирішувати проблеми конструктивно: здатність конструктивно реагувати на невдачі і труднощі сприяє розвитку стійкості і впевненості у своїх силах.

Підтримка з боку родини, друзів та професійних наставників може грати ключову роль у процесі проектування життєвого шляху. Молоді люди можуть

отримувати цінні поради і підтримку, що допомагає їм орієнтуватися в складних ситуаціях і приймати зважені рішення.

Матвієнко О. В. виділяє кілька основних варіантів формування життєвого шляху, які молодь зазвичай обирає відповідно до своїх вікових особливостей і актуальних завдань, а саме [58]:

1. Самореалізація через сім'ю – акцент на значення подружніх відносин та ролі батьківства. Цей варіант відображається в образах «хороша мати», «домогосподарка», «щаслива сім'я», «хороший батько», «дім як фортеця», «щасливий шлюб», «турбота».

. Важливість дружби та спілкування – підкреслює значення соціальних взаємодій і дружніх відносин, представлених у таких образах як «друг», «товариш», «альтруїст», «старий друг», «надійний друг».

3. Кар'єрне зростання – фокусується на професійному самовизначенні, виборі спеціалізації та справи життя. Цей варіант відображається через образи «кар'єра», «професіонал», «хороша посада», «високий статус», «знавець своєї справи».

4. Постійне самовдосконалення і поглиблення знань – особливо актуально для школярів і студентів, які прагнуть до саморозвитку і глибшого самозаглиблення. Цей варіант втілюється в образах «учень», «студент», «той, хто підвищує кваліфікацію», «дослідник».

Окрім означених позицій дослідниця також передбачає можливість виникнення інших варіантів, що можуть залежати не тільки від віку, але й від культурних традицій і сучасних тенденцій.

Таким чином, проектування життєвого шляху у молодому віці є критично важливим етапом у особистісному розвитку. Цей процес вимагає інтеграції особистих і професійних цілей, гнучкості та саморегуляції. Важливо враховувати як зовнішні, так і внутрішні фактори, що впливають на цей процес, а також розвивати навички адаптації та конструктивного вирішення

проблем. Підтримка з боку близьких і професійних наставників може значно полегшити цей процес і сприяти успішному досягненню життєвих цілей.

Середній вік є критичним періодом у життєвому циклі особистості, що характеризується значними змінами в особистісному і професійному житті. Це етап, на якому часто відбувається перегляд досягнень, переоцінка життєвих цілей і формування нових планів. Проектування життєвого шляху у осіб середнього віку має свої особливості, зумовлені як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками. Необхідно враховувати ключові аспекти проектування життєвого шляху у цьому віковому періоді, включаючи переоцінку досягнень, адаптацію до змін, формування нових цілей та підтримку ресурсів.

Павлін Д. О. пише про те, що на середньому етапі життя людина часто звертає увагу на те, що було досягнуто протягом попередніх років. Переоцінка досягнень є важливим процесом, який допомагає визначити, чи відповідають досягнуті результати початковим цілям і чи є потреба в коригуванні життєвих планів. Це може включати оцінку кар'єрних успіхів, сімейних досягнень, особистісного розвитку та фінансового становища. Переоцінка може бути як позитивною, так і негативною, і часто веде до роздумів про подальші кроки

На думку Гріньової О. М., середній вік часто супроводжується суттєвими змінами, які вимагають адаптації. Це можуть бути зміни в кар'єрі, такі як підвищення, звільнення або зміна професії, зміни в сімейному житті, наприклад, відпустка дітей з дому або зміни в стосунках, а також зміни в здоров'ї. Адаптація до цих змін є критично важливою для підтримки життєвого балансу і досягнення нових цілей. Особи середнього віку можуть використовувати різноманітні стратегії для адаптації, такі як отримання нових навичок, переосмислення життєвих пріоритетів або зміна життєвого стилю

Середній вік є періодом, коли багато людей починають формувати нові життєві цілі, відповідні до нових обставин і викликів. Це може включати як професійні цілі, такі як зміна кар'єри або розширення бізнесу, так і особисті

цілі, такі як розвиток нових інтересів або покращення якості життя. Формування нових цілей часто пов'язане з потребою знайти нове джерело мотивації та сенсу, що може допомогти особі адаптуватися до змін і зберегти відчуття досягнення.

У процесі проектування життєвого шляху у середньому віці, на думку Гринів О. М., важливо мати доступ до різноманітних ресурсів і підтримки. Це може включати професійні консультації, курси перепідготовки, психологічну підтримку, медичні послуги та підтримку з боку родини та друзів. Підтримка з боку близьких і колег може відігравати важливу роль у період переоцінки і коригування життєвих планів, забезпечуючи моральну підтримку та практичні поради [22].

Черезова І. О., аналізуючи переживання особистістю життєвих криз, пише про те, що на середньому етапі життя часто відбувається переоцінка досягнутих цілей і можливе коригування життєвих планів. Люди можуть стикаються з новими викликами, такими як зміни в кар'єрі, сімейному житті або здоров'ї. Це час, коли важливо адаптуватися до нових умов і формувати нові цілі, які відповідатимуть новим обставинам. Середній вік часто супроводжується переоцінкою досягнутих цілей і життєвих досягнень. Це може бути часом стабілізації, але також і періодом необхідності коригування життєвих планів у відповідь на нові умови [113].

Люди можуть почати більше уваги приділяти питанням балансу між роботою і особистим життям, переосмислити свої пріоритети і цінності. Важливо підтримувати здатність адаптуватися до змін і визначати нові цілі, які відповідатимуть новим життєвим обставинам.

Переоцінка досягнень є природним етапом середнього віку, коли люди починають ретроспективно оцінювати свої успіхи і невдачі. Цей процес може призвести до перегляду життєвих цілей і переосмислення пріоритетів. Залежно від отриманих результатів, особа може відчувати необхідність змінити свій шлях або реалізувати нові амбіції. Це може включати перехід на нову професійну позицію, зміну кар'єрного напрямку або розвиток нових інтересів.

Бацилєва О. В., Пузь І. В. та Єрмішев О. В. вказують на те, що зміни в кар'єрі, сімейному житті чи здоров'ї можуть створити нові умови, які вимагають адаптації. Наприклад, можливі зміни в робочому середовищі, зростання професійних обов'язків або зміні ролі в родині можуть вимагати перегляду життєвих планів. Успішна адаптація до цих змін часто передбачає розробку нових стратегій, які відповідають сучасним умовам і викликам. Це може включати навчання нових навичок, переосмислення кар'єрних цілей або знайдення нових способів підтримки здоров'я та благополуччя [5].

Гаркуша І. В. та Кайко В. І. зазначають, що в умовах змін люди часто шукають нові цілі, які можуть бути більш відповідними до нових обставин. Це може включати професійний розвиток, такі як здобуття нових кваліфікацій, або особисті цілі, такі як покращення якості життя, розвиток нових хобі або зміцнення стосунків з близькими. Формування нових цілей допомагає підтримувати мотивацію і забезпечує відчуття прогресу і досягнення, навіть коли старі цілі більше не є актуальними [17].

У середньому віці важливо мати доступ до ресурсів і підтримки, які можуть допомогти у процесі адаптації та реалізації нових цілей. Це може включати професійні консультації, курси перепідготовки, психологічну підтримку або медичні послуги. Підтримка з боку родини, друзів і колег може також грати важливу роль у період переоцінки і коригування життєвих планів.

Таким чином, середній етап життя є періодом активної переоцінки і коригування життєвих планів у відповідь на нові виклики і обставини. Успішна адаптація до змін, формування нових цілей і доступ до необхідних ресурсів можуть значно полегшити цей процес і забезпечити подальше досягнення особистого і професійного успіху. Важливо пам'ятати, що зміни є частиною життєвого циклу, і ефективно управління ними може сприяти збереженню відчуття мети і задоволення від життя. Проектування життєвого шляху у осіб середнього віку є складним і багатогранним процесом, який вимагає переоцінки досягнень, адаптації до змін, формування нових цілей і доступу до підтримки. Цей період є критичним для визначення подальшого напрямку

життя і досягнення нового рівня особистісного і професійного розвитку. Ефективне управління цими аспектами може сприяти збереженню відчуття мети і задоволення від життя, допомагаючи людині адаптуватися до змін і досягати нових успіхів.

Проектування життєвого шляху виступає як динамічний процес, що триває протягом усього життя, і в якому кожна вікова стадія має свої унікальні особливості та виклики. У осіб похилого віку цей процес набуває нових акцентів і напрямків, оскільки з віком змінюються життєві пріоритети, можливості і виклики. У дослідженнях Ануфрієвої Р. розглядаються ключові аспекти проектування життєвого шляху у похилому віці, включаючи зміну життєвих цілей, адаптацію до нових обставин та підтримання якості життя [2, с. 192].

Софина А. В. у проведених дослідженнях під науковим керівництвом Гірняк А. Н., пише про те, що у похилому віці відбувається переосмислення життєвих цілей і пріоритетів. Фізичні можливості, соціальні ролі та особисті інтереси змінюються, що впливає на те, як люди планують своє життя. Якщо в молодості акцент часто робиться на кар'єрі та сімейних обов'язках, то в старшому віці важливими стають питання здоров'я, соціальних контактів і якості життя. Люди можуть зосереджуватися на забезпеченні фізичного і психічного комфорту, створенні або підтриманні близьких стосунків, а також на самореалізації через хобі та соціальні активності [94].

Проектування життєвого шляху в похилому віці, на думку Сердюк Г., часто включає адаптацію до нових обставин. Це може бути пов'язано з виходом на пенсію, зміною житлових умов, погіршенням здоров'я або втратою близьких. Адаптація до таких змін потребує гнучкості та здатності до прийняття нових реалій. Люди похилого віку можуть шукати нові способи підтримання активного способу життя, знаходити нові інтереси або переосмислювати свої життєві цілі в контексті змінених обставин [88].

Житинська М. О. наводячи у своїх дослідженнях психологічний портрет людини похилого віку в умовах соціально-економічної кризи, пише про те, що

якість життя є критично важливим аспектом проектування життєвого шляху у похилому віці. Це включає як фізичний комфорт, так і емоційне благополуччя. Фізична активність, здорове харчування та медичний догляд допомагають підтримувати фізичний стан. Психічне благополуччя може бути забезпечене через соціальні контакти, участь у громадських активностях і підтримку когнітивної активності. Наявність підтримуючого соціального оточення, яке може включати родину, друзів та професійних консультантів, також грає важливу роль у забезпеченні високої якості життя [32].

Зінченко О. С. зазначає, що соціальні і культурні аспекти також впливають на проектування життєвого шляху в похилому віці. Різні культури мають свої уявлення про старість і відповідні соціальні ролі. У деяких культурах похилі віком люди отримують особливу повагу і підтримку, в інших – можуть стикатися з ізоляцією. Розуміння культурних особливостей та соціальних очікувань може допомогти в адаптації та плануванні життєвого шляху [35].

Психологічні та емоційні аспекти відіграють важливу роль у проектуванні життєвого шляху в похилому віці. Емоційні переживання, такі як страх перед старістю або втрати соціальної ролі, на думку Сердюкової Г. Б., можуть впливати на самовідчуття та мотивацію. Психологічна підтримка, консультації та психотерапія можуть бути корисними в подоланні цих викликів і допомагати у збереженні позитивного сприйняття власного життя [89].

На думку Кухти М. у похилому віці важливо зберігати активність і шукати нові джерела задоволення і сенсу. Адаптація до нового етапу життя може включати фізичну активність, розвиток нових хобі і підтримку соціальних зв'язків. Важливо, щоб цей період приносив задоволення і допомагав зберігати позитивний настрій і активний спосіб життя. У осіб похилого віку проектування життєвого шляху часто фокусується на адаптації до нових умов життя і пошуку нових джерел задоволення і сенсу. Пенсіонери можуть зустрічатися з викликами, такими як зміни в соціальних ролях, фінансова безпека і підтримка соціальних зв'язків. Це період, коли важливо

зберігати активність і шукати нові способи самореалізації. Адаптація до нового етапу життя може включати в себе як фізичну активність, так і розвиток нових інтересів і хобі [49].

Новікова Ж. М. пише про те, що проектування життєвого шляху у осіб похилого віку є складним, але важливим процесом, який включає переосмислення життєвих цілей, адаптацію до нових обставин і підтримання якості життя. Фізичний комфорт, емоційне благополуччя, соціальні контакти та культурні аспекти формують цей процес, забезпечуючи активне і задоволене життя на кожному етапі віку. Останні дослідження та практика показують, що уважне і свідомий підхід до проектування життєвого шляху може значно підвищити якість життя і забезпечити успішну адаптацію до старшого віку [66, с. 79-80].

Таким чином, вікові особливості відіграють ключову роль у проектуванні життєвого шляху. Кожен етап життя приносить свої виклики і можливості, які визначають процес формування і реалізації життєвих планів. Розуміння цих особливостей дозволяє краще адаптувати підходи до проектування життєвого шляху на різних етапах життя і забезпечити підтримку у досягненні особистих цілей. Подальші дослідження у цій галузі можуть допомогти у розробці практичних рекомендацій для підтримки процесу проектування життєвого шляху протягом усього життя.

2.2. Гендерні особливості проектування життєвого шляху

Проектування життєвого шляху є комплексним процесом, що охоплює вибір життєвих цілей, професійних напрямків і соціальних ролей. Гендерні особливості відіграють важливу роль у формуванні та реалізації життєвих проектів, адже різні соціальні очікування, культурні норми та індивідуальні

аспекти визначають, як чоловіки і жінки планують і реалізують свої життєві цілі. Важливим є вивчення того, як гендерні особливості впливають на проектування життєвого шляху, враховуючи соціальні, економічні і психологічні аспекти.

У дослідженнях Богатирьової Т. М., проведених під науковим керівництвом Пріснякової Л. М., вказується на те, що гендерні ролі і стереотипи значною мірою впливають на те, як індивіди проектують свої життєві шляхи. Соціальні очікування часто визначають, які професії вважаються прийнятними для чоловіків та жінок, які ролі в сім'ї і суспільстві їм слід виконувати. Автори наводять приклад стосовно того, що традиційно вважалося, що чоловіки повинні бути головними годувальниками, а жінки – основними вихователями дітей. Хоча ці стереотипи змінюються, вони все ще можуть впливати на вибір професії, сімейні ролі та особисті цілі [6].

Жінки часто стикаються з тиском стереотипів щодо своєї кар'єри, що може вплинути на їхні життєві проекти. Наприклад, жінки можуть відчувати необхідність обирати між кар'єрою і сім'єю через соціальні очікування, що вимагають від них більшої орієнтації на домашні обов'язки. Чоловіки, в свою чергу, можуть відчувати тиск досягти високого статусу на роботі, що вплине на їхні кар'єрні і життєві плани.

Науковий колектив під керівництвом Кравця В. П. у монографії відмінності в економічних можливостях і доходах також відіграють значну роль у проектуванні життєвого шляху [28].

У багатьох країнах жінки все ще отримують менше заробітної плати порівняно з чоловіками за виконання аналогічної роботи. Це може обмежувати їх можливості для професійного розвитку і впливати на їхні життєві плани. Чоловіки частіше мають доступ до вищих оплачуваних посад і можливостей для кар'єрного зростання, що може дозволяти їм зосереджуватися на професійних цілях. Жінки, навпаки, можуть бути змушені враховувати

фінансові обмеження, пов'язані з меншими зарплатами, що може вплинути на їхні життєві проекти, такі як освіта, кар'єра та особисте життя.

Психологічні фактори також визначають, такі як гендер впливає на проектування життєвого шляху. Різні соціалізаційні процеси формують очікування і вподобання, що можуть вплинути на життєві цілі. Жінки часто зазнають соціального тиску стосовно балансу між кар'єрою і сім'єю, що може призвести до більшого акценту на сімейні ролі. Чоловіки ж можуть відчувати тиск досягати високих професійних цілей, що може вплинути на їхні життєві плани.

Заграй Л. Д. вказує на те, що гендерні відмінності в самосприйнятті і самооцінці також можуть впливати на вибір життєвих цілей. Жінки можуть мати більше труднощів у самовизначенні через внутрішні і зовнішні соціальні бар'єри, в той час як чоловіки можуть відчувати більший тиск досягати високих стандартів успіху [34].

На думку Маргалич М. А., гендерні особливості впливають на соціальну мобільність та доступ до можливостей. Жінки часто стикаються з бар'єрами у просуванні по кар'єрних сходах через гендерні стереотипи і дискримінацію. Це може обмежувати їхні можливості реалізувати амбіції та досягати визначених життєвих цілей. Чоловіки, зазвичай, мають більше можливостей для професійного зростання і можуть мати доступ до ресурсів і мереж, які сприяють кар'єрному розвитку. Це може допомогти їм у реалізації їхніх життєвих проектів і досягненні поставлених цілей [57].

Психологічні аспекти формування і моделювання життєвого шляху мають гендерні відмінності. Богдан Ж. та Мовчан Я. пишуть про те, що у ранньому юнацькому віці дівчата, зазвичай, мають більш розвинену узгоджену життєву перспективу порівняно з хлопцями, тоді як у пізньому віці ця характеристика стає більш помітною у юнаків. Дівчата в обох вікових групах демонструють подібну структуру та зміст індивідуальних життєвих перспектив, які часто відрізняються більш песимістичними настановами

на майбутнє, більшим спектром життєвих цілей, актуалізацією як минулого, так і майбутнього, а також особливостями ієрархії особистісних цінностей. Натомість у юнаків така подібність у формуванні узгодженої життєвої перспективи не спостерігається [7].

Особливості гендерної та статевої психології були предметом пильної уваги багатьох дослідників людської природи. Переважна більшість теорій особистості включає аналіз закономірностей чоловічої та жіночої психології як ключових аспектів особистісної сутності. Гендер, на думку Говорун Т. В. та Кікінежді О. М., є важливим компонентом соціальної структури суспільства, який разом з іншими соціально-демографічними і культурними характеристиками (такими як раса, клас, вік) формує соціальну систему [19, с.44-45].

Останнім часом гендерні дослідження набули значного значення в психологічній науці, і питання гендеру все частіше розглядаються в різних її сферах. Вивчення психологічних відмінностей між чоловіками та жінками має ключове значення не тільки для розуміння індивідуальних особливостей, але й для аналізу загальних соціальних тенденцій.

Теми, пов'язані з психологічними різницями між статями і особливостями особистості, стають дедалі актуальнішими для суспільних дискусій, що зумовлено суттєвими змінами в ролях чоловіків і жінок у сучасному соціумі.

Моделювання життєвого шляху жінок та чоловіків з позиції гендерних відмінностей розглядається у роботах Кісь О. як процес активного пошуку та усвідомлення особою свого місця в системі суспільних відносин і визначення сенсу свого життя на основі особистих ціннісних орієнтацій. Життєве самовизначення передбачає вибір і реалізацію конкретного способу життя. Згідно з науковими визначеннями, основні складові життєвого шляху включають [41]:

професійне самовизначення – визначення кар'єрного шляху і вибір професії;

національна ідентифікація – усвідомлення приналежності до певної нації;
сімейне самовизначення – формування уявлень про свою роль у сім'ї та сімейні відносини;
релігійне самовизначення – визнання приналежності до конкретної релігії чи конфесії;
дозвілсьве самовизначення – концепція організації вільного часу і відпочинку.

Гендерний аналіз є ключовим інструментом для розуміння локального контексту під час розробки проектів. Його використання допомагає виявити можливі перепони та структурні елементи проекту, що важливо для досягнення поставлених цілей. Скорик М. М. визначає основні аспекти, на які впливає гендерний аналіз [93]:

різноманітність перспектив і потреб – гендерний аналіз дозволяє розкрити різні перспективи, ролі та потреби жінок і чоловіків в рамках проекту, регіону або інституції. Це охоплює як практичні потреби, так і стратегічні інтереси обох статей;

взаємини між статями – аналіз стосунків між жінками і чоловіками, що впливають на доступ до ресурсів і контроль над ними, а також на процес прийняття рішень. Це допомагає зрозуміти, як гендерні відмінності можуть впливати на доступ до ресурсів і участь у прийнятті рішень;

диференційні впливи програм – оцінка того, як програмні та проектні інтервенції можуть по-різному впливати на жінок і чоловіків, дівчат і юнаків. Це включає виявлення соціальних і культурних перешкод, а також можливостей для зменшення гендерної нерівності;

розширення програм для гендерної рівності – гендерний аналіз допомагає визначити потребу в розширенні програм і ініціатив, спрямованих на досягнення гендерної рівності;

соціальні відносини – аналіз різниць між жінками і чоловіками, включаючи їх класові, расові, кастові, етнічні, вікові та культурні характеристики, щоб зрозуміти їх соціальний статус і відносини.

Завдяки цьому аналізу можна забезпечити більш комплексний підхід до планування і реалізації проектів, враховуючи різні гендерні аспекти і підвищуючи ефективність досягнення цілей проекту.

У процесі проектування життєвого шляху роль жінки та роль середовища мають значний вплив на формування життєвих перспектив і цілей життєвого шляху [144].

Соціальні ролі і стереотипи. Жінки, як і чоловіки, стикаються з певними соціальними очікуваннями та стереотипами, які формують їхню життєву перспективу. Традиційні уявлення про ролі жінки, що включають домогосподарство, виховання дітей і підтримку сімейних цінностей, можуть обмежувати їхні можливості в освіті і професійній сфері. Натомість сучасні тенденції сприяють розширенню ролей жінок, надаючи більше можливостей для самореалізації в кар'єрі і суспільному житті.

2. Особистісний розвиток і самореалізація. Жінки все частіше беруть на себе активну роль у проектуванні свого життєвого шляху, враховуючи як особисті інтереси, так і професійні амбіції. Зростаюча кількість жінок, які займають керівні посади або реалізують себе в нетрадиційних для жінок сферах, свідчить про позитивні зміни в суспільних нормах. Однак, навіть у таких умовах, жінки часто стикаються з подвійними стандартами і необхідністю балансування між професійними обов'язками і сімейними ролями.

3. Економічні та соціальні бар'єри. Економічні бар'єри, такі як розрив в оплаті праці між чоловіками і жінками або обмежений доступ до фінансових ресурсів для бізнесу, також впливають на проектування життєвого шляху. Жінки можуть стикатися з труднощами в досягненні своїх кар'єрних цілей через обмежені можливості для фінансування, мережі контактів або професійного навчання.

. Соціально-культурні умови. Соціально-культурне середовище має величезний вплив на формування життєвого шляху. Культурні традиції,

соціальні норми і очікування визначають, які ролі є прийнятними для жінок і які можливості їм доступні. У культурах, де більше цінуються традиційні ролі жінок, може бути складніше реалізувати амбіції, що виходять за рамки цих ролей.

. Освітні та професійні можливості. Освітнє середовище грає ключову роль у формуванні життєвого шляху. Доступ до якісної освіти і професійного навчання відкриває нові горизонти для кар'єрного росту і особистісного розвитку. У країнах з розвинутою системою освіти та підтримкою для жінок, які прагнуть досягти успіху в професійній сфері, жінки мають більше можливостей для самореалізації.

. Підтримка з боку сім'ї та громади. Роль сім'ї та громади у підтримці проектування життєвого шляху є також важливою. Сімейна підтримка, яка включає в себе розуміння і заохочення досягнень, може суттєво вплинути на успіх жінки в реалізації своїх цілей. Громадські ініціативи, що сприяють гендерній рівності і підтримують жінок у різних сферах, створюють сприятливі умови для їхнього розвитку.

Таким чином, проектування життєвого шляху є складним і багатогранним процесом, в якому гендерні особливості відіграють важливу роль. Соціальні очікування, економічні аспекти, психологічні фактори і можливості соціальної мобільності визначають, як чоловіки і жінки планують і реалізують свої життєві цілі. Розуміння цих гендерних відмінностей допомагає в розробці більш інклюзивних і ефективних стратегій підтримки особистісного розвитку і досягнення життєвих цілей. Важливо продовжувати дослідження в цій області, щоб забезпечити справедливі умови для всіх людей, незалежно від їхнього гендеру. Гендерні ролі та соціально-культурні умови формують можливості і обмеження, з якими стикаються жінки на своєму життєвому шляху. Важливо розуміти ці взаємодії для створення більш інклюзивного і справедливого суспільства, де кожна особа, незалежно від статі, має можливість реалізувати свої амбіції і досягти особистих і професійних цілей.

Проведений нами детальний теоретичний гендерний аналіз дозволяє виявити те, як різні соціальні ролі, які виконують жінки та чоловіки в різних сферах життя, таких як сім'я, громадськість, робота, політичні процеси та економіка, впливають на їхні відносини. Як наслідок, часто жінки мають менший доступ до ресурсів і процесів прийняття рішень порівняно з чоловіками, а також менший контроль над цими ресурсами.

2.3. Взаємний вплив проектування життєвого шляху і сьогодення особистості

Проектування життєвого шляху відображає особистісні прагнення, соціальні умови і культурні норми. Взаємний вплив між проектуванням життєвого шляху жінками і сучасними умовами життя особистості, на думку Мазурик В. М., створює унікальну взаємодію, що формує як індивідуальні стратегії розвитку, так і загальні соціальні тенденції. Це есе досліджує, як сучасні умови впливають на вибір і реалізацію життєвих проектів жінками та як, у свою чергу, ці проекти відображаються на сьогоденні особистості [52, с.70-71].

Сучасні умови життя жінок значно змінилися порівняно з минулими десятиліттями. Розширення можливостей у сфері освіти, професійної діяльності та соціальної активності створює нові горизонти для проектування життєвого шляху. Жінки сьогодні мають більший доступ до ресурсів і можливостей для самореалізації, що дозволяє їм формувати кар'єрні та особистісні цілі відповідно до своїх інтересів і амбіцій.

Попри прогрес, гендерні стереотипи і традиційні уявлення про ролі жінок, на думку Kobasa S. C., ще завдають значного впливу. Однак, у сучасному контексті спостерігається поступова зміна в сприйнятті ролей жінок у суспільстві. Більше жінок займають керівні позиції, відкривають власний бізнес і активно беруть участь у політичних процесах. Це впливає на їх життєві

проекти, надаючи можливість реалізуватися в раніше нетипових для жінок сферах [138].

На думку Титаренко Т. М. зростання рівня участі жінок у професійній діяльності ставить перед ними завдання балансу між кар'єрою і сімейними обов'язками. Сучасні умови життя з великою мобільністю, можливістю віддаленої роботи та гнучкого графіку дозволяють жінкам більше адаптувати свої життєві проекти до особистих потреб і обставин, що значно розширює їх можливості для самореалізації [102].

Проекти і досягнення жінок, особливо в нетрадиційних для них сферах, сприяють формуванню нових соціальних норм і стандартів. Степура Є. В. пише про те, що роль жінок у суспільстві змінюється, і це веде до переосмислення традиційних уявлень про їхні можливості і обов'язки. Це, в свою чергу, впливає на загальне сприйняття особистісних досягнень і ролей у суспільстві. Жінки, які реалізують свої життєві проекти, стають активними учасниками соціальних і громадських процесів. Їхні успіхи у професійній сфері, політиці та культурі впливають на формування громадської думки і сприяють розвитку інклюзивного суспільства. Це веде до зміни соціальних структур і активного перегляду соціальних ролей [97].

Проектування життєвого шляху формує індивідуальну ідентичність, що в свою чергу впливає на соціальну та особистісну самосвідомість. Жінки, які активно реалізують свої життєві плани, розвивають не лише свої професійні навички, але й особистісні якості, що веде до формування нових стандартів особистісного успіху і самореалізації.

Сучасний світ відзначається швидкими змінами, експансією та випадковістю. В цих умовах особистість не може залишатися просто пасивним виконавцем чужих вказівок або спостерігачем. Вона повинна активно інтегруватися в динамічне соціальне середовище, проявляти ініціативу та впливати на навколишні процеси. Постнекласична особистість постійно розвивається і формує себе. Наявність особистого життєвого проекту є важливою ознакою самоздійснення особистості. Дослідження Кухти М. П.

свідчать, що діяльність людини значною мірою обумовлена її уявленнями про майбутнє [50].

Гуляс І. А. підкреслює, що психологічне майбутнє має суттєвий вплив на наше сприйняття теперішнього, визначаючи його цінність або знецінюючи, а також співвідноситься з минулим. Це майбутнє може бути сприйнято як продовження і розвиток минулого або як його заперечення та відкидання. Проблема формування суб'єктивної картини майбутнього і уявлення про бажане майбутнє є ключовою в науковій школі Д. Елькіна і Б. Цуканова. Вона конкретизується через дослідження розвитку особистості в контексті просторово-часової організації життєвого шляху, що є актуальним аспектом сучасної психологічної науки [27].

