

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

На правах рукопису

КЕДИШКО ОКСАНА МИКОЛАЇВНА  
ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ У ПЕРІОД  
ДОРΟΣЛОСТІ

Спеціальність 053 Психологія  
(код) (назва спеціальності)  
Освітня програма Психологія  
(назва)  
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра



Науковий керівник: д.  
психологічних наук, проф.  
Самойлов О.Є.

*Нормоконтроль*  
РЕКОМЕНДОВАНО ДО  
ЗАХИСТУ

Протокол № 10  
засідання кафедри \_\_\_\_\_  
від 15.01.2024 . 202\_ р.

Завідувач кафедри  
(Л) Людмила ПРІСНЯКОВА  
(підпис) (ПІБ)

Дніпро, 2024

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

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

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри  
психології  
(назва кафедри)

  
(підпис)

Людмила ПРІСНЯКОВА

12.02.2024

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ  
КЕДИШКО ОКСАНА МИКОЛАЇВНА**


(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

1. Тема роботи Психологічний аналіз життєвих перспектив у період дорослості
2. Науковий керівник д. психологічних наук, проф. Самойлов О.Є.  
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)
3. Строк подання роботи на кафедру
4. Мета кваліфікаційної роботи проаналізувати психологічні аспекти формування та реалізації життєвих перспектив у період дорослості
5. Завдання випускної кваліфікаційної роботи
  1. термін «життєві перспективи особистості» у психологічному дискурсі;
  2. загальна психологічна характеристика періоду дорослості;
  3. психологічна характеристика життєвих перспектив у період дорослості;
  4. організація та проведення дослідження;
  5. аналіз результатів дослідження.


## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вступ	Жовтень 2023 р.	виконано
2.	I Розділ	Листопад 2023 р.	виконано
3.	II Розділ	Грудень 2023 р.	виконано
4.	III Розділ	Січень 2024 р.	виконано
5.	Робота в цілому	Лютий 2024р.	виконано

Науковий керівник

 Олександр САМОЙЛОВ

Здобувач вищої освіти

<sup>(підпис)</sup>  
Оксана КЕДИШКО  
<sub>(підпис)</sub>

Дата видавання завдання 16.09.2023

## АНОТАЦІЯ

Сучасне суспільство стикається зі зростанням кількості можливостей та виборів для індивіда. Отже, аналіз та розуміння того, як індивід формує свої життєві цілі та перспективи, має важливе значення для психологічної науки. Дорослий вік може бути періодом збільшення стресового навантаження через професійні, особисті та соціальні виклики. Аналіз життєвих перспектив може допомогти розкрити фактори, які впливають на психічне здоров'я та допомагати в розробці ефективних стратегій копіngu.

Сучасний ринок праці вимагає постійного оновлення навичок та адаптації до нових технологій. Вибір кар'єрного шляху та освітніх шляхів в дорослому віці може визначити успіх чи неуспіх особистості. Аналіз життєвих перспектив допоможе зрозуміти, як індивід сприймає ці виклики та як вони впливають на його психологічний стан. Аналіз життєвих перспектив у період дорослості також дозволяє враховувати вплив соціокультурного середовища на формування життєвих цілей. Культурні норми, стереотипи та очікування можуть значно впливати на індивідуальний вибір та самовизначення.

Розуміння психологічних аспектів формування життєвих перспектив може служити основою для розробки ефективних програм психологічної підтримки та інтервенцій для дорослих осіб.

Існує невідповідність між індивідуальними життєвими перспективами та соціокультурними очікуваннями в період дорослості. У сучасному суспільстві індивіди в період дорослості часто стикаються з невідповідністю між їхніми індивідуальними життєвими перспективами та соціокультурними очікуваннями, які накладаються на них оточуючими та культурними нормами. Це може виникнути через розбіжність між особистими цілями, цінностями та ідеалами особистого розвитку та тим, що вважається прийнятним або очікуваним від них в суспільстві.

Наприклад, індивід, який визначає свої цілі та ідеали в житті, може стикнутися з невідповідністю, коли суспільство або родина накладають на

нього стандартні шляхи розвитку, такі як певна кар'єра, шлюб, або забезпечення матеріального благополуччя. Ця розбіжність може призводити до конфліктів, стресів та невизначеності у визначенні власного життєвого шляху.

Дослідження цієї проблемної ситуації може допомогти розкрити психологічні аспекти індивідуального розвитку в період дорослості, розглянути вплив соціокультурних чинників на формування життєвих перспектив та визначити стратегії адаптації та психологічного благополуччя в умовах невідповідності між індивідуальними амбіціями та соціокультурними очікуваннями.

Об'єкт дослідження: дорослість як етап життя особистості.

Предмет дослідження: життєві перспективи у період дорослості.

Мета дослідження: проаналізувати психологічні аспекти формування та реалізації життєвих перспектив у період дорослості.

Завдання дослідження:

термін «життєві перспективи особистості» у психологічному дискурсі;  
загальна психологічна характеристика періоду дорослості;  
психологічна характеристика життєвих перспектив у період дорослості;  
організація та проведення дослідження;  
. аналіз результатів дослідження.

Гіпотеза дослідження: під час переходу з однієї вікової групи дорослості до іншої життєві перспективи змінюються, саме у ранньому періоді дорослості на першому місці є перспективи навчання, професійного самовизначення; у середньому – перспективи кар'єри, сімейного життя; у пізній дорослості – перспективи соціального статусу; у передпенсійному віці – перспективи духовного добробуту.

Наукова новизна роботи полягає у визначенні психологічних рекомендацій, для успішного розвитку та досягнення життєвих перспектив у період дорослості.

У роботі використовуються такі психодіагностичні методики: Морфологічний тест життєвих цінностей; діагностика самоактуалізації особистості; діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості; діагностика мотиваційної структури особистості. Як математичний метод обробки результатів застосовувався однофакторний дисперсійний аналіз для незв'язаних вибірок. Цей метод дозволяє оцінити вплив чинника віку на незалежну змінну (життєві перспективи).

Теоретична значущість роботи полягає у тому, що результати дослідження можуть сприяти вдосконаленню теоретичних підходів до розуміння життєвих перспектив у період дорослості.

Практична значущість роботи полягає у тому, що результати дослідження можуть слугувати основою для розробки спрямованих програм та інтервенцій для підтримки дорослих у досягненні ними соціального благополуччя.

Апробація результатів роботи та публікації:

1. Самойлов О.Є., Кедишко О. М. Розвиток особистості дитини: психологічний аналіз // Розвиток суспільства та науки в умовах цифрової трансформації: матеріали V Міжнародної студентської наукової конференції, м. Умань, 2 лютого, 2024 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». — Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2024. . С. 98-100

Структура роботи : бакалаврська робота складається з двох розділів, висновків, переліку посилань.

Modern society is faced with an increasing number of opportunities and choices for the individual. Therefore, the analysis and understanding of how an individual forms his life goals and perspectives is important for psychological science.

Adulthood can be a period of increased stress due to professional, personal and social challenges. Life perspective analysis can help uncover factors that influence mental health and assist in the development of effective coping strategies.

The modern labor market requires constant updating of skills and adaptation to new technologies. Choosing a career path and educational paths in adulthood can determine the success or failure of an individual. Analysis of life perspectives will help to understand how an individual perceives these challenges and how they affect his psychological state. Analysis of life prospects in adulthood also allows taking into account the influence of the sociocultural environment on the formation of life goals. Cultural norms, stereotypes and expectations can significantly influence individual choices and self-determination.

Understanding the psychological aspects of the formation of life perspectives can serve as a basis for the development of effective programs of psychological support and interventions for adults.

There is a mismatch between individual life prospects and sociocultural expectations during adulthood. In today's society, individuals in adulthood often face a discrepancy between their individual life prospects and the sociocultural expectations imposed on them by the surrounding and cultural norms. This may arise from a discrepancy between personal goals, values and ideals of personal development and what is considered acceptable or expected of them in society.

For example, an individual who defines his goals and ideals in life may face inconsistency when society or family imposes on him standard paths of development, such as a certain career, marriage, or ensuring material well-being. This discrepancy can lead to conflicts, stress and uncertainty in determining one's own life path.

The study of this problematic situation can help reveal the psychological aspects of individual development during adulthood, consider the influence of sociocultural factors on the formation of life prospects, and determine strategies for adaptation and psychological well-being in conditions of inconsistency between individual ambitions and sociocultural expectations.

Object of research: adulthood as a stage of an individual's life.

Research subject: life prospects in adulthood.

The purpose of the study: to analyze the psychological aspects of the formation and realization of life prospects in the period of adulthood.

Objectives of the study:

1. the term "personal life prospects" in psychological discourse;
2. general psychological characteristics of the period of adulthood;

3. psychological characteristics of life prospects in adulthood;
4. organization and conduct of research;
5. analysis of research results.

Research hypothesis: during the transition from one age group of adulthood to another, life prospects change, it is in the early period of adulthood that the prospects for education and professional self-determination are in the first place; on average - prospects for career, family life; in late adulthood – prospects of social status; in pre-retirement age - prospects of spiritual well-being.

The scientific novelty of the work consists in determining psychological recommendations for successful development and achieving life prospects in adulthood.

The following psychodiagnostic methods are used in the work: Morphological test of life values; diagnosis of self-actualization of the individual; diagnosis of the real structure of a person's value orientations; diagnosis of the motivational structure of the individual. One-factor analysis of variance for unrelated samples was used as a mathematical method of processing the results. This method makes it possible to assess the influence of the age factor on the independent variable (life prospects).

The theoretical significance of the work lies in the fact that the results of the study can contribute to the improvement of theoretical approaches to understanding life perspectives in adulthood.

The practical significance of the work is that the results of the study can serve as a basis for the development of targeted programs and interventions to support adults in achieving their social well-being.

The structure of the work: the bachelor's work consists of two sections, conclusions, and a list of references.



## Зміст

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ У ПЕРІОД ДОРΟΣЛОСТІ

Термін «життєві перспективи особистості» у психологічному дискурсі

Загальні психологічні характеристики періоду дорослості

Психологічна характеристика життєвих перспектив у період дорослості

Висновки по розділу 1.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ У ПЕРІОД ДОРΟΣЛОСТІ

Організація та проведення дослідження

Аналіз результатів дослідження

Висновки по розділу 2.

ВИСНОВКИ

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

## ВСТУП

Сучасне суспільство стикається зі зростанням кількості можливостей та виборів для індивіда. Отже, аналіз та розуміння того, як індивід формує свої життєві цілі та перспективи, має важливе значення для психологічної науки. Дорослий вік може бути періодом збільшення стресового навантаження через професійні, особисті та соціальні виклики. Аналіз життєвих перспектив може допомогти розкрити фактори, які впливають на психічне здоров'я та допомагати в розробці ефективних стратегій копінгу.

Сучасний ринок праці вимагає постійного оновлення навичок та адаптації до нових технологій. Вибір кар'єрного шляху та освітніх шляхів в дорослому віці може визначити успіх чи неуспіх особистості. Аналіз життєвих перспектив допоможе зрозуміти, як індивід сприймає ці виклики та як вони впливають на його психологічний стан. Аналіз життєвих перспектив у період дорослості також дозволяє враховувати вплив соціокультурного середовища на формування життєвих цілей. Культурні норми, стереотипи та очікування можуть значно впливати на індивідуальний вибір та самовизначення.

Розуміння психологічних аспектів формування життєвих перспектив може служити основою для розробки ефективних програм психологічної підтримки та інтервенцій для дорослих осіб.

Існує невідповідність між індивідуальними життєвими перспективами та соціокультурними очікуваннями в період дорослості. У сучасному суспільстві індивіди в період дорослості часто стикаються з невідповідністю між їхніми індивідуальними життєвими перспективами та соціокультурними очікуваннями, які накладаються на них оточуючими та культурними нормами. Це може виникнути через розбіжність між особистими цілями, цінностями та ідеалами особистого розвитку та тим, що вважається прийнятним або очікуваним від них в суспільстві.

Наприклад, індивід, який визначає свої цілі та ідеали в житті, може стикнутися з невідповідністю, коли суспільство або родина накладають на

нього стандартні шляхи розвитку, такі як певна кар'єра, шлюб, або забезпечення матеріального благополуччя. Ця розбіжність може призводити до конфліктів, стресів та невизначеності у визначенні власного життєвого шляху.