Формування уявлень про життєвий шлях особистості почалося з ідей П. Жане, який досліджував психологічну еволюцію особистості в реальному часовому контексті. Він аналізував вікові фази та біографічні етапи життєвого шляху, намагаючись інтегрувати біологічний, психологічний та історичний час в єдину систему координат еволюції особистості. Проте найбільший теоретичний внесок у розуміння життєвого шляху був зроблений Ш. Бюллер, який наголошував на важливості життєвого планування, прогнозування та передбачення. Boyd J. N. та Zimbardo P. G. відзначають, що Ш. Бюллер запропонувала аналізувати життєвий шлях через події, але не зміг з'єднати зовнішні події з внутрішніми, що призвело до розриву між суб'єктивним і об'єктивним часом [124].

Conway M. A. та Pleydell-Pearce C. W. намагалися об'єднати біологічний і психологічний час у єдину біографічну систему координат. Її концепція ґрунтується на вроджених властивостях свідомості, таких як самовизначення і прагнення до самоздійснення, які вона вважала основними рушійними силами розвитку особистості. Проте, у працях авторів не була врахована суспільно-історична детермінація життя людини [128].

Zazzo B. акцентував увагу на тому, що життєвий шлях людини, його критичні моменти та поворотні етапи тісно пов'язані з подіями. Автор

розрізняв два типи подій: події навколишнього середовища і події, що стосуються поведінки людини в цьому середовищі. У дослідженнях автора визначено, що події навколишнього середовища як ті, що відбуваються без прямої ініціативи особи, а події поведінки – як ті, що пов’язані з підтвердженням або запереченням певних цінностей. Вона також додала третій тип подій – події внутрішнього життя, які формують духовну біографію людини [148].

Вірна Ж. П. аналізувала проблему життєвого шляху з позицій історичної, динамічної та процесуальної теорій особистості. Авторка вказує на те, що життєвий шлях людини являє собою процес формування і розвитку особистості в контексті конкретного суспільства, епохи та покоління [13].

Поняття суб’єктивної картини життєвого шляху визначається Cesalli L., як когнітивно-мотиваційне утворення, слугує як життєва установка і є вираженням життєвого задуму людини – готовності сприймати та реалізовувати життєві зміни, що формують її життєвий шлях. Основні складові життєвого шляху включають важливі події життя та уявлення про детерміністичні зв’язки між ними – як причинні, так і цільові [126].

описував життя як послідовність виборів, що розгортається в часі, аналогічної думки дотримується і В. Роменець. Центральним вибором у цій системі є базовий вибір між життям і смертю, а протягом життя людина здійснює численні екзистенційні вибори, що стосуються сутності її існування [131].

Вітчизняні психологи, такі як Большакова А., Максименко С., Панок В., Роменець В., Титаренко Т. та інші автори, приділяли увагу дослідженню життєвого шляху. Роменець В. А. розглядав життєвий шлях як послідовність значущих вчинків, де завершення одного стає початком наступного. Через ці вчинки людина розширює своє розуміння життя, відкриваючи нові аспекти, що не були враховані раніше. Автор вважав, що основними рушійними силами життєвого шляху є центральні мотиви світобачення, такі як концентрація і декомпозиція. На його думку, людина не може залишатися байдужою до свого життєвого шляху [82].

Панок В. Г. та Рудь Г. В. вважають, що поняття життєвого шляху об'єднує біологічні, соціальні та індивідуально-психологічні чинники розвитку особистості. Він підкреслював, що з психологічної точки зору життєвий шлях є складною, системною і багатомірною категорією, яка включає в себе аналіз індивідуальної історії, а також сукупності подій та обставин, що впливають на розвиток особистості [72].

Большакова А. М. вважає, що ключовим завданням суб'єкта життєвого шляху в процесі особистісного самоздійснення є самореалізація, яка включає максимальне і конструктивне використання особистого потенціалу. Однією з основних рис суб'єктності є те, що людина, формуючи свій життєвий шлях, спирається на певну систему уявлень про своє минуле, теперішнє і майбутнє. Суб'єктивна картина життя служить механізмом регуляції життєвого шляху, представляючи психічний образ, що відображає соціально обумовлені просторово-часові характеристики життєвого шляху, включаючи його етапи, події та їх взаємозв'язки [11].

Максименко С. Д. зазначає, що сучасна психологія стикається з проблемою прогнозування розвитку особистості та життєвого шляху людини. Він виділяє кілька важливих аспектів. По-перше, особистісний чинник є ключовим – людина сама прогнозує і планує свій життєвий шлях. По-друге, на відміну від реконструкції, існує можливість кількох перспективних проєктів. Серед методів прогнозування особливо важливими є дві форми. Перша – «прогноз-план», що є ймовірнісним передбаченням тривалого розвитку в конкретній сфері діяльності. Друга – «прогноз-подія», що визначається як ймовірнісне передбачення поведінки людини у випадку важливої, кардинальної події, яка змінює основні параметри її життєвого шляху [54, с. 10-11].

Ненчук О. пише про те, що при проєктуванні майбутнього людина зіштовхується з необхідністю постійно вибирати реальний життєвий сценарій. Навіть ті, хто сумнівається в можливості досягнення реальних чи суб'єктивно надреальних цілей, часто виявляють захисну позицію: «Долю не обійдеш, не

об'їдеш». Це переконання часто походить з відчуття безсилля подолати негативні програми дитинства чи родові спадкові сценарії, що ускладнює прорив у власне майбутнє. Прорив можливий лише для особистості, яка готова і вірить, що хоча б частково її доля залежить від її власних зусиль. Попри опір проектуванню, кожен учасник, незалежно від рівня активності в групі, має кілька варіантів для побудови свого майбутнього [65].

Якщо учасник групи не готовий спроектувати своє майбутнє, сама участь у такій групі може змінити його ставлення до себе і стимулювати визначення кількох можливих життєвих шляхів. Для деяких це стане реальною метою, для інших – життєстверджуючою ілюзією, що підтримує їх до моменту, коли вони зможуть прийняти реальність. Усвідомлення своєї неготовності до проектування і відмова від цього можуть викликати певну напругу, що в свою чергу може привести до розуміння причин внутрішнього конфлікту і, в подальшому, до можливості здійснення вибору в майбутньому.

Чорнобровкін В. М. зазначає про те, що психіка використовує символічні способи відображення образів, які представляють енергію життя (лібідо) і енергію руйнівних тенденцій (мортідо). Ці символи проявляють витіснені бажання та потяги, які можуть бути небезпечними для свідомості. Вони також, у сукупності та відповідно до їхньої логіки розвитку, відображають певний варіант життєвого шляху. Психіка, наче подаючи сигнали через натяки, коди або зміни в русі об'єкта та відстані до образу-символу, може попереджати про наближення трагічної події. Однак свідомість особистості намагається зберегти життя тих, хто є близьким духовно або родинно, чий образи викликають відчуття задоволення і єднання. Щоб продовжити візуальне існування вождів і лідерів, використовуються такі матеріали, як віск і камінь, а також творча енергія скульптора та архітектора. Це є вираженням потреби ідеалізованого «Я» [114].

Проектування майбутнього, на думку Горностаєв П. П., є складним і багатоплановим процесом, що включає різні рівні, а не є статичною незмінною структурою. Це природна схильність людини діяти на основі своїх глибинних

потреб, інтересів і родових послань, або інакше програм. Орієнтація на негативний сценарій, як про це пише автор, що зумовлений системою ролей, які людина виконує в житті, може призвести до відмови від проектування майбутнього, оскільки результат не відповідає її свідомим і смисловим очікуванням [21].

Негативний сценарій формується через події, що ведуть до небажаних наслідків, і є наслідком травматичного досвіду з минулого. Емоційна реакція на ці події впливає на формування майбутніх подій, надаючи можливість для вибору. Емоційна енергія, що застрягла в минулому, при звільненні стає джерелом для формування суб'єктивних полів майбутніх ситуацій у теперішньому часі. Це забезпечує більшу варіативність і допомагає зробити більш обґрунтований особистісний вибір.

З розвитком часу та поляризацією психіки людини, простір взаємодії поділяється на два полярні полюси – теперішнє і майбутнє. Визначення меж між минулим і теперішнім, а також між теперішнім і майбутнім, допомагає в проектуванні протилежних полярностей і активності на цих полюсах. Простір між полюсами відводиться для планування майбутнього у поточній ситуації. Через минулі травмуючі події особистісний простір поляризується: життєва (емоційна) енергія переноситься з свідомості в підсвідоме, утворюючи частину особистості, де зосереджена енергія, яка не контролюється свідомістю («свідомість-Я»), а також неконтрольована енергія (неЯ), що веде до зародження потягу до смерті.

Слід зазначити, що простір взаємодії часто пов'язаний з прожитими роками. Минулому відповідає частина простору, що розташована позаду особистості. Чим більше років людина планує витратити на майбутнє, тим далі вона віддаляється від умовного завершення життя. У фізиці, як у точній науці, і в психіці людини, як у прояві живої природи, існує зв'язок між простором і часом.

Людина часто асоціює відстань у просторі з віддаленими перспективами майбутніх подій. Модель майбутнього, що формується в уявному просторі, відображається в фізичному світі. Тому формування певних образів тісно пов'язане з емоційним і органічним рівнями самосвідомості.

Зупинка під час фізичного пересування проектанта, як пауза в русі, створює необхідність для виникнення певних образів. У цьому випадку рух символізує процес пошуку, а зупинка – виявлення осередку витісненої енергії, яка може проявитися у вигляді образу-символу. Зупинка, як пауза, сигналізує про те, що в уяві проектанта сталася подія, яку можна відобразити вербально через асоціації або втілити в реальному просторі групової взаємодії. Затримка у формуванні образів-асоціацій зазвичай свідчить про їх афективну насиченість.

Незавершені ситуації з минулого, на думку Туриніної О. Л. викликають певну емоційну напругу. Хоча відновити їх з точними учасниками часто неможливо, завершення цих ситуацій у теперішньому часі з новими учасниками групи може створити нові відчуття і модальності взаємодії, що змінює досвід особистості. Тому повернення в минуле не завжди необхідне, адже воно відображено в нашому досвіді і подіях, які відбуваються зараз. Для активізації полів майбутнього необхідно визначити теперішні стосунки особистості з зовнішнім світом.

Цей процес допомагає виявити, як сучасні взаємодії і відносини формують наше сприйняття майбутнього і які емоційні та когнітивні ресурси доступні для проектування нових можливостей. Визначення поточних стосунків і їх впливу на перспективи дозволяє краще зрозуміти, які аспекти життя потребують змін, а які можуть слугувати основою для позитивного розвитку. Підходячи до цього з нового ракурсу, особистість має можливість перенаправити свою енергію та ресурси на формування бажаних майбутніх сценаріїв, що, в свою чергу, сприяє реалізації потенціалу та досягненню нових цілей [105].

Описані у дослідженнях Мирончук Н. М. алгоритм та методики проектування майбутніх життєвих шляхів, спираючись на наявний досвід минулих сценаріїв розвитку подій, проявляють взаємний вплив етапів формування життєвих шляхів з урахуванням особливостей сьогодення сучасної жінки. Ці алгоритми і методики дозволяють інтегрувати попередній досвід у процес проектування, що дозволяє жінкам краще зрозуміти, як минулі події вплинули на їхні сучасні стратегії та вибори. Вони включають аналіз попередніх життєвих ситуацій, що допомагає виявити повторювані шаблони і перешкоди, а також визначити можливості для подолання цих перешкод [61, с.192-194].

У контексті сучасних реалій особистісного і соціального життя жінок, ці методики враховують специфічні фактори, такі як зміни в соціальних ролях, професійних вимогах та особистих очікуваннях. Костіна Т. О. наводить приклад того, як етапи формування життєвих шляхів можуть бути адаптовані для врахування сучасних викликів, таких як баланс між професійним і особистим життям, самоактуалізація в умовах змінюваного соціального середовища та нових можливостей для самореалізації. Завдяки цьому, проектування майбутнього стає більш динамічним і контекстуально релевантним, дозволяючи жінкам створювати життєві сценарії, які відповідають їхнім сучасним потребам і прагненням. Цей підхід сприяє формуванню реалістичних і водночас амбіційних планів, що враховують як індивідуальні особливості, так і соціальні умови, в яких відбувається їхнє життя [139].

Таким чином, взаємний вплив проектування життєвого шляху жінками і сучасних умов життя особистості створює динамічний процес, в якому зміни в соціальних, культурних і професійних сферах відбиваються в індивідуальних життєвих проектах. Сучасні умови життя розширюють можливості для жінок і формують нові соціальні норми, які в свою чергу впливають на загальне

сприйняття особистих досягнень і соціальної активності. Аналіз цього взаємного впливу допомагає краще зрозуміти процеси формування сучасної особистості і соціальних структур, а також сприяє створенню умов для більш повної реалізації індивідуальних потенціалів.

Висновки до розділу 2

Проектування життєвого шляху суттєво варіюється залежно від вікового етапу особистості. У молодшому віці акцент робиться на визначенні життєвих цілей, формуванні кар'єри та особистих відносин, що часто супроводжується високою мотивацією та прагненням до самовираження. У середньому віці особи зазвичай переосмислюють досягнуте, що може бути пов'язано з кризою середнього віку, і адаптують свої плани відповідно до нових обставин, включаючи зміни в особистих та професійних ролях. У літньому віці проектування життєвого шляху часто орієнтоване на підведення підсумків, забезпечення спадщини та підтримку стабільності. Люди цього віку більше зосереджені на збереженні досягнутого і підготовці до завершення активної життєвої фази.

Розуміння вікових особливостей у проектуванні життєвого шляху дозволяє більш ефективно адаптувати стратегії особистісного розвитку і досягнення цілей відповідно до конкретних життєвих обставин і етапів розвитку.

Психологічні особливості особистості середнього віку характеризуються значними змінами в когнітивних, емоційних та соціальних аспектах життя. У цей період люди часто стикаються з переосмисленням своїх життєвих цінностей і досягнень, що може проявлятися як криза середнього віку. Це може супроводжуватися як позитивними змінами, такими як більша зрілість і самоусвідомлення, так і негативними переживаннями, такими як відчуття незадоволення або страх перед старінням. Середній вік також пов'язаний з розширенням соціальних ролей і відповідальностей, що може

впливати на рівень стресу і загальний психічний стан. Важливою складовою є адаптація до змін у фізичному здоров'ї, а також до змін у соціальних і професійних ролях. Успішне подолання цих викликів часто вимагає розробки нових стратегій самоорганізації та управління життєвими ресурсами.

Отже, період середнього віку є важливим етапом у розвитку особистості, який вимагає від індивіда здатності адаптуватися до нових умов життя і переосмислити свої життєві пріоритети. Розуміння психологічних особливостей цього періоду може сприяти кращій підтримці та адаптації особистості до змін, що супроводжують цей етап життя.

Проектування життєвого шляху є складним і багатогранним процесом, в якому гендерні особливості відіграють важливу роль. Соціальні очікування, економічні аспекти, психологічні фактори і можливості соціальної мобільності визначають, як чоловіки і жінки планують і реалізують свої життєві цілі. Розуміння цих гендерних відмінностей допомагає в розробці більш інклюзивних і ефективних стратегій підтримки особистісного розвитку і досягнення життєвих цілей.

Проектування життєвого шляху є складним процесом, у якому роль жінки та роль середовища взаємодіють і взаємопов'язані. Жінка, як активний агент свого життя, визначає свої життєві цілі, прагнення та стратегії реалізації на основі власних потреб, цінностей і досвіду. Її індивідуальні особливості, такі як соціальні ролі, сімейні обов'язки, особистісні амбіції та життєві обставини, суттєво впливають на процес проектування. З іншого боку, середовище, включаючи соціальні, культурні, економічні та професійні умови, в яких жінка функціонує, формує її можливості та обмеження. Соціальні норми, культурні очікування, доступ до ресурсів та підтримка з боку родини та суспільства є ключовими факторами, що впливають на вибір життєвих шляхів і їх реалізацію. Таким чином, успішне проектування життєвого шляху жінки можливе лише за умови гармонійної інтеграції її особистісних прагнень з умовами середовища, яке надає або обмежує ресурси для досягнення поставлених цілей.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЕКТУВАННЯ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ЖІНКАМИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

3.1. Методи, методики та організація емпіричного дослідження

Для вирішення поставлених завдань дослідження нами було застосовано наступні методи дослідження:

теоретичні – аналіз, систематизація, порівняння, узагальнення психологічної та соціально-психологічної літератури; теоретичне моделювання – опрацювання наукових джерел, розгляд основних підходів до вивчення феномену самореалізації жінок середнього віку та проектування життєвого шляху особистості;

- емпіричні – діагностичні методики виявлення сенсо-життєвих орієнтацій за опитувальником Д. О. Леонтева; методика Регуш Л. О. стосовно виявлення здатності до прогнозування; тест Н. Ф. Вишнякової з виявлення основних показників креативності; діагностика мотиваційної структури особистості за методикою В. Е. Мільмана; виявлення основних показників психологічного благополуччя досліджуваних за методикою К. Ріфф; діагностика та оцінка рівня розвитку емоційного інтелекту за методикою Н. Холл; методика виявлення ціннісних орієнтацій за авторством М. Рокича; тест на визначення самоактуалізації особистості САТ за методикою Е. Шострома; математико-статистичні методи включають описову статистику, а саме обчислення індивідуальних і середніх показників у вибірковій сукупності респондентів, таких як середнє арифметичне, мода, медіана, з використанням комп'ютерної програми Microsoft Excel 2021; визначення нормального розподілу результатів дослідження; проведення порівняльного аналізу із застосуванням параметричних критеріїв Стюдента та Фішера для перевірки статистичних гіпотез; розрахунок відсоткових показників досліджуваного

явища; кореляційний аналіз наявності чи відсутності зв'язків між досліджуваними факторами за допомогою критерію кореляції [1].

Методики емпіричного дослідження. Для виявлення **смісложиттєвих орієнтацій у дослідженні була застосована методика за авторством Дж. Крамбо і Л. Махоліком, в адаптації Д. О. Леонтєва**. Ця методика спрямована на дослідження ціннісних орієнтацій та смислових установок особистості, які визначають життєві цілі, мотивацію, а також загальне сприйняття сенсу життя. Вона дозволяє оцінити рівень усвідомлення людиною своєї життєвої місії, здатність до самовизначення та вибору життєвого шляху. Методика Леонтєва також аналізує рівень задоволеності людини власним життям та її відчуття контролю над власною долею, що є важливими складовими успішної самореалізації.

Тест містить у собі 20 пар протилежних тверджень, які відображають уявлення про чинники, що впливають на усвідомлення сенсу життя особистості. Цей тест досліджує усвідомлення наявності цілей, задоволення від їх досягнення, а також впевненість у своїй здатності ставити цілі, розрізняти головні та другорядні завдання і досягати результатів. Важливим є чітке співвідношення цілей з майбутнім, емоційного наповнення з теперішнім, а задоволення з результатами, пов'язаними з минулим. Будь-яка ситуація надає людині можливість зробити вибір у теперішньому через вчинок, дію або бездіяльність. Основою такого вибору є сформоване уявлення про сенс життя або його відсутність. Сукупність здійснених рішень формує минуле, яке залишається незмінним, хоча його інтерпретації можуть змінюватися. Майбутнє ж є сукупністю потенційних, очікуваних результатів зусиль, здійснюваних у теперішньому, і в цьому контексті воно залишається принципово відкритим, а різні варіанти майбутнього мають різний мотиваційний вплив.

Результати тесту включають загальний індекс усвідомлення життя і п'ять субшкал, що відображають три специфічні смісложиттєві орієнтації та два аспекти локусу контролю:

Цілі у житті. Ця шкала оцінює цілеспрямованість, а також наявність або відсутність у респондента життєвих цілей (намірів, покликання) на майбутнє, які надають його життю осмисленість, напрямок і тимчасову перспективу.

Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя. Ця шкала визначає рівень задоволеності поточним життям, а також сприйняття свого життєвого процесу як цікавого, емоційно насиченого і змістовного. Вона відображає ідею, що сенс життя полягає в самому процесі життя.

Результативність життя або задоволеність самореалізацією. Ця шкала оцінює задоволеність прожитим етапом життя, сприйняття пройденого життєвого шляху і відчуття того, наскільки продуктивною та осмисленою була ця частина життя.

Локус контролю - Я (Я - володар свого життя). Ця шкала характеризує сприйняття себе як сильної особистості, яка володіє достатньою свободою вибору для формування свого життя відповідно до власних цілей і сенсу, а також здатністю контролювати події свого життя.

Локус контролю - життя або керованість життя. Ця шкала відображає впевненість людини у своїй здатності контролювати своє життя, вільно приймати рішення та реалізовувати їх. Вона також показує здатність особистості адаптувати свої поведінкові моделі відповідно до певних ситуацій.

Багаторазові перевірки як оригінальної методики за авторством Дж. Крамбо та Л. Махолика, так і її адаптованої версії в рамках методики Д. О. Леонтьєва на валідність і надійність свідчать про високу якість тесту для застосування в дослідженнях. Детально опис даного тесту представлено у додатку А.

Методика виявлення здатності до прогнозування, автором якої є Л. О. Регуш використовується для вивчення психологічних особливостей прогнозування успішності досягнення життєвих цілей і планів особистістю. Респондентам пропонується ознайомитися з 45 твердженнями і вибрати «Так», якщо твердження відповідає їх поглядам, або «Ні», якщо не відповідає.

Загальний показник прогнозування розраховується за наступною шкалою: 0-12 балів вказують на низький рівень здатності до прогнозування, 13-25 балів – на середній рівень, а 26-38 балів – на високий рівень. Окрім цього, проводиться підрахунок за окремими шкалами: аналітичності, усвідомленості, гнучкості, перспективності та доказовості. Відсоток вираженості кожної якості прогнозування обчислюється як відношення кількості правильних відповідей до загальної кількості питань в межах відповідної шкали.

Шкали «аналітичності» та «усвідомленості» прогнозу майбутнього містять по 4 питання. Оцінка 4 бали свідчить про високий рівень розвитку цих характеристик, 2-3 бали – про середній рівень, а 0-1 бал – про низький рівень. Шкала «гнучкості» включає 8 питань, і результати розподіляються так: 6-8 балів означають високий рівень, 3-5 балів – середній рівень, а 0-2 бали – низький рівень. Шкали «перспективності» та «доказовості» мають по 6 питань; результат 5-6 балів вказує на високий рівень, 3-4 бали – на середній рівень, і 0-2 бали – на низький рівень.

Детально опис даного тесту представлено у додатку Б.

Тест Н. Ф. Вишнякової для виявлення основних показників креативності спрямований на оцінку рівня творчих схильностей особистості та визначення її психологічного креативного профілю. Тест базується на порівнянні реального та ідеального уявлень про креативність і допомагає виявити креативний потенціал особи. Тест складається з 80 питань, які відповідають на такі аспекти креативності, як творче мислення, цікавість, оригінальність, уява, інтуїція, емоційність та емпатія, почуття гумору, творчий підхід до професійної діяльності.

Кожне питання оцінюється за принципом «Так» або «Ні». Залежно від відповіді, респондент отримує бали в графах «Я-реальний» та «Я-ідеальний». Відповіді, що збігаються з ключем тесту, приносять один бал за відповідний індекс креативності. Загальна кількість балів по кожному індексу креативності визначається шляхом сумування отриманих балів.

На основі отриманих результатів відбувається побудова психологічних профілів, для чого малюються два кола, які представляють «Я-реальний» та «Я-ідеальний». Кожне коло розділене на вісім частин, і по кожному показнику відмічаються отримані бали. Аналіз профілів відбувається наступним чином, показники у верхній частині круга відносяться до свідомих процесів, а в нижній – до підсвідомих. Показники на межі між свідомими та підсвідомими процесами оцінюють їх перехідність. Для визначення креативних резервів і потенціалу особистості порівнюють контури психологічного профілю «Я-реальний» і «Я-ідеальний». Результати тесту використовуються для обговорення з психологом, що може допомогти у психокорекції та розвитку особистих творчих здібностей.

Тест «Креативність» Н. Ф. Вишнякової є ефективним інструментом для оцінки та розвитку креативності, допомагаючи зрозуміти як реальні, так і ідеальні аспекти творчого потенціалу особистості, саме тому ми застосували дану методику у представленому дослідженні. Детально вона описана у додатку В.

Діагностика мотиваційної структури особистості відбувалась за методикою В. Е. Мільмана. Методика дозволяє виявити такі особистісні тенденції:

мотивація забезпечення життєдіяльності (Ж): відображає прагнення особи забезпечити себе і своїх близьких необхідними ресурсами для підтримки базових умов існування;

мотиви комфорту та безпеки (К): орієнтовані на створення зручного і надійного середовища, яке приносить більше задоволення і спокою;

статусно-престижна мотивація (С): спрямована на досягнення соціального визнання, престижу та впливу, прагнення бути поміченим і мати високий соціальний статус;

мотивація спілкування (О): включає прагнення інтегруватися в групу та відповідати соціальним нормам;

мотивація загальної активності (Д): виявляє енергійність і прагнення особи використовувати свої активності і навички в різних сферах діяльності;
мотивація творчої активності (ДР): відображає прагнення використовувати свої ресурси та здібності для досягнення креативних результатів;
мотивація соціальної (громадської) корисності (ОД): охоплює бажання активно долучатися до соціальних ініціатив і робити внесок у загальне благо.

Методика В. Е. Мільмана складається з 14 тверджень, що охоплюють життєві прагнення та деякі аспекти способу життя. Досліджуваному слід висловити своє ставлення до кожного з цих тверджень, вибравши одну з 8 можливих відповідей (а, б, в, г, д, е, ж, з) і проставивши у відповідних клітинах бланка відповіді одне з таких оцінок: «Так, погоджуюсь», «Мабуть погоджуюсь», «Іноді погоджуюсь», «Ні, не погоджуюсь», «Не знаю». Детально дана методика описана у додатку Г.

Шкала психологічного благополуччя Керол Ріфф і її співавторів є широко використовуваним інструментом для вимірювання психологічного благополуччя (додаток Д). Дана методика складається з 84 питань, які структуровані у 6 групах основних факторів визначення психологічного благополуччя:

Фактор 1. Позитивні стосунки з іншими. Цей фактор описує якість та задоволення від соціальних взаємин. Людина з високим рівнем психологічного благополуччя відчуває підтримку та зв'язок з іншими людьми. Сильна соціальна взаємодія вказує на наявність тісних, довірливих і глибоких зв'язків з оточуючими людьми, прояв емпатії, прихильності та близькості, а також розуміння важливості міжособистісних зв'язків. Людина з вираженою соціальною взаємодією активно турбується про благополуччя інших та цінує переваги, що приносять взаємини з близькими людьми. Слабка соціальна взаємодія вказує на обмежену кількість тісних і довірливих зв'язків з іншими людьми, відчуття недостатньої теплоти, відкритості та турботливості щодо інших. Така людина може відчувати себе ізольованою та розчарованою у

міжособистісних стосунках, нерідко виявляючи неготовність до компромісів для підтримки важливих відносин з оточуючими.

Фактор 2. Автономія. Це відчуття самостійності та здатності до самореалізації. Особа, яка має високий рівень автономії, відчуває, що вона контролює своє життя та власні вчинки. Висока автономія відображає здатність до самостійного прийняття рішень та впровадження їх у життя, готовність діяти відповідно до власних переконань незалежно від зовнішнього тиску, здатність регулювати свою поведінку та оцінювати себе за власними критеріями. Низька автономія виявляється в тому, що людина значною мірою залежить від думок та очікувань інших осіб, приймає важливі рішення під впливом зовнішніх факторів, і відчуває сильний соціальний тиск, який впливає на її розуміння та дії.

Фактор 3. Управління оточенням. Ефективне управління оточенням виявляється у вмінні особи відчувати майстерність та компетентність у керуванні навколишнім середовищем, здійснювати комплексний самоконтроль за зовнішніми діями, ефективно використовувати можливості, що надає оточення, та готовність обирати або створювати контексти, що відповідають особистим потребам і цінностям. Низьке управління оточенням характеризується відчуттям труднощів у керуванні повсякденними справами, переживанням нездатності змінювати або покращувати навколишні контексти, недостатнім усвідомленням можливостей, які надає зовнішнє середовище, та відчуттям втрати контролю над зовнішнім світом.