Дослідження цієї проблемної ситуації може допомогти розкрити психологічні аспекти індивідуального розвитку в період дорослості, розглянути вплив соціокультурних чинників на формування життєвих перспектив та визначити стратегії адаптації та психологічного благополуччя в умовах невідповідності між індивідуальними амбіціями та соціокультурними очікуваннями.

Проблематикою, зазначеною у темі дослідження займалися наступні науковці: І. Гуляс [9], Т. Дзюба [10], О. Дмитрук [11], І. Єрмаков [12], В. Климчук, Я. Мойсієнко [15], С. Максименко [20], О. Ненчук [23], Ю. Норчук [24], В. Панок [26], Г. Побокіна [33], В. Поліщук [34], В. Помилуйко [35], Л. Тодорів [49], В. Ямницький [51], Л. Яновська [53] та інші.

Об'єкт дослідження: дорослість як етап життя особистості.

Предмет дослідження: життєві перспективи у період дорослості.

Мета дослідження: проаналізувати психологічні аспекти формування та реалізації життєвих перспектив у період дорослості.

Завдання дослідження:

термін «життєві перспективи особистості» у психологічному дискурсі;  
загальна психологічна характеристика періоду дорослості;  
психологічна характеристика життєвих перспектив у період дорослості;  
організація та проведення дослідження;  
. аналіз результатів дослідження.

Гіпотеза дослідження: під час переходу з однієї вікової групи дорослості до іншої життєві перспективи змінюються, саме у ранньому періоді дорослості на першому місці є перспективи навчання, професійного самовизначення; у середньому – перспективи кар'єри, сімейного життя; у пізній дорослості –

перспективи соціального статусу; у передпенсійному віці – перспективи духовного добробуту.

Наукова новизна роботи полягає у визначенні психологічних рекомендацій, для успішного розвитку та досягнення життєвих перспектив у період дорослості.

У роботі використовуються такі психодіагностичні методики: Морфологічний тест життєвих цінностей; діагностика самоактуалізації особистості; діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості; діагностика мотиваційної структури особистості. Як математичний метод обробки результатів застосовувався однофакторний дисперсійний аналіз для незв'язаних вибірок. Цей метод дозволяє оцінити вплив чинника віку на незалежну змінну (життєві перспективи).

Теоретична значущість роботи полягає у тому, що результати дослідження можуть сприяти вдосконаленню теоретичних підходів до розуміння життєвих перспектив у період дорослості.

Практична значущість роботи полягає у тому, що результати дослідження можуть слугувати основою для розробки спрямованих програм та інтервенцій для підтримки дорослих у досягненні ними соціального благополуччя.

Апробація результатів роботи та публікації:

1. Самойлов О.Є., Кедишко О. М. Розвиток особистості дитини: психологічний аналіз // Розвиток суспільства та науки в умовах цифрової трансформації: матеріали V Міжнародної студентської наукової конференції, м. Умань, 2 лютого, 2024 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». — Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2024. . С. 98-100

Структура роботи : бакалаврська робота складається з двох розділів, висновків, переліку посилань.

## **РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ У ПЕРІОД ДОРΟΣЛОСТІ**

### **Термін «життєві перспективи особистості» у психологічному дискурсі**

Життєві перспективи - це психологічне поняття, яке вказує на індивідуальне сприйняття та очікування стосовно майбутнього життя. Це включає в себе уявлення особистого розвитку, досягнень, стосунків, кар'єрного зростання та загального благополуччя. Життєві перспективи відображають те, як особа бачить свою дорослу долю, формуючи власні цілі, цінності та очікування [12;24].

Це психологічне поняття також пов'язане з особистісним розвитком та самопізнанням, оскільки індивід визначає, як він хоче бачити себе у майбутньому та як досягти цих цілей. Життєві перспективи можуть бути визначені різними факторами, такими як особисті вподобання, досвід, оточуюче середовище, соціокультурні впливи та інші аспекти, що впливають на психічний стан та мислення особи.

Це поняття також включає в себе відношення до викликів та невизначеності, що можуть зустрітися в майбутньому, а також здатність адаптуватися до змін і керувати життєвим шляхом відповідно до власних цілей і цінностей. Життєві перспективи можуть варіювати від особи до особи і можуть змінюватися впродовж часу відповідно до життєвих обставин та особистого розвитку.

Поняттям пов'язаним з життєвими перспективами є поняття життєвий шлях особистості. Життєвий шлях особистості - це унікальний індивідуальний шлях, який включає в себе життєві етапи, вибори, взаємодії та події, які визначають особистість протягом її життя. Це психологічне поняття

охоплює всі аспекти життя людини, включаючи особисті, соціальні, професійні та емоційні аспекти [26].

Життєвий шлях включає в себе такі ключові елементи [22]:

1. етапи розвитку: визначені періоди часу, які характеризуються певними фізичними, психологічними та соціальними змінами, наприклад, дитинство, підлітковий вік, дорослість та старість;
2. життєві обставини: події та ситуації, які впливають на життєвий шлях, такі як освіта, кар'єра, взаємини, втрати та перемоги;
3. особистий вибір: рішення та вибір, які робить особистість на протязі свого життя, включаючи особисті цілі, цінності, інтереси та ставлення до життя;
4. самовизначення: процес самовизначення, формування ідентичності та зростання як особистості;
5. взаємодії з оточуючим середовищем: спілкування та взаємодія з родиною, друзями, колегами, соціальним середовищем та іншими важливими сторонами життя.

Це поняття відображає індивідуальний інтегрований підхід до розуміння розвитку та еволюції особистості в контексті її унікального життєвого шляху. Зрозуміння життєвого шляху може використовуватися для прогнозування психологічного розвитку, а також для підтримки особистісного зростання та благополуччя.

Аналіз біографії - це важливий метод в психологічному дослідженні, що дозволяє вивчати життєвий шлях людини, розуміти його основні етапи, визначальні моменти та взаємозв'язки різних аспектів життя. Цей підхід дозволяє психологам, дослідникам та консультантам отримати уявлення про формування особистості, вплив зовнішніх факторів та спробу краще зрозуміти динаміку життєвого шляху [15].

Основні етапи аналізу біографії можуть включати [15]:

1. раннє дитинство: дослідження родинного контексту, стосунків з батьками та іншими членами родини, важливих подій і впливів на ранній етап життя;

2. підлітковий період: аналіз особистісних змін, ідентичності, взаємин з ровесниками, освітніх та професійних виборів;

3. дорослий вік: аналіз основних життєвих подій, таких як вибір кар'єри, створення родини, соціальні взаємодії та розвиток особистості в професійному та особистому аспектах;

4. кризи та важливі етапи: визначення етапів криз та ключових періодів, таких як криза середнього віку або втрата близької людини, та їх вплив на особистість;

5. способи копіngu: аналіз стратегій індивіда у важливі моменти, методів подолання стресу, засобів саморозвитку та самовдосконалення;

6. вплив соціокультурного середовища: розгляд соціальних, економічних та культурних чинників, що впливають на життєвий шлях.

Аналіз біографії може вказати на закономірності, тенденції та особливості, які можуть бути корисними для розуміння особистісного розвитку та психологічного функціонування. Важливо враховувати індивідуальні особливості кожної особи та контекст її життя, щоб отримати більш повне уявлення про її життєвий шлях.

Час відіграє значущу роль у житті людини, впливаючи на різні аспекти її існування. Розглянемо деякі з ролей часу [21]:

1. розвиток та етапи життя: час є ключовим фактором у процесі розвитку. Життя людини розділяється на різні етапи, такі як дитинство, підлітковий вік, дорослість та старість. Кожен етап визначається певними характеристиками та завданнями;

2. зміни в особистості та психологічному розвитку: час має важливий вплив на особистість і психологічний розвиток. Досвід та вивчення нових ситуацій з роками може впливати на перспективи, цінності та погляди особистості;

3. стрес і виклики: час може викликати стрес, особливо коли стикаємося з важливими віхами чи втратами. динаміка часу впливає на нашу здатність адаптуватися до змін та впоратися з викликами;

4. планування та досягнення: індивіди використовують час для планування майбутніх подій та досягнень. планування може включати кар'єрні та особисті цілі, освітні досягнення та інші важливі аспекти життя;

5. соціальні взаємодії: час визначає динаміку соціальних взаємодій. Спілкування з іншими, формування відносин та розвиток спільнот відбуваються в контексті часу;

6. здоров'я та старість: час також впливає на фізичне та психічне здоров'я. старість приносить з собою нові виклики, пов'язані із змінами в організмі та потребами;

7. культурний та історичний контекст: час є частиною культурного та історичного контексту, визначаючи соціальні, економічні та політичні умови, в яких людина живе;

Розуміння ролі часу у житті допомагає краще усвідомити цінність моменту, а також визначити цілі та пріоритети для досягнення в гармонії з течією життя.

Структурний та динамічний підходи є двома різними способами аналізу життя особистості в психології. Давайте розглянемо питання ставлення до

б 1. структурний підхід:

о – сфера аналізу: структурний підхід фокусується на вивченні сталих, структурних елементів особистості. Це може включати характеристики, такі як особистісні риси, темперамент, інтелект, спритність та інші стійкі якості, які визначають особистість;

і – часова перспектива: структурний підхід в основному зорієнтований на сталі елементи, які відображаються на тривалості життя. Визначення особистісних характеристик та їх змін здійснюється у статичному ключі;

д

і

в



– переваги та обмеження: перевагами структурного підходу є можливість систематизації та класифікації особистості, однак він може недостатньо враховувати динаміку та зміни, які відбуваються протягом життя;

2. динамічний підхід:

– сфера аналізу: динамічний підхід розглядає особистість як процес, що постійно змінюється. Він акцентує на розвитку, взаємодії з оточуючим середовищем, а також на реакціях особистості на життєві події та стресори;

– часова перспектива: динамічний підхід більше спрямований на вивчення змін в часі, враховуючи вплив подій, взаємодій та розвитку особистості. він розглядає динаміку в житті людини;

– переваги та обмеження: динамічний підхід дозволяє краще враховувати контекстуальні та тимчасові фактори, але водночас може бути менш систематизованим у порівнянні зі структурним підходом.

Зазвичай, підходи використовуються в комбінації для глибшого розуміння особистості. Деякі дослідники вважають, що структурний підхід надає базовий фреймворк, а динамічний - глибше розуміння контексту і змін. Обидва підходи мають свої власні переваги і обмеження, і вибір між ними залежить від конкретних дослідницьких цілей.

Феномен «життєвих перспектив особистості» є важливою складовою психології життєвого шляху [28]. Цей феномен відображає те, як особистість сприймає та розуміє свій майбутній життєвий шлях, як вона ставить перед собою цілі, сподівається та планує свою діяльність у перспективі.

Життєві перспективи особистості включають в себе такі елементи [26]:

1. особисті цілі : особистість формує свої власні цілі та завдання на різних етапах життя. ці цілі можуть включати професійний розвиток, освіту, сімейне щастя та інші аспекти життя;

2. очікування та сподівання: люди часто мають певні очікування щодо майбутнього, які можуть включати успіх у роботі, взаємини, здоров'я, соціальне становище тощо;

3. ставлення до викликів та невизначеності: життєві перспективи також визначають, як особистість ставиться до невизначеності та викликів, які можуть зустрітися на шляху, і як вона готова адаптуватися до змін;

4. сприйняття власної ідентичності: особистість визначає, хто вона є та як вона хоче бачити себе у майбутньому;

5. здатність планування та стратегічне мислення: важливою частиною життєвих перспектив є здатність планування та вибору стратегій для досягнення поставлених цілей.

Феномен життєвих перспектив стає об'єктом вивчення для психології життєвого шляху, оскільки він визначає, як особистість реагує на внутрішні та зовнішні впливи, формує своє життєве бачення та розвивається протягом часу. Це також важливий аспект для розуміння того, як індивід мотивує себе до досягнення цілей та як формується особистісний розвиток в контексті життєвого шляху.