Фактор 4. Розвиток особистості. Цей фактор відображає бажання постійно вдосконалювати себе, навчатися та зростати як особистість. Особа з високим рівнем особистого розвитку прагне до досягнення свого потенціалу. Активний розвиток особистості виявляється у постійній потребі особи в особистому зростанні, у свідомості себе як особистості, що постійно розвивається, у відкритості до нового досвіду, у відчутті реалізації власного потенціалу та у можливості удосконалення у собі та своїй поведінці з часом. Також помітна зміна у напрямку розвитку, що відображає зростання

самопізнання та самоефективності. Пасивний розвиток особистості характеризується відчуттям особистісної стагнації, відсутністю відчуття поступового вдосконалення, нудьгою та відсутністю інтересу до життя, а також неспроможністю розвивати нові атиitudini та змінювати свою поведінку.

Фактор 5. Цілеспрямованість. Це відчуття мети та значення в житті. Особа, яка відчуває сенс своєї діяльності, зазвичай відчувається задоволеною та впевненою у своєму житті. Сильна цілеспрямованість проявляється у наявності у людини конкретних життєвих цілей та відчутті напрямку, розумінні сенсу як теперішнього, так і минулого життя, відповідності переконанням, які визначають мету життя, а також у визначенні конкретних завдань для досягнення цих цілей. Слабка цілеспрямованість характеризується відсутністю в особистості відчуття осмисленості життя, невеликою кількістю чітких цілей, відсутністю відчуття напрямку, неспроможністю усвідомити мету свого минулого життя, а також відсутністю світогляду чи переконань, які надають сенс життю.

Фактор 6. Самосприйняття. Це здатність приймати себе таким, який ти є, з усіма своїми перевагами і недоліками. Особа з високим рівнем самоприйняття відчуває глибоку гармонію з собою. Позитивне самосприйняття свідчить про те, що особистість бачить себе з позитивного ракурсу, приймає всі аспекти своєї особистості, включаючи як позитивні, так і негативні риси, і ставиться до свого минулого досвіду позитивно. Негативне самосприйняття виражається у незадоволеності власною особистістю, розчаруванні у минулому досвіді і бажанні змінити себе на краще, ніж вона є зараз.

Ці фактори спільно визначають загальний рівень психологічного благополуччя людини, а їх оцінка за допомогою шкали К. Ріфф надає можливість отримати об'єктивну інформацію про стан психічного здоров'я, благополуччя та самопочуття дорослої особи.

Діагностика та оцінка рівня розвитку емоційного інтелекту відбувалась за методикою Н. Холл. Методика Н. Холла заснована на інтеграційній моделі емоційного інтелекту і представлена у формі опитувальника з 30 питаннями. Її мета – оцінка п'яти основних компонентів емоційного інтелекту:

емоційна обізнаність: здатність точно розпізнавати власні емоції та постійно вдосконалювати знання про них;

управління своїми емоціями: уміння адаптуватися до змінних емоційних станів і регулювати власні емоції;

самотивація: вміння контролювати свої емоції та поведінку для досягнення особистих цілей;

емпатія: здатність співпереживати і розуміти емоції інших людей;

розпізнавання емоцій інших людей: навички взаємодії та впливу на емоційний стан інших.

Детально методика Н. Холл описана у додатку Е.

Методика виявлення ціннісних орієнтацій за авторством М. Рокича включає опитувальник, який дозволяє оцінити і проаналізувати ієрархію цінностей у людини, а також визначити, як ці цінності реалізуються в її життєвих рішеннях та поведінці. Опитувальник М. Рокича складається з серії тверджень, що відображають різні аспекти ціннісних орієнтацій. Респонденти оцінюють ці твердження відповідно до того, наскільки вони згодні з ними. Твердження охоплюють різні категорії цінностей, такі як особистісні, соціальні, матеріальні та культурні. Це дозволяє отримати комплексну картину ціннісних орієнтацій особистості.

Оцінка результатів опитувальника дозволяє виявити ієрархію цінностей у респондента. Важливим аспектом є не лише визначення того, які цінності є пріоритетними, а й те, як ці цінності співвідносяться між собою. Це дозволяє зрозуміти, як особистість встановлює пріоритети та які фактори впливають на її поведінку і рішення. Детально методика та опитувальник М. Рокича представлені у додатку Є.

Тест «Самоактуалізації» (САТ) Е. Шострома містить 126 пунктів і служить для оцінки рівня самоактуалізації. Е. Шостром виділяє дванадцять шкал для інтерпретації методики самоактуалізації:

1. Шкала ціннісних орієнтацій (Sav): містить 20 запитань, що спрямовані на виявлення цінностей, характерних для самоактуалізованих осіб.

2. Шкала гнучкості поведінки (Ex): включає 24 запитання і оцінює рівень адаптивності особи в досягненні своїх цілей.

3. Шкала чутливості до себе (Fr): складається з 13 запитань і вимірює ступінь самоаналізу особистості щодо своїх потреб і почуттів. Високі показники на цій та попередніх шкалах можуть вказувати на високий рівень самоактуалізації.

4. Шкала спонтанності (S): має 14 запитань і оцінює здатність особи спонтанно виражати свої емоції. Високі результати можуть свідчити про відкритість чи продуманість дій.

5. Шкала самоповаги (Sr): містить 15 запитань і вимірює здатність особистості визнати і цінувати свої сильні сторони, що відображає рівень самоповаги.

6. Шкала самоприйняття (Sa): включає 21 запитання і оцінює рівень безумовного прийняття особистістю самої себе. Шкали Sr та Sa формують блок самосприйняття.

7. Шкала уявлень про природу людини (Nc): складається з 10 запитань і аналізує, наскільки позитивно особа сприймає природу як частину свого життя.

8. Шкала синергії (Sy): включає 7 запитань і оцінює здатність особи цілісно сприймати світ і взаємодіяти з іншими людьми. Шкали Nc та Sy об'єднуються в блок концепції людини.

9. Шкала прийняття агресії (A): має 16 запитань і вимірює, наскільки особистість приймає свій гнів, роздратування та агресію як частину людської природи.

10. Шкала контактності (C): складається з 20 запитань і оцінює здатність особи швидко встановлювати емоційно насичені контакти. Шкали A та C формують блок міжособистісної чутливості.

11. Шкала пізнавальних потреб (Cog): містить 11 запитань і визначає прагнення особи здобувати знання про навколишнє середовище.

12. Шкала креативності (Cr): включає 14 запитань і оцінює рівень творчого прагнення особистості.

Бали за шкалами інтерпретуються так: чим вище бал, тим більше виражені особливості особистості, пов'язані з самоактуалізацією. Е. Шостром зазначав, що високі бали не завжди відображають справжнє прагнення до самоактуалізації; іноді вони можуть свідчити про бажаний, а не реальний стан особи. Також він підкреслював, що самоактуалізовані люди зазвичай набирають близько 50-65 T-балів на більшості шкал.

Кожне питання є частиною базової шкали і може входити до однієї або кількох додаткових шкал. Це дозволяє додатковим шкалам (Sr, Sa, Sy, Nc, C, A) бути складовими частинами основних шкал, що забезпечує діагностику широкого спектра показників без збільшення обсягу методики.

Організація дослідження була представлена декількома етапами, емпірична частина проводилась на базі центру психологічної підтримки у м. Дніпро, у дослідженні приймали участь 90 жінок віком від 30 до 45 років, які є мешканками м. Дніпро та відвідують центр психологічної підтримки. Дані особи працюють в різних галузях професійної діяльності, але мають проблеми із самореалізацією та визначенням життєвого шляху. Дослідження проводилося анонімно, без фіксації особистих даних; отримані результати зберігаються в електронному вигляді таблиць Excel, текстових документів Word; доступ до матеріалів дослідження матиме група дотичних осіб, а саме автор дослідження та його науковий керівник. Всі учасники дослідження проінформовані про конфіденційність проведеного дослідження, подальше представлення результатів та захист їх громадянських прав.

3.2. Результати емпіричного дослідження проектування життєвого шляху жінками середнього віку

3.2.1. Аналіз результатів виявлення смисложиттєвих орієнтацій за методикою Д. О. Леонтьєва

Для виявлення показників смисложиттєвих орієнтацій у досліджуваних жінок було проведено тестування за методикою Д. О. Леонтьєва, результати якого представлені на рис. 3.1.

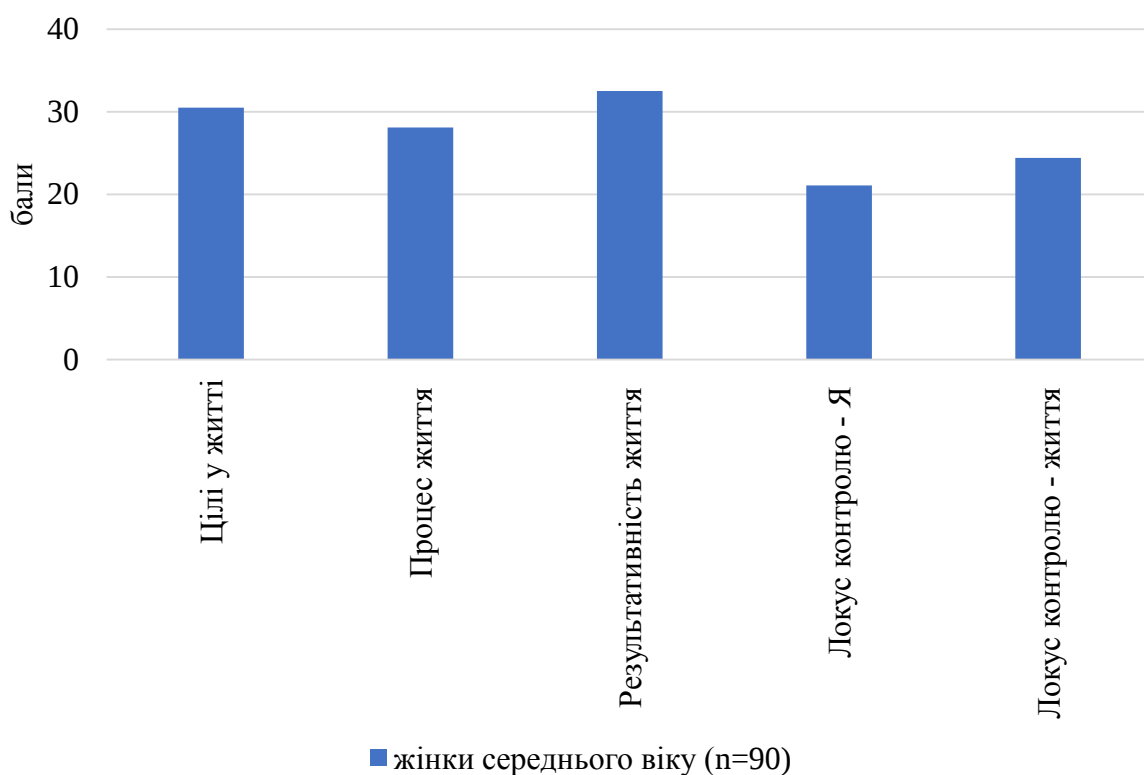


Рисунок 3.1 – Показники рівня сенсожиттєвих орієнтацій жінок середнього віку

Серед досліджуваних жінок середнього віку найбільші середні бали спостерігаються за субшкалою «Результативність життя» $X_c \pm m = 32,56 \pm 0,76$, що свідчить про наявність досягнутих життєвих позицій та задоволеність своїм життям. За шкалою «Цілі життя» також спостерігається високий показник, а саме $X_c \pm m = 30,48 \pm 0,62$.

Це вказує на наявність життєвих цілей, які надають досліджуваним жінкам можливість прогнозувати майбутні перспективи та осмислювати можливі досягнення, проявляється орієнтація на майбутнє. Згідно з субшкалою «Процес життя», емоційна насиченість життям у жінок середнього віку характеризується відносною незадоволеністю поточним станом життя, так як досліджувані в середньому показали $X_{с\pm m} = 28,13 \pm 0,69$.

Показники за субшкалою «Локус контролю – життя» ($X_{с\pm m} =$ підлягає свідомому контролю, а свобода вибору є ілюзорною, що робить постановку життєвих цілей малозначущою. Найменше середнє значення зафіксовано за субшкалою «Локус контролю – Я» ($X_{с\pm m} = 21,05 \pm 0,59$), що відображає сприйняття себе як особи з обмеженою свободою вибору. Це може свідчити про те, що сучасна жінка середнього віку відчуває недостатню особисту відповідальність у досягненні своїх цілей і має обмежену віру в свої можливості контролювати події у власному житті.

Ми провели кореляційний аналіз між факторами смисложиттєвих орієнтацій (табл. 3.1.) та виявили, що у досліджуваних жінок загальна усвідомленість життя має найвищу кореляцію з субшкалами «Процес життя» кореляцію з субшкалою «Цілі життя» ($r=0,31$; $p>0,01$).

Таблиця 3.1

Кореляційний аналіз залежності показників смисложиттєвих орієнтацій у жінок середнього віку за критерієм Пірсона

Шкала тесту	Цілі життя	Процес життя	Результат життя	Локус – контроль Я	Локус – контроль життя
Усвідомленість життя	0,43	0,42	0,31	0,38	0,21

r – значення коефіцієнту кореляції, p – рівень значимості. При $n = 90$, $r = 0,20$ - $0,260$ для $p>0,05$; $r = 0,261$ - $0,340$ для $p>0,01$; $r = 0,341$ - $0,99$ для $p>0,001$

Співвідношення індивідуальних показників сенсожиттєвих орієнтацій жінок середнього віку показав наступні результати:

- Низькі показники на субшкалах «Цілі життя», «Процес життя», «Результативність життя» та «Локус контролю – Я» свідчать про загальне незадоволення досліджуваних щодо свого минулого (досягнень), теперішнього (процесу) та майбутнього (цілей).

- Найвищий рівень оптимальних показників серед учасниць дослідження зафіксовано на субшкалі «Локус контролю – життя», а саме 56%. Це свідчить про те, що більшість жінок вважає, що здатна контролювати своє життя, приймати самостійні рішення та реалізовувати їх.

- Загальний показник усвідомленості життя є досить низьким, що вказує на невпевненість досліджуваних жінок у своїй здатності самостійно здійснювати життєвий вибір.

Таким чином, аналіз сенсожиттєвих орієнтацій за опитувальником Д. О. Леонтьєва виявив, що сучасна жінка середнього віку має низькі середні показники на п'яти субшкалах. Це може вказувати на значне незадоволення своїм минулим (досягненнями), теперішнім (процесом) та майбутнім (цілями).

3.2.2. Вивчення психологічних особливостей прогнозування успішності досягнення життєвих цілей за методикою Л. О. Регуша

Аналіз отриманих нами показників загальної прогностичності за методикою «Здатність до прогнозування», автором якої є Л. О. Регуш, виявило (рис. 3.2), що 39 (43,3%) досліджуваних мають високий рівень цієї здатності. Це вказує на те, що ці жінки здатні завдяки логічному мисленню розпізнавати тенденції розвитку явищ і на основі цього передбачати можливі події в майбутньому. Середній рівень здатності до прогнозування виявлений у 48 рівнем здатності до прогнозування, що свідчить про нерозвинуту здатність передбачати майбутнє на основі минулого та сучасного.

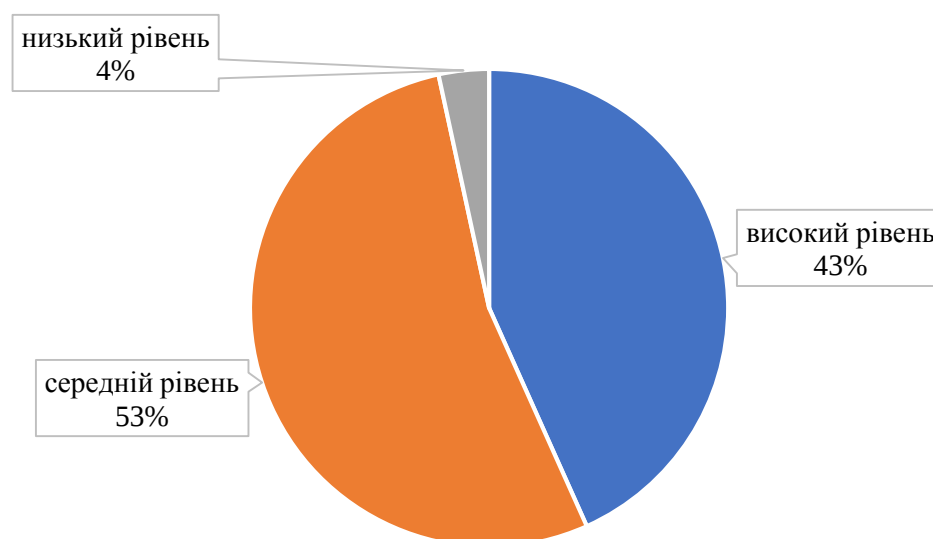


Рисунок 3.2 – Відсоткове співвідношення показників тестування здатності до прогнозування у жінок середнього віку

У табл. 3.2 наведені результати кількісного розподілу даних по окремих шкалах здатності до прогнозування, отримані за методикою Л. О. Регуша.

Таблиця 3.2

Показники сформованості здатності до прогнозування у жінок середнього віку (n=90)

Шкала	Рівень прояву, %		
	високий	середній	низький
Аналітичність	35,6%	53,3%	11,1%
Усвідомленість	38,9%	55,6%	5,5%
Гнучкість	52,2%	38,9%	8,9%
Перспективність	33,3%	62,2%	4,5%
Доказовість	56,6%	38,9%	4,5%

Результати шкали аналітичності свідчать про тенденцію досліджуваних до формування об'єктивних прогнозів майбутнього на основі фактів. Згідно з отриманими нами даними, найбільша частка досліджуваних показує середній рівень аналітичності, а саме 48 (53,3%).

Це вказує на те, що ці жінки проводять цілеспрямований аналіз наявних життєвих ресурсів та обмежень у своєму життєвому проектуванні, переважно в складних ситуаціях, при цьому беручи до уваги соціальні умови для прогнозування.

Респонденти з високим рівнем аналітичності, а саме 32 (35,6%) особи при прогнозуванні майбутнього ретельно аналізують соціальні можливості та обмеження, враховуючи не тільки наявні особистісні ресурси, але й їх потенційний розвиток. У той же час, 10 жінок з низьким рівнем аналітичності можуть вплинути на їх прогнози.

Шкала усвідомленості дає змогу оцінити, наскільки особистість організовує свою прогностичну діяльність. Найбільш поширеним є середній рівень усвідомленості (55,6%) серед 50 досліджуваних. Цей рівень властивий жінкам, які зазвичай зосереджуються на великих, загальних явищах соціального світу при прогнозуванні. 35 жінок з високим рівнем усвідомленості (38,9%) активно вдосконалюють свої методи прогнозування, ґрунтуючись на аналізі результатів попередніх прогнозів і життєвих цілей. Тим часом, 5 респондентів з низьким рівнем усвідомленості (5,5%) намагаються перевірити правильність своїх прогнозів, але ще не мають достатньо розвинутого вміння виходити за межі конкретних ситуацій.

Гнучкість прогнозування характеризує здатність респондентів створювати різні варіанти прогнозів майбутнього. Більшість досліджуваних жінок середнього віку, а саме 47 осіб (52,2%) продемонстрували високий рівень гнучкості у прогнозуванні, активно займаючись розвитком своїх життєвих цілей і планів та оцінюючи їх ефективність. Респонденти з середнім рівнем гнучкості, а саме 35 (38,9%) складають різні життєві плани і коригують їх залежно від змін у соціальному контексті. 8 жінок середнього віку з низьким рівнем гнучкості (8,9%) зазвичай лише починають розвивати навички прогнозування і рідко прагнуть до перегляду та удосконалення своїх прогнозів.

Шкала перспективності прогнозування оцінює здатність респондентів передбачати успішність реалізації своїх життєвих цілей і планів у довгостроковій перспективі. Більшість респондентів демонструє середній рівень перспективності прогнозування – 56 (62,2%) осіб, що виявляється у здатності створювати чіткі і системні прогнози для досягнення важливих цілей і планів на короткий та середній терміни. Жінки з високим рівнем перспективності прогнозування – 30 (33,3%) особи – здатні формувати реалістичні прогнози розвитку своїх цілей і планів у часі. У той же час, лише 4 особи з низьким рівнем перспективності (4,5%) здебільшого обмежуються прогнозуванням лише окремих аспектів реалізації своїх життєвих цілей і планів.

Доказовість прогнозування характеризує здатність аналізувати подібні ситуації з минулого для більш точного прогнозування майбутнього. Серед респондентів 51 (56,6%) досліджувана має високий рівень доказовості прогнозування. Ці жінки не тільки оцінюють наявні життєві ресурси та обмеження в плануванні свого життєвого шляху, але й прогнозують можливі зміни в цих аспектах у майбутньому, враховуючи можливі зміни в доказах своїх прогнозів. Респонденти з середнім рівнем доказовості прогнозування, а саме низьким рівнем доказовості – 4 (4,5%) особи – переважно аналізують можливості та обмеження реалізації життєвих проектів на основі теперішнього стану.

Таким чином, результати дослідження загальної прогностичності за методикою «Здатність до прогнозування» показали, що 43% респондентів мають високий рівень цієї здатності, 53% – середній, і лише 4% - низький рівнем здатності до прогнозування. Щодо окремих шкал, то більшість досліджуваних демонструють середній рівень розвитку аналітичності (53,3%), гнучкості прогнозування (55,6%) та перспективності прогнозування (62,2%). Високий рівень розвитку доказовості прогнозування спостерігається у 56,6% респондентів та усвідомленості у 52,2% жінок середнього віку.

3.2.3. Оцінка рівня творчих здібностей жінок середнього віку за методикою Н. Ф. Вишнякової

Наступним етапом нашого дослідження стало використання методики Вишнякової В. Ф., завдяки чому були встановлені характеристики креативності, які наведені в табл. 3.3.

Тест Вишнякової надає детальну оцінку показників і властивостей, що безпосередньо пов'язані з креативністю, і допомагає виявити особливості та зв'язки між досліджуваними показниками.

Таблиця 3.3

Характеристики показників креативності у жінок середнього віку

Показник	Хс±m		t	p
	Показник «Я- ідеальний»	Показник «Я- реальний»		
Мислення творче	6,3±0,13	5,9±0,12	2,26	>0,05
Цікавість	5,7±0,11	5,8±0,10	0,67	<0,05
Оригінальність	5,3±0,12	5,5±0,10	1,28	<0,05
Уява	6,4±0,13	6,0±0,11	2,35	>0,05
Інтуїція	7,0±0,12	6,4±0,12	3,25	>0,01
Емоційність, емпатія	6,0±0,13	6,8±0,14	4,19	>0,001
Почуття гумору	6,8±0,11	6,1±0,10	4,71	>0,001
Творче ставлення до професії	7,0±0,10	6,6±0,09	2,97	>0,01

* t – значення критерію Стюдента, p – рівень значимості. При n = 90, t_{гр.} = 1,98 для p>0,05; t_{гр.} = 2,62 для p>0,01; t_{гр.} = 3,41 для p>0,001

Кожна досліджувана відповідала на питання тесту з позиції сприйняття себе як ідеального образу та відмічала отримані показники на 1 колі, а потім проходила це ж саме опитування, але вже з позиції реального сприйняття власних творчих здібностей та також фіксувала отримані показники на 2 колі.

Отже, в результаті застосування методики Вишнякової В. Ф. ми змогли отримати 2 профіля особистості – ідеальний та реальний – кожної

досліджуваної жінки середнього віку та порівняти їх між собою за параметричним критерієм Стюдента (табл. 3.3).

Виявлено, що результати оцінки рисункових тестів за допомогою t -критерію Стюдента не показали відмінностей між ідеальним та реальним рівнем креативності за показниками цікавості та оригінальності ($p < 0,05$). Це вказує на те, що за даними показниками в середньому по групі досліджуваних спостерігається реальна картина креативності та можна використовувати сформовані профілі особистості.

Натомість достовірні відмінності між ідеальним та реальним сприйняттям у досліджуваних виявлено за показниками творчого мислення та уяви на рівні статистичної значимості $p > 0,05$. Спостерігається дещо незначне коливання даних показників в середньому по групі досліджуваних у сторону збільшення ідеального сприйняття себе жінками по відношенню до реального представлення. Отримані нами показники коливаються в межах статистично значимих норм та підтверджують результати досліджень, представлені у роботах Моляко В. О. та Музики О. Л. [64].

Найбільший ступінь розбіжностей між реальним та ідеальним сприйняттям креативності спостерігається за показниками інтуїції та творчого ставлення до професії ($p > 0,01$), а також почуття гумору ($p > 0,001$). Це вказує на те, що досліджувані значно ідеалізують свої креативні здібності на відміну від того, як реально самі себе сприймають. Отже, для проведення подальших досліджень з жінками середнього віку, необхідно акцентувати увагу на розвитку саме цих показників креативності.

Слід також відзначити, що серед всіх проаналізованих показників креативності, які були отримані нами за методикою Вишнякової В. Ф., лише фактор емпатії та емоційності у досліджуваних жінок за реальним станом перевищує ідеальний показник.

Це вказує на те, що досліджувані недооцінюють власні емоції та не дуже добре розуміються у методах їх виявлення та діагностики, або ж навпаки принижують рівні їх прояву, ховаються самі від себе. Це вказує на необхідність

серед даної групи жінок провести тренінгові заняття на розкриття емоційного потенціалу досліджуваних.

Аналізуючи індивідуальні показники кожної досліджуваної жінки та порівнюючи їх ідеальні та реальні графіки психологічних профілів, ми прийшли до висновку, що серед 90 досліджуваних приблизно рівні реальні та ідеальні профілі у 22 (24,5%) жінок, що вказує на їх стале самосприйняття креативності та реальний погляд на власні можливості. У 59 (65,5%) досліджуваних ідеальний образ переважає над реальним, що вказує на ідеалізацію власних можливостей та неадекватне оцінювання показників креативності досліджуваними. 9 (10%) досліджуваних, навпаки, занадто реалістично підходять до оцінки власних креативних здібностей та не мають підвищених стандартів стосовно творчих здібностей. Отже, для проведення подальших досліджень, необхідно врахувати індивідуальні особливості кожної жінки, для більшості із них треба привести ідеальне сприйняття самої себе до реальних обставин, або ж навпаки, надати інструментарій для творчого розвитку реальних креативних здібностей до ідеального образу.

Якісний аналіз отриманих нами індивідуальних показників реального образу креативності у досліджуваних жінок було проаналізовано за наступними рівнями градації: від 10 балів до 8 – високий рівень прояву показника; 7 – 5 балів – середній (нормальний) рівень прояву креативності; менше 5 балів – низький рівень. Отримані нами показники візуально представлені в узагальненому вигляді на рис. 3.3.

Отже, як ми розуміємо, що більшість досліджуваних за всіма факторами прояву креативності проявила середній рівень розвитку даного показника, що дає нам основу для застосування психологічних тренінгів з його розвитку.