Розрізнення психологічної, особистісної та життєвої перспектив може допомогти краще розуміти різні аспекти сприйняття та усвідомлення

а 1. психологічна перспектива:

й – сприйняття моменту: психологічна перспектива фокусується на бприйнятті поточного моменту та емоційному стані особистості;

у – орієнтація на досвід: вона враховує психічний досвід особистості в даний момент, без особливого акценту на довгострокові або майбутні перспективи;

ь 2. особистісна перспектива:

о – цілі, цінності та ідентичність: особистісна перспектива включає в себе особисті цілі, цінності та ідентичність. вона визначає, як особистість бачить себе та своє місце в світі;

о

с

о

б

и

– заснована на внутрішніх факторах: особистісна перспектива визначається внутрішніми аспектами, такими як внутрішні цінності та особистісні переконання;

3. життєва перспектива:

– майбутні плани та очікування: життєва перспектива охоплює те, як особистість бачить свій майбутній шлях, включаючи плани, мети та очікування;

– орієнтація на тривалість часу: ця перспектива орієнтована на тривалість часу та включає в себе довгострокове сприйняття життя, не тільки на моментальні емоції чи поточні аспекти ідентичності.

Розрізнення цих перспектив може бути корисним для подальшого вивчення та розуміння, як індивіди взаємодіють із своїм оточенням, визначають свої цілі та сприймають свій життєвий шлях. Врахування цих різниць може бути особливо корисним при аналізі факторів, що впливають на рішення та поведінку особистості в різних життєвих ситуаціях.

Коли психологи розглядають життєву перспективу з позицій планування майбутнього, це може вказувати на акцент на важливості стратегічного мислення та цілеспрямованого підходу до життєвого шляху особистості. Такий підхід зазвичай означає, що люди активно задумуються про своє майбутнє, визначають цілі та розробляють плани для їх досягнення.

Основні аспекти, які можуть бути враховані в такому підході [18]:

1. цілеспрямованість: акцент на тому, як особистість визначає свої цілі та робить кроки для їх досягнення. Це може включати планування освіти, кар'єрний розвиток, створення сім'ї та інші важливі аспекти життя;

2. планування на довгострокову перспективу: акцент на тому, як особистість розглядає своє майбутнє не тільки в контексті найближчих кількох років, але і на довгострокову перспективу. це може включати планування кар'єри, пенсійних збережень, освітніх траєкторій тощо;

3. стратегічне мислення: особистість може виокремлювати стратегії для досягнення своїх цілей. Це може означати аналіз поточної ситуації, визначення ресурсів та вибір ефективних шляхів дії;

4. порівняння альтернатив: відображення на тому, як особистість враховує різні можливості та альтернативи у майбутньому, здійснює вибір та адаптується до змінних обставин;

5. забезпечення благополуччя: зосередження на тому, які кроки можуть бути вжиті для забезпечення благополуччя та задоволення в майбутньому.

Цей підхід може відігравати важливу роль в розумінні того, як особистість планує свій життєвий шлях, враховуючи бажані результати та приймаючи рішення, спрямовані на досягнення цих цілей.

Життєвий план особистості - це систематизований підхід до формулювання та втілення своїх життєвих цілей і планів. Це документ або концепція, яка охоплює різні сфери життя та визначає стратегії для їх досягнення. Життєвий план може включати в себе планування освіти, кар'єри, стосунків, фінансів та інших важливих аспектів життя [4].

Основні елементи життєвого плану включають [4]:

1. цілі: формулювання конкретних та реалістичних цілей для різних аспектів життя, таких як освіта, кар'єра, сім'я, здоров'я тощо;

2. стратегії досягнення: визначення конкретних дій та стратегій, які допоможуть досягти поставлених цілей. це може включати розвиток навичок, освітні та професійні досягнення, плани збереження тощо;

3. часовий горизонт: встановлення термінів для досягнення конкретних цілей та визначення етапів на шляху досягнення цілей;

4. планування бюджету та фінансів: якщо це необхідно, включення в план управління фінансами, бюджетування та планів збереження;

5. сфера освіти та професійного розвитку: визначення шляху освіти, навичок та професійного росту, які допоможуть досягти кар'єрних та особистісних цілей;

6. сфера сім'ї та відносин: розгляд планів стосовно створення сім'ї, розвитку відносин, виховання дітей тощо;

7. здоров'я та фітнес: планування для збереження та покращення фізичного та психічного здоров'я;

8. саморозвиток: включення в план стратегій саморозвитку, вивчення нових навичок, розвиток креативності та особистісного зростання.

Життєвий план - це індивідуальний документ, який враховує унікальні цілі, цінності та обставини кожної особистості. Він може служити орієнтиром індивіду в процесі прийняття рішень та досягнення особистісних та професійних цілей.

Планування життя включає різні аспекти, і важливо враховувати тимчасові, ціннісні та дієві аспекти, оскільки вони взаємодіють і впливають один на одного. Слід розглянути, як ці аспекти можуть взаємодіяти [18]:

1. тимчасові аспекти:

– довгострокові та короткострокові цілі: планування включає в себе визначення довгострокових та короткострокових цілей. довгострокові цілі можуть визначати напрямок для планування життя, тоді як короткострокові цілі розкривають шлях до їх досягнення;

– часовий горизонт: визначення термінів для досягнення цілей. це може бути пов'язано з певними віковими відмітками, етапами життя, або конкретними подіями;

2. ціннісні аспекти:

– цілі та цінності: ціннісні аспекти визначають, що для особистості є важливим та цінним. планування враховує відповідність цілей особистості її цінностям;

– баланс між різними сферами життя: врахування різних аспектів життя, таких як робота, сім'я, здоров'я, освіта, у багатозначний спосіб. планування повинно допомагати забезпечити баланс між цими різними сферами;

3. інші аспекти:

– конкретні кроки та стратегії: дієві аспекти включають в себе визначення конкретних дій та стратегій для досягнення цілей. планування повинно враховувати, які конкретні кроки можна вжити для забезпечення прогресу;

– адаптація та коригування: планування також повинно включати можливість адаптації та коригування. життя може призводити до неочікуваних змін, і важливо бути готовими реагувати та змінювати плани відповідно.

Забезпечення єдності тимчасових, ціннісних та дієвих аспектів планування допомагає створити узгоджені та реалістичні стратегії для досягнення цілей та забезпечення визначеного життєвого шляху.

Планування життєвої перспективи включає в себе розгляд різних аспектів, які можуть визначати особистий життєвий шлях. До основних ключових компонентів, на яких може бути поставлений акцент при плануванні

о  
с – цілі: визначення конкретних та досяжних цілей у різних сферах життя, таких як освіта, кар'єра, відносини, здоров'я і т.п;

б – самоідентифікація та здоров'я: розгляд власної ідентичності,

ц

р – освіта та професійний розвиток: розробка плану навчання та

в

н – фінанси та економіка: планування фінансової стабільності та

в

н – відносини та сім'я: визначення власних потреб у відносинах та

розробка стратегій для побудови здорових та підтримуючих сімейних та

ж

в – саморозвиток та розваги: розробка плану для саморозвитку,

т

н – час та енергія: ефективне управління часом та енергією,

в

в

п

в

а – планування на випадок невизначеності: розгляд можливостей

д – спільнота та соціальна відповідальність: урахування значення взаємодії з оточуючим світом, робота над соціальною відповідальністю та взаємодія з громадою.

т Ці компоненти взаємодіють між собою, і успішне планування вимагає уважного урахування всіх аспектів для створення збалансованого та задовільного життєвого шляху.

і Під плануванням життєвої перспективи мається на увазі систематизована стратегія або підхід, що спрямований на визначення та досягнення основних цілей і планів у різних сферах життя. Це процес, який дозволяє особистості активно визначати свій життєвий шлях, визначати пріоритети та впроваджувати стратегії для досягнення бажаних результатів.

Елементи планування життєвої перспективи можуть включати [18]:

к 1. визначення цілей: визначення конкретних, мірних, досяжних, реалістичних та обмежених за часом цілей в різних аспектах життя, таких як освіта, кар'єра, відносини та інші;

и 2. аналіз значущих цінностей: розуміння власних цінностей і переконань, які визначають, що є важливим та цінним для особистості;

у 3. стратегії досягнення: розробка конкретних стратегій та дій для досягнення визначених цілей;

а 4. планування відносин: визначення та розвивання здорових відносин у родині, дружбі та інших соціальних сферах;

н 5. управління часом та енергією: раціональне розподіл та управління часом та енергією для забезпечення балансу між різними аспектами життя;

6. фінансове планування: створення бюджету, планування збережень та інвестицій для забезпечення фінансової стабільності;

л 7. розвиток освіти та компетенцій: визначення шляхів навчання та розвитку компетенцій для професійного росту;

н

і

в

8. забезпечення здоров'я та фітнесу: розробка стратегій для збереження та покращення фізичного та психічного здоров'я;

9. саморозвиток та задоволення: відділення часу для особистісного розвитку, вивчення нових навичок та отримання задоволення від життя.

Планування життєвої перспективи допомагає особистості створювати осмислений та збалансований життєвий шлях, забезпечуючи узгодженість між її цілями, цінностями та стратегіями дій.

Активність особистості у всіх проявах життя грає велике значення в формуванні життєвої перспективи. Активна роль власної особистості може виявлятися в різних аспектах [50]:

1. самовизначення та цінності: активна особистість визначає власні цінності, переконання та життєві пріоритети. вона визначає, що є для неї важливим, і самостійно формує своє бачення життя;

2. постановка цілей та самомотивація: активна особистість встановлює конкретні цілі для себе і вживає власних ініціатив для досягнення цих цілей. Вона виявляє самомотивацію та наполегливість;

3. самоаналіз та розвиток: активна особистість розуміє власні сильні та слабкі сторони. Вона працює над власним самовдосконаленням, вивчає нові навички та розвиває свою особистість;

4. управління часом та ресурсами: здатність ефективно управляти часом, енергією та ресурсами є ознакою активної особистості. Вона вміє визначати пріоритети та використовувати свій час ефективно;

5. взаємодія з оточуючим світом: активна особистість активно взаємодіє з оточуючим світом, будучи відкритою до нового досвіду, відносин та можливостей;

6. стратегічне планування: формування життєвої перспективи також включає стратегічне планування майбутнього. Активна особистість визначає свої мети та розробляє плани для досягнення цих цілей.



Активна роль особистості у всіх цих аспектах сприяє не тільки формуванню, але й реалізації життєвої перспективи. Вона визначає, куди вона хоче йти, яким чином це досягти та як вплинути на власний життєвий шлях.

Вивчення життєвих перспектив на основі типологічного принципу передбачає класифікацію осіб за певними типами чи категоріями в залежності від різноманітних характеристик, таких як особистісні риси, уподобання, цінності чи ставлення до життя. Цей підхід дозволяє виокремити певні групи людей, які поділяють спільні особливості в їхніх уявленнях про життя та перспективах на майбутнє.

Основні аспекти вивчення життєвих перспектив за типологічним принципом включають [9]:

1. типологія особистості: створення класифікацій або типологій осіб на основі їхніх особистісних рис, характеристик чи рівня розвитку. Наприклад, визначення типів осіб за аспектами екстраверсії-інтроверсії, схильності до ризику чи ступеня оптимізму;
2. уподобання та цінності: класифікація осіб за їхніми уподобаннями, цінностями та життєвими пріоритетами. Наприклад, виділення груп, які ставлять на перший план кар'єру, сім'ю, творчість тощо;
3. життєва ситуація та контекст: врахування особливостей життєвого контексту та ситуаційних чинників, які можуть впливати на індивідуальні перспективи. Наприклад, визначення типів реакцій на стресові ситуації чи особливостей адаптації до змін;
4. соціокультурний контекст: врахування соціокультурних впливів на формування життєвих перспектив. Наприклад, розрізнення типів перспектив в залежності від культурних аспектів, соціального середовища чи етнічної приналежності;
5. розвиток в часі: вивчення змін життєвих перспектив протягом різних етапів життя. Наприклад, визначення типів перспектив, характерних для молоді, середнього віку та літнього віку;

Такий підхід дозволяє не лише аналізувати індивідуальні риси, але і виявляти загальні тенденції та патерни в сприйнятті життя, що може бути корисним для психологічного дослідження та консультування.

Отже, життєві перспективи особистості - це уявлення та очікування щодо власного майбутнього, її цілей, цінностей та способів досягнення успіху. Формується на основі особистісних рис, досвіду, уподобань та зовнішніх впливів. Вивчення життєвих перспектив допомагає зрозуміти, як особистість сприймає своє майбутнє, що визначає її мотивацію, плани та реалізацію життєвих цілей. Активна роль особистості у цьому процесі важлива, оскільки вона визначає свої пріоритети, реагує на виклики та визначає свій унікальний шлях розвитку.

## **1.2 Загальні психологічні характеристики періоду дорослості**

Психологічні характеристики періоду дорослості - це аспекти та особливості, що визначають психічний стан та розвиток особистості в період дорослості, який включає приблизно від 18 років і старше. Цей період характеризується значними змінами в ідентичності, соціальних відносинах, кар'єрі, а також в розумових та емоційних сферах особистості. В психології дорослості досліджуються такі аспекти, як формування самосвідомості, стабілізація особистісних рис, розвиток соціальної компетентності та розумового потенціалу, адаптація до нових ролей і завдань [10].

Дорослість найчастіше ділять на три основні етапи або частини [10]:

1. рання дорослість (18-40 років): цей період характеризується відходженням від підліткового статусу та початком самостійного життя. Особистість формує власну ідентичність, розглядає можливості у кар'єрі, створенні родини та розвитку соціальних відносин;

2. середня дорослість (40-65 років): цей етап асоційований із середнім віком. Особистість розвивається в професійному та особистому

плані, займається роботою, доглядом за родиною та розвитком власних інтересів. в цей період можуть виникати певні кризи та переосмислення життєвого шляху;

3. пізня дорослість (65 років і старше): це той етап, коли людина вже на пенсії або наближається до пенсійного віку. відбувається оцінка життєвого шляху, можливий вихід на пенсію, поглиблення відносин з сім'єю та внуками, а також рефлексія над своїми досягненнями та досвідом.

Ця тривалість періодів може змінюватися в залежності від конкретних підходів та культурних впливів. Такий поділ дорослості допомагає розуміти основні етапи життєвого шляху та визначити особливості розвитку в різні періоди дорослості.

Підхід до розвитку дорослих у перспективі часу життя ґрунтується на розумінні єдності стабільності та змін протягом усього життя людини. Це концепція, яка визнає, що хоча є стабільні елементи у життєвому шляху, особистість постійно зазнає змін, адаптується до нових умов і розвивається на протязі різних етапів дорослості.

Ключові ідеї цього підходу включають [10]:

1. неперервний розвиток: життєвий шлях розглядається як неперервний процес розвитку, який включає етапи зростання, стабільності, можливі кризи та переосмислення;

2. адаптація до змін: особистість взаємодіє з різними викликами та можливостями, адаптуючись до нових умов і отримуючи новий досвід;

3. спільні теми та завдання: єдність стабільності і змін визначається спільними темами та завданнями, що стають актуальними на різних етапах дорослості;

4. соціокультурний контекст: розвиток особистості розглядається в контексті соціокультурних впливів та змін у суспільстві;

5. засвоєння життєвого досвіду: особистість набуває досвіду протягом життя та використовує його для формування свого індивідуального шляху.

Цей підхід допомагає краще розуміти розвиток людини як динамічний індивідуальний процес, що охоплює різні фази життя та взаємодію з навколишнім середовищем.

Біологічний розвиток у дорослому віці є невід'ємною частиною загального розвитку людини. До ключових аспектів біологічного розвитку дорослих відноситься [3]:

1. фізіологічні зміни: у дорослому віці відбуваються ряд фізіологічних змін, зокрема, спостерігається зменшення маси м'язової тканини та збільшення кількості жирової тканини. змінюється структура кісток, можуть виникнути певні проблеми з артеріальним тиском чи зором;

2. ендокринна система: зміни в ендокринній системі впливають на регулювання гормонів. наприклад, в жінок настає менопауза, що супроводжується змінами в роботі яєчників та виробленням гормонів;

3. нейробіологічні аспекти: зміни в нейробіології можуть впливати на когнітивні функції, такі як пам'ять та концентрація. однак, деякі дослідження свідчать, що дорослі можуть розвивати компенсаторні механізми, що дозволяють компенсувати певні втрати;

4. здоров'я та захворювання: загальний стан здоров'я стає важливим аспектом біологічного розвитку дорослих. Збереження здоров'я, правильне харчування та фізична активність впливають на якість життя;

5. сексуальне здоров'я: у дорослому віці можуть виникати певні зміни в сексуальній функції, але при правильному підході до здоров'я та медичного сприяння можна зберегти задоволення від сексуального життя.

Розуміння біологічного розвитку у дорослому віці допомагає враховувати фізичні аспекти, які можуть впливати на психологічний стан та загальний добробут дорослих. Завдяки цьому можна розробляти індивідуалізовані стратегії для забезпечення якісного та здорового життя на різних етапах дорослості.

Існує підтвердження того, що психологічний розвиток в дорослому віці часто супроводжується суттєвими позитивними змінами у особистості. Дослідження підтверджують кілька ключових аспектів цього процесу [25]:

1. зрілість та мудрість: з віком дорослі набувають більшого розуміння себе і інших, що може призводити до зростання рівня мудрості та емоційної стабільності;
2. емоційна регуляція: є свідчення про те, що з віком багато людей розвивають більш ефективні стратегії регуляції емоцій, вчаться краще впоратися з стресом і розпізнавати власні емоції;
3. соціальна компетентність: дорослі нерідко розвивають більш високий рівень соціальної компетентності, включаючи навички міжособистісних відносин, терпимість і розуміння інших;
4. саморефлексія та розуміння життя: з віком багато людей роблять глибше самоосмислення і розуміють свої цінності, цілі та місце у житті;
5. креативність та розвиток навичок: деякі дослідження показують, що дорослі можуть продовжувати розвивати творчість та навички впродовж життя.

Ці позитивні зміни часто визначаються як психологічний розвиток, що відбувається протягом усього життя. Важливо зауважити, що індивідуальний досвід та контекст великою мірою впливають на те, які саме зміни спостерігаються в кожній особі.

Аналіз власної життєвої дистанції — це важливий аспект самосприйняття та рефлексії дорослої особистості. Зрілі люди можуть виділяти особливі вікові етапи, які відзначаються певними подіями, досягненнями та перетвореннями [40]:

1. початкова дорослість (18-25 років): цей етап може включати в себе вступ у дорослий світ, навчання в університеті або отримання першого робочого досвіду. Це часто період самоідентифікації та встановлення особистих цілей;

2. формування кар'єри та сім'ї (25-40 років): на цьому етапі багато людей стають більш самостійними у кар'єрі, вступають у шлюб чи стають батьками. це може бути періодом інтенсивного зосередження на власній кар'єрі та сімейному житті;

3. середній вік (40-65 років): на цьому етапі люди можуть зустрічати виклики середнього віку, такі як кризи і переосмислення життя. вони також можуть працювати над розвитком нових інтересів, особистісною зрілістю та стабільністю;

4. пізня дорослість (65 років і старше): цей етап може бути пов'язаний з пенсією, рефлексією над досягненнями, відносинами з дітьми та онуками, а також виробленням особистого спадку.

Кожен індивід має свій унікальний життєвий шлях, і етапи можуть варіювати залежно від культурних, особистих і соціальних чинників. Важливо враховувати, що це лише загальні шаблони, і кожна особистість може переживати свої унікальні вікові фази та трансформації.

Спад фізичних сил і зміни в зовнішньому вигляді можуть бути однією з ключових проблем, з якими зіштовхуються люди під час кризи середнього віку та в подальшому. Це явище іноді називають «віковою кризою» або «кризою середнього віку». Основні аспекти цієї проблеми включають [5]:

1. фізичне здоров'я: зі старінням тіло може втрачати свою підтримку та еластичність, що призводить до зниження фізичної сили та збільшення ризику різних захворювань;

2. вигляд та привабливість: позначки старіння, такі як зморшки, сивина в волоссі, можуть впливати на власне сприйняття своєї привабливості та на сприйняття інших;

3. криза тотожності: деякі люди можуть відчувати кризу тотожності, задаючи собі питання про свою життєву цінність та досягнення;

4. стрес та психологічні аспекти: цей період може бути супроводжений стресом і змінами в психічному стані, оскільки особа адаптується до нових фізичних та емоційних реалій.

Важливо враховувати, що криза середнього віку не відбувається у всіх людей і може проявлятися різними способами. Деякі люди використовують цей період для переосмислення та змін у своєму житті, підсилюючи розвиток та особистісний зріст. Важливо знаходити засоби підтримки та пристосування до змін, які можуть виникнути на цьому етапі життя.

Сексуальність грає важливу роль у житті людини протягом усього її віку, включаючи період середнього віку. Деякі ключові аспекти, які можуть виникнути на цьому етапі [40]:

1. зміни в сексуальній функції: з віком може відбуватися природне зменшення сексуальної функції. Це може включати зміни в статевій активності, бажанні та здатності;

2. психологічні аспекти: сексуальність може бути пов'язана з психологічними аспектами, такими як самоповага, емоційна стабільність та сприйняття власної привабливості;

3. зміни в сімейних відносинах: у період середнього віку багато пар може зіткнутися з новими викликами в сексуальних відносинах. Важливо відкрито спілкуватися із партнером і знаходити нові способи вираження інтимності;

4. здоров'я та лікування: проблеми здоров'я, такі як еректильна дисфункція чи зміни в гормональному фоні, можуть впливати на сексуальне здоров'я;

5. самовираження та задоволення: сексуальність може стати для людини засобом самовираження та джерелом задоволення. з віком може змінюватися спосіб сприйняття та задоволення від сексу.

Важливо розуміти, що кожна людина і сімейна ситуація унікальна, і індивідуальний підхід до сексуальності може допомогти в управлінні змінами, які виникають на цьому етапі життя. Отримання підтримки від партнера, а також консультування від фахівців у галузі сексології чи сімейної терапії може бути корисним у збереженні задоволення від сексуальності у середньому віці та далі.

Успішне вирішення кризи середнього віку часто пов'язане з переосмисленням та переформулюванням цілей, а також усвідомленням обмежень життя. Цей процес може включати кілька ключових елементів [25]:

1. самоаналіз та рефлексія: особиста рефлексія допомагає людині зрозуміти свої цілі, цінності та досягнення. важливо питати себе, чого саме вона очікує від життя, що є для вас важливим і задовольняючим;

2. прийняття реальності: важливо приймати реальність обмежень та змін, які можуть виникнути у житті. це може включати фізичні зміни, професійні або особисті обмеження;

3. переосмислення цілей: особа може змінити свої цілі, зосереджуючись на тих, що більш реалістичні та відповідають новому етапу життя;

4. розвиток нових інтересів: успішне вирішення кризи середнього віку може включати розкриття нових інтересів та хобі, які можуть надати задоволення;

5. підтримка та консультування: важливо знаходити підтримку від друзів, родини або фахівців, таких як психологи чи консультанти, які можуть допомогти в процесі переосмислення та психологічного розвитку.

Цей етап може бути важким, але водночас він може відкривати нові можливості та перспективи, які можуть сприяти особистісному зростанню та задоволенню від життя.

Отже, дорослість - це період життя, що включає різні фази і може бути поділено на ранню, середню та пізню дорослість. Основні психологічні характеристики цього періоду включають [10]:

1. самоідентифікація та стабільність: у дорослості формується стабільна самоідентифікація. індивіди розуміють, хто вони, і розвивають стабільність у своїх переконаннях і цінностях;

2. соціальні відносини: дорослі розвивають більш складні соціальні відносини, включаючи партнерства, шлюб, батьківство та робочі відносини;



3. професійний розвиток: багато дорослих зосереджуються на кар'єрному розвитку і встановленні стабільної робочої кар'єри;

4. емоційна зрілість: з віком дорослі розвивають більшу емоційну зрілість, вмючи керувати своїми емоціями, вирішувати конфлікти і виражати свої почуття;

5. самостійність та особиста свобода: дорослі намагаються досягти більшої самостійності і особистої свободи, приймаючи рішення та відповідальність за своє життя;

6. життєві кризи та переосмислення: в цьому періоді можуть виникати кризи, такі як криза середнього віку, що вимагає переосмислення життєвих цілей і значущості;

7. фізичне та психічне здоров'я: спільно з цим, дорослі намагаються зберігати фізичне та психічне здоров'я, удосконалюючи свої звички, займаючись спортом та стежачи за своєю дієтою.

Кожна людина унікальна, і психологічні характеристики можуть варіювати від особи до особи в залежності від їхнього життєвого досвіду, особистих характеристик та контекстуальних факторів.