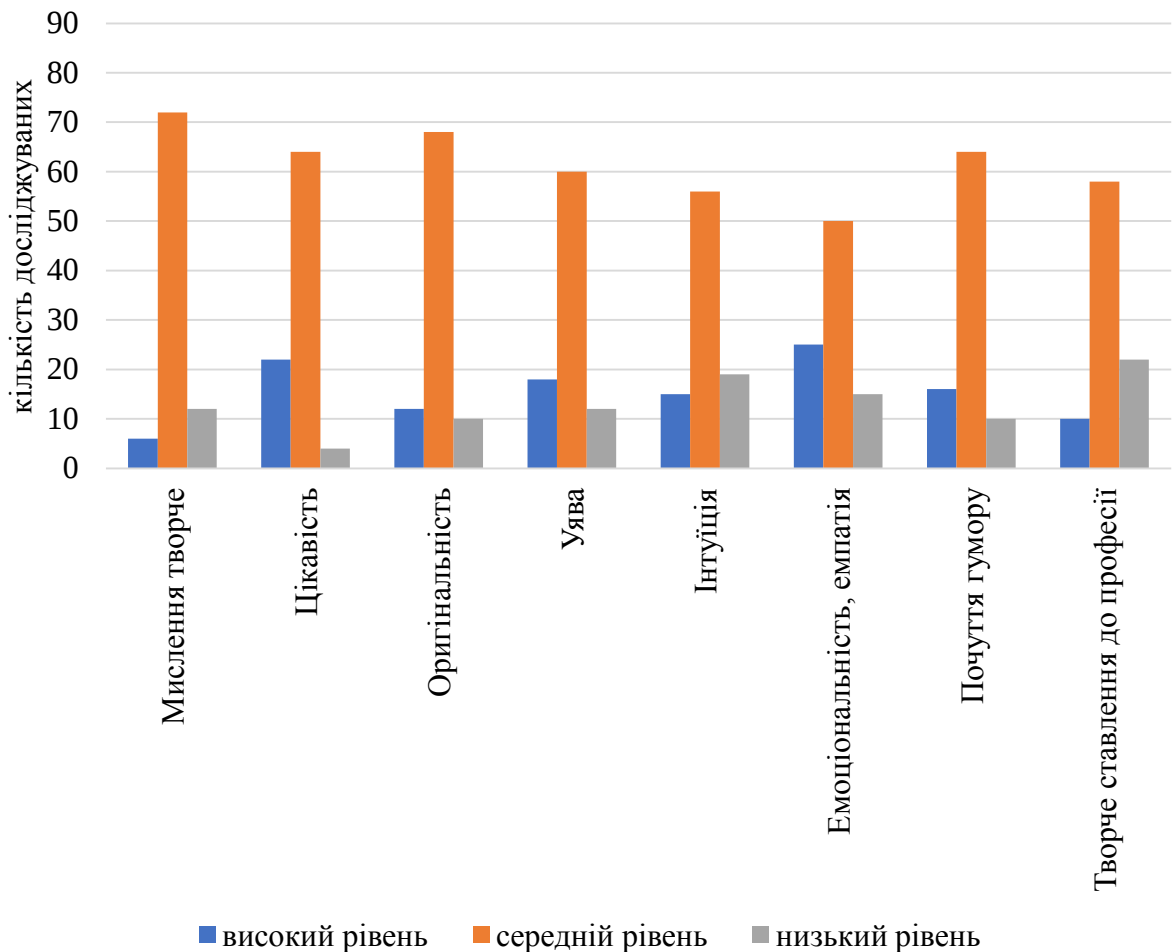


Рисунок 3.3 – Рівні прояву показників креативності у жінок середнього віку (n=90)

Уявлення жінок середнього віку про їхню креативність та творчі здібності, як ідеальні, так і реальні, впливають на їх самооцінку та здатність до рефлексії. Важливо пам'ятати, що кожна людина має своє власне уявлення про свої творчі можливості, яке може значно відрізнятися, часто будучи завищеним або заниженим. Це питання зазвичай обговорюється з психологом під час консультацій з метою психокорекції особистості.

Таким чином, проведені нами дослідження показників креативності у жінок середнього віку вказують на наявність розбіжностей ідеального та реального самосприйняття за факторами творчого мислення та уяви ($p>0,05$), інтуїції та творчого ставлення до професії ($p>0,01$), емоційності, емпатії та почуття гумору ($p>0,001$).

Порівнюючи індивідуальні графіки психологічних профілів, ми прийшли до висновку, що 24,5% досліджуваних мають приблизно рівні реальні та ідеальні профілі, у 65,5% досліджуваних ідеальний образ переважає над реальним, 10% жінок реальне самосприйняття ставлять вище за ідеальне. Якісний аналіз результатів дослідження факторів креативності виявив, що високий рівень спостерігається у 18,9% досліджуваних, середній рівень розвитку креативності притаманний для 73,3% жінок, низький рівень виявлено у 7,8%.

3.2.4. Дослідження мотиваційної структури особистості за методикою В. Е. Мільмана

Наступним етапом нашого дослідження стала діагностика мотиваційної структури особистості, яка відбувалась за методикою В. Е. Мільмана (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Результати дослідження мотиваційної структури особистості жінок середнього віку (n=90)

Показник	$\bar{X} \pm m$
Творча активність	33,5 $\pm$ 1,12
Комфорт	30,9 $\pm$ 1,21
Спілкування	29,3 $\pm$ 1,08
Життєзабезпечення	26,9 $\pm$ 0,97
Соціальний статус	25,7 $\pm$ 1,02
Соціальна корисність	24,2 $\pm$ 1,11
Загальна активність	20,1 $\pm$ 0,95

Результати дослідження свідчать, що серед жінок середнього віку, які взяли участь у дослідженні, найбільш виразно проявляються такі характеристики, як творча активність, прагнення до комфорту та потреба в спілкуванні.

Найвищий показник за шкалою творчої активності, який дорівнює 33,5 бала, вказує на те, що серед респонденток переважають ті, для кого креативна діяльність і пошук нестандартних рішень є основними мотиваційними чинниками для професійного розвитку. Це свідчить про важливу роль творчої активності, здатності генерувати оригінальні ідеї та вирішувати проблеми через нестандартне мислення в професійній діяльності жінок середнього віку.

Отримані нами результати візуально представлені на рис. 3.4.

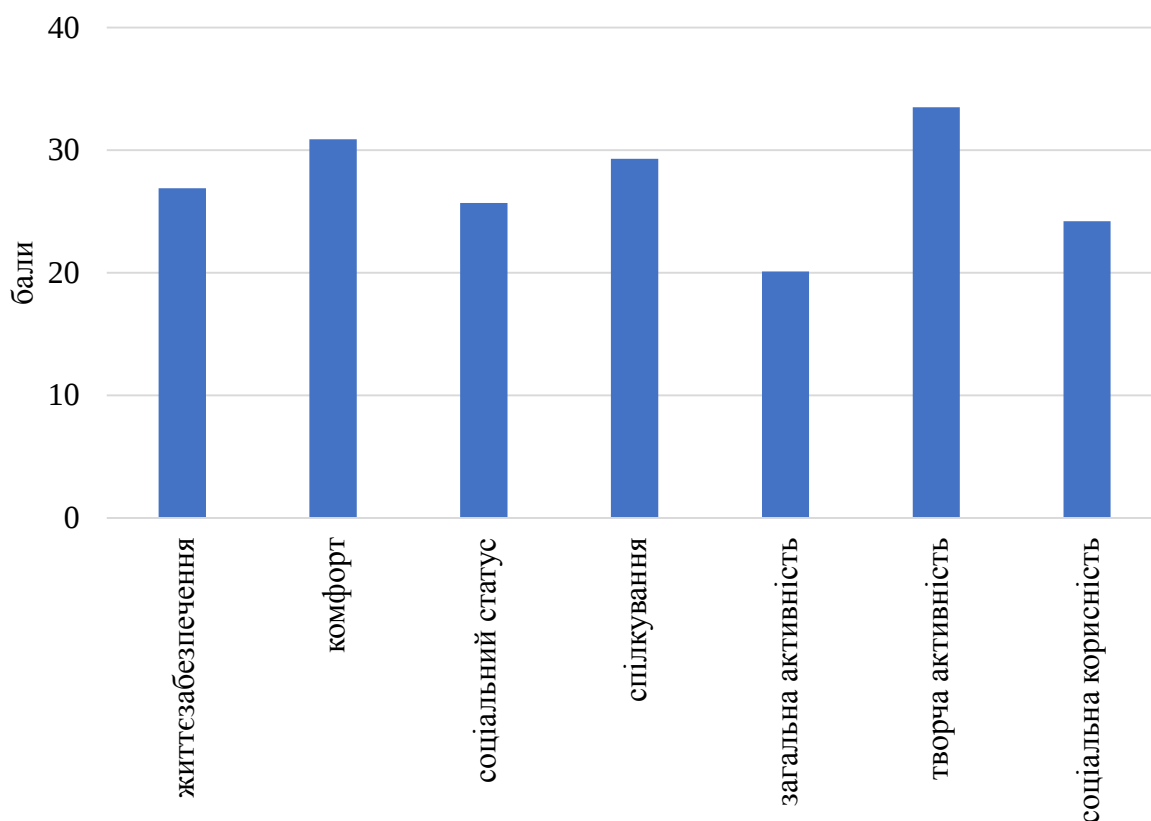


Рисунок 3.4 – Аналіз середніх показників компонентів мотиваційної структури особистості жінок середнього віку (n=90)

Шкала комфорту визначилась на середньому рівні у 30,9 балів, що також демонструє високий показник та свідчить про те, що турбота про умови проживання та їх поліпшення приносить задоволення і слугує мотивуючим чинником для наших респонденток.

Для досліджуваних жінок важливо мати особистий простір для фізичного і морального відпочинку, а також працювати в спокійній, тихій

атмосфері, де підтримуються чистота і порядок. Ми вважаємо, що ця мотиваційна структура буде актуальною і в професійній діяльності досліджуваних.

Мотивація спілкування проявилась на рівні 29,3 балів в середньому по групі досліджуваних, що вказує на інтеграцію в групу та пристосування до соціальних норм. Даний показник є третій за значимістю серед наших респондентів. Ми вважаємо, що це буде сприяти успішній діяльності досліджуваних, оскільки комунікативні навички є одними з ключових для сучасної жінки середнього віку.

Шкала життєзабезпечення набрала 26,9 балів та займає середню позицію, що свідчить про важливість належних умов проживання та загального благополуччя особистості досліджуваних. Шкала соціального статусу проявилась на дещо нижчому рівні, а саме 25,7 балів та менш виражена серед наших респондентів, що вказує на те, що позиція в групі, рівень доходів, владні повноваження та доступ до політики не є для них значущими мотиваторами.

Низький показник за шкалою соціальної користі на рівні 24,2 бали вказує на недостатню мотивацію сучасної жінки середнього віку до участі в соціальній діяльності. Найменший рівень спостерігається за показником загальної активності, а саме 20,1 бал, що свідчить про низьку інтенсивність взаємодії з навколишнім середовищем та недостатню комунікацію з іншими людьми. Можливою причиною цього є складна геополітична ситуація, пандемія, військові події в нашій країні і, як наслідок, відсутність достатнього рівня прояву себе та своїх можливостей.

Отже, в результаті дослідження мотиваційної структури особистості ми отримали дані, що дозволяють глибше зрозуміти внутрішні мотиваційні орієнтири жінок середнього віку. Аналіз результатів виявив ключові аспекти мотиваційної структури, такі як творча активність, комфорт, спілкування, життєзабезпечення, соціальний статус, соціальна корисність, загальна активність. Зокрема, були визначені основні фактори, що впливають на їхню

активність, цінності та професійні орієнтації. Найвищий показник виявлено за шкалою творчої активності – 33,5 балів, комфорту визначився на середньому рівні – 30,9 балів, мотивація спілкування проявилась на рівні 29,3 балів, життєзабезпечення набрало 26,9 балів, соціальний статус проявився на 25,7 балів, соціальна користь отримала низький показник на рівні 24,2 бали, найменший рівень виявлено за показником загальної активності – 20,1 бал.

3.2.5. Результати дослідження показників психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф

Ці результати допоможуть у подальшій розробці рекомендацій для покращення мотиваційного середовища та підвищення ефективності надання психологічної допомоги жінкам середнього віку.

Під час проведення дослідження та статистичної обробки масиву емпіричних даних за 6 шкалами опитувальника К. Ріффа, ми отримали показники психологічного благополуччя у досліджуваних жінок, які представлені у табл. 3.5.

Таблиця 3.5

Аналіз середніх арифметичних показників рівня переживання основних факторів психологічного благополуччя у жінок середнього віку (n=90)

Фактор психологічного благополуччя	$\bar{X} \pm m$
Позитивні стосунки з іншими	4,52±0,12
Автономія	4,54±0,19
Управління оточенням	4,02±0,17
Розвиток особистості	4,69±0,14
Цілеспрямованість	4,66±0,24
Самосприйняття	4,18±0,19

За розподілом показників дослідження факторів психологічного благополуччя більшість жінок на перше місце винесли показники розвитку особистості, на друге та третє місце поставили фактори цілеспрямованості та автономії, на четверте – позитивні стосунки з іншими особами в той час як такі

фактори як управління оточенням та самосприйняття посіли останні місця у структурі психологічного благополуччя досліджуваних жінок.

Візуальне представлення розподілу результатів дослідження факторної структури психологічного благополуччя жінок середнього віку представлено на рис. 3.5.

Отже, можемо говорити, що в останні складні роки воєнного стану в Україні, найвиразнішим фактором для жінок середнього віку є автономія та цілеспрямованість. Також найважливішим ресурсом для досліджуваних осіб залишається прагнення до постійного саморозвитку, відчуття власної реалізації в цьому процесі, самопізнання, самовдосконалення та самоефективність.

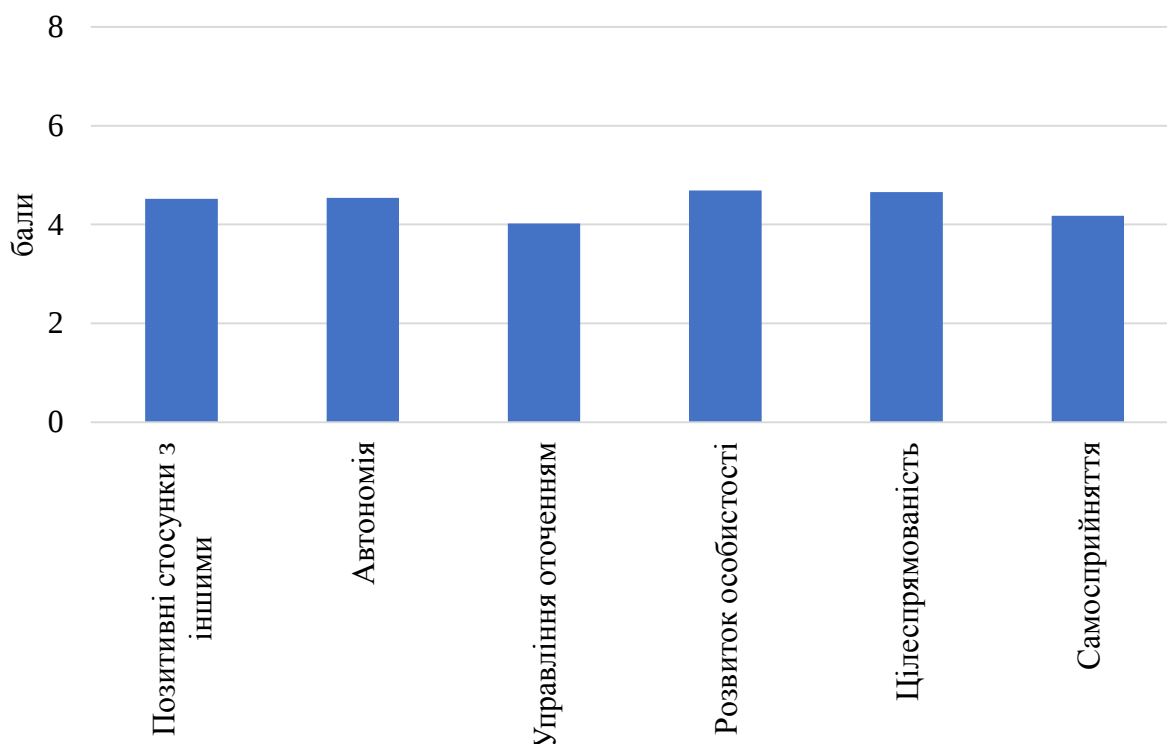


Рисунок 3.5 – Розподіл факторної структури психологічного благополуччя жінок середнього віку (n=90)

Аналіз відповідей респонденток на окремі пункти опитувальника показав, що найвищі оцінки були отримані на запитання, пов'язані з задоволенням від спілкування з членами сім'ї або друзями. Найнижчі бали жінки ставили на запитання, що стосувалися можливості змін у собі та здатності впливати на інших. При аналізі результатів за кожною шкалою

можна помітити, що зростання психологічного благополуччя за фактором позитивних стосунків з іншими спостерігалось лише за пунктом «Багато людей вважають мене люблячою та дбайливою», тоді як зниження оцінок відзначалося за пунктами «Я відчуваю задоволення від особистого та взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями» та «У мене були досить теплі та довірливі стосунки з іншими». У той же час, за фактором автономії, у жінок середнього віку спостерігалися лише позитивні зміни.

За фактором управління оточенням зафіксовано позитивні зміни у таких аспектах, як рідко відчуваю нервозність через повсякденні потреби, і мої зусилля у пошуку відповідної для себе сфери діяльності та взаємин були дуже успішними. А негативні зміни помічені в таких ситуаціях, як рідко відчуваю себе перевантаженим обов'язками, не страждаю від стресу через невпораність з усіма щоденними завданнями, та зміг створити свій власний режим та стиль життя, які найбільше відповідають моїм уподобанням.

За фактором розвитку особистості відзначено лише позитивні тенденції, зокрема, щодо таких аспектів, як: я вважаю, що набуття нового досвіду, що ставить під сумнів мої уявлення про себе та світ, є важливим, а також мені приносить задоволення спостерігати, як мої переконання змінюються з роками.

За фактором цілеспрямованості виявлено лише позитивні тенденції, зокрема, відзначено, що мої життєві цілі стають джерелом задоволення, а не розчарування. Щодо фактору самоприйняття, спостерігаються лише позитивні зміни, зокрема, більшість моїх якостей у минулому були предметом успіхів і невдач, але в цілому я би не змінював нічого.

Аналізуючи індивідуальні показники рівня психологічного благополуччя жінок середнього віку нами виявлено, що позитивні відносини з оточуючими 50% респондентів показали середній рівень, 30% досягли високого показника, а 20% продемонстрували низький рівень позитивних відносин з оточенням. Це вказує на те, що більшість учасників мають

задовільні стосунки з оточенням і здатні до підтримки та співпереживання у разі необхідності.

Ми з'ясували, що 53,3% респондентів мають середній рівень автономії, 30% – високий, а лише 16,7% – низький рівень. Такий розподіл вказує на те, що більшість досліджуваних жінок частково залежні від оцінок і думок оточуючих. При прийнятті рішень вони можуть більше прислухатися до думки інших, ніж до власних відчуттів, і їхні погляди можуть змінюватися під впливом соціального оточення.

46,7% респондентів продемонстрували середній рівень за шкалою управління емоціями, 36,7% мають низький рівень, і лише 16,7% досягли високого рівня. Це вказує на те, що більшість досліджуваних жінок середнього віку мають середні навички в управлінні емоціями, що дозволяє їм ефективно організовувати повсякденні завдання. Проте, вони не завжди здатні покращувати умови життя або управляти навколишніми обставинами.

За шкалою особистісного зростання 56,7% респондентів продемонстрували середній рівень, 26,7% – високий, а 16,7% – низький. Це може вказувати на те, що більшість досліджуваних відчувають часткову реалізацію свого потенціалу та мають можливість спостерігати і аналізувати зміни у своїй діяльності, хоча це їм вдається не завжди.

Дослідження показників за шкалою цілей у житті вказують на те, що 53,3% респондентів мають середній рівень, 26,7% – низький, а 20% – високий рівень. Це вказує на те, що більшість досліджуваних жінок здатні дотримуватися своїх переконань, які допомагають їм досягати поставлених цілей.

За показниками самосприйняття нами було виявлено, що 63,3% респондентів мають середній рівень, 20% – низький, а тільки 16,7% – високий рівень самосприйняття. Це вказує на те, що для більшості досліджуваним характерне здорове позитивне ставлення до себе, адекватне сприйняття як своїх сильних, так і слабких сторін, а також об'єктивна оцінка свого минулого.

Таким чином, застосований нами у дослідженні опитувальник К. Ріфф допоміг нам оцінити рівень психологічного благополуччя серед групи жінок середнього віку. Після узагальнення результатів, було виявлено, що 22,8% респондентів мають низький рівень благополуччя, 53,9% – середній рівень, а 23,3% – високий рівень. Порівнюючи досліджувані фактори, що лежать в основі усвідомленого структурування переживання психологічного благополуччя досліджуваними жінками середнього віку, можна відзначити, що в умовах воєнного стану дорослі особи демонструють значно вищі показники усвідомленого ставлення до формування власного психологічного благополуччя. Тобто, можна говорити, що в умовах війни, яка так чи інакше торкнулася кожного українця, жінки середнього віку почали більш диференційовано оцінювати різні аспекти свого психологічного стану.

Отримані нами результати узгоджуються з відомими психологічними особливостями осіб дорослого віку, а також з аналогічними емпіричними дослідженнями в цій галузі, а саме з даними Титаренко Т. М. та Хілько С. О.

Таким чином, аналіз основних структурних факторів психологічного благополуччя жінок середнього віку свідчить про те, що для них найважливішими є розвиток особистості, автономія, цілеспрямованість і позитивні стосунки з іншими. Дещо менш значущими виявилися управління оточенням і розвиток особистості. Показник самосприйняття отримав найнижчі оцінки, займаючи останнє місце в структурі психологічного благополуччя жінок середнього віку.

3.2.6. Оцінка рівня розвитку емоційного інтелекту за методикою Н. Холл у жінок середнього віку

Дослідження рівня прояву показників емоційного інтелекту у жінок середнього віку відбувалось за методикою Н. Холл. Проаналізуємо отримані результати дослідження, які представлені у табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Аналіз показників прояву емоційного інтелекту за методикою Н. Холл у жінок середнього віку (n=90)

Шкала	Рівень прояву, %		
	високий	середній	низький
Емоційна обізнаність	13,3%	46,7%	40%
Управління емоціями	20%	50%	30%
Самомотивація	16,6%	36,7%	46,7%
Емпатія	43,3%	36,7%	20%
Управління емоціями інших людей	16,7%	53,3%	30%
Загальний рівень емоційного інтелекту	22%	33,3%	44,7%

За шкалою емоційної обізнаності найбільший показник спостерігається на середньому рівні, який становить 46,7% респондентів. Показники, що близькі до середнього рівня, відзначаються у 40% учасників, а високий рівень виявлено лише у 13,3% жінок середнього віку. Ці дані вказують на те, що більшість респондентів мають недостатні знання і навички для розуміння та інтерпретації свого емоційного стану.

Особи з низькими показниками емоційної обізнаності стикаються з труднощами у вираженні і сприйнятті емоцій, а також у розмежуванні продуктивних і негативних переживань у взаємодії з оточенням. Натомість жінки з високим рівнем емоційної обізнаності здатні адекватно оцінювати свій емоційний стан, розпізнавати емоції інших людей і осмислювати їх переживання. Отримані нами дані узгоджуються з попередніми результатами, а саме з тестуванням показників креативності за методикою Вишневської В. Ф.

Графічне представлення виявлених нами рівнів прояву емоційної обізнаності за методикою Н. Холл можна переглянути на рис. 3.6.

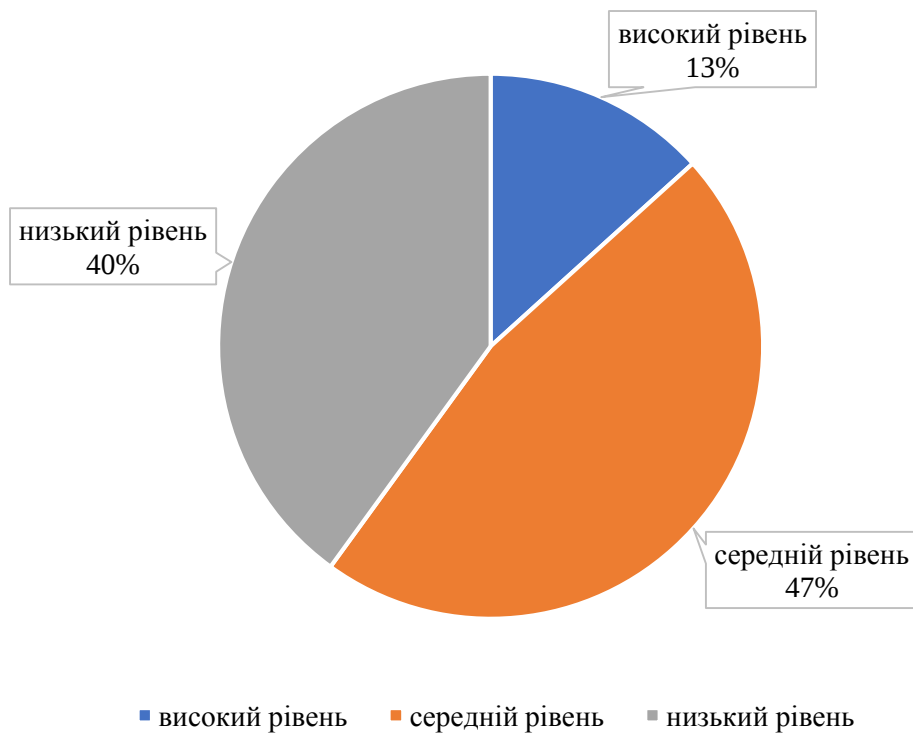


Рисунок 3.6 – Відсоткове співвідношення рівнів прояву емоційної обізнаності у жінок середнього віку (n=90)

За результатами другої шкали, а саме управління емоціями, були отримані такі дані: 50% учасників експерименту продемонстрували середній рівень управління своїми емоціями, що свідчить про наявність базових навичок контролю негативних емоцій, хоча в деяких випадках їм важко повністю їх контролювати.

Низький рівень спостерігається у 30% жінок середнього віку, що вказує на їхні труднощі в контролюванні і регулюванні своїх емоцій. Високий рівень управління емоціями відзначено у 20% респондентів, що свідчить про добре розвинений внутрішньо особистісний інтелект, який допомагає ефективно вирішувати проблеми завдяки спокійному та врівноваженому підходу.

Візуальне зображення результатів діагностування показників управління емоціями представлено на рис. 3.7.

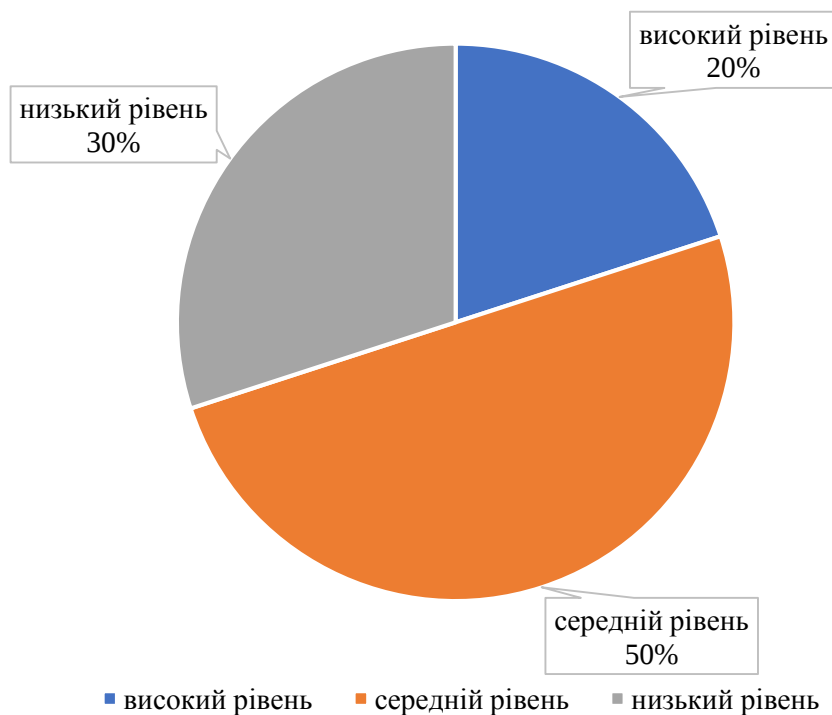


Рисунок 3.7 – Відсоткове співвідношення рівнів прояву показників управління емоціями у жінок середнього віку (n=90)

За результатами аналізу отриманих нами відповідей респондентів за шкалою самомотивації встановлено, що 46,7% жінок середнього віку мають низький рівень самомотивації, що вказує на недостатню внутрішню мотивацію для встановлення важливих цілей і впевненого просування до них.

Середній рівень самомотивації зафіксований у 36,7% опитуваних, що свідчить про розуміння мети та її значення, але це не завжди є достатнім стимулом для досягнення цілей. Високий рівень самомотивації продемонстрували лише 16,6% респондентів, що свідчить про їхню здатність долати перешкоди і впевнено рухатися до своїх цілей, не зважаючи на труднощі. Результати відображені у вигляді відсоткового співвідношення рівнів прояву на рис. 3.8.