### **1.3 Психологічна характеристика життєвих перспектив у період дорослості**

Кожна людина у певний момент свого життя замислюється над тим, що є життя і в чому його сенс. Для більшості людей це питання пов'язане насамперед із способом існування: як прожити життя щасливо, гідно, красиво, радісно, добре? Всі прагнуть «гарного» життя, знаходячи все нові і нові способи досягнення цієї мети. Якщо молодість багато в чому живе орієнтацією на майбутнє, то дорослість більшою мірою ставить за мету, що стосуються саме теперішнього часу особистості, її самореалізації, її віддачі тут і тепер. Саме тому багато хто, вступаючи в середину дорослості, прагнуть розпочати життя спочатку, знайти нові шляхи та засоби самоактуалізації.

Дорослість як процес соціального самовизначення багатовимірно і багатогранно. Рельєфніше за все його протиріччя та труднощі проявляються у формуванні життєвої перспективи. Сучасна наука про дорослість – набирає сили і розвивається галузь знання. Вивчення розвитку дорослих людей дедалі більше орієнтується перспективу життєвого шляху з виявлення у лонгітюдних дослідженнях впливів дитинства і дитинства наступне життя. У той самий час вивчення показників старіючого населення змушує дослідників дедалі більше просуватися у часі у пошуках предикторів благополучного і неблагополучного старіння. У життєвого шляху дорослість сприймається як час значного зростання і величезних змін.

Дослідження уявлень про життєві перспективи набуває особливої важливості при зверненні до ситуації переживання особистістю вікової кризи. Для російської дійсності є ускладнення кризи віку соціальною кризою. Тому є актуальною проблема пошуку механізмів, що сприяють успішному подолання критичних періодів життєвого шляху дорослою людиною за допомогою свідомого вибудовування змістовної, гнучкої, реалістичної картини майбутнього, що дозволяє управляти часом власного життя в умовах сучасного нестабільного світу.

Доросла людина переживає професійні, сімейні та вікові зміни, які мають бути націлені на допомогу у пошуках оптимальних життєвих позицій, що відкривають життєві перспективи, що дають можливість особистості спрямувати на них свою активність.

На даний момент, у перспективі часу життя виявлено дві основні показники соціалізації дорослих. Б. Ньюгартен висловлює припущення, що має місце передбачуване просування від життєвої орієнтації на зовнішній світ, що значною мірою визначається ззовні, до внутрішнього життя – більш пасивному, інтровертованому, самостійно визначеному існуванню, при якому старіє людина все більше і більше покладається на формуючу внутрішню систему переконань [65]. Тобто, згодом люди схильні ставати своєріднішими і самоактуалізуються. Друга тенденція, яку вказують і Б. Ньюгартен, і К. Юнг,

полягає у поступовій інверсії статевих ролей після досягнення середини життя. Чоловіки схильні ставати більш пасивними та дбайливими, а жінки – більш владними та діяльними [57;65].

К. Густав Юнг був одним із перших теоретиків, які звернули особливу увагу на другу половину життя людини; він вважав, що в цьому віці люди опиняються перед необхідністю знайти та виправдати сенс свого існування. Надалі були запропоновані різні моделі дорослого розвитку, що підкреслюють ті величезні складнощі, які можуть супроводжувати середній і пізній періоди життя [57].

Згідно з Е. Еріксоном, основна проблема, що постає перед людьми в цей період життя - перехід до генеративності, або поглиненість собою і стагнація. Е. Еріксон вважає, що на стадії генеративності люди діють у трьох галузях: у прокреативній, породжуючи та задовольняючи потреби наступного покоління; у продуктивній, інтегруючи роботу та сімейне життя та створюючи нове покоління; і в креативній галузі, збільшуючи культурний потенціал у більш широкому розумінні його значення. Як у чоловіків, так і у жінок, генеративність може виражатися через просоціальні громадські дії, роботу, занурення у процес виховання дітей та піклування про улюблених людей. Для багатьох дорослих генеративність виявляється у межах безлічі ролей, зокрема, сімейних і професійних [54;55].

Альтернативою генеративності є поглинання себе і відчуття стагнації та нудьги. Деякі люди виявляються не в змозі знайти цінність у підтримці та допомозі новому поколінню, і постійно схильні до почуття незадоволеності життям. Крім того, предметом їх переживань може стати відсутність значних особистих досягнень та звершень; або вони схильні знецінювати будь-які свої успіхи.

Існує критика Е. Еріксона за те, що у своєму описі восьми віків життя він приділяв занадто багато уваги дитинству, підлітковому віку та ранній дорослості. Критики вважають, що в середні роки і в літньому віці з'являється занадто багато нових проблем і завдань, які неможливо вмістити в рамках двох

стадій: генеративності проти стагнації і наступної стадії цілісності его проти відчаю.

У цьому віці всі колишні проблеми та варіанти їх вирішення іноді спливають знову, особливо в періоди стресу або змін. Раптова хвороба, наприклад, інфаркт, може призвести до того, що людині знову доведеться вирішувати проблему автономії та залежності, тепер уже у 45-річному віці. Смерть супутника життя може знову зробити актуальною для чоловіка, що залишився живим, потреба в близькості. Насправді, будь-яка серйозна адаптація у житті викликає необхідність перегляду та переоцінки старих рішень проблем. Е. Еріксон вважав, що коли така важлива життєва обставина, як смерть дружини або чоловіка, вносить докорінні зміни в спосіб життя людини, вона спочатку повертається до проблем базальної довіри, автономії, ініціативи, ідентичності та близькості, і лише після цього може досягти зрілої генеративності [54;55].

Намагаючись врахувати специфічні життєві завдання дорослого життя, виділяють 7 проблем, або конфліктів розвитку дорослої людини. Перші 4 проблеми (визнання цінності мудрості проти визнання цінності фізичних сил; соціалізація проти сексуалізації людських відносин; катексисна (емоційна) гнучкість проти катексисного збіднення; гнучкість мислення проти ригідності мислення) особливої значущості набувають у середньому віці; ті, що залишилися (трансцендентність тіла проти поглиненості тілом; диференціація его проти поглиненості ролями) стають важливими в зрілі роки, однак, індивіди починають стикатися з ними вже в середині життя.

Подібно до стадій Е. Еріксона, жодна з проблем не обмежується середнім віком або старістю. Рішення, прийняті на початку життя, виступають у ролі цегли, з яких складаються всі наступні події дорослої людини, а люди середнього віку вже починають вирішувати проблеми майбутньої старості. Дослідження показують, що насправді період від 50 до 60 років є критичним для здійснення коригувань, які і визначатимуть те, як людина проведе залишок свого життя [3].

У дорослому віці як чоловіки, так і жінки переглядають свої життєві цілі та розмірковують про те, чи виконали вони раніше поставлені собі завдання. У період ранньої дорослості люди утверджують себе у професійній галузі, вони часто по-іншому починають дивитися на свою роботу. Більшість при цьому усвідомлюють, що вони вже зробили свій професійний вибір і мають із ним жити. Частина тих, хто розчарувався у своїй роботі, втрачає її або не досягнув того професійного становища, на яке розраховував, відчують гіркоту та незадоволеність. Інші можуть перебудувати власну систему пріоритетів. Зміна пріоритетів відбувається у сфері професійної діяльності. Наприклад, деякі люди в середині життя вирішують приділяти більше уваги міжособистісних відносин або моральних зобов'язань і менше професійного розвитку.

Зазвичай вважалося, що психологічне добробут чоловіків пов'язані з їх професійними ролями. Однак, сьогодні, очевидно, що сімейні відносини в середині життя також набувають для них величезної ваги. Справді, середина життя характеризується як період «розквіту» батьків, у міру того, як їхній вплив на своїх дітей, які досягли до цього часу періоду ранньої дорослості, починає зростати.

Як чоловіків, так жінок, міжособистісні відносини є визначальними протягом усього періоду дорослості. Можна стверджувати, що ключовим елементом характеристики дорослого віку є відносини з членами сім'ї та друзями. Перевизначення відносин між батьками та дітьми починається з моменту процесу переходу дітей до самостійного життя. Деякі сім'ї добре справляються із цим процесом. Найкращу підтримку молодим людям, готовим прийняти на себе відповідальні дорослі ролі, надають ті батьки, які не припиняють діалогу зі своїми дітьми, але при цьому все більше довіряють їм і поважають їх судження, рішення та зрілість, що зароджується. Батьки повинні навчитися надавати їм розумну свободу. Їм необхідно навчитися приймати дітей такими, якими вони є.

Не викликає сумнівів, що звільнення з дому, початок самостійного життя дітей стає і для батьків періодом переходу в новий стан. Батьки постійно кажуть, що, хоча вони й раді тому, що у них є діти, після їхнього виходу з дому настає досить приємний період життя, пов'язаний із збільшенням свободи, розширенням можливостей особистого життя та появою додаткових ресурсів. Жінки особливо виграють, звільняючись від щоденних батьківських обов'язків; вони повідомляють про активніше і вільне зайняття власними захопленнями.

На час настання середньої дорослості відносини між батьками та його дітьми починають відрізнятися великим розумінням, проти будь-яким іншим більш раннім періодом. Їхні стосунки розвиваються, перетворюючись на рівноправну взаємодію двох дорослих людей, що було неможливо в той час, коли дитина була маленькою.

На багатьох важливих етапах життя визначальну роль відіграють сімейні стосунки, однак, у середині життєвого шляху чимало людей більше покладаються на друзів, ніж на членів сім'ї. Незважаючи на те, що більшість дорослих одружуються і виховують дітей, значна і все зростаюча кількість людей ведуть холостий спосіб життя або вирощують дітей поодиноці. Часто друзі відіграють їм особливо важливу роль. У людей старшого віку, діти яких вже виросли, або подружжя яких померло, багато життєво важливих емоційних потреб часто задовольняються за рахунок дружби

Загалом, найскладніші дружні стосунки спостерігаються між представниками найстаршої вікової групи дорослого періоду життя. На початку дорослого віку люди більшою мірою зайняті сім'єю та роботою. У них залишається менше часу для друзів, і їхня дружба може мати менш глибокий характер. Однак, до кінця періоду дорослості починають формуватися надзвичайно складні та багатовимірні відносини. На цьому етапі люди починають цінувати індивідуальні, неповторні риси своїх друзів. Можливо, це є результатом особистісних змін у дорослому віці. Можливо, що в міру того,

як люди пізнають тонкощі свого власного характеру, вони починають цінувати подібні риси більше, ніж у молодості.

Людям дорослого віку, які звикли до певного способу життя, особливо важко переносити наслідки розлучення. Нові фінансові та соціальні обставини, що виникають внаслідок розлучення, можуть бути болісними для людей середнього віку. Руйнування шлюбних відносин, як у результаті розлучення, і у зв'язку зі смертю одного з подружжя, є травмуючим, стресогенним подією. Часто втрата близьких відносин пов'язана з почуттям скорботи та душевної гіркоти, навіть коли стосунки були щасливими. У колишнього подружжя з'являються запізнілі сумніви щодо того, чи варто їм розлучатися. У цей час відбувається порушення звичайного перебігу життя та звичного порядку. З'являються бажані чи небажані незалежність та автономія, а іноді настає повна самота.

Перейти до нового способу життя після розлучення одним людям вдається легше, ніж іншим. Для деяких розлучення є бажаним полегшенням і приносить свободу від обмежень, обов'язків та душевного сум'яття. У нещодавно розлучених чоловіків та жінок спостерігається більш високий рівень алкоголізму, соматичних захворювань та депресії, що іноді є прямим результатом змін, що відбулися у їхньому житті після розлучення. Більшість розлучених справляються зі своїми проблемами через 2-3 роки після остаточного розриву. Вони знову знаходять відчуття добробуту.

Період дорослості - це час реалізації довгострокових професійних цілей, коригування розвитку кар'єри, розчарувань у роботі; це період, коли пов'язаний із роботою стрес може досягти максимального рівня.

У процесі розвитку дорослих людей можуть змінюватись їх установки, професійні потреби та цілі. Більшість людей рідко змінюють професійну діяльність докорінно. Однак, у наш час вважається незвичайним, коли хтось починає та закінчує своє професійне життя на одному робочому місці чи в межах однієї посадової вертикалі. Це особливо вірно для жінок, які перервали роботу на 10 і більше років через виховання дітей. У цей час вони готові

спрямувати свою енергію на інший вид продуктивної діяльності. Саме на роботі жінки можуть реалізувати свої можливості та сформувати значущі відносини, що дають їм підтримку.