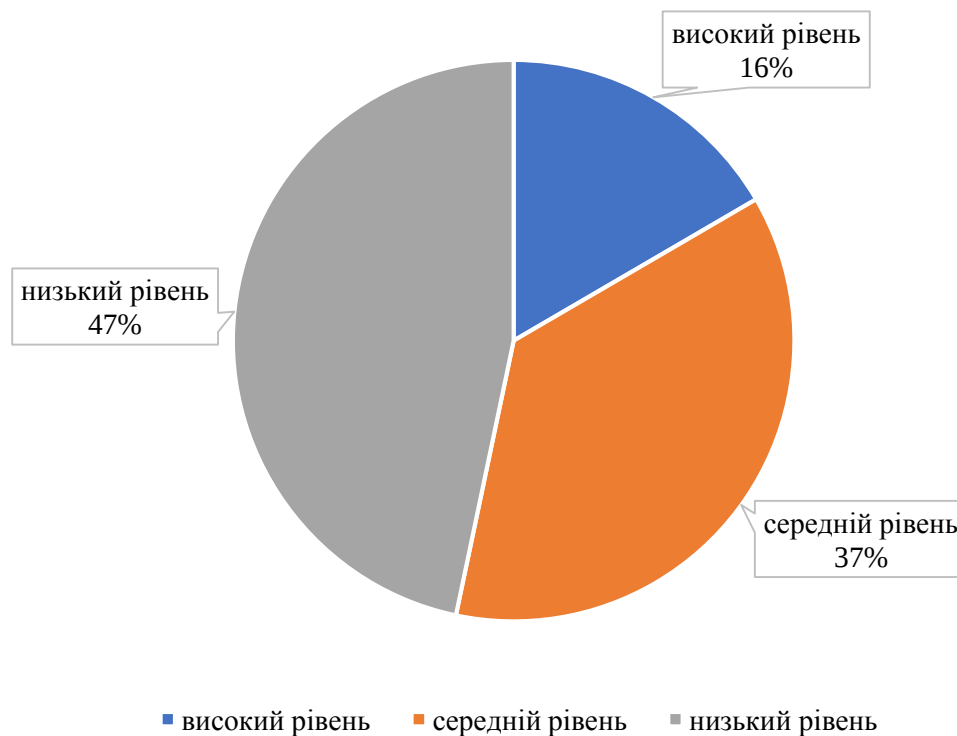


Рисунок 3.8 – Відсоткове співвідношення рівнів прояву самотивації у жінок середнього віку (n=90)

Отримані нами результати визначення рівня емпатії у жінок середнього віку виявилися досить цікавими, так як шкала високого рівня є найпоширенішою, досягнувши 43,3%, що свідчить про здатність більшості досліджуваних розпізнавати та оцінювати емоції інших людей і виявляти співпереживання. Показник середнього рівня становить 36,7%, що свідчить про добрі навички в спілкуванні: такі учасники можуть підтримати в потрібний момент, але іноді мають труднощі з точним розпізнаванням і інтерпретацією почуттів інших. Низький рівень емпатії виявлено у 20% учасників, які, ймовірно, мають труднощі з розумінням переживань інших і зосереджені переважно на власних проблемах.

Візуально отримані нами показники емпатії зображені на рис. 3.9.

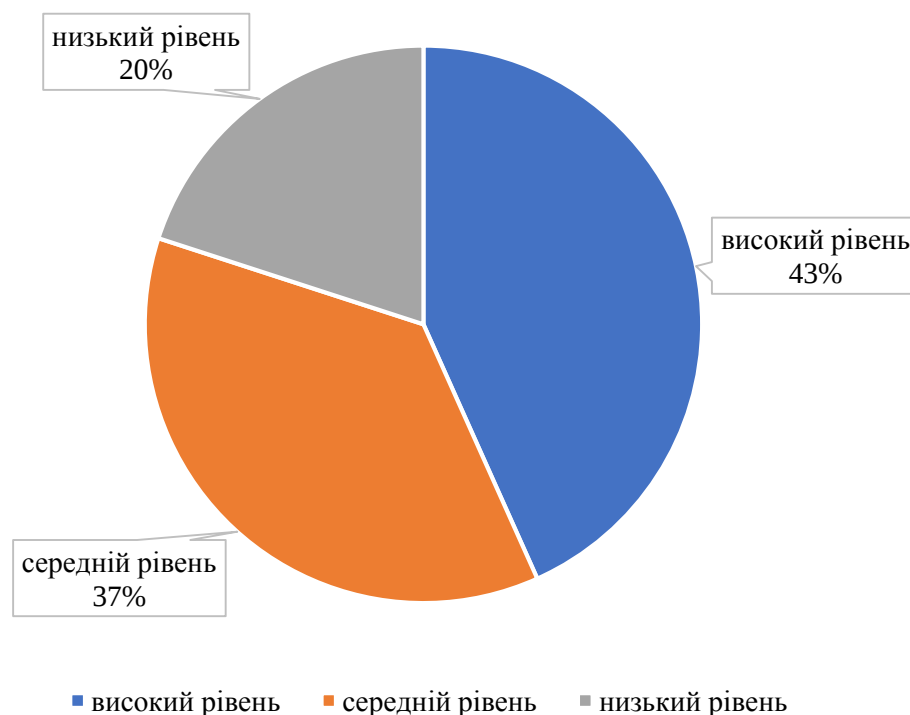


Рисунок 3.9 – Відсоткове співвідношення рівнів прояву емпатії у жінок середнього віку (n=90)

Аналіз результатів за шкалою «Управління емоціями інших людей» показав, що 53,3% респондентів мають середній рівень цієї навички. Це свідчить про їхню здатність розуміти ситуацію та намагатися правильно оцінювати емоційний стан інших людей для ефективної взаємодії та впливу на їхні емоції, хоча не завжди з успіхом.

30% опитуваних продемонстрували низький рівень управління емоціями інших, що може свідчити про ігнорування переживань інших або відсутність чіткої уяви про те, як слід поводитися в таких ситуаціях. Лише 16,7% респондентів досягли високого рівня в управлінні емоціями інших людей, завдяки чому вони здатні ефективно розуміти і допомагати контролювати емоційні прояви оточуючих.

Результати дослідження показників управління емоціями інших осіб наведені у графічному вигляді кругової діаграми на рис. 3.10.

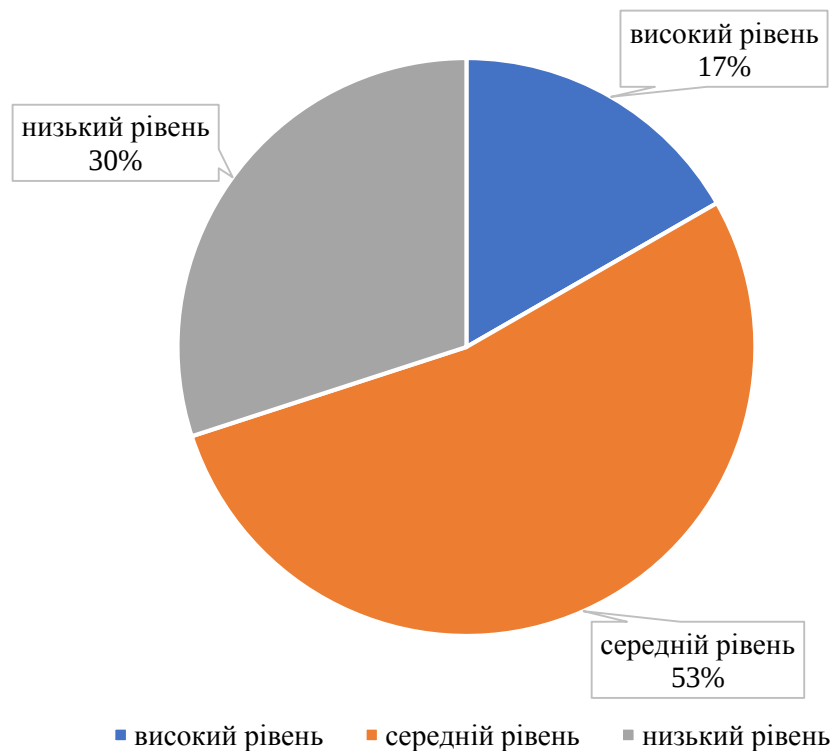


Рисунок 3.10 – Відсоткове співвідношення показників управління емоціями інших людей серед жінок середнього віку (n=90)

Підводячи підсумок дослідження емоційного інтелекту у жінок середнього віку за методикою Н. Холл нами було визначено загальний рівень даного показника, який проявився на високому рівні у 22% досліджуваних, на середньому рівні у 44,7% жінок, а на низькому – у 33,3% осіб.

3.2.7. Аналіз показників ціннісних орієнтацій за методикою М. Рокича

Для виявлення показників ціннісних орієнтацій нами була застосована методика за авторством М. Рокича. Дослідження ціннісних орієнтацій сучасних жінок середнього віку показало, що здоров'я є найважливішою термінальною цінністю для них (табл. 3.7).

Серед цінностей сучасних жінок середнього віку важливе місце займають цінності професійної самореалізації, такі як цікава робота, розвиток, пізнання, продуктивне життя та життєва мудрість, що вказує на прагнення до постійного фізичного і духовного самовдосконалення. Особистісні цінності включають свободу, творчість, красу природи і мистецтва, щасливе сімейне життя та впевненість у собі.

Таблиця 3.7

Особливості термінальних ціннісних орієнтацій сучасних жінок середнього віку (n=90)

Показник	Список А	
	Позиція	Відсоток реалізованості
Активне та діяльне життя	5	61%
Прояви життєвої мудрості	4	61%
Фактор здоров'я	1	74%
Фактор цікавої роботи	7	57%
Фактор природи та мистецтва	15	57%
Любов до інших людей	2	58%
Матеріальне благополуччя та забезпеченість у житті	3	61%
Взаємовідносини з друзями	12	62%
Суспільна діяльність	14	61%
Пізнання та когнітивний розвиток	10	60%
Продуктивність та результативність життя	13	59%
Емоційний та духовний розвиток	8	62%
Розваги та відпочинок	17	57%
Свобода у прийнятті рішень	9	64%
Щасливе та гармонійне сімейне життя	6	58%
Щастя та радість близьких осіб	18	51%
Творчий розвиток та креативність	16	49%
Впевненість у власних почуттях	11	60%

Суспільні цінності охоплюють суспільне покликання і наявність добрих і вірних друзів. Цінності, пов'язані з розвагами, щастям інших і творчістю, виявилися найменш важливими для сучасних жінок середнього віку. Це свідчить про наявність певних егоїстичних тенденцій серед досліджуваних, де

розваги розглядаються як менш пріоритетні через загальну працелюбність українців.

Естетичні цінності, виявлені у другій частині методики М. Рокича, також мають нижчі позиції, ймовірно, через їх меншу соціальну значущість (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Особливості інструментальних ціннісних орієнтацій сучасних жінок середнього віку (n=90)

Показник	Список Б	
	Позиція	Відсоток реалізованості
.Акуратність.	4	73%
.Вихованість.	1	74%
.Високі запити.	14	61%
.Життєрадісність.	2	76%
.Старанність.	5	75%
.Незалежність.	9	67%
.Непримиренність до недоліків.	18	53%
.Освіченість.	7	64%
.Відповідальність.	3	73%
.Раціоналізм.	8	67%
.Самоконтроль.	10	67%

У системі інструментальних цінностей сучасної жінки середнього віку на першому місці перебуває вихованість. Це, ймовірно, зумовлено тим, що з раннього віку їх привчали до поваги до батьків, родини та батьківщини, а також до ввічливості та вихованості. Високі позиції, а саме від 2 до 5 місця, серед інших цінностей займають життєрадісність, відповідальність, акуратність і старанність. Перші три з цих цінностей разом із вихованістю відносяться до особистісних, тоді як старанність є професійною цінністю.

Інструментальні цінності жінок середнього віку можна класифікувати таким чином:

1) з точки зору самоствердження, найбільшу вагу мають п'ять цінностей: чесність, раціональність, незалежність, самоконтроль і освіченість;

2) у контексті самореалізації особистості однаково важливі як професійні цінності, такі як освіченість, раціональність, ефективність у справах, так і соціальні цінності: незалежність, чуйність, широта поглядів;

3) у сфері міжособистісних відносин конформістські цінності, такі як освіченість, самоконтроль, ефективність у справах, і альтруїстичні цінності, зокрема раціональність, чуйність і широта поглядів, мають рівнозначну важливість.

Останні місця серед інструментальних цінностей займають високі запити, тверда воля, сміливість у відстоюванні власної думки, терпимість і непримиренність до недоліків. Найменш значущими для сучасної жінки середнього віку є:

1) з точки зору спрямованості, де прагнення до самоствердження менше пов'язане з високими запитами, сміливістю у відстоюванні власної думки, терпимістю та непримиренністю до недоліків;

2) з точки зору самореалізації особистості, суспільні цінності, такі як сміливість у відстоюванні власної думки, терпимість і непримиренність до недоліків, мають меншу важливість;

3) у сфері міжособистісних відносин індивідуалістичні цінності, такі як високі запити, тверда воля і сміливість у відстоюванні власної думки, є більш поширеними серед жінок середнього віку, які брали участь у дослідженні..

Таким чином, дослідження ціннісних орієнтацій жінок середнього віку за методикою М. Рокича показало, що для цієї вікової категорії найважливішими є цінності, які стосуються особистісного та професійного розвитку, такі як здоров'я, вихованість, життєрадісність, відповідальність і ефективність у справах. Також значущими є цінності, пов'язані з міжособистісними відносинами, зокрема свобода, творчість і щасливе сімейне життя. Натомість менш важливими для жінок середнього віку виявилися цінності, пов'язані з високими запитами, твердою волею і сміливістю у відстоюванні власної думки. Це може вказувати на їхню орієнтацію на

стабільність і гармонійні відносини в особистому житті, а також на меншу схильність до самоствердження та особистих амбіцій.

Отримані результати можуть стати основою для розробки програм підтримки і розвитку особистісного і професійного зростання жінок середнього віку, з урахуванням їхніх ціннісних пріоритетів та орієнтацій.

3.2.8. Результати оцінки рівня самоактуалізації (САТ) за методикою Е. Шострома

Для дослідження особливостей самоактуалізації у жінок середнього віку була використана методика САТ Е. Шострома, результати застосування якої представлені у табл. 3.9.

Таблиця 3.9

Результати діагностики показників самоактуалізації жінок середнього віку (n=90) за методикою САТ

Показник	Середнє значення, Хс
Опора на себе - (I)	47,26
Компетентність в часі - (Tc)	46,83
Ціннісні орієнтації - (Sav)	42,40
Гнучкість поведінки - (Ex)	46,00
Сензитивність до себе - (Fr)	48,46
Спонтанність - (S)	48,30
Самоповага - (Sr)	51,50
Самоприйняття (Sa)	45,13
Уявлення про природу людини - (Nc)	46,56
Синергія - (Sy)	46,86
Прийняття агресії - (A)	49,13
Контактність - (C)	47,26
Пізнавальні потреби - (Cog)	46,83
Креативність - (Cr)	42,40

За шкалою «Опора на себе (I)» респонденти отримали середні бали, що може вказувати на недостатню підтримку з боку значущих для них осіб у важливих питаннях.

Шкала «Компетентність у часі (Tc)» також демонструє середні результати, що свідчить про помірний рівень навичок у управлінні часом. Це вказує на те, що респонденти враховують не тільки теперішні та майбутні аспекти, але й частково звертають увагу на минуле.

За шкалою «Ціннісні орієнтації (Sav)» результати також є середніми, що може вказувати на недостатню сформованість цінностей, притаманних самоактуалізованій особистості.

За шкалою «Гнучкість поведінки (Ex)» респонденти отримали середні бали, що може свідчити про помірний рівень здатності адаптувати свою поведінку для досягнення цілей.

За шкалою «Сензитивність до себе (Fr)» середні бали респондентів вказують на помірний рівень рефлексії щодо власних потреб і почуттів.

За шкалою «Спонтанність (S)» респонденти також набрали середні бали, що свідчить про часткову готовність до спонтанного вираження своїх почуттів.

За шкалою «Самоповага (Sr)» респонденти показали середні результати, що може означати, що вони не повністю усвідомлюють і не завжди цінують свої сильні сторони.

За шкалою «Самоприйняття (Sa)» респонденти також отримали середні бали, що може свідчити про помірний рівень безоціночного прийняття самих себе.

За шкалою «Уявлення про природу людини (Nc)» респонденти отримали середні бали, що вказує на загалом позитивне сприйняття людської природи.

За шкалою «Синергія (Sy)» респонденти набрали середні бали, що свідчить про здатність комплексно сприймати як навколишній світ, так і інших людей.

За шкалою «Прийняття агресії (A)» досліджувані отримали середні бали, що може вказувати на те, що вони частково приймають свій гнів, роздратування та агресію як частину людської природи.

За шкалою «Контактність (C)» респонденти показали середні результати, що може означати здатність створювати емоційно насичені контакти з іншими людьми.

За шкалою «Пізнавальні потреби (Cog)» респонденти набрали середні бали, що свідчить про їхнє прагнення до отримання знань про навколишнє середовище.

За шкалою «Креативність (Cr)» респонденти показали середні результати, що може свідчити про помірний рівень творчої мотивації.

Середні бали, отримані за шкалами методики САТ, свідчать про помірний рівень розвитку особистісних рис, пов'язаних із самоактуалізацією, у жінок середнього віку. Це вказує на те, що в ранньому дорослому віці ці характеристики мають загалом середній рівень розвитку в дослідженій групі (рис. 3.11).

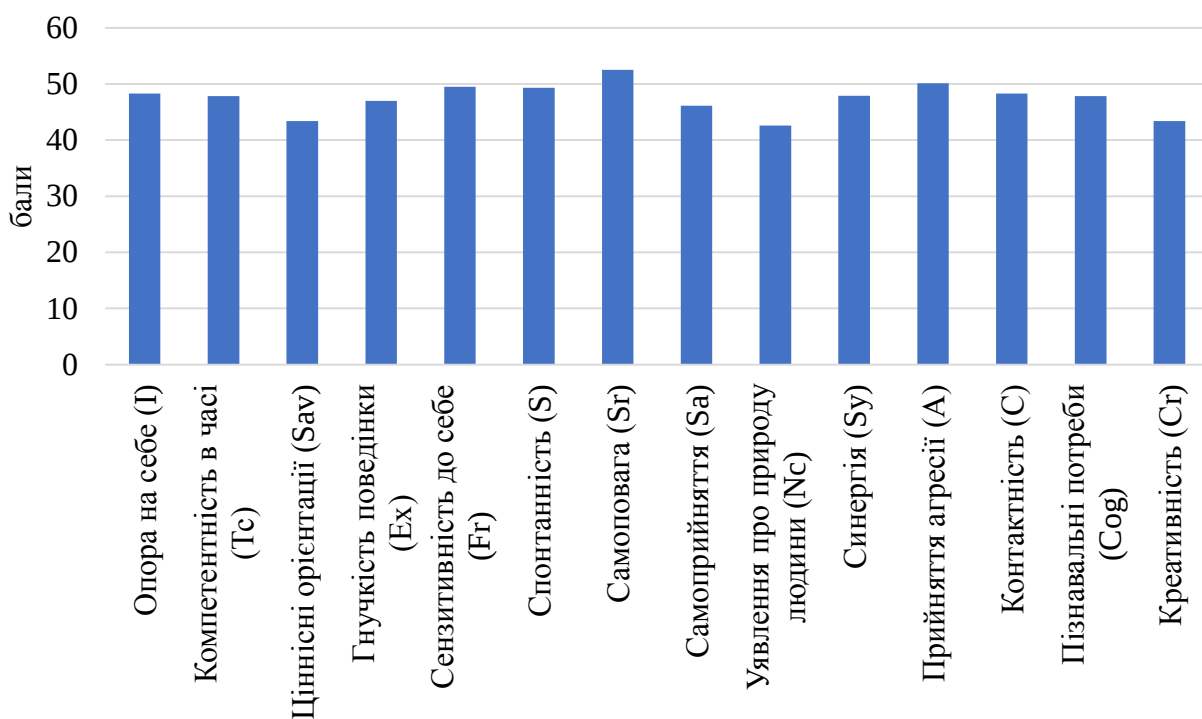


Рисунок 3.11 – Результати виявлення показників самоактуалізації жінок середнього віку (n=90) за методикою САТ

Розподіл індивідуальних даних за рівнями самоактуалізації відповідно до методики САТ представлений у таблиці 3.10.

Серед досліджених респондентів 7,8% демонструють високий рівень самоактуалізації, 58,9% – середній, а 33,3% – низький. Найвища частка респондентів з високим рівнем самоактуалізації відзначається за показниками пізнавальних потреб, а саме 30%, самоповаги – 20% та прийняття агресії –

Таблиця 3.10

Рівні прояву показників самоактуалізації у жінок середнього віку (n=90)
за методикою САТ

Показник	Рівень прояву, %		
	Високий	Середній	Низький
Опора на себе - (I)	4,4%	73,3%	22,3%
Компетентність в часі - (Tc)	6,7%	82,2%	11,1%
Ціннісні орієнтації - (Sav)	10%	80%	10%
Гнучкість поведінки - (Ex)	6,7%	68,8%	24,5%
Сензитивність до себе - (Fr)	12,2%	74,5%	13,3%
Спонтанність - (S)	7,8%	76,7%	15,5%
Самоповага - (Sr)	20%	70%	10%
Самоприйняття - (Sa)	8,9%	66,6%	24,5%
Уявлення про природу людини - (Nc)	8,9%	66,6%	24,5%
Синергія - (Sy)	11,1%	74,5%	14,4%
Прийняття агресії - (A)	20%	70%	10%
Контактність - (C)	12,2%	74,5%	13,3%
Пізнавальні потреби - (Cog)	30%	66,6%	3,4%
Креативність - (Cr)	7,8%	83,3%	8,9%
Загальний показник самоактуалізації	7,8%	58,9%	33,3%

Найбільше респондентів з низьким рівнем самоактуалізації спостерігається за показниками гнучкості у поведінці, самоприйняття, та уявлення про природу людини – по 24,5% відповідно у кожній, показник опори на себе найгірше проявився у 23,3% досліджуваних жінок.

Загальні показники високого рівня самоактуалізації не завжди відповідають високим показникам потреби в самоактуалізації. Аналіз даних з двох методик вивчення самоактуалізації виявив групу респондентів, у яких загальний рівень самоактуалізації, виявлений нами за методикою САТ,

перевищує середній рівень по групі, і водночас потреба в самоактуалізації є високою або середньою.

З результатів дослідження самоактуалізації випливає, що у представників ранньої дорослості переважають середні рівні самоактуалізації. Лише 10% респондентів мають високі показники самоактуалізації в поєднанні з високою або середньою актуальністю потреби в самоактуалізації.

Таким чином, результати тестування самоактуалізації виявили, що у досліджуваних жінок середнього віку переважають середні показники за всіма шкалами. Лише 10% респондентів демонструють високий рівень самоактуалізації в поєднанні з високою або середньою актуальністю потреби в самоактуалізації.

3.3. Методичні рекомендації з проектування життєвого шляху жінками середнього віку в сучасних умовах

Проектування життєвого шляху є важливим аспектом особистісного розвитку та адаптації жінок середнього віку до сучасних умов. В умовах швидких соціальних і економічних змін, а також змін у сімейному та професійному житті, ефективне планування життєвого шляху допомагає зберегти баланс і реалізувати особистісний потенціал.

Аналіз життєвих цілей та пріоритетів. Визначте, які цілі є найбільш важливими на даний момент, враховуючи особисті, сімейні та професійні аспекти. Аналіз життєвих цілей та пріоритетів є важливим етапом у процесі проектування життєвого шляху. Цей аналіз дозволяє чітко визначити, які цілі є найбільш актуальними та важливими для особистісного розвитку, враховуючи різні аспекти життя.

Особисті цілі охоплюють аспекти, що стосуються самої особи, її інтересів, захоплень та особистісного розвитку. Визначення особистих цілей може включати:

самоусвідомлення та особистісний розвиток;

хобі та захоплення;

здоров'я та фізичне благополуччя.

Сімейні цілі включають аспекти, що стосуються відносин з родиною та близькими. Важливо врахувати те, як ви можете покращити відносини з членами родини. Це може включати проведення більше часу разом, покращення комунікації або участь у сімейних заходах. Визначте, які ваші обов'язки та ролі в родині, наприклад допомога у вихованні дітей, підтримка партнерів або догляд за старшими родичами. Розгляньте цілі, пов'язані з фінансовим забезпеченням родини, такими як економічне планування, управління сімейним бюджетом або інвестиції.

Професійні цілі стосуються вашої кар'єри, професійного розвитку та роботи. Необхідно визначити, які досягнення ви прагнете в кар'єрі, наприклад підвищення по службі, зміна професійного напрямку або розвиток нових навичок. Оцініть, які освітні досягнення або додаткові навички можуть сприяти вашій кар'єрі, як то отримання нових кваліфікацій, участь у тренінгах або курсах. Розгляньте, як ви можете збалансувати професійні обов'язки з особистими та сімейними потребами: управління часом, встановлення меж та організацію роботи.

Після визначення особистих, сімейних і професійних цілей важливо розставити пріоритети, а саме визначити, які з ваших цілей є найбільш критичними для вашого розвитку і благополуччя. Оцініть, як ваші цілі у різних сферах життя взаємодіють один з одним. Спробуйте знайти баланс між особистими, сімейними та професійними цілями, щоб уникнути конфліктів і забезпечити гармонійний розвиток. Будьте готові коригувати свої пріоритети в залежності від змін у житті або нових можливостей. Гнучкість допоможе вам адаптуватися до нових умов і ефективно реалізувати свої цілі.

На основі визначених пріоритетів розробіть детальний план дій: створення конкретних завдань: розробіть конкретні кроки, які потрібно виконати для досягнення кожної цілі, включаючи терміни виконання і ресурси, які вам знадобляться;

моніторинг прогресу: регулярно перевіряйте свій прогрес у досягненні цілей, що допоможе вам залишатися на правильному шляху і вчасно вносити корективи в план.

Проектування життєвого шляху включає встановлення чітких і досяжних цілей:

короткострокові цілі – визначення завдання, які можуть бути досягнуті протягом найближчих 1-2 років;

середньострокові цілі – планування досягнення цілей на 3-5 років, наприклад кар'єрний ріст, особистісний розвиток або великі проекти, такі як отримання освіти або переїзд;

довгострокові цілі – встановлення стратегічних цілей на життя на 5-10 років.

Аналіз життєвих цілей та пріоритетів дозволяє створити чітке уявлення про те, що є важливим у вашому житті, і розробити стратегії для досягнення бажаних результатів. Це допоможе вам більш ефективно реалізувати свій потенціал і знайти гармонію в різних сферах життя.

Розробка стратегії реалізації. Для досягнення поставлених цілей важливо розробити ефективну стратегію. Розробка стратегії реалізації є критично важливим етапом у досягненні поставлених цілей, оскільки вона допомагає структурувати ваші зусилля та забезпечити ефективний прогрес. Щоб стратегія була успішною, слід врахувати кілька ключових аспектів: розробіть детальний план, який включатиме конкретні кроки для реалізації кожної цілі, визначте терміни виконання, відповідальних осіб та ресурси, які знадобляться;

- проаналізуйте наявні ресурси (фінансові, соціальні, особистісні) та можливості для реалізації ваших цілей;

регулярно оцінюйте прогрес у реалізації плану, будьте готові вносити корективи відповідно до змін у ситуації або нових можливостей.

Для кожної поставленої цілі важливо розробити детальний план дій, що включає чіткі та конкретні кроки. Кожен крок повинен бути ясно сформульованим і здійсненим. Кожен крок у вашому плані повинен мати

чітко визначений термін виконання. Це допоможе вам тримати ситуацію під контролем і забезпечить своєчасне досягнення цілей. Термін виконання може бути як короткостроковим (день, тиждень), так і довгостроковим (місяць, рік).

Якщо реалізація вашої стратегії передбачає участь інших людей, необхідно чітко визначити, хто за що відповідає. Це допоможе уникнути непорозумінь та забезпечить відповідальність кожного учасника.

Для кожного кроку в плані необхідно визначити ресурси, які будуть потрібні для його реалізації. Ресурси можуть включати:

- Фінансові ресурси: кошти, які потрібно витратити на реалізацію цілей.
- Соціальні ресурси: контакти, підтримка колег, менторів чи друзів.
- Особистісні ресурси: ваші навички, знання та час, які ви готові інвестувати.

Проаналізуйте ваші фінансові можливості для реалізації цілей. Складіть бюджет, що включає всі витрати, і визначте джерела фінансування. Переконайтеся, що ви маєте достатньо ресурсів або можливості для їх залучення.

Визначте, які соціальні ресурси можуть допомогти вам у реалізації планів. Це можуть бути професійні контакти, ментори, колеги або члени родини, які можуть надати підтримку або поради.

Оцініть свої особистісні ресурси, такі як навички, знання і час. Визначте, які з цих ресурсів вам потрібно буде використовувати або вдосконалювати для досягнення цілей.

Аналізуйте можливості, які можуть вплинути на реалізацію ваших цілей. Це може включати нові можливості для навчання, доступ до нових технологій або можливості для професійного росту.

Для ефективного моніторингу прогресу необхідно встановити чіткі критерії успіху. Це можуть бути кількісні показники (наприклад, кількість завершених завдань) або якісні критерії (задоволення від досягнутого результату).

Регулярно перевіряйте, як просувається реалізація вашого плану. Це може включати щотижневі або щомісячні перевірки, де ви оцінюєте виконання завдань і порівнюєте їх з планом.

Будьте готові вносити корективи в план в залежності від змін у ситуації або нових можливостей. Якщо ви виявили, що певний підхід не дає бажаних результатів або з'явилися нові обставини, адаптуйте план дій відповідно до цих змін.

Періодично підводьте підсумки досягнень та оцінюйте, як реалізація ваших цілей вплинула на загальний прогрес. Це допоможе вам визначити, чи потрібно внести додаткові корективи в стратегію або план дій.

Адаптуйте вашу стратегію відповідно до отриманих результатів та нових умов. Продовжуйте вдосконалювати план дій на основі отриманого досвіду, щоб забезпечити подальший успіх у реалізації життєвих цілей.

Розробка та реалізація ефективної стратегії є ключовими для успіху у досягненні життєвих цілей. Це дозволяє структурувати зусилля, управляти ресурсами і адаптуватися до змін, що сприяє досягненню бажаних результатів.

Визначте потенційні перешкоди, такі як обмеження часу, фінансові труднощі або соціальні обставини, які можуть вплинути на реалізацію ваших планів.

Важливим аспектом є забезпечення підтримки та розвитку протягом реалізації життєвого проєкту. Інвестуйте у своє навчання і розвиток нових навичок, це може включати професійні тренінги, семінари або участь у групах підтримки. Налагоджуйте і підтримуйте зв'язки з родиною, друзями та колегами, так як соціальна підтримка може значно полегшити досягнення ваших цілей. Звертайте увагу на своє психічне здоров'я. Залучення до консультацій з психологом або коучем може бути корисним для подолання стресу та отримання додаткової мотивації.

Отже, розроблені нами методичні рекомендації з проектування життєвого шляху для жінок середнього віку в сучасних умовах спрямовані на допомогу у формуванні і реалізації особистих і професійних цілей. Ефективне

планування і підтримка можуть допомогти жінкам знайти баланс у житті і досягти успіху в різних сферах.

Висновки до розділу 3

Для вирішення поставлених завдань дослідження нами було застосовано комплекс наукових методів та психодіагностичних методик, які є загальноприйнятими при проведенні наукових досліджень з психології. У дослідженні приймали участь 90 жінок віком від 30 до 45 років, які є мешканками м. Дніпро та відвідують центр психологічної підтримки.

Проведений нами аналіз сенсожиттєвих орієнтацій за опитувальником Д. О. Леонтьєва виявив, що сучасна жінка середнього віку має низькі середні показники на п'яти субшкалах. Це може вказувати на значне незадоволення своїм минулим (досягненнями), теперішнім (процесом) та майбутнім (цілями).

Результати дослідження загальної прогностичності за методикою «Здатність до прогнозування» показали, що 43% респондентів мають високий рівень цієї здатності, 53% – середній, і лише 4% - низький рівнем здатності до прогнозування. Щодо окремих шкал, то більшість досліджуваних демонструють середній рівень розвитку аналітичності (53,3%), гнучкості прогнозування (55,6%) та перспективності прогнозування (62,2%). Високий рівень розвитку доказовості прогнозування спостерігається у 56,6% респондентів та усвідомленості у 52,2% жінок середнього віку.

Проведені нами дослідження показників креативності у жінок середнього віку вказують на наявність розбіжностей ідеального та реального самосприйняття за факторами творчого мислення та уяви ($p > 0,05$), інтуїції та творчого ставлення до професії ($p > 0,01$), емоційності, емпатії та почуття гумору ($p > 0,001$). Порівнюючи індивідуальні графіки психологічних профілів, ми прийшли до висновку, що 24,5% досліджуваних мають приблизно рівні реальні та ідеальні профілі, у 65,5% досліджуваних ідеальний образ переважає над реальним, 10% жінок реальне самосприйняття ставлять вище за ідеальне.

Якісний аналіз результатів дослідження факторів креативності виявив, що високий рівень спостерігається у 18,9% досліджуваних, середній рівень розвитку креативності притаманний для 73,3% жінок, низький рівень виявлено у 7,8%.

Аналізуючи основні компоненти мотиваційної структури особистості, найвищий показник виявлено за шкалою творчої активності – 33,5 балів, комфорту визначився на середньому рівні – 30,9 балів, мотивація спілкування проявилась на рівні 29,3 балів, життєзабезпечення набрало 26,9 балів, соціальний статус проявився на 25,7 балів, соціальна користь отримала низький показник на рівні 24,2 бали, найменший рівень виявлено за показником загальної активності – 20,1 бал.

Наш аналіз основних структурних факторів психологічного благополуччя жінок середнього віку показав, що для них найбільш значущими є розвиток особистості, автономія, цілеспрямованість і позитивні стосунки з іншими. Дещо менш важливими виявилися управління оточенням і розвиток особистості. Найнижчий рівень балів отримав показник самосприйняття, що зайняв останнє місце у структурі психологічного благополуччя жінок середнього віку.

Виявлено, що 22,8% респондентів мають низький рівень психологічного благополуччя, 53,9% – середній рівень, а 23,3% – високий рівень.

Підводячи підсумок дослідження емоційного інтелекту у жінок середнього віку за методикою Н. Холл нами було визначено загальний рівень даного показника, який проявився на високому рівні у 22% досліджуваних, на середньому рівні у 44,7% жінок, а на низькому – у 33,3% осіб.

Дослідження ціннісних орієнтацій у жінок середнього віку за методикою М. Рокича виявило, що для цієї вікової групи найзначнішими є цінності, що пов'язані з особистісним і професійним розвитком, такими як здоров'я, вихованість, життєрадісність, відповідальність та ефективність у справах. Важливими є також цінності, пов'язані з міжособистісними відносинами, зокрема свобода, творчість і щасливе сімейне життя. Натомість, менш

значущими для жінок середнього віку виявилися цінності, що стосуються високих запитів, твердої волі і сміливості у відстоюванні власної думки. Це може свідчити про орієнтацію на стабільність і гармонійні відносини в особистому житті, а також про менш виражене прагнення до самоствердження та особистих амбіцій.

Результати тестування самоактуалізації виявили, що у досліджуваних жінок середнього віку переважають середні показники за всіма шкалами. Лише 10% респондентів демонструють високий рівень самоактуалізації в поєднанні з високою або середньою актуальністю потреби в самоактуалізації

Розроблені нами методичні рекомендації з проектування життєвого шляху для жінок середнього віку в сучасних умовах спрямовані на допомогу у формуванні і реалізації особистих і професійних цілей. Ефективне планування і підтримка можуть допомогти жінкам знайти баланс у житті і досягти успіху в різних сферах.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження нами виявлено, що в умовах сучасного світу, який характеризується швидкими змінами та невизначеністю, процес проектування життєвого шляху жінками середнього віку стає надзвичайно важливим і складним завданням. Вивчення особливостей цього процесу показало, що жінки середнього віку стикаються з унікальними викликами, які впливають на їхні життєві пріоритети, цілі та стратегії самореалізації.

Встановлено, що однією з головних особливостей проектування життєвого шляху є необхідність врахування різноманітних факторів ризику та невизначеності, які можуть мати значний вплив на особистісні, сімейні та професійні аспекти життя. Жінки середнього віку часто знаходяться на перетині різних життєвих етапів, що включає адаптацію до змін у кар'єрі, сімейних обов'язках та особистих прагненнях. Проектування життєвого шляху в умовах невизначеності потребує гнучкості та здатності швидко адаптуватися до нових обставин. Жінки середнього віку повинні вміти знаходити баланс між минулими досягненнями та новими можливостями, а також розробляти стратегії, які дозволять ефективно управляти ризиками та невизначеністю.

Результати дослідження свідчать про те, що успішне проектування життєвого шляху залежить від здатності жінок визначати свої пріоритети, аналізувати наявні ресурси та використовувати можливості для самореалізації. Важливою складовою є також постійний моніторинг та оцінка прогресу, що дозволяє вносити корективи до плану в разі необхідності. Дослідження особливостей проектування життєвого шляху жінками середнього віку в умовах невизначеності та ризику показало, що цей процес вимагає комплексного підходу, який включає як стратегічне планування, так і гнучкість у прийнятті рішень. Жінки, які успішно справляються з цими викликами, можуть досягти високого рівня самореалізації та задоволеності життям, навіть у складних і мінливих умовах сучасного світу.

При вирішенні поставлених завдань дослідження нами було зроблено наступні висновки:

Аналіз наукових напрямків та підходів у галузі проектування життєвого шляху показує, що це питання є міждисциплінарним і охоплює різноманітні наукові поля, включаючи психологію, соціологію, педагогіку, менеджмент та філософію. Проектування життєвого шляху являє собою складний процес, який включає визначення життєвих цілей, побудову стратегії їх досягнення та оцінку особистісних і зовнішніх факторів, що впливають на цей процес.

Одним із ключових напрямків є психологічний підхід, де проектування життєвого шляху розглядається крізь призму особистісного розвитку та самореалізації. В рамках цього підходу велика увага приділяється дослідженню внутрішніх мотивацій, цінностей, індивідуальних потреб та психологічної готовності до прийняття рішень. Науковці, такі як Абрахам Маслоу, Карл Роджерс та Віктор Франкл, зробили значний внесок у розуміння того, як особистість може проектувати свій життєвий шлях, враховуючи свої потреби та прагнення.

Соціологічний підхід до проектування життєвого шляху зосереджується на впливі соціальних факторів, таких як культура, соціальні норми, економічні умови та родинні обов'язки. Цей підхід досліджує, як суспільство та його структури формують індивідуальні вибори та можливості для реалізації життєвих планів. Культурні підходи також враховують вплив традицій та соціокультурних контекстів на проектування життєвого шляху, показуючи, як культурні цінності можуть впливати на визначення пріоритетів та цілей.

Філософські підходи до проектування життєвого шляху зосереджуються на питаннях смислу життя, екзистенційних виборах та етичних аспектах особистісного розвитку. Ці підходи розглядають життя як проект, де індивід є головним архітектором свого існування. Роботи таких філософів, як Жан-Поль Сартр та Мартін Гайдеггер, досліджують концепції свободи вибору, відповідальності та автентичності в контексті проектування життєвого шляху. Визначаючи роль жінки та роль середовища в умовах проектування життєвого

шляху, нами було встановлено, що взаємодія між особистістю та її оточенням має вирішальне значення для формування життєвих стратегій. Жінки середнього віку, з огляду на власний життєвий досвід і соціальні умови, активно переосмислюють свої цілі та пріоритети, адаптуючи їх до змінних обставин. Оточення, включаючи сім'ю, професійне середовище, соціальні групи та культурні норми, значно впливає на процес прийняття рішень і формування життєвих проєктів. Таким чином, комплексний підхід, що враховує як індивідуальні особливості жінки, так і соціально-культурний контекст, є необхідним для успішного проектування життєвого шляху в умовах сучасних викликів.

Аналіз методів та методик дослідження проектування життєвого шляху дозволив виявити та застосувати наступні: діагностичні методики виявлення сенсо-життєвих орієнтацій за опитувальником Д. О. Леонтева; методика Регуш Л. О. стосовно виявлення здатності до прогнозування; тест Н. Ф. Вишнякової з виявлення основних показників креативності; діагностика мотиваційної структури особистості за методикою В. Е. Мільмана; виявлення основних показників психологічного благополуччя досліджуваних за методикою К. Ріфф; діагностика та оцінка рівня розвитку емоційного інтелекту за методикою Н. Холл; методика виявлення ціннісних орієнтацій за авторством М. Рокича; тест на визначення самоактуалізації особистості САТ за методикою Е. Шострома.

4. Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити та проаналізувати кількісні та якісні результати проектування життєвого шляху жінками середнього віку. Аналіз сенсожиттєвих орієнтацій показав, що сучасні жінки середнього віку мають низькі середні показники на п'яти субшкалах, що свідчить про значне незадоволення своїми минулими досягненнями, поточним станом справ і плануванням майбутніх цілями.

Аналіз здатності жінок середнього віку до прогнозування свідчать про тенденцію досліджуваних до формування об'єктивних прогнозів майбутнього на основі фактів, нами було визначено наскільки досліджувана жінка

організовує свою прогностичну діяльність та її здатність створювати різні варіанти прогнозів майбутнього. Проведене дослідження дозволило оцінити здатність жінок середнього віку передбачати успішність реалізації своїх життєвих цілей і планів у довгостроковій перспективі та аналізувати подібні ситуації з минулого для більш точного прогнозування майбутнього.

Були виявлені основні показники креативності у жінок середнього віку, які вказують на наявність розбіжностей ідеального та реального самосприйняття за факторами творчого мислення та уяви, інтуїції та творчого ставлення до професії, емоційності, емпатії та почуття гумору. Якісний аналіз результатів дослідження факторів креативності виявив, що високий рівень спостерігається у 18,9% досліджуваних, середній рівень розвитку креативності притаманний для 73,3% жінок, низький рівень виявлено у 7,8%.

В результаті дослідження мотиваційної структури особистості ми отримали дані, що дозволяють глибше зрозуміти внутрішні мотиваційні орієнтири жінок середнього віку. Аналіз результатів виявив ключові аспекти мотиваційної структури, такі як творча активність, комфорт, спілкування, життєзабезпечення, соціальний статус, соціальна корисність, загальна активність. Зокрема, були визначені основні фактори, що впливають на їхню активність, цінності та професійні орієнтації.

Проведений нами аналіз основних структурних факторів психологічного благополуччя жінок середнього віку вказує на те, що для них є важливою розвиток особистості, автономія, цілеспрямованість та позитивні стосунки з іншими, дещо менш значимими виявлено управління оточенням та розвиток особистості, найменшу кількість балів отримав показник самосприйняття, який посів останнє місце у структурі психологічного благополуччя жінок середнього віку.

Дослідження ціннісних орієнтацій жінок середнього віку за методикою М. Рокича показало, що для цієї вікової групи найважливішими є цінності, пов'язані з особистісним і професійним розвитком, такі як здоров'я, вихованість, життєрадісність, відповідальність та ефективність у справах.

Значущими також є цінності, пов'язані з міжособистісними відносинами, включаючи свободу, творчість і щасливе сімейне життя. Водночас менш важливими для жінок середнього віку виявилися цінності, що стосуються високих амбіцій, твердої волі та сміливості у відстоюванні власної думки. Це свідчить про орієнтацію на стабільність і гармонійні відносини в особистому житті, а також про менш виражене прагнення до самоствердження та особистих амбіцій.

Визначаючи подальші перспективи дослідження на тему «Особливості самореалізації жінки в сучасних умовах», ми дійшли висновку, що необхідно провести комплексне дослідження, яке охоплюватиме не лише аналіз внутрішніх психологічних чинників, але й зовнішніх соціокультурних впливів, що формують умови для самореалізації жінки. Важливо також дослідити вплив таких факторів, як професійна діяльність, сімейні обов'язки, гендерні стереотипи та соціальна підтримка на процес самореалізації. Окрему увагу варто приділити ролі освіти, соціальних мереж та особистісного розвитку, а також вивченню різних стратегій подолання перешкод, які можуть виникати на шляху до самореалізації.

У дослідженні були розроблені методичні рекомендації з проектування життєвого шляху жінками середнього віку в сучасних умовах, які ґрунтуються на базових аспектах психологічної підтримки. Ці рекомендації включають в себе аналіз життєвих цілей та пріоритетів, розробку ефективної стратегії реалізації цілей, управління ресурсами, а також забезпечення регулярної оцінки прогресу і внесення необхідних коректив. Особлива увага приділяється важливості особистісного розвитку, зміцненню внутрішніх ресурсів, а також підтримці гармонійних міжособистісних стосунків, що є ключовими факторами у процесі успішного проектування життєвого шляху в умовах сучасного суспільства.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ

ндрієнко В. О. Математична статистика для психологів. Одеса : Астропринт,

нуфрієва Р. Стиль життя осіб похилого віку. Соціологія : теорія, методи, маркетинг. 2006. № 1. С. 191-193.

алл Г. О. Синтез егалітарності й елітарності в опрацюванні категорії «особистість» у гуманістичній психології та педагогіці. *Освіта для сучасності*. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. Т.1. С. 187-195.

алл Г. О., Медінцев В. О. Особистість як індивідуальний модус культури і як інтегративна якість особи. *Горизонти освіти*. Севастополь, 2011. № 3. С. 7–14.

ацилева О. В., Пузь І. В., Єрмішев О. В. Життестійкість як внутрішній ресурс особистості та шляхи її підвищення під час професійного становлення. *Науковий журнал «Габітус»*. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій, 2021. Вип. 22. С. 52-56.

огатирьова Т. М. Особливості самореалізації жінки в сучасному українському суспільстві : автореферат до кваліфікаційної роботи на здобуття ступеня магістра під науковим керівництвом Пріснякової Л. М. Дніпро : Вищий навчальний приватний заклад «Дніпровський гуманітарний у

нґдан Ж., Мовчан Я. Гендерна психологія : навчально-методичний посібник. Харків: Друкарня Мадрид, 2021. 155 с.

нґданова Н. Г. Культура життєтворчості особистості. Філософсько евітоглядний аналіз: наукове видання. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова.

р

с. URL:

и

ойко О. П. Культура дозвілля у суспільстві ризику : монографія. Суми : ДВНЗ

є

ѳ

Альшакова А. М. Психологія особистісної реалізованості суб'єкта життєвого

Б

Ш

а

ш

арнік О. Л. Проблематика життєвого шляху у психологічному дослідженні. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. Том VII. Екологічна психологія. Вип. 44. С. 30-50.

ірна Ж. П. Професійний простір особистості: від ознак дисциплінарності до реальності суб'єктивного моделювання. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. пр. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський, 2014. Вип. 23. 100-111.

ірна Ж. П. Психологічне проектування життєвого шляху особистості : силабус вибіркової навчальної дисципліни підготовки: бакалавра спеціальності: 053 Психологія освітньо-професійної програми: Психологія / Волинський національний університет імені Лесі Українки, факультет психології та роціології, кафедра педагогічної та вікової психології. Луцьк, 2020. 17 с. URL: а

фвнюк О. В. Розвиток особистості педагога в умовах цивілізаційних змін: теорія і практика : монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2013. 614 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/42970509.pdf> (дата звернення: .

олинець Н. В. Психологічні чинники конструювання життєвих планів особистості в юнацькому віці. *Габітус. Психологія особистості*. Випуск 35. а

ркуша І. В., Кайко В. І. Життєва перспектива особистості: психологічний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 5 (1). С. 33–39. URL: і

ладкевич М. І. Психологічні умови формування життєвих планів у юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук. Київ : Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. 2019. 277 с.

оворун Т. В., Кікінежді О. М. Гендерний дискурс в психологічній науці та :
Н

педагогічній практиці. *Психологічний часопис*. 2016. № 1. С. 41-55. URL:

ончаренко Ю. В. Життєві стратегії особистості: психологічний аналіз. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*.

орностаї П. П. Життєві ролі та життєтворчість. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*. 2002. Вип. 5 (8). С. 81–91. URL:

ринів О. М. Особливості реалізації життєвого шляху сучасних чоловіків і жінок у ранній дорослості. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. 2014. Т. 18, № 1. С. 136–141.

ріньова О. М. Психологічні аспекти дослідження феномена проектування життєвого шляху особистості. *Психологічний часопис*. 2015. № 2(2). С. 30-9

ріньова О. М. Психологічні особливості авторського життєвого вибору в юнацькому віці. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2018. Т. 23, Вип. 1. С. 43-51.

ріньова О. М. Психологія проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук (опубліковано 17.08.2024). Київ : Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. 2018. 46 с. URL:

[S](#)

[w](#)

ріньова О. М. Теоретичні засади дослідження життєвого шляху особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип. 121. С. 86-89.

уляс І. А. Життєвий вибір як творче самоздійснення особистості. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома. 2012. Вип. 16. С. 213-222.

[r](#)

[c](#)

[h](#)

ендерні дослідження : прикладні аспекти : монографія [В. П. Кравець, Т. В. Говорун, О. М. Кікінежді та ін.] ; за наук. ред. В. П. Кравця. Тернопіль : Н

мтерко Х. М. Проблема сенсу життя в контексті самореалізації особистості. *Вбірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ: Вид-во “Плай” Прикарпатського університету. 2001. Вип. 6. Ч. 2. С. 194-200.

рмаков І. Г. Педагогіка життєтворчості – стратегічна основа освітніх технологій школи ХХІ століття. *Дайджест школа-парк*. 2001. № 5-6. С. 9-10.

рмаков І. Г., Пузіков Д. О. Життєвий проект особистості: від теорії до практики
Н

итинська М. О. Психологічний портрет людини похилого віку в умовах соціально-економічної кризи. *Нове у педагогіці та психології сучасного світу* зб. тез міжнар. наук.-практ. конф., м. Львів, 28-29 листоп. 2014 р. Львів : Львівська педагогічна спільнота, 2014. С. 60-62.

внерчук М. Л. Моделювання життєвого шляху. Крос-культурний аналіз : курсова робота під науковим керівництвом Хазратової Н. В. Житомир : Ж

играй Л. Д. Теорія гендеру. Гендерні дослідження у психології : навчальний
н

інченко О. С. Психологічні особливості людей літнього віку : теоретичний аналіз проблеми. *Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. Серія «Психолого-педагогічні науки»*. 2015. № 2. С. 28-34.

ранцев Л., Іванцев Н. Стратегія життя особистості та можливості її побудови як предмет теоретико-методологічного аналізу. *Соціальна психологія*. 2019. №24. URL: <https://doi.org/10.15330/psp.24.48-58>

нашко Н. А. Гендерний аналіз моделювання життєвого шляху : курсова робота під науковим керівництвом Хазратової Н. В. Житомир : Житомирський
д

ващенко І. Ю. Взаємозв'язок життєстійкості з свідомим вибором життєвого шляху в юнацькому віці : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня бакалавра
к

р

йк

під науковим керівництвом Чернобровкін В. М. Київ : Національний університет «Львівська політехніка».

Рибалка А. В. Життєві стратегії як творчі засоби проектування життя. Київ : Видавництво «Київська міська рада», 2014. 124 с.

Рибалка А. В. Психологічні фактори вибору стратегій проектування життєвого шляху особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2014. Вип. 2. С. 45-49.

Савченко О. Моделі конструювання гендерної ідентичності жінки в сучасній Україні. *Незалежний культурологічний часопис*. 2003. № 27. С. 37- 58.

Сажук І. В. Особливості проектування життєвого шляху особистості середнього віку : магістерська робота під науковим керівництвом Пріснякової Л. М. Дніпро : ВНПЗ "ДГУ". 2023. 124 с. URL: [https://www.dgu.edu.ua/ua/works/12443](#)

Скун О. М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 9. С. 10-14.

Сурнієнко І. О. Генеза опанувальної поведінки у життєвому просторі особистості : дис. ... докт. психол. наук за спеціальністю 19.00.07. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2018. 476 с. URL: [https://www.researcher.by.ua/ua/works/12443](#) (дата звернення: 17.08.2024)

Трофімова І. В. Особистісна автономія як чинник визначення життєвої перспективи в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук за спеціальністю 19.00.07 під науковим керівництвом В. А. Чернобровкіна. Київ : Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. 2014. 21 с.

Трофімов І. О. Стратегія життя особистості як фактор розвитку суспільства : дис. ... канд. психол. наук за спеціальністю 19.00.07 під науковим керівництвом В. А. Чернобровкіна. Київ : Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. 2014. 21 с.

Трофімова С. Б. Феноменологія саморозвитку в психосоціальній генезі особистості: суб'єктний підхід. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Куми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. С. 295-318.

У

а

ф

узнецов М. А. Поденко А. В., Белоусова Т. К. Взаємозв'язок психологічних особливостей переживання часу та особистісних характеристик у студентів. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Випуск 46. Частина II. Х.: ХНПУ. 2013. С. 133-153.

ухта М. Життєві перспективи людей похилого віку : теоретичний аналіз. *Соціальні виміри суспільства*. Київ, 2014. № 6 (17). С. 253-266.

ухта М. П. Життєві перспективи: поняття, структура, функції та види. *Соціальні технології. Актуальні проблеми теорії та практики* : збірник наукових праць. Запоріжжя : Класичний приватний університет. 2016. Вип. 69-70. С. 57-66.

евенець А. Є. Психологічні особливості становлення життєвої перспективи в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук за спеціальністю 19.00.07 під науковим керівництвом О. І. Власової. Київ : Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. 2006. 20 с.

азурик В. М. Особливості проектування життєвого шляху жінками. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Випуск 1. 2017. С. 69-73. URL:

акеев С. О. Соціологія : навчальний посібник. Київ : «Українська енциклопедія». 1999. 344 с.

аксименко С. Д. Життєвий шлях особистості як базова категорія генетичної психології. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип. 2(12). С. 5-13.

аксименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія : навчальний посібник. К

аксюта М. Є. Онтологія самотності життя людини. *Мультиверсум. Філософський альманах*. К. : Центр духовної культури. 2008. № 70.

вргалич М. А. Психологічні особливості гендерної ідентичності у жінок : кваліфікаційна робота під науковим керівництвом Олени Вавринів. Львів : Л

ь

М

(дата звернення: 21.08.2024)

атвієнко О. В. Самовизначення молоді у виборі пріоритетів життєвого шляху. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип. 2(13). С. 146-150.

еднікова Г. І. Теоретико-методологічні засади дослідження системної детермінації становлення особистісної зрілості студентів. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. 2013. №45. Т.2. С. 135-143.

ельник Ю. В. Психологічна структура стратегій життєдіяльності особистості в умовах сучасності. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. С

ирончук Н. М. Застосування методу проектів у підготовці майбутніх викладачів до самоорганізації в професійній діяльності. *Проблеми освіти: зб. наук. праць Ін-т модернізації змісту освіти МОН України*. Житомир: Вид. О.О. Є

истецтво життєтворчості особистості: науково-методичний посібник: у 2 ч. За ред.. В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков та ін. К.: ІЗМН. 1997. Н. 1: Теорія і технологія життєтворчості. 392 с.

ілютіна К. Л. Траєкторії життєвого шляху особистості в динамічному середовищі: монографія. Ніжин: ТОВ «Видавництво «Аспект-Поліграф», 2012. 298 с.

оляко В. О., Музика О. Л. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень. Житомир : Рута, 2006. 320 с.

ончук О. Життєва перспектива особистості : аналіз соціологічних парадигм. *Психологія і суспільство*. 2011. № 1. С. 96-103.

івікова Ж. М. Психологічні особливості задоволеністю життям та життєстійких установок осіб похилого віку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019. Вип. 2. С. 78-83.

вінцова А. М. Типологія життєвих ролей відносно концепції життєвого шляху особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2013. Вип. 2. С. 20-23.

у

к

8

авелків Р. В. Вікова психологія: підручник. 2-ге вид., стер. Київ : Кондор. 2015. 469 с. URL: http://library.kpi.kharkov.ua/files/new_postupleniya/vikova.pdf (дата звернення: 17.08.2024)

авлін Д. О. Психологічні особливості розвитку спонтанності особистості у віці ранньої дорослості. Дис.. ...к. психол. н. 19.00.07. К., 2016. 238 с.

анок В. Г. Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 2(12). С. 146-151.

анок В. Г. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми : монографія. Київ : Ніка-Центр. 2017. 188 с. URL:

анок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості : м

одшивалкіна В. І. Біографічний метод в системі психологічних методів: метод. рек. до дисципліни циклу професійної підготовки для здобувачів спеціальності 653 «Психологія» третього (доктор філософії) рівня вищої освіти. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, Ф-т психології та соціальної роботи. 2021.

р

омиткіна Л. В. Вікові особливості прийняття стратегічних життєвих рішень у фізній юності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2014. С. 145-151.

омиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих р

игоріла І. Педагогіка життєтворчості – концептуальна основа виховних цінностей. *Збірник наукових праць НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2008. 2(24). С. 60.

нська Л. М. Ціннісні орієнтації та моделі поведінки молоді в умовах соціальної невизначеності та ризику. The 6th International scientific and practical conference “The world of science and innovation” (January 14-16, 2021) Cognum

р

и

ь

ь

ріснякова Л. М., Агапова І. Д., Тарасевич І. Ю. Моделювання прогнозування поведінки людини : навчальний посібник. 2023. 235 с.

ева М. М. Особливості життєвої перспективи в підлітковому та юнацькому віці. *Психологія і особистість*. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Полтав. нац. пед. ун-т ім. В. Г. Короленка. Київ – Полтава. 2015. Вип. 2

ева Ю. В. Психолого-педагогічне управління розвитком і саморозвитком (особистості) учня в умовах школи життєвої творчості. *Педагогіка вищої та середньої школи*. Кривий Ріг. 2011. Вип. 32. С. 521-531. URL:)

ибалка В. В. Словник із психології та педагогіки обдарованості і таланту (особистості): термінологічний словник. Київ, Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 424 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/149250597.pdf> (дата звернення: 21.08.2024)

фменець В. А. Психологія творчості : навчальний посібник. К. : Либідь, 2001. 288 с.