Дорослі люди, які переживають головні життєві переходи, з найбільшою ймовірністю роблять корінні зміни своєї професійної кар'єри. Виявлено, що в період від 40 до 50 років у людей може відбуватися зміна цінностей та цілей, що змушує їх задуматися і про зміну течії своєї кар'єри. Вважається, що ця зміна відбувається як «повторна поява мрії»: прагнень, ідеалів та цілей своєї юності. Дослідження показують, що дорослі найкраще долають цей період переоцінки, якщо вони звикли систематично і реалістично оцінювати свої здібності, а також плюси та мінуси їхньої професійної позиції.

Люди періоду дорослості грають роль сполучної ланки між молодшим (найчастіше їх дітьми) і старшим поколіннями (їх старіючими батьками). У міру того, як люди, що досягли середини життя, пристосовуються до своїх змінних ролей у цих відносинах, вони часто набувають нового бачення свого власного життя. Тепер вони стають поколінням, яке відповідає за організацію та проведення робіт. Ця нова відповідальність тягне за собою деяке підбиття підсумків. Вони можуть шкодувати, що не досягли якихось цілей, а якісь справи так і залишилися незавершеними; можливо, їм доведеться визнати, що низка планів так і залишиться планами. Дорослі люди повинні жити справжнім більшою мірою, ніж будь-яка інша вікова група. Молоді можуть дивитися вперед, люди похилого віку - озиратися назад, але люди середнього віку, обтяжені зобов'язаннями по відношенню до двох поколінь і по відношенню до самих себе, повинні жити «тут і зараз». Вони виступають у ролі охоронців сім'ї. Саме вони підтримують сімейні традиції, відзначають досягнення, зберігають сімейну історію, збирають сім'ю на свята та підтримують зв'язки з тими її членами, які живуть далеко, таким чином зберігаючи цілісність сім'ї.

Численні дослідження показують, що перебіг періоду дорослості вкрай мінливий, має значні відмінності у різних людей і іноді супроводжується



серйозними переживаннями. Іншими словами, дорослі люди теж "ростуть", часто внаслідок дії фізичних та соціальних факторів стресу.

## Висновки по розділу 1.

1. Життєві перспективи - це психологічне поняття, яке вказує на індивідуальне сприйняття та очікування стосовно майбутнього життя. Це включає в себе уявлення особистого розвитку, досягнень, стосунків, кар'єрного зростання та загального благополуччя. Життєві перспективи відображають те, як особа бачить свою дорослу долю, формуючи власні цілі, цінності та очікування.

Життєвий шлях особистості - це унікальний індивідуальний шлях, який включає в себе життєві етапи, вибори, взаємодії та події, які визначають особистість протягом її життя. Це психологічне поняття охоплює всі аспекти життя людини, включаючи особисті, соціальні, професійні та емоційні аспекти.

Життєвий шлях включає в себе такі ключові елементи:

1. етапи розвитку: визначені періоди часу, які характеризуються певними фізичними, психологічними та соціальними змінами. наприклад, дитинство, підлітковий вік, дорослість та старість;

2. життєві обставини: події та ситуації, які впливають на життєвий шлях, такі як освіта, кар'єра, взаємини, втрати та перемоги;

3. особистий вибір: рішення та вибори, які робить особистість на протязі свого життя, включаючи особисті цілі, цінності, інтереси та ставлення до життя;

4. самовизначення: процес самовизначення, формування ідентичності та зростання як особистості;

5. взаємодії з оточуючим середовищем: спілкування та взаємодія з родиною, друзями, колегами, соціальним середовищем та іншими важливими сторонами життя.

Це поняття відображає індивідуальний інтегрований підхід до розуміння розвитку та еволюції особистості в контексті її унікального життєвого шляху. Зрозуміння життєвого шляху може використовуватися для прогнозування

психологічного розвитку, а також для підтримки особистісного зростання та благополуччя.

Структурний та динамічний підходи є двома різними способами аналізу життя особистості в психології. Давайте розглянемо питання ставлення до обох підходів:

1. структурний підхід:

– сфера аналізу: структурний підхід фокусується на вивченні сталих, структурних елементів особистості. це може включати характеристики, такі як особистісні риси, темперамент, інтелект, спритність та інші стійкі якості, які визначають особистість;

– часова перспектива: структурний підхід в основному зорієнтований на сталі елементи, які відображаються на тривалості життя. визначення особистісних характеристик та їх змін здійснюється у статичному ключі;

– переваги та обмеження: перевагами структурного підходу є можливість систематизації та класифікації особистості. однак він може недостатньо враховувати динаміку та зміни, які відбуваються протягом життя;

2. динамічний підхід:

– сфера аналізу: динамічний підхід розглядає особистість як процес, що постійно змінюється. він акцентує на розвитку, взаємодії з оточуючим середовищем, а також на реакціях особистості на життєві події та стресори;

– часова перспектива: динамічний підхід більше спрямований на вивчення змін в часі, враховуючи вплив подій, взаємодій та розвитку особистості. він розглядає динаміку в житті людини;

– переваги та обмеження: динамічний підхід дозволяє краще враховувати контекстуальні та тимчасові фактори, але водночас може бути менш систематизованим у порівнянні зі структурним підходом.

Життєві перспективи особистості включають в себе такі елементи:

1. особисті цілі та мети: особистість формує свої власні цілі та завдання на різних етапах життя. ці цілі можуть включати професійний розвиток, освіту, сімейне щастя та інші аспекти життя;

2. очікування та сподівання: люди часто мають певні очікування щодо майбутнього, які можуть включати успіх у роботі, взаємини, здоров'я, соціальне становище тощо;

3. ставлення до викликів та невизначеності: життєві перспективи також визначають, як особистість ставиться до невизначеності та викликів, які можуть зустрітися на шляху, і як вона готова адаптуватися до змін;

4. сприйняття власної ідентичності: особистість визначає, хто вона є та як вона хоче бачити себе у майбутньому;

5. здатність планування та стратегічне мислення: важливою частиною життєвих перспектив є здатність планування та вибору стратегій для досягнення поставлених цілей.

Розрізнення психологічної, особистісної та життєвої перспектив може допомогти краще розуміти різні аспекти сприйняття та усвідомлення майбутнього особистістю. Слід розглянути ці три види перспектив:

1. психологічна перспектива:

– сприйняття моменту: психологічна перспектива фокусується на сприйнятті поточного моменту та емоційному стані особистості;

– орієнтація на досвід: вона враховує психічний досвід особистості в даний момент, без особливого акценту на довгострокові або майбутні перспективи;

2. особистісна перспектива:

– цілі, цінності та ідентичність: особистісна перспектива включає в себе особисті цілі, цінності та ідентичність. вона визначає, як особистість бачить себе та своє місце в світі;

– заснована на внутрішніх факторах: особистісна перспектива визначається внутрішніми аспектами, такими як внутрішні цінності та особистісні переконання;

3. життєва перспектива:

– майбутні плани та очікування: життєва перспектива охоплює те, як особистість бачить свій майбутній шлях, включаючи плани, мети та очікування;

– орієнтація на тривалість часу: ця перспектива орієнтована на тривалість часу та включає в себе довгострокове сприйняття життя, не тільки на моментальні емоції чи поточні аспекти ідентичності.

Елементи планування життєвої перспективи можуть включати:

1. визначення цілей: визначення конкретних, мірних, досяжних, реалістичних та обмежених за часом цілей в різних аспектах життя, таких як освіта, кар'єра, відносини та інші;

2. аналіз значущих цінностей: розуміння власних цінностей і переконань, які визначають, що є важливим та цінним для особистості;

3. стратегії досягнення: розробка конкретних стратегій та дій для досягнення визначених цілей;

4. планування відносин: визначення та розвивання здорових відносин у родині, дружбі та інших соціальних сферах;

5. управління часом та енергією: раціональне розподіл та управління часом та енергією для забезпечення балансу між різними аспектами життя;

6. фінансове планування: створення бюджету, планування збережень та інвестицій для забезпечення фінансової стабільності;

7. розвиток освіти та компетенцій: визначення шляхів навчання та розвитку компетенцій для професійного росту;

8. забезпечення здоров'я та фітнесу: розробка стратегій для збереження та покращення фізичного та психічного здоров'я;

9. саморозвиток та задоволення: відділення часу для особистісного розвитку, вивчення нових навичок та отримання задоволення від життя.

Планування життєвої перспективи допомагає особистості створювати осмислений та збалансований життєвий шлях, забезпечуючи узгодженість між її цілями, цінностями та стратегіями дій.

Основні аспекти вивчення життєвих перспектив за типологічним принципом включають:

1. типологія особистості: створення класифікацій або типологій осіб на основі їхніх особистісних рис, характеристик чи рівня розвитку. наприклад, визначення типів осіб за аспектами екстраверсії-інтроверсії, схильності до ризику чи ступеня оптимізму;

2. уподобання та цінності: класифікація осіб за їхніми уподобаннями, цінностями та життєвими пріоритетами. наприклад, виділення груп, які ставлять на перший план кар'єру, сім'ю, творчість тощо;

3. життєва ситуація та контекст: врахування особливостей життєвого контексту та ситуаційних чинників, які можуть впливати на індивідуальні перспективи. наприклад, визначення типів реакцій на стресові ситуації чи особливостей адаптації до змін;

4. соціокультурний контекст: врахування соціокультурних впливів на формування життєвих перспектив. наприклад, розрізнення типів перспектив в залежності від культурних аспектів, соціального середовища чи етнічної приналежності;

5. розвиток в часі: вивчення змін життєвих перспектив протягом різних етапів життя. наприклад, визначення типів перспектив, характерних для молоді, середнього віку та літнього віку.

Такий підхід дозволяє не лише аналізувати індивідуальні риси, але і виявляти загальні тенденції та патерни в сприйнятті життя, що може бути корисним для психологічного дослідження та консультування.

2. Психологічні характеристики періоду дорослості - це аспекти та особливості, що визначають психічний стан та розвиток особистості в період дорослості, який включає приблизно від 18 років і старше. Цей період характеризується значними змінами в ідентичності, соціальних відносинах,

кар'єрі, а також в розумових та емоційних сферах особистості. В психології дорослості досліджуються такі аспекти, як формування самосвідомості, стабілізація особистісних рис, розвиток соціальної компетентності та розумового потенціалу, адаптація до нових ролей і завдань.

Дорослість найчастіше ділять на три основні етапи або частини:

1. рання дорослість (18-40 років): цей період характеризується відходженням від підліткового статусу та початком самостійного життя. особистість формує власну ідентичність, розглядає можливості у кар'єрі, створенні родини та розвитку соціальних відносин;

2. середня дорослість (40-65 років): цей етап асоційований із середнім віком. особистість розвивається в професійному та особистому плані, займається роботою, доглядом за родиною та розвитком власних інтересів. в цей період можуть виникати певні кризи та переосмислення життєвого шляху;

3. пізня дорослість (65 років і старше): це той етап, коли людина вже на пенсії або наближається до пенсійного віку. відбувається оцінка життєвого шляху, можливий вихід на пенсію, поглиблення відносин з сім'єю та внуками, а також рефлексія над своїми досягненнями та досвідом.

Ця тривалість періодів може змінюватися в залежності від конкретних підходів та культурних впливів. Такий поділ дорослості допомагає розуміти основні етапи життєвого шляху та визначити особливості розвитку в різні періоди дорослості.

Біологічний розвиток у дорослому віці є невід'ємною частиною загального розвитку людини. Розглянемо деякі ключові аспекти біологічного розвитку дорослих:

1. фізіологічні зміни: у дорослому віці відбуваються ряд фізіологічних змін. зокрема, спостерігається зменшення маси м'язової тканини та збільшення кількості жирової тканини. змінюється структура кісток, можуть виникнути певні проблеми з артеріальним тиском чи зором;

2. ендокринна система: зміни в ендокринній системі впливають на регулювання гормонів. наприклад, в жінок настає менопауза, що супроводжується змінами в роботі яєчників та виробленням гормонів;

3. нейробіологічні аспекти: зміни в нейробіології можуть впливати на когнітивні функції, такі як пам'ять та концентрація. однак, деякі дослідження свідчать, що дорослі можуть розвивати компенсаторні механізми, що дозволяють компенсувати певні втрати;

4. здоров'я та захворювання: загальний стан здоров'я стає важливим аспектом біологічного розвитку дорослих. збереження здоров'я, правильне харчування та фізична активність впливають на якість життя;

5. сексуальне здоров'я: у дорослому віці можуть виникати певні зміни в сексуальній функції, але при правильному підході до здоров'я та медичного сприяння можна зберегти задоволення від сексуального життя.