удь Г. В. Динаміка формування і реалізації життєвих планів особистості у ранній юності. *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в навчальних закладах освіти* : зб. наук. праць. Рівне : РДГУ. 2007. Вип. 36. С. 85-89.

удь Г. В. Формування життєвих перспектив у ранній юності : автореф. дис... канд. психол. наук. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2005. (дата звернення: 17.08.2024)

емиліт М. В. Соціально-психологічні засади проектування життєвого шляху особистості : дис... д-ра психол. наук: 19.00.05. Київ : Інститут соціальної та п

ергеєнкова О. П. та ін. Вікова психологія. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

єрдюк Г. Особливості життєвої перспективи осіб похилого віку: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» під и

ч

н

науковим керівництвом Світлани Ревенко. Херсон : Херсонський державний у

врдюк Л. З. Психологічне благополуччя як чинник самореалізації особистості студентів в інтегрованому освітньому середовищі. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПНУ. Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2011. Т. 8, № 5. С. 329-338.

врдюкова Г. Б. Особливості смисложиттєвих орієнтацій у осіб похилого віку. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : зб. наук. праць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Херсон, 30 вересня – 01 жовтня 2021 р.) / ред. колегія : І. Р. Крупник, О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька (відпов. За випуск) та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2021. С. 273-276.

идоренко Л. І. Філософське осмислення людини : навчальні матеріали для с

істемність психологічного знання на сучасному етапі його розвитку: Монографія / [Г.О. Балл, Н.А. Бастун, О.В. Губенко, В.В. Депутат, О.В. Завгородня, В.О. Медінцев, Т.А. Російчук, Є.В. Степура]; за ред. О.В. З

вляренко О. М. Проблема здатності до життєтворчості у сучасних психологічних дослідженнях. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. Том 11. Випуск 10(91). 2013. С. 288-292. URL: [http://mdu.edu.ua/wp-](http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/2013/10/288-292.pdf)

ворик М. М. Основи теорії гендеру : навчальний посібник. Київ: «К.І.С.», 2004. 636 с.

афина А. В. Психологічні особливості оцінки життєвого шляху людей похилого віку : курсова робота під науковим керівництвом Гірняк А. Н. Тернопіль : Тернопільський національний економічний університет. 2017. 38 б

Цікава з'явилася тема (17.08.2024)
Р
Р
Дата звернення: 17.08.2024)
и

суспільство : моніторинг – 2000: інформаційно-аналітичні матеріали. Київ : Інститут соціології НАН України, 2000. С. 229-236.

охань Л. В., Єрмакова І. Г., Несен Г. М. Життєтворча компетентність особистості: науково-методичний посібник. К.: Богдана. 2003. С. 17.

тепура Є. В. Зв'язок прийняття рішень з ціннісно-сміисловою сферою о

авровецька Н. І. Структурні складові характеристики життєвого шляху особистості. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 9. 2016. С. 496-506.

е

ф

ртаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності : монографія. К. : ДП Спеціалізоване видавництво «Либідь», 2003. 376 с.

ртаренко Т. М. Життєві завдання особистості як соціально психологічний інструмент моделювання майбутнього. *Наукові студії із соціології та політології. Психологія*. 2007. Вип. 16 (19). С. 304-311.

ртаренко Т. М., Кочубейник О. М., Черемних К. О. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності : монографія. НАПНУ, Інститут соц. та політ. психології. К. : Міленіум, 2014. 206 с. URL:

и

рансформації особистості в умовах соціально-політичних та економічних змін колект. монограф. ; за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро : ЛІРА, 2023. 250 с.

у

рриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження : навчально-

м

рриніна О. Л. Психологія в умовах викликових ситуацій : навчальний посібник. К.: ДП

рВид. дім “Персонал”. 2017. 160 с. URL:

б

д

ц

н

ін

ельдман Ю. І. Психологія особистості у період молодості. *Вісник ХНПУ імені Г*

еноменологічна психологія. Життєвий світ людини та інтенція : Методологічні засади Едмунда Гуссерля. Ідеї інтенціональної феноменології. Принцип рефлексії. Веб-портал вищої освіти в Україні. URL:

С

айрулліна Ю. О. Світоглядна культура особистості: структурно функціональний аналіз : монографія. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2011. 235 с. URL:

звернення: 21.08.2024)

Ф

ілько С. О. Психологічні умови формування толерантності до невизначеності у майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук за спеціальністю 19.00.07. Київ, 2018. 279 с. URL:

а

елєва Н. В. Життєва ситуація особистості. Основи практичної психології. Київ : Либідь, 1999. С. 112-136.

резова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Б

орнобровкін В. М. Психологія прийняття педагогічних рішень : монографія. Луганськ: Альма-матер, 2006. 416 с.

повалов Б. В. Теоретична модель структурно-змістових компонентів позитивної я-концепції у військовослужбовців на етапі професійної підготовки // Збірник наукових праць молодих вчених. Хмельницький : ХІСТ. 2021. №6.

Б

єлег Т. В. Психологічні аспекти розвитку творчого «Я» дитини: науково-м

Броких А. О. Життєве проектування як психологічна категорія : наукова стаття М

Б

Дата звернення: 21.08.2024)

С. 226-238. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v9/i11/23.pdf> (дата звернення: 17.08.2024)

кола життєтворчості особистості: науково-методичний збірник / ред. кол. : В. М. Доній, Г. М. Несен, І. Г. Єрмаков та ін. Київ : ІСДО, 1995. 480 с.

умік І. В., Голубєва М. О. Психологічні умови формування свідомого вибору життєвого шляху старшокласниками/старшокласницями. *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2017. Т. 199. С. 74-78.

мницький В. М. Психологічні чинники розвитку життєтворчої активності особистості в дорослому віці : дис... д-ра психол. наук: 19.00.07. Рівне : Р

мницький В. М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент : монографія. Одеса : ПНЦ АПН України : СВД Черкасов М. П. 2006. 362 с. URL:

звернення: 17.08.2024)

н

новська Л. В. Динаміка здатності до життєтворчості особистості у дорослому віці: автореф. дис.канд. психол. наук за спеціальністю 19.00.07. Кієвденноукраїнський державний університет ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2006. 19 с.

йск K. W., Morris J. D. Perception of self and the study of whole life.- In: Normal aging II. Reports from the Duke Longitudinal Studies, 1970-1973/Ed. by E. Palmore. D

ойд J. N., Zimbardo P. G. Time perspective, health, and risk taking. Understanding behavior in the context of time : the teory, research, and applications / In: A. Ekstrandman and J. Joireman (Eds.). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., 2005. P. 85–107.

m

h

tsalli L. Meaning in Action: Anton Marty's Pragmatic Semantics. *Linguistic* D

n

k

C

o

b

Attle T.J. Klineberg S.L. The present of things future. New York: The Free Press, 1974. 290 p.

a

g

i

M

Ekson E. Identity, youth and crisis. L.: Faber and Faber, 1968.

Bank L.K. Time perspectives. J. Soc. Phil., 1939, 4, p. 293-312.

b

a

R

E

Yang C.G. On synchronicity. In: Man and time/Ed. by J. Campbell, London: Routledge and Kegan, 1958, vol.3, p. 201-211.

R

h

M. The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the selfdetermination

Astina T. O. Гендерна складова життєвого сценарію особистості: жіночі

D., Andersen, J.H., Winding, T.N. Psychological resources in adolescence and the

International Youth Self-Motivation Scale: Psychometric Properties and a Prospective-Based

Positive BMQ Public Mental Health 2020. Department Faculty Publications, 2017. 165 p.

h

g

h

g

Lyttner L. General Systems Theory: Problems, Perspective, Practice. Singapore:

N

S

T

N

piegelberg H. Phenomenology in Psychology and Psychiatry. A Historical
I

hompson C. P., Hermann D. J., Bruce D., Read J. D., Payne D. G., Tolia M. P.

A

n

b

izzo B. Le sentiment de maturite chez l'adulte. Enfance. 1969. № 1-2, P. 1-44.

b

n

b

E

o

m

p

h

N

a

a

t

R

m

e

En

n

g

y

h

b

U

h

e

b

e

ДОДАТКИ

**Методика діагностики смисложиттєвих орієнтацій за авторством
Дж. Крамбо і Л. Махоліком, в адаптації Д. О. Леонтьєва**

Методика смисложиттєвих орієнтацій є адаптованою версією тесту «Ціль у житті» (Purpose-in-Life Test, PIL), розробленого Дж. Крамбо і Л. Махоліком. Цей тест призначений для вивчення уявлень респондентів про майбутнє життя, зокрема наявність чи відсутність життєвих цілей, осмисленість перспективи, інтерес до життя, рівень задоволеності життям, а також уявлення про себе як про активну і сильну особистість, що самостійно приймає рішення і контролює своє життя.

Методика смисло-життєвих орієнтацій включає такі субшкали:

1. Цілі в житті (наявність або відсутність життєвих цілей на майбутнє);
2. Процес життя (інтерес, емоційна насиченість та значущість життя);
3. Результативність життя (задоволеність від самореалізації);
4. «Локус контролю - Я» (сформоване уявлення про себе як про сильну особистість);
5. «Локус контролю - життя» (ступінь контролю над життям або фаталістичні установки).

Інструкція. «Вам будуть представлені пари протилежних тверджень. Ваше завдання — вибрати твердження, яке, на вашу думку, найбільше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, в залежності від ступеня впевненості у виборі (або 0, якщо ви вважаєте, що обидва твердження однаково правильні)».

Питання тесту:

1. Зазвичай мені дуже нудно 3210123 Зазвичай я сповнений енергії
2. Життя мені завжди здається захоплюючим і захоплюючим 3210123
Життя мені здається абсолютно спокійним і рутинним
3. У житті я не маю визначених цілей і намірів 3210123 У житті я маю дуже ясні цілі і наміри
4. Моє життя здається мені надзвичайно безглуздим і безцільним 3210123
Моє життя здається мені цілком осмисленим і цілеспрямованим
5. Кожен день мені завжди здається новим і неповторним 3210123 Кожен день здається мені абсолютно схожим на всі інші
6. Коли я піду на пенсію, я займатимуся цікавими справами, про які завжди мріяв 3210123 Коли я піду на пенсію, я постараюся не обтяжувати себе ніякими турботами
7. Моє життя склалося саме так, як я мріяв 3210123 Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв
8. Я не досяг успіху в реалізації своїх життєвих планів 3210123 Я здійснив багато з того, що планував у житті
9. Моє життя пусте і нецікаве 3210123 Моє життя наповнене цікавими справами

10. Якби мені довелося сьогодні підбивати підсумки мого життя, я б сказав, що воно було цілком осмисленим 3210123 Якби мені довелося сьогодні підбивати підсумки мого життя, я б сказав, що воно не мало сенсу

11. Якби я міг вибирати, я б побудував своє життя зовсім інакше 3210123 Якби я міг вибирати, я б прожив життя ще раз так, як живу зараз

12. Коли я дивлюся на навколишній світ, він часто викликає у мене розгубленість і тривогу 3210123 Коли я дивлюся на навколишній світ, він зовсім не викликає у мене тривоги і розгубленості

13. Я людина дуже обов'язкова 3210123 Я людина зовсім не обов'язкова

14. Я вважаю, що людина має можливість здійснити свій життєвий вибір за власним бажанням 3210123 Я вважаю, що людина позбавлена можливості вибирати через вплив природних здібностей і обставин

15. Я безумовно можу назвати себе цілеспрямованою людиною 3210123 Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною

16. В житті я ще не знайшов свого покликання і ясних цілей 3210123 В житті я знайшов своє покликання і мету

17. Мої життєві погляди ще не визначилися 3210123 Мої життєві погляди цілком визначилися

18. Я вважаю, що мені вдалося знайти покликання і цікаві цілі в житті 3210123 Я навряд чи здатний знайти покликання і цікаві цілі в житті

19. Моя життя в моїх руках, і я сам нею керую 3210123 Моя життя не підвладна мені, і вона управляється зовнішніми подіями

20. Мої повсякденні справи приносять мені задоволення і радість 3210123 Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності і переживання

Ключі до методики. Обробка результатів включає підрахунок числових значень для всіх 20 шкал і переведення загального балу у стандартні значення. Для розрахунку балів необхідно перевести оцінки, зазначені респондентом, з симетричної шкали 3 2 1 0 1 2 3 на висхідну або спадну асиметричну шкалу за наступними правилами:

- Пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16 і 17 переносяться на висхідну шкалу 1 2

- Пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19 і 20 переносяться на спадну шкалу

Висхідна шкала (від 1 до 7) чергується з низхідною шкалою (від 7 до 1), де максимальний бал (7) вказує на наявність мети в житті, а мінімальний бал (1) — на її відсутність. Наприклад, якщо для першого пункту у вас було значення 3210123, то після переведення у висхідну шкалу результат буде 5 балів. Для другого пункту, при аналогічному значенні 3210123, після переведення у спадну шкалу ви отримаєте 3 бали. Після переведення всіх двадцяти пунктів у відповідні шкали, підраховуються бали за кожною з субшкал і заносяться до таблиці:

Субшкали	Бали
1. Цілі	
2. Процес	
3. Результат	
4. Локус контроль – Я	
5. Локус контроль – життя	
6. Загальний показник ОЖ	

1. Цілі: Підрахунок балів здійснюється за пунктами 3, 4, 10, 16, 17, 18.
2. Процес: Підрахунок балів здійснюється за пунктами 1, 2, 4, 5, 7, 9.
3. Результат: Підрахунок балів здійснюється за пунктами 8, 9, 10, 12, 20.
4. Локус контролю - Я: Підрахунок балів здійснюється за пунктами 1, 15, 16, 19.
5. Локус контролю - життя: Підрахунок балів здійснюється за пунктами

6. Загальний показник ОЖ: Включає підсумкові бали за всі субшкали, що дозволяє оцінити загальний рівень усвідомлення життя.

Щоб визначити загальний показник ОЖ, потрібно підрахувати бали за всі 20 пунктами тесту. Помилкою буде підрахунок загального показника лише на основі сумарних балів п'яти субшкал.

Інтерпретація результатів.

1. Цілі в житті. Бали за цією шкалою відображають наявність або відсутність цілей у респондента на майбутнє, що надають життю осмисленість, напрямок і перспективу. Низькі бали, навіть при загальному високому рівні ОЖ, можуть свідчити про те, що людина зосереджена на теперішньому або минулому. Водночас високі бали можуть вказувати не лише на наявність цілей, а й на те, що ці плани не мають реальної основи в теперішньому та не підкріплюються особистою відповідальністю за їх реалізацію. Розрізнити ці два випадки можна, аналізуючи показники інших шкал СЖО.

2. Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя. Ця шкала оцінює, наскільки респондент сприймає процес життя як цікавий, емоційно насичений та наповнений сенсом, відповідно до теорії, що сенс життя полягає у самому процесі життя. Високі бали на цій шкалі при низьких оцінках за іншими шкалами можуть вказувати на гедоніста, який зосереджений на теперішньому моменті. Низькі бали за цією шкалою свідчать про незадоволеність теперішнім життям, хоча респондент може знаходити сенс у спогадах про минуле або в планах на майбутнє.

3. Результативність життя або задоволеність самореалізацією. Бали на цій шкалі відображають, як респондент оцінює пройдений відрізок життя, його продуктивність і осмисленість. Високі бали при низьких оцінках за іншими шкалами можуть свідчити про людину, яка пережила значну частину життя і знаходить сенс у спогадах про минуле, але відчуває незадоволеність теперішнім. Низькі бали за цією шкалою вказують на незадоволеність самореалізацією в минулому.

4. Локус контролю-Я (Я — володар свого життя). Високі бали відображають впевненість респондента у власних силах і здатність контролювати своє життя відповідно до власних цілей та уявлень про сенс. Низькі бали свідчать про сумніви в своїй здатності впливати на події у власному житті.

5. Локус контролю – життя (контроль над життям). Високі бали показують, що респондент вірить у можливість контролювати своє життя, вільно приймати рішення та втілювати їх у реальність. Низькі бали вказують на фаталізм і віру в те, що життя не підконтрольне свідомому управлінню, а свобода вибору є ілюзорною, що робить планування майбутнього безглуздом.

Норми для оцінки результатів дорослих осіб наведені в наступній таблиці.

Середні значення та стандартні відхилення для субшкал і загального показника ОЖ

Шкали	Чоловіки середнє	Чоловіки стандартне відхилення	Жінки середнє	Жінки стандартне відхилення
1. Цілі	32,9	5,92	29,38	6,24
2. Процес	31,09	4,44	28,8	6,14
3. Результат	25,46	4,3	23,3	4,95
4. ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,3
5. ЛК-життя	30,14	5,8	28,7	6,1
6. Загальний показник ОЖ	103,1	15,03	95,76	16,54

Методика «Здатність до прогнозування» (автор Л. А. Регуш)

Мета: дослідити психологічні особливості прогнозування успішності реалізації життєвих цілей і планів юнаками.

Інструкція: Ознайомтесь з наведеними твердженнями. Для кожного твердження виберіть «Так», якщо воно відповідає вашим поглядам, або «Ні», якщо не відповідає.

Питання тесту:

1. Іноді я відчуваю, що моє життя розвивається незалежно від моєї волі.
2. Без повного і всебічного аналізу обставин я, як правило, не приймаю рішень і не починаю діяти.
3. Я легко відмовляюся від наявних стереотипів і швидко набираю нові погляди.
4. Я повністю згоден з висловлюванням «Чому бути, того не минути».
5. Думаю, що достатньо мати мінімальну інформацію, щоб прийняти рішення і почати діяти.
6. При вирішенні завдань і сприйнятті людей мені важко позбутися існуючих шаблонів.
7. Вважаю, що наявність причинно-наслідкових зв'язків не можна довести, спираючись на одиничні факти.
8. Якщо мені потрібно перевірити яке-небудь припущення, я обмежуюсь одним-двома фактами.
- Зазирнувши в майбутнє, я зазвичай розмірковую над тим, чому склалося саме це уявлення про майбутнє.
10. Якщо я знаю про наслідки подій і вчинків, то зазвичай не аналізую їх причини.
11. Зазвичай я не розмірковую про далекі наслідки рішень, що приймаються.
12. Якщо у мене виникає припущення, мені буває важко замінити його новим.
13. Як правило, я намагаюся продумати не лише близькі, але й віддалені в часі наслідки своїх дій.
14. Коли я думаю про наслідки своїх дій, я спочатку бачу один наслідок, а потім ті, що виникають з нього, утворюючи таким чином послідовний ланцюг.
15. При встановленні зв'язків між відомим і невідомим, новим і старим, я зазвичай бачу лише одну або дві основні лінії цих зв'язків.
16. Якщо мені потрібно перевірити яке-небудь припущення, я завжди шукаю всі можливі докази для підтвердження.
17. Якщо мені пропонують участь у вигідній справі, я зазвичай приймаю таку пропозицію без додаткових роздумів.
18. Зазирнувши в майбутнє, я не намагаюся зрозуміти джерела свого знання.

19. Я вважаю, що краще прийняти рішення і діяти, ніж покладатися на випадковість.

20. Порівнюючи нове з старим і відоме з невідомим, я намагаюся визначити кілька різних ліній зв'язку між ними.

21. Для розв'язання різноманітних завдань я зазвичай рухаюся вперед маленькими кроками, перевіряючи правильність кожного з них.

22. Я часто займаюся «ігровими уявленнями», коли знайомі образи створюють нові і нестандартні комбінації.

23. Мене можна охарактеризувати як людину, схильну до ризику.

24. Я часто відчуваю, що маю обмежений вплив на те, що відбувається зі мною.

25. Якщо мені пропонують взяти участь у вигідній справі, я зазвичай спочатку ретельно оцінюю найближчі та далекі наслідки, перш ніж прийняти рішення.

26. Я погоджуюсь з думкою, що ризик не завжди виправдовує себе.

27. Як правило, я не забуваю про цілі своїх планів, які я намітив.

28. При вирішенні будь-якої проблеми я зазвичай шукаю загальний підхід до розв'язання, прогножую його ефективність і лише після цього починаю діяти.

29. Я не маю труднощів у тому, щоб надати повний і всебічний аналіз причин і наслідків будь-якої ситуації.

30. Щоб довести правильність причинно-наслідкових зв'язків, достатньо одного переконливого прикладу.

31. Якщо мої припущення виявляються помилковими, я з легкістю можу сформулювати нові.

2. Мені не знайоме поняття «гра уяви», коли знайомі образи поєднуються в нові зв'язки та комбінації.

33. Я вважаю, що тільки ті, хто ризикує, можуть досягти успіху.

34. В участі в лотереї я віддаю перевагу самостійній грі, а не спостереженню за іншими.

Коли я розповідаю про щось, я вважаю за краще передавати суть у загальному вигляді.

36. Якщо у людини є здібності, вона зазвичай має більше часу для розваг.

37. Коли потрібно проаналізувати проблему або умови завдання, я зазвичай виконую глибокий однобічний аналіз.

38. Перебуваючи в лотерейному кіоску, я зазвичай віддаю перевагу спостереженню за грою інших, не граючи самостійно.

39. Часто те, що трапляється в моєму житті, є наслідком моїх власних дій.

40. Іноді я складаю плани і дію, зовсім забуваючи про їхню мету.

41. Я не вірю, що випадок або доля мають значний вплив на моє життя.

42. Коли я розповідаю про щось, я віддаю перевагу надавати всі деталі, описуючи їх конкретно і образно.

43. Якщо у людини є здібності, це, як правило, підвищує її шанси на успіх у справі.

44. Коли я розмірковую про наслідки своїх вчинків або подій, я зазвичай враховую всі можливі обставини.

45. При встановленні причинно-наслідкових зв'язків я зазвичай бачу кілька можливих варіантів і потім розвиваю ланцюг наслідків для кожного з них.

Ключ і інтерпретація:

Для розрахунку загального показника прогнозування:

- 1 бал нараховується за відповіді «Так» на питання 2, 3, 7, 9, 13, 16, 19,

- 1 бал нараховується за відповіді «Ні» на питання 1, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12,

Оцінка рівня здатності до прогнозування:

- 0-12 балів – низький рівень здатності до прогнозування.

- 13-25 балів – середній рівень здатності до прогнозування.

- 26-38 балів – високий рівень здатності до прогнозування.

Підрахунок показників за шкалами:

- Шкала аналітичності: питання 2 «Так», 5 «Ні», 29 «Так», 37 «Ні».

- Шкала усвідомленості: питання 9 «Так», 10 «Ні», 18 «Ні», 44 «Так».

- Шкала гнучкості: питання 3 «Так», 6 «Ні», 12 «Ні», 15 «Ні», 20 «Так», 22 «Так», 31 «Так», 32 «Ні».

- Шкала перспективності: питання 11 «Ні», 13 «Так», 21 «Ні», 27 «Так», 28 «Так», 40 «Ні».

- Шкала доказовості: питання 7 «Так», 8 «Ні», 14 «Ні», 16 «Так», 30 «Ні», 45 «Так».

Відсоток вираженості здатності до прогнозування для кожної шкали розраховується відносно 100% питань, що належать до відповідної шкали.

Шкали «аналітичності» та «усвідомленості» в нашій методиці оцінювання прогнозування майбутнього містять по 4 питання. Респонденти з результатами 4 бали відносяться до високого рівня розвитку цих аспектів; 2-3 бали – до середнього рівня; 0-1 бал – до низького рівня. Шкала «гнучкості» є найбільш детальною і включає 8 питань. Результати учасників експерименту за цією шкалою також поділяються на високий (6-8 балів), середній (3-5 балів) і низький (0-2 бали) рівні. Шкали «перспективності» та «доказовості» включають по 6 питань кожна. Високий рівень розвитку цих компонентів відповідає результатам 5-6 балів, середній – 3-4 бали, а низький – 0-2 бали.

Тест «Креативність» за авторством Вишнякової Н. Ф.

Тест «Креативність» дозволяє виявити рівень творчих схильностей особистості та побудувати психологічний креативний профіль, рефлексуючи креативний компонент образу «Я – реальний» і уявлення про образ «Я – ідеальний». Порівняння двох образів креативності «Я – реальний» і «Я – ідеальний» дозволяє визначити креативний резерв і творчий потенціал особистості.

Інструкція: Вам пропонується самостійно оцінити свої особистісні якості, відповідаючи на питання тесту. Уважно прочитайте питання. При позитивній відповіді на питання поставте знак «+» у графі «Я – реальний» і «Я – ідеальний», при негативній відповіді – знак «-». Довго не роздумуйте над відповіддю, оскільки перша відповідь є імпульсивною і зазвичай правильною. Будьте щирими!

Питання тесту:

- (М) Чи задумуєтеся ви над тим, які причини спонукають вас створювати щось нове?
- (Л) Чи трапляються у вас неприємності через власну цікавість?
- (О) Чи виникає у вас бажання оригінально вдосконалити щось хороше?
- (В) Чи мрієте ви про здобуття визнання, створивши щось соціально нове?
- (І) Чи довіряєте ви інтуїції в ситуаціях ризику?
- (Е) Чи вважаєте ви, що в конфліктних ситуаціях можливо уникнути емоційних переживань?
- (Ю) Чи відповідаєте ви жартом, коли вас розігрують?
- (П) Якщо виникне можливість, чи перейдете ви на більш оплачувану, але менш творчу роботу?
- (М) Чи обдумуєте ви наслідки своїх рішень?
- (Л) Чи втрачаєте ви цікавість до нового, якщо воно пов'язане з ризиком?
- (О) Чи вдалося вам успішно використовувати речі не за їх прямим призначенням?
- (В) Чи буває так, що, розповідаючи про реальні події, ви додаєте вигадані деталі?
- (І) Чи частіше в екстремальних ситуаціях ви слухаєте розум, ніж інтуїцію?
- (Е) Чи отримуєте ви емоційне задоволення від процесу творчої діяльності?
- (Ю) Чи любите ви жартувати і сміятися над собою?
- (П) Чи винаходили ви щось нове в сфері, що вас цікавить?
- (М) Чи стомлює вас робота, що вимагає творчого мислення в нестандартних ситуаціях?
- (Л) Чи відзначають оточуючі, що ви уважно вникаєте в усі деталі?
- (О) Чи є рідким ваше захоплення?
- (В) Чи трапляється, що у вас виникають незвичайні образи, пов'язані з реальними подіями?
- (І) Чи іноді передзвонюєте вам, не піднімаючи трубку, і відчуваєте, хто це?

- (Е) Чи байдужі ви до негативних проявів емоцій у чужих дітей?
- (Ю) Чи смієтеся ви над своїми невдачами?
- (П) Чи відвідували б ви спеціальні заняття для здобуття нових знань, навіть якщо це пов'язано з незручностями?
- (М) Чи достатньо для вас невеликої деталі або натяку на проблему, щоб захопитися її розробкою?
- (Л) Чи знайшли ви відповіді на філософські дитячі питання вже в зрілому віці?
- (О) Чи відчуваєте ви втрату інтересу до оригінальних, ризикованих пропозицій ваших партнерів по роботі?
- (В) Чи фантазуєте ви про те, як би ви жили в іншому місті або в іншому столітті?
- (І) Чи важко вам передбачити наслідки майбутніх подій?
- (Е) Чи відчуваєте ви емоційний підйом і натхнення на початку нового проекту?
- (Ю) Чи буває так, що ви заздалегідь готуєте жарт або веселі історії, щоб розвеселити компанію?
- (П) Чи стомлюють вас несподіванки в професійній діяльності, що потребують нових підходів до вирішення ситуації?
- (М) Чи продумуєте ви варіанти розв'язання складних проблем перед тим, як вибрати найбільш продуктивний?
- (Л) Чи мучить вас почуття незадоволення, коли ви довго не пізнаєте нічого нового?
- (О) Чи любите ви роботу, що потребує кмітливості, навіть якщо вона пов'язана з труднощами реалізації?
- (В) Чи передбачаєте ви перспективи вирішення незвичних проблем, з якими стикаєтеся?
- (І) Чи сниться вам інколи сон, який передбачає події, що відбулися пізніше?
- (Е) Чи співчуваєте ви людям, які не досягли бажаного результату в творчості?
- (Ю) Чи використовуєте ви гумор для виходу зі складних ситуацій?
- (П) Чи обирали ви професію з урахуванням своїх творчих можливостей?
- (М) Чи важко вам передбачити багато негативних наслідків конфліктної проблеми?
- (Л) Чи ризикнули б ви кар'єрою ради пізнання нового?
- (О) Чи будете ви займатися створенням чогось незвичного, навіть якщо це пов'язано з труднощами?
- (В) Чи важко вам уявити незнайоме місце, в яке ви прагнете потрапити?
- (І) Чи траплялося вам згадати про людину, з якою давно не бачилися, а потім несподівано отримати від неї дзвінок або листа?
- (Е) Чи співчуваєте ви обманутим людям?
- (Ю) Чи буває так, що ви самі вигадуєте анекдоти та смішні історії?
- (П) Якщо ви втратите можливість працювати, чи втратить життя для вас інтерес?
- (М) Чи ретельно ви продумуєте всі етапи своєї творчої діяльності?
- (Л) Чи іноді вам хочеться розібрати якусь річ, щоб дізнатися, як вона працює?
- (О) Чи імпровізуєте ви в процесі реалізації вже розробленого плану дій?
- (В) Чи вигадуєте ви казки для дітей?

- (І) Чи трапляється, що з якихось незрозумілих причин ви не довіряєте деяким людям?
- (Е) Чи схильні ви сильно переживати, якщо вас обманули?
- (Ю) Чи дратує вас жарт, висловлений у формі іронії?
- (П) Чи відчуваєте ви, що ваша професія дозволить покращити навколишній світ?
- (М) Чи роздумуєте ви над тим, які таємні причини можуть бути приховані в творчій діяльності людини?
- (Л) Чи цікавить вас, як живуть ваші сусіди?
- (О) Чи віддаєте перевагу спілкуванню з людьми з незвичайними поглядами?
- (В) Чи фантазували ви коли-небудь про те, що можна було б зробити, отримавши спадщину?
- (І) Чи важко вам визначити характер людини з першого погляду?
- (Е) Чи співчуваєте ви людям, що перебувають у злиднях?
- (Ю) Чи вважають вас оточуючі дотепною людиною?
- (П) Чи було у вашій професійній творчості багато невдач?
- (М) Чи розмірковуєте ви про причини успіхів і невдач у своїй творчій діяльності?
- (Л) Якщо ви зустрічаєте незрозуміле нове слово, чи шукаєте його значення у довідниках?
- (О) Чи цікавлять вас люди, які дотримуються лише традиційних поглядів на життя?
- (В) Чи пишете ви вірші?
- (І) Чи важко вам передбачити, як складеться життя знайомої людини, дивлячись на неї?
- (Е) Чи рідко ви висловлюєте свої емоції під час вуличних сварок?
- (Ю) Чи важко вам використовувати гумор для виходу з важкої ситуації?
- (П) Чи можете ви піти на ризик у своїй роботі, якщо шанси на успіх не гарантовані?
- (М) Чи точно ви відновлюєте загальний результат за випадковими деталями?
- (Л) Чи намагалися ви відстежити своє родовідне дерево?
- (О) Якби ваші знайомі знали про те, про що ви мрієте, чи вважали б вони вас чудаком?
- (В) Чи важко вам уявити себе в старості?
- (І) Чи трапляється, що ви боїтеся зустрічі з незнайомою людиною через інтуїтивне занепокоєння?
- (Е) Спостерігаючи драматичні події в житті людей, чи відчуваєте ви, що це сталося з вами?
- (Ю) Чи віддаєте ви перевагу комедії перед іншими жанрами?
- (П) Чи повинне творчість супроводжувати професійну діяльність?

Обробка результатів. Кількість балів за кожним індексом креативності визначається за ключем тесту при підрахунку отриманих балів. Якщо у випробуваного відповідь на питання збігається з ключем тесту, він отримує один бал за відповідний індексний показник: «Я-реальний» і «Я-ідеальний». Наприклад, якщо на перше питання випробуваний відповів позитивно (+) у

графі «Я-реальний» і «Я-ідеальний», а ключ відповіді +, то за першим індексом М (творче мислення) він отримує по одному балу; якщо відповідь негативна (-, балів не нараховується. Необхідно пам'ятати, що ключ до тесту стосується кожної якості не лише до «Я-реальний», але й до «Я-ідеальний».

Таблиця результатів у балах

Індекс	Креативний показник	Всього балів «Я – реальний»	Всього балів «Я - ідеальний»
М	Мислення творче		
Л	Цікавість		
О	Оригінальність		
В	Уява		
І	Інтуїція		
Е	Емоціональність, емпатія		
Ю	Почуття гумору		
П	Творче ставлення до професії		

Ключі до тесту

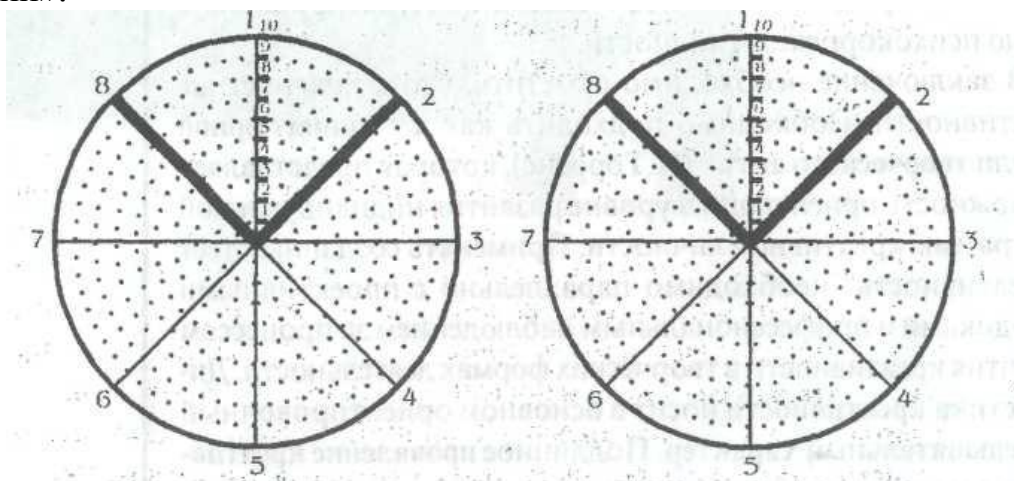
Індекс	Креативний показник	Номер питання	Ключі
М	Мислення творче	1, 9, 17, 25, 33, 41, 49, 57, 65, 73	+ + - + + - + + + +
Л	Цікавість	2, 10, 18, 26, 34, 42, 50, 58, 66, 74	+ - + + + + + + + +
О	Оригінальність	3, 11, 19, 27, 35, 43, 51, 59, 67, 75	+ + + - + + + + - +
В	Уява	4, 12, 20, 28, 36, 44, 52, 60, 68, 76	+ + + + + - + + + -
І	Інтуїція	5, 13, 21, 29, 37, 45, 52, 61, 69, 77	+ - + - + + + - - +
Е	Емоціональність, емпатія	6, 14, 22, 30, 38, 46, 54, 62, 70, 78	- + - + + + + + - +
Ю	Почуття гумору	7, 15, 23, 31, 39, 47, 55, 63, 70, 79	+ + + - + + - + - +
П	Творче ставлення до професії	8, 16, 24, 32, 40, 48, 56, 64, 72, 80	- + + - + + + - + +

Будування психологічних профілів креативності «Я-реальний» та «Я-ідеальний» (див. рис.)

Для побудови психологічних профілів креативності намалюйте два кола «Я-реальний» та «Я-ідеальний» і розділіть кожне на вісім частин. Розмітьте отримані відрізки осі з середини на десять рівних частин. На них відкладаються бали, які позначаються точками на осі кожного креативного показника. Ці точки свідчать про рівень восьми виділених креативних схильностей, які при з'єднанні утворюють психологічний профіль креативності.

Показники верхньої частини кола (1, 2, 8) відповідають свідомим, а нижні (4, 5, 6) – підсвідомим процесам творчої особистості. Показники 3 і 7 відносяться до пограничних свідомо-підсвідомих психічних процесів.

Для визначення резервів та творчого потенціалу особистості необхідно сумістити ці кола, позначивши червоною з'єднувальною лінією контури психологічного профілю креативності «Я-ідеальний» і синьою – «Я-реальний».



«Я-реальний»

«Я-ідеальний»

Реальне та ідеальне уявлення про креативність і творчі схильності виконують функцію регулятора самооцінки та рефлексії. Однак слід враховувати, що у всіх людей різне ідеальне уявлення про свої творчі можливості, і воно часто може бути завищеним або заниженим. Ця проблема є предметом обговорення з психологом в процесі психологічного консультування з метою психокорекції особистості.

Методика «Діагностика мотиваційної структури особистості» за авторством В. Е. Мільмана

Інструкція: Ви маєте перед собою 14 тверджень, що стосуються ваших життєвих прагнень і деяких аспектів вашого способу життя. Оцініть своє ставлення до кожного твердження, вибравши одну з 8 запропонованих відповідей (а, б, в, г, д, е, ж, з) і позначивши у відповідних клітинах бланка одну з наступних оцінок для кожного твердження:

- «++» – Повністю згоден
- «+» – Мабуть згоден
- «=» – Іноді згоден
- «-» – Не згоден
- «?» – Не знаю

Відповідайте швидко і без тривалих роздумів. Заповнюйте бланк послідовно, відповідаючи на питання від 1а до 14з, і будьте уважні, щоб не переплутати клітини. На виконання тесту відведено не більше 20 хвилин.

Опитувальник «Діагностика мотиваційної структури особистості»:

1. У житті важливо дотримуватись таких принципів:
 - а) «Час – гроші»: слід намагатися заробити більше;
 - б) «Головне – здоров'я»: потрібно берегти себе та свої нерви;
 - в) Вільний час варто проводити з друзями;
 - г) Вільний час слід присвячувати сім'ї;
 - д) Слід робити добро, навіть якщо це вимагає значних витрат;
 - е) Необхідно робити все можливе для досягнення успіху;
 - ж) Слід постійно набирати нові знання для розуміння навколишнього світу;
 - з) Варто прагнути до нових відкриттів і досягнень.
2. У своїй поведінці на роботі слід дотримуватись таких принципів:
 - а) Робота – це необхідна частина життя;
 - б) Головне – уникати конфліктів;
 - в) Слід забезпечити собі комфортні та спокійні умови праці;
 - г) Потрібно активно прагнути до кар'єрного зростання;
 - д) Головне – здобути авторитет і визнання;
 - е) Слід постійно вдосконалювати свої професійні навички;
 - ж) У роботі завжди можна знайти цікаві аспекти, що захоплюють;
 - з) Потрібно не тільки самостійно захоплюватися роботою, але й залучати інших до неї.

3. У моєму вільному часі значне місце займають наступні заняття:

- а) Поточні домашні справи;
- б) Відпочинок і розваги;
- в) Зустрічі з друзями;
- г) Громадські активності;
- д) Заняття з дітьми;
- е) Навчання та читання професійної літератури;
- ж) Хобі;
- з) Підробіток.

4. У моїй робочій діяльності значну частину займають такі завдання:

- а) Ділове спілкування (переговори, виступи, обговорення тощо);
- б) Особисте спілкування (на теми, що не стосуються роботи);
- в) Громадська діяльність;
- г) Навчання, підвищення кваліфікації, здобуття нових знань;
- д) Творча робота;
- е) Робота, яка безпосередньо впливає на заробіток (відрядження, додаткові завдання);
- ж) Робота, пов'язана з відповідальністю перед іншими;
- з) Вільний час, відпочинок, перекури.

5. Якби я мав додатковий вихідний день, я б, ймовірно, витратив його на:

- а) Поточні домашні справи;
- б) Відпочинок;
- в) Розваги;
- г) Громадську діяльність;
- д) Навчання та здобуття нових знань;
- е) Творчу діяльність;
- ж) Завдання, що передбачають відповідальність перед іншими;
- з) Роботу, що дозволяє заробити.

6. Якби я міг повністю самостійно планувати свій робочий день, я б, ймовірно, займався:

- а) Основними робочими обов'язками;
- б) Діловим спілкуванням (переговори, обговорення тощо);
- в) Особистим спілкуванням (неформальні розмови, не пов'язані з роботою);
- г) Громадською діяльністю;
- д) Навчанням, здобуттям нових знань, підвищенням кваліфікації;
- е) Творчою діяльністю;
- ж) Завданнями, які приносять відчуття відповідальності та користі;
- з) Роботою, що дозволяє отримати більше грошей.

7. Я часто обговорюю з друзями і знайомими такі теми:

- а) Місця для покупок і способи цікаво провести час;
- б) Спільні знайомства;
- в) Те, що я бачу і чую навколо;
- г) Як досягти успіху в житті;
- д) Робочі питання;
- е) Моє хобі та захоплення;
- ж) Мої успіхи і плани;
- з) Життя, книги, кіно і політика.

8. Моя робота надає мені в першу чергу:

- а) Достатні фінансові ресурси для життя;
- б) Спілкування з людьми і дружні відносини;
- в) Авторитет і повагу з боку оточуючих;
- г) Інтересні зустрічі і бесіди;
- д) Задоволення від самого процесу роботи;
- е) Відчуття власної корисності;
- ж) Можливість підвищувати професійний рівень;
- з) Перспективи кар'єрного росту.

9. Найбільше я б хотів перебувати в такому середовищі, де:

- а) Затишно і є приємні розваги;
- б) Можна обговорити важливі для тебе питання;
- в) Тебе поважають і визнають як авторитет;
- г) Можна зустріти потрібних людей і завести корисні зв'язки;
- д) Є можливість завести нових друзів;
- е) Присутні відомі і заслужені особи;
- ж) Усі залучені до спільної справи;
- з) Є можливість проявити і розвинути свої здібності.

10. На роботі я б хотів працювати з такими людьми:

- а) З якими можна обговорювати різні теми;
- б) Яким я міг би передавати свої знання і досвід;
- в) З якими є можливість заробляти більше;
- г) Які мають авторитет і вагу на роботі;
- д) Які можуть навчити чогось корисного;
- е) Які мотивують до більшої активності в роботі;
- ж) Які мають багато знань і цікавих ідей;
- з) Які готові підтримувати в різних ситуаціях.

11. На даний момент у моєму житті достатньо:

- а) Матеріального благополуччя;
- б) Можливостей для цікавого відпочинку;
- в) Хороших умов життя;
- г) Сильної і підтримуючої сім'ї;
- д) Можливостей цікаво проводити час у компанії;

- е) Пошани, визнання і подяки від інших;
- ж) Відчуття корисності для оточуючих;
- з) Досягнень, що є цінними і корисними.

12. Я вважаю, що в своїй роботі я маю достатньо:

- а) Добру зарплату та інші матеріальні блага;
- б) Зручні умови для виконання обов'язків;
- в) Хороший колектив і дружні стосунки;
- г) Значні творчі досягнення;
- д) Високу посаду;
- е) Самостійність і незалежність у роботі;
- ж) Авторитет і повагу серед колег;
- з) Високий професійний рівень.

13. Найбільше мені подобається, коли:

- а) Відсутні термінові турботи;
- б) Оточення комфортне та приємне;
- в) Присутня активність і весела метушня;
- г) Можу провести час у веселій компанії;
- д) Відчуваю змагання і ризик;
- е) Відчуваю активне напруження і відповідальність;
- ж) Поглинений своєю роботою;
- з) Залучений у спільну діяльність з іншими.

14. Коли я стикаюся з невдачею і не досягаю бажаного:

- а) Я засмучуюсь і довго переживаю це;
- б) Намагаюсь переключитися на щось приємне;
- в) Впадаю в розгубленість і злюсь на себе;
- г) Злюсь на те, що стало перешкодою;
- д) Намагаюсь зберігати спокій;
- е) Чекаю, поки пройде перша емоційна реакція, і потім спокійно аналізую ситуацію;
- ж) Намагаюсь зрозуміти, в чому я помилився;
- з) Шукаю причини невдачі і намагаюсь виправити ситуацію.

Шкала психологічного благополуччя за авторством Керол Ріфф

Інструкція: Наступні твердження відносяться до Ваших відчуттів стосовно себе та Вашого життя. Пам'ятайте, що тут немає правильних чи неправильних відповідей. Оберіть варіант, який найкраще відповідає ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент.

- 1 – Повністю не згоден
- 2 – Здебільшого не згоден
- 3 – Де в чому не згоден
- 4 – Де в чому згоден
- 5 – Швидше згоден
- 6 – Повністю згоден

Питання тесту:

1. Багато людей вважають мене люблячим(ою) та турботливим(ою).
2. Іноді я змінюю свою поведінку або думки, щоб задовольнити очікування оточення.
3. Загалом, я відчуваю, що несу відповідальність за своє життя.
4. Мене не цікавить діяльність, яка може розширити мій світогляд.
5. Мені приємно думати про свої досягнення в минулому та майбутні плани.
6. Переглядаючи історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як усе склалося.
7. Доглядати за близькими стосунками мені здається складним, але важливим завданням.
8. Я не боюся висловлювати свої думки вголос, навіть якщо вони не співпадають з думкою інших.
9. Повсякденні потреби часто хвилюють мене.
10. Загалом, я відчуваю, що з часом продовжую дізнаватися більше про себе.
11. Я живу на сьогоднішній день і не дуже думаю про майбутнє.
12. Загалом, я відчуваю впевненість та позитивне ставлення до себе.
13. Часто я відчуваю себе самотнім(ою), бо у мене мало близьких друзів, з якими я можу поділитися своїми почуттями.
14. Мої рішення, зазвичай, не залежать від дій інших.
15. Я не завжди згоден з іншими людьми та оточуючим суспільством.
16. Я відкритий(а) для всього нового.
17. Я стараюся зосередитися на сьогоднішній день, оскільки майбутнє часто приносить мені проблеми.
18. Мені здається, що більшість людей, кого я знаю, мають більше у житті, ніж я.
19. Я відчуваю задоволення від особистого та взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.
20. Я часто турбуюсь про те, що думають про мене інші люди.
21. Я достатньо ефективно впораюся з більшістю щоденних обов'язків.

22. Я не маю бажання змінювати щось у своєму житті, мені все влаштовує так, як воно є.
23. У мене є відчуття напрямку і мети у житті.
24. Я б змінив(ла) багато в собі, якби була така можливість.
25. Для мене важливо бути добрим слухачем, коли мої друзі діляться зі мною своїми проблемами.
26. Мені важливіше бути задоволеним самим собою, ніж отримувати затвердження від інших.
27. Я часто відчуваю себе заваленим своїми обов'язками.
28. Для мене важливо переживати новий досвід, який ставить під сумнів моє уявлення про себе і світ.
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і несуттєвими.
30. Мені подобається більшість своїх якостей.
31. Я знаю декілька людей, готових послухати мене, коли мені потрібно з кимсь поговорити.
32. Я схильний(а) піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.
33. Якби я був(ла) незадоволений(на) своєю життєвою ситуацією, я б вжив(ла) ефективні кроки, щоб її змінити.
34. Я думаю, що я не досяг(ла) більшого як особистість за останні декілька років.
35. У мене немає чіткого усвідомлення того, до чого я прагну в житті.
36. У минулому я робив(ла) декілька помилок, але, на мою думку, в цілому моє життя є щасливим.
37. Я вважаю, що мої друзі допомагають мені багатьом.
38. Рідко хто може переконати мене робити те, що я не хочу.
39. Я зазвичай добре дбаю про свої фінанси і особисті справи.
40. З моєї точки зору, люди будь-якого віку можуть продовжувати свій особистий розвиток і зростання.
41. Хоча я звик ставити перед собою цілі, зараз це здається марною тратою часу.
42. У багатьох аспектах мого життя я відчуваю розчарування щодо своїх досягнень.
43. Мені здається, що більшість людей у моєму оточенні мають більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосовуватися до інших, ніж залишатися вірним своїм принципам.
45. Я відчуваю стрес через те, що не встигаю впоратися з усіма справами, які мені доводиться робити щодня.
46. З часом я почав(ла) краще розуміти життя, що зробило мене сильнішою і більш досвідченою людиною.
47. Мені приносить задоволення створювати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням у життя.
48. У більшості випадків я пишаюсь тим, хто я є, і яким є моє життя.
49. Люди вважають, що я готова приділяти час іншим людям.

50. Я впевнений(а) у своїй думці, навіть якщо вона не збігається з загальноприйнятою.
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб справлятися з усім, що потрібно зробити.
52. Мені здається, що з часом я став(ла) значно більш розвиненим(ою) як особистість.
53. Я — людина, яка активно здійснює те, що заплановано мною.
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими людьми.
56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що справляюся з усім.
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які потребують від мене зміни старих звичок.
59. Деякі люди мандрують життям без мети, але я не віднось до них.
60. Моє ставлення до себе, можливо, не так позитивне, як у більшості людей.
61. Я часто відчуваю, що відстаю від інших, коли мова йде про дружбу.
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або родичі з ними не згодні.
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки ніколи не вдається виконати все, що заплановано.
64. Для мене життя — це постійний процес навчання, змін і росту.
65. Іноді мені здається, що я вже зробив все, що потрібно у своєму житті.
66. Багато днів я прокидаюся похмурим, думаючи про те, як я прожив своє життя.
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, і вони знають, що можуть довіряти мені.
68. Я не відношуся до людей, які піддаються соціальному тиску думати або діяти певним чином.
69. Мої спроби знайти задоволення у діяльності і відносинах були досить успішними.
70. Мені приносить радість бачити, як мої погляди змінюються й «дорослішають» з роками.
71. Мої цілі в житті здебільшого приносять мені задоволення, а не розчарування.
72. У минулому були висоти і спади, але в цілому я б не міняв(ла) нічого.
73. Мені важко по-справжньому розкриватися, коли я спілкуюся з оточуючими.
74. Мене турбує, як інші оцінюють мої рішення в житті.
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб я був(ла) з ним задоволений(на).
76. Давно я перестав(ла) намагатися поліпшити або змінити що-небудь у своєму житті.
77. Мені приємно думати про досягнення у своєму житті.

78. Порівнюючи себе з друзями та знайомими, я відчуваю задоволення від того, хто я є.
79. Ми з друзями співпереживаємо один одному в труднощах.
80. Я оцінюю себе відповідно до того, що я вважаю важливим, а не за міркуваннями оточення.
81. Мені вдалося створити свій власний спосіб життя, який найбільше відповідає моїм уподобанням.
82. Я погоджуюсь з тим, що старого пса важко навчити новим трюкам.
83. У кінці кінців, я можу з упевненістю сказати, що моє життя має вагу.
84. У всіх людей є певні недоліки, але, здається, у мене їх більше, ніж у інших

Методика виявлення емоційного інтелекту за авторством Н. Холл

Методика розроблена для оцінки здатності особистості розуміти та керувати своїми емоціями, а також впливати на емоційний стан інших людей. Вона включає 30 тверджень та п'ять шкал:

- Шкала 1: Емоційна обізнаність
- Шкала 2: Управління своїми емоціями (емоційна регуляція та гнучкість)
- Шкала 3: Самомотивація (керування власними емоціями для досягнення цілей)
- Шкала 4: Емпатія
- Шкала 5: Розпізнавання емоцій інших людей (здатність впливати на емоційний стан оточуючих).

Інструкція. Нижче подані твердження, що відображають різні аспекти життя. Оцініть кожне твердження за ступенем своєї згоди, використовуючи наступну шкалу:

- Повністю не згоден (-3 бали)
- В основному не згоден (-2 бали)
- Частково не згоден (-1 бал)
- Частково згоден (+1 бал)
- В основному згоден (+2 бали)
- Повністю згоден (+3 бали)

Питання тесту:

1. Як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знань для мого життя.
2. Негативні емоції допомагають мені усвідомити, що потрібно змінити в моєму житті.
3. Я спокійний під час стресових ситуацій.
4. Я можу спостерігати за зміною своїх почуттів.
5. Я можу залишатися спокійним і зосередженим у важких ситуаціях.
6. Я здатний викликати у себе різноманітні позитивні емоції, такі як радість, веселощі, ентузіазм.
7. Я стежу за своїми емоціями.
8. Я можу швидко впоратися з негативними почуттями після неприємностей.
9. Я уважно вислуховую проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу заспокоїти інших людей.
13. Я здатний знову і знову підніматися після невдач.
14. Я підходжу до проблем креативно.
15. Я адекватно реагую на настрої та бажання інших.

16. Я легко входжу в стан спокою і зосередженості.
 17. Коли є час, я розбираюся з негативними почуттями і знаходжу їх причини.
 18. Я можу швидко відновлювати спокій після раптових невдач.
 19. Розуміння моїх емоцій важливе для підтримки мого доброго самопочуття.
 20. Я добре розумію емоції інших, навіть якщо вони не виражені явно.
 21. Я можу розпізнати емоції за виразом обличчя.
 22. Я здатний відкинути негативні почуття, коли потрібно діяти.
 23. Я добре помічаю сигнали у спілкуванні, що вказують на потреби інших.
 24. Люди вважають мене експертом у розумінні емоцій інших.
 25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
 26. Я можу покращити настрій інших людей.
 27. До мене звертаються за порадами з питань міжособистісних відносин.
 28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших.
- Я допомагаю іншим використовувати їх мотивацію для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Ключ:

- Шкала 1: пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25
- Шкала 2: пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30
- Шкала 3: пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22
- Шкала 4: пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28
- Шкала 5: пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація результатів

Рівні парціального емоційного інтелекту визначаються за кількістю набраних балів:

- 14 і більше балів – високий рівень
- 8–13 балів – середній рівень
- 7 і менше балів – низький рівень

Інтегративний рівень емоційного інтелекту визначається з урахуванням домінуючого знака результатів:

- 70 і більше балів – високий рівень
- 40–69 балів – середній рівень
- 39 і менше балів – низький рівень

Методика «Ціннісні орієнтації» розроблена Мілтоном Рокичем

Мета. Система ціннісних орієнтацій визначає змістовну сторону спрямованості особистості і складає основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції і "філософії життя".

Методика. Обстеження краще проводити індивідуально, але можливо і групове тестування. Респонденту пред'явлені два списки цінностей (по 18 у кожному), або на аркушах паперу в алфавітному порядку, або на картках. У списках випробуваний присвоює кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає по порядку значущості. Остання форма подачі матеріалу дає більш надійні результати. Спочатку пред'являється набір термінальних, а потім набір інструментальних цінностей.

Інструкція до тесту. "Зараз Вам буде пред'явлений набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваше завдання - розкласти їх по порядку значимості для Вас як принципів, якими Ви керуєтеся у Вашому житті. Уважно вивчіть таблицю і, вибравши ту цінність, яка для Вас найбільш значима, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу за значимістю цінність і помістіть її слідом за першою. Потім виконайте те ж з усіма рештою цінностями. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце. Розробіть не поспішаючи, вдумливо. Кінцевий результат повинен відбивати Вашу справжню позицію".

Тестовий матеріал

Список А (термінальні цінності):

1. активна діяльна життя (повнота та емоційна насиченість життя);
2. життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);
3. здоров'я (фізичне і психічне);
4. цікава робота;
5. краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві);
6. любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);
7. матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
8. наявність хороших і вірних друзів;
9. суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);
10. пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальне розвиток);
11. продуктивна життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);
12. розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);
13. розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)

14. свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)
15. щасливе сімейне життя
16. щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)
17. творчість (можливість творчої діяльності)
18. впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч; сумнівів).

Список Б (інструментальні цінності):

1. акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах;
2. вихованість (гарні манери);
3. високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);
4. життєрадісність (почуття гумору);
5. старанність (дисциплінованість);
6. незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);
7. непримиренність до недоліків у собі та інших;
8. освіченість (широта знань, висока загальна культура);
9. відповідальність (почуття боргу, вміння тримати своє слово);
10. раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення);
11. самоконтроль (стриманість, самодисципліна);
12. сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів;
13. тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)
14. терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)
15. широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)
16. чесність (правдивість, щирість)
17. ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі)
18. чуйність (дбайливість)

Інтерпретація результатів тесту. Аналізуючи ієрархію цінностей, слід звернути увагу на їх угруповання випробуваням у змістовні блоки по різних підставах. Так, наприклад, виділяються "конкретні" і "абстрактні" цінності, цінності професійної самореалізації й особистого життя і т. д. Інструментальні цінності можуть групуватися в етичні цінності, цінності спілкування, цінності справи; індивідуалістичні і конформістські цінності, альтруїстичні цінності; цінності самоствердження і цінності прийняття інших і т. д. Це далеко не всі можливості суб'єктивного структурування системи ціннісних орієнтацій. Психолог повинен спробувати вловити індивідуальну закономірність. Якщо не вдається виявити жодної закономірності, можна припустити несформованість у респондента системи цінностей або навіть нещирість відповідей.