Розуміння біологічного розвитку у дорослому віці допомагає враховувати фізичні аспекти, які можуть впливати на психологічний стан та загальний добробут дорослих. Завдяки цьому можна розробляти індивідуалізовані стратегії для забезпечення якісного та здорового життя на різних етапах дорослості.

Аналіз власної життєвої дистанції — це важливий аспект самосприйняття та рефлексії дорослої особистості. Зрілі люди можуть виділяти особливі вікові етапи, які відзначаються певними подіями, досягненнями та перетвореннями:

1. початкова дорослість (18-25 років): цей етап може включати в себе вступ у дорослий світ, навчання в університеті або отримання першого робочого досвіду. Це часто період самоідентифікації та встановлення особистих цілей;

2. формування кар'єри та сім'ї (25-40 років): на цьому етапі багато людей стають більш самостійними у кар'єрі, вступають у шлюб чи стають батьками. це може бути періодом інтенсивного зосередження на власній кар'єрі та сімейному житті;



3. середній вік (40-65 років): на цьому етапі люди можуть зустрічати виклики середнього віку, такі як кризи і переосмислення життя. вони також можуть працювати над розвитком нових інтересів, особистісною зрілістю та стабільністю;

4. пізня дорослість (65 років і старше): цей етап може бути пов'язаний з пенсією, рефлексією над досягненнями, відносинами з дітьми та онуками, а також виробленням особистого спадку.

3. У дорослому віці як чоловіки, так і жінки переглядають свої життєві цілі та розмірковують про те, чи виконали вони раніше поставлені собі завдання. У період ранньої дорослості люди утверджують себе у професійній галузі, вони часто по-іншому починають дивитися на свою роботу. Більшість при цьому усвідомлюють, що вони вже зробили свій професійний вибір і мають із ним жити. Частина тих, хто розчарувався у своїй роботі, втратив її або не досягнув того професійного становища, на яке розраховував, відчують гіркоту та незадоволеність.

Інші можуть перебудувати власну систему пріоритетів. Зміна пріоритетів відбувається у сфері професійної діяльності. Наприклад, деякі люди в середині життя вирішують приділяти більше уваги міжособистісних відносин або моральних зобов'язань і менше професійного розвитку.

Зазвичай вважалося, що психологічне добробут чоловіків пов'язані з їх професійними ролями. Однак, сьогодні, очевидно, що сімейні відносини в середині життя також набувають для них величезної ваги. Справді, середина життя характеризується як період "розквіту" батьків, у міру того, як їхній вплив на своїх дітей, які досягли до цього часу періоду ранньої дорослості, починає зростати.

Як чоловіків, так жінок, міжособистісні відносини є визначальними протягом усього періоду дорослості. Можна стверджувати, що ключовим елементом характеристики дорослого віку є відносини з членами сім'ї та друзями. Перевизначення відносин між батьками та дітьми починається з

моменту процесу переходу дітей до самостійного життя. Деякі сім'ї добре справляються із цим процесом.

Найкращу підтримку молодим людям, готовим прийняти на себе відповідальні дорослі ролі, надають ті батьки, які не припиняють діалогу зі своїми дітьми, але при цьому все більше довіряють їм і поважають їх судження, рішення та зрілість, що зароджується. Батьки повинні навчитися надавати їм розумну свободу. Їм необхідно навчитися приймати дітей такими, якими вони є.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ У ПЕРІОД ДОРΟΣЛОСТІ**

### **2.1 Організація та проведення дослідження**

Дослідження проводилося для аналізу дорослого віку, у якому було виділено чотири періоди. Отже, слід говорити, що чинник дорослого віку представлений чотирма рівнями: рання дорослість, середня дорослість, пізня дорослість, передпенсійний вік. Дослідження проводилося за багаторівневим планом із незалежними групами, план – 1x4. Залежною змінною є життєві перспективи. Дослідження проводилось за міжгруповою схемою завдання, так як кілька груп досліджуваних одночасно виконували одну й ту саму діяльність, і різні групи схильні до впливу різних рівнів незалежної змінної. Це дозволяє порівняння результатів. Для обробки даних застосовується однофакторний дисперсійний аналіз незв'язаних вибірок. Метод однофакторного дисперсійного аналізу застосовується в тих випадках, коли досліджуються зміни результативної ознаки під впливом умов, що змінюються або градацій будь-якого фактору. У цьому варіанті методу впливу кожної з градацій фактору піддаються різні вибірки піддослідних. Цей метод дозволяє оцінити вплив чинника на незалежну змінну. Однофакторний дисперсійний аналіз є параметричним методом обробки даних, так як основою його розрахунку є F-критерій Фішера.

Для вивчення життєвих перспектив у дорослому віці було складено план діагностичних процедур. Було сплановано спочатку виявити важливі для того чи іншого періоду дорослості життєві сфери та життєві цінності. Це дуже важливо вивчення даного феномена, оскільки життєві перспективи багато в чому залежать від професійного, сімейного, соціального та ін. самовизначення людини. Далі аналізувалося, як ці цінності реалізуються за умов життєдіяльності і, якими мотивами людина у своїй керується, і навіть

простежимо спрямованість особистості кожному з періодів дорослого віку. Так як життєва перспектива залежить від соціально-психологічної зрілості та активності доцільно буде також виявити рівень самоактуалізації людей у дорослому віці. Досліджуючи ці параметри, можна буде збудувати цілісну картину майбутнього для дорослої людини. Тоді було простежено як змінюються з віком мотиви, цінності, цілі людини, життєві сфери діяльності, прагнення до самоактуалізації. На підставі всього цього було зроблено висновок про життєві перспективи людей у ранньому, середньому, пізньому періоді дорослості та передпенсійному віці.

У роботі використовуються такі психодіагностичні методики:

1) Морфологічний тест життєвих цінностей. Дана методика отримала назву «Морфологічний тест життєвих цінностей» (МТЖЦ), виходячи з цілей та завдань дослідження – визначення мотиваційно-ціннісної структури особистості. Основним діагностичним конструктом МТЖЦ є термінальні цінності. Під терміном «цінність» розуміється ставлення суб'єкта до явища, життєвого факту, об'єкта та суб'єкта, і визнання його як важливого, що має життєву важливість. За допомогою цієї методики ми зможемо визначити мотиваційно-ціннісну структуру особистості для кращого розуміння важливості різноманітних життєвих сфер діяльності.

2) Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості. За допомогою даної методики було визначено ступінь виразності кожної з ціннісних орієнтацій особистості, куди відносяться: приємне проведення часу, відпочинок; високий матеріальний добробут; пошук та насолода прекрасним; допомога та милосердя до інших людей; кохання; пізнання нового у світі, природі, людині; високий соціальний статус та управління людьми; визнання та повага людей та вплив на оточуючих; соціальна активність задля досягнення позитивних змін у суспільстві; спілкування; здоров'я. Методика спрямовано вивчення реалізації даних ціннісних орієнтацій особистості реальних умовах життєдіяльності.

3) Діагностика мотиваційної структури особистості. Методика містить 14 тверджень, що стосуються життєвих прагнень та деяких сторін способу життя людини. Вона дозволяє виявляти деякі стійкі тенденції особистості: загальну та творчу активність, прагнення до спілкування, забезпечення комфорту та соціального статусу та ін. На основі всіх відповідей можна скласти судження про робочу (ділову) та загальножиттєвську спрямованість особистості.

4) Діагностика самоактуалізації особистості. Прагнення самоактуалізації визначається за такими шкалами: орієнтація у часі, цінності, погляд на природу людини, потреба у пізнанні, креативність (прагнення творчості), автономність, спонтанність, саморозуміння, аутосимпатія, контактність, гнучкість у спілкуванні. Завдяки цій методиці можна побачити у якому періоді дорослості це прагнення вище чи нижче, що, безсумнівно, відкладає відбиток перспективи життя.

Всі вищевикладені методики добре апробовані, мають високий ступінь зрілості та розгорнуту інтерпретацію шкал, що дає змогу отримати результати, які можна буде проінтерпретувати, а потім зробити доцільні висновки.

Дорослість - це найтриваліший період життя людини, що триває від закінчення юності до початку старості. Вивчати цей вік краще з використанням його поділу на окремі періоди. А щодо життєвих перспектив це є необхідною умовою. Теоретичний аналіз проблеми дорослого віку показав, що є безліч різних його періодизацій. Для дослідження було обрано наступну періодизацію: вивчалися життєві перспективи в ранній дорослості (25-30 років), у середній дорослості (30 -45 років), у пізній дорослості (45-50 років (дружин), 45-55 років (чоловік) та у передпенсійному віці (50-55 років (дружин), 55-60 років (чоловік). Це дозволило простежити динаміку життєвих перспектив усередині дорослого віку

Було висунуто таку гіпотезу дослідження: під час переходу з однієї вікової групи дорослості до іншої життєві перспективи змінюються, саме у ранньому періоді дорослості першому місці перспективи навчання, професійного самовизначення; у середньому – перспективи кар'єри, сімейного

життя; у пізній дорослості – перспективи соціального статусу; у передпенсійному віці – перспективи духовного добробуту. Нашими потенційними випробуваними є дорослі люди. Вибірку піддослідних ми складаємо за основним критерієм – віковим. Сюди входять особи віком від 25 до 60 років. Відбір і розподіл випробуваних груп проводиться відповідно до прийнятим експериментальним планом.

Індивідів було розбито на чотири групи згідно з поділом на вікові періоди дорослості: 1 група складається з людей від 25 до 30 років, 2 група – індивідів від 30 до 45 років, 3 групу складають випробувані жінки від 45 до 50 років та чоловіки від 45 до 30 років. 55 років, 4 групу – жінки від 50 до 55 років та чоловіки від 55 до від 60 років. Склад експериментальної вибірки добре представляє генеральну сукупність і можна стверджувати, що вона є репрезентативною. Загалом у дослідженні брали участь 80 осіб (по 20 осіб у кожній групі), з них 48 жінок та 32 чоловіки. Ця вибірка адекватна і її обсяг цілком дозволить нам виявити відмінності досить значному рівні.

Усі учасники дослідження характеризуються різною статтю, різним соціальним становищем, рівнем освіти, станом здоров'я тощо. Підбір учасників дослідження до вибірки було здійснено випадковим способом. Випадковий характер вибірки дозволить не порушити внутрішню валідність дослідження. Учасникам дослідження було запропоновано тестовий матеріал чотирьох методик. До кожного тестового матеріалу додавався бланк відповідей. У бланку піддослідні позначають належність до свого віку та статі. Проведення дослідження почалося з інструктування та мотивування піддослідних. Інструкція пред'являлася як і усній, і у письмовій формах. Крім правил виконання тесту дуже важливо, що інструкція нагадує про важливість вираження особистої думки людини щодо різних тверджень чи питань. Інструкції до методик включають мотиваційні компоненти.

Виконання завдань не йшло у розріз із бажанням учасників дослідження. Процес проведення дослідження не вимагав контролю, оскільки учасники дослідження є вже дорослими людьми, мають свою особисту думку, яка й

відображається у дослідженні. Таким чином, можна стверджувати, що дана вибірка не впливає на валідність дослідження. Після закінчення дослідження всім випробуваним висловили слова подяки. Таким чином, можна зробити висновок, що дослідження був детально спланований, організований та вдало проведений. Це дає нам можливість вважати проведений експеримент валідним.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження

Спочатку слід розглянути вплив чинника віку на значущість людини життєвих цінностей і життєвих сфер за методикою «Морфологічний тест життєвих цінностей» .

Слід розглянути вплив чинника віку на значимість для людини життєвих цінностей. Статистичний аналіз наведемо докладно. Необхідно сформулювати статистичні гіпотези.

H<sub>0</sub>: відмінності у значущості життєвих цінностей між віковими групами є не більш вираженими, ніж випадкові відмінності всередині групи.

H<sub>1</sub>: відмінності у значущості життєвих цінностей між віковими групами є більш вираженими, ніж випадкові відмінності всередині групи.

Отримані дані було подано у вигляді стовпців індивідуальних значень. Кожен із стовпців відповідає тому чи іншому з досліджуваних умов (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

№	років	років	років	років
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				

9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				
32.				
33.				
34.				
35.				
36.				
37.				
38.				
39.				
40.				
41.				
42.				



43.				
44.				
45.				
46.				
47.				
48.				
49.				
50.				
51.				
52.				
53.				
54.				
55.				
56.				
57.				
58.				
59.				
60.				
61.				
62.				
63.				
64.				
65.				
66.				
67.				
68.				
69.				
70.				
71.				
72.				
73.				
74.				
75.				

76.				
77.				
78.				
79.				
80.				
$\Sigma$				
$x_{cp}$				

Для спрощення розрахунків були перетворені та розділені емпіричні дані на постійне число 10:

$\Sigma$				
$x_{cp}$				
$\Sigma x_i$				

$T_c=432; 3186; 306; 270$  (Суми індивідуальних значень за кожною з умов)

$$\Sigma(T^2c)=432^2+318^2+306^2+270^2=165616$$

(Сума квадратів сумарних значень за кожною з умов)

$c=4$  (Кількість умов)

$n=20$  (Кількість опитаних по кожній з умов)

$N=80$  (Загальна кількість індивідуальних значень)

$$(\Sigma x_i)^2 = 1326^2 = 659344$$

(Квадрат загальної суми індивідуальних значень)

$$(\Sigma x_i)^2/N=1326^2/80=8241,8$$

(Константа, яку треба відняти з кожної суми квадратів)

Далі розрахунок йде у наступній послідовності

1) Підраховуємо  $SS_{факт}$

$$факт = 1/n * \Sigma T^2c - 1/N * (\Sigma x_i)^2 = 39$$

2) Підраховано  $SS_{заг}$

$$заг = \Sigma x^2i - 1/N * (\Sigma x_i)^2 = 65,32$$

3) Підраховано випадкову (залишкову) величину  $SS_{вип}$

$$SS_{\text{вип}} = SS_{\text{заг}} - SS_{\text{факт}} = 26,32$$

4) Визначено кількість ступенів свободи

$$df_{\text{факт}} = c - 1 = 12$$

$$df_{\text{заг}} = N - 1 = 316$$

$$df_{\text{вип}} = df_{\text{заг}} - df_{\text{факт}} = 304$$

5) Поділено кожен SS на відповідну кількість ступенів свободи

$$MS_{\text{факт}} = SS_{\text{факт}} / df_{\text{факт}} = 3,25$$

$$MS_{\text{вип}} = SS_{\text{вип}} / df_{\text{вип}} = 0,36$$

Підраховуємо значення  $F_{\text{емп}}$

$$F_{\text{емп}} = MS_{\text{факт}} / MS_{\text{вип}} = 144,44$$

7) Визначені критичні значення критерію F Фішера для рівнів статистичної значимості  $p \leq 0,05$  та  $p \leq 0,01$  за таблицею на точці перетину

$$F_{\text{кр}}(3;76) = \begin{cases} 2,72 (p \leq 0,05) \\ 4,04 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

8) Зіставлені емпіричне значення F з критичним

$$F_{\text{емп}} (144,44) > F_{\text{кр}}(4,04 \text{ } p \leq 0,01) \rightarrow H_0 \text{ відкидається, } H_1 \text{ приймається.}$$

Висновок: розбіжності у значимості життєвих цінностей між віковими групами є більш вираженими, ніж випадкові розбіжності усередині групи. Це свідчить, що вік багато в чому визначає значимість життєвих цінностей в людини. Рівень значущості цінності людини у той чи інший період дорослого життя можна простежити на графіці (рис. 2.1)

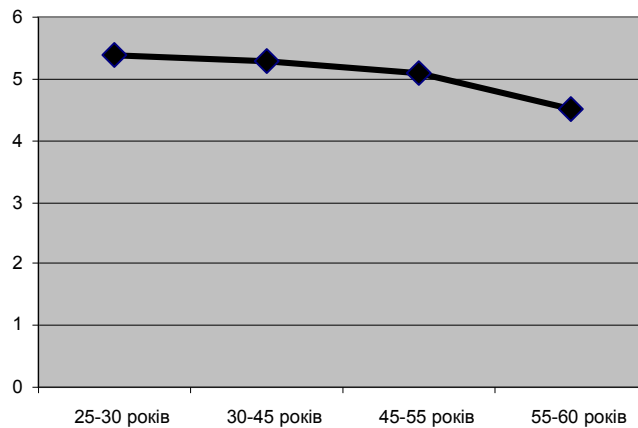


Рисунок 2.1 Рівень значущості життєвих цінностей

На графіку добре помітна тенденція зміни значущості життєвих цінностей протягом усього періоду дорослості. Якщо судити за графіком, то ці зміни не кардинальні, проте цікавим видається те, як з віком вона знижується. Можливо, це пояснюється більшим потенціалом та більшою спрямованістю людини у 25 років, ніж у 60 років. Тепер докладніше слід розглянути дані щодо цінностей, що мають життєву важливість для людини. Результати наведено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Життєві цінності	років	років	років	років
Розвитку себе				
Духовна задоволеність				
Креативність				
Активні соціальні контакти				
Власний престиж				
Досягнення				
Матеріальне становище				
Збереження власної індивідуальності				

Для наочності подаємо результати графічно (рис. 2.2)

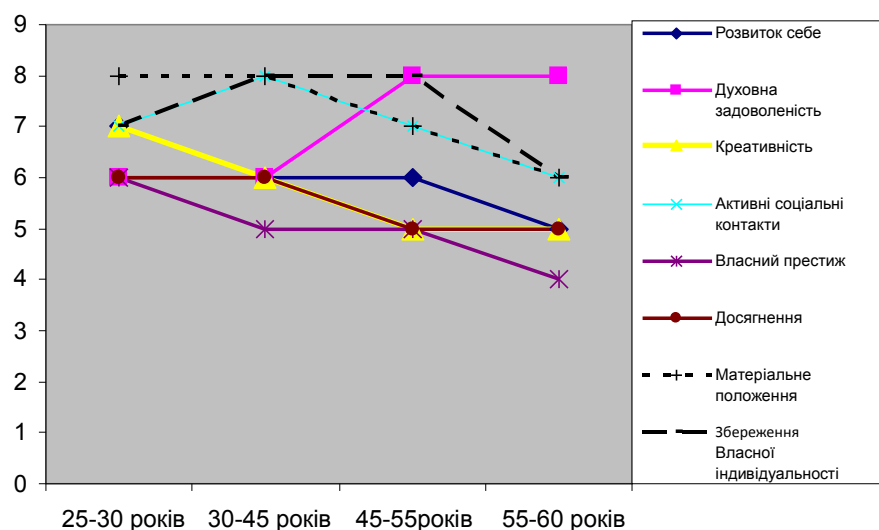


Рисунок 1.2 Рівень значущості життєвих цінностей

Графік дозволяє простежити динаміку життєвих цінностей протягом усього періоду дорослості. У період ранньої дорослості для людини велике значення має матеріальне становище. Даний вид цінності зберігає свою позицію і в 30-45 років, а в наступні роки його важливість стає все меншою, але залишається однією з провідних. Матеріальний достаток є цінністю, якої людина постійно прагне. Більше прагнення матеріального благополуччя перших двох етапах дорослості мабуть пов'язані з розвитком почуття своєї значимості і підвищеної самооцінки. На графіку видно, що дорослій людині також важливо зберегти власну індивідуальність. Високим є значення даної цінності в період середньої та пізньої дорослості, менший показник – у 55-60 років. Це можна пов'язати з тим, що в ранньому дорослому віці людина починає вести своє самостійне життя, і вона прагне зберегти неповторність своєї особистості, але несформованість поглядів і переконань, відсутність матеріального достатку та ін робить його дещо залежним від інших людей. Досягши повної самостійності в середньому та пізньому дорослому віці,

збереження власної індивідуальності є необхідною цінністю для людини. А зниження цієї цінності до 55-60 років можливо пов'язане з усвідомленим прагненням людини до залежності, причетності до оточення. Велике значення мають активні соціальні контакти.

З періоду ранньої дорослості важливість цінності зростає до 30-45 років, але в наступних етапах йде її зниження. У перші періоди дорослого віку людині важливо розширити коло соціальних зв'язків, а наступні періоди він стає більш вибірковим у спілкуванні, задовольняючись сформованим колом спілкування. Саморозвиток займає приблизно середню позицію серед усіх цінностей. Найвище значення набуває в ранньому дорослому віці, що говорить про те, що людина не ставить поріг своїм можливостям і поки має високий потенціал, йому важливо пізнати і розвинути себе. Надалі ця цінність втрачає своє значення, можливо, це пов'язано з віковими затискачами, коли людина починає вважати, ніби пізно щось у собі змінювати. Деякий її зв'язок можна простежити за іншою цінністю – креативністю. Поки що людина ще молода прагне реалізації своїх творчих можливостей, внесення різних змін у всі сфери свого життя. З роками людина все більше слідує ustalеним нормам і цінностям, набуває консерватизму. Таку тенденцію має пріоритет свого престижу.

У період ранньої дорослості високо прагнення людини до визнання, поваги, схвалення з боку інших, як правило, найбільш значущих осіб, а з віком людина, досягнувши певного соціального стану, менше замислюється над своїм престижем. Прагнення людини до досягнення конкретних та відчутних результатів вище у періоди ранньої та середньої дорослості. У цьому віці людина ретельно планує своє життя, ставлячи конкретні цілі на кожен етап життя і вважаючи, що головне – досягти цих цілей. Можливо, життєві досягнення служать тут основою високої самооцінки. Цінність досягнення у наступні періоди дорослого віку падає. Людина виявляє безсилля у прагненні досягти далеко перспективну мету.

Тепер слід визначити вплив чинника віку значимість всіх життєвих сфер людини. Сформульовані наступні статистичні гіпотези.

H0: відмінності у значущості життєвих сфер між віковими групами є не більш вираженими, ніж випадкові відмінності всередині групи.

H1: відмінності у значущості життєвих сфер між віковими групами є більш вираженими, ніж випадкові відмінності всередині групи.

Отримані дані представлені у таблиці 2.3

Таблиця 2.3

№	років	років	років	років
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				

29.				
30.				
31.				
32.				
33.				
34.				
35.				
36.				
37.				
38.				
39.				
40.				
41.				
42.				
43.				
44.				
45.				
46.				
47.				
48.				
49.				
50.				
51.				
52.				
53.				
54.				
55.				
56.				
57.				
58.				
59.				
60.				



61.				
62.				
63.				
64.				
65.				
66.				
67.				
68.				
69.				
70.				
71.				
72.				
73.				
74.				
75.				
76.				
77.				
78.				
79.				
80.				
$\Sigma$				
$x_{cp}$				
$\Sigma$				
$x_{cp}$				
$\Sigma x_i$				

За результатами математичного аналізу виявлено, що  $F_{емп} (129,04) > F_{кр}(4,04 p \leq 0,01) \rightarrow H_0$  відкидається,  $H_1$  приймається.

Висновок: відмінності у значущості життєвих сфер між віковими групами є більш вираженими, ніж випадкові відмінності всередині групи.

З аналізу видно, що мінімальний рівень значимості життєвих сфер посідає період ранньої дорослості, а найбільш значущі вони у період середньої

дорослості. Досягаючи максимального значення у віці, рівень важливості життєвих сфер із роками знижується.

Далі необхідно розглянути, в яких саме життєвих сферах діяльності воліє реалізувати себе людина у тому чи іншому періоді дорослості. У таблиці 2.4 наведено результати.

Таблиця 2.4

Життєві сфери	років	років	років	років
Сфера проф. життя				
Сфера навчання та освіти				
Сфера сімейного життя				
Сфера громад. життя				
Сфера захоплень				
Сфера фізич. активності				

Простеживши динаміку життєвих сфер, можна констатувати, що з раннього періоду дорослості важливими є професійна сфера, сфера захоплень, сфера фізичної активності та сфера навчання, освіти. Усі перелічені сфери із віком стають менш значущими. Так, сфера професійного життя та сфера навчання та освіти мають пряму тенденцію до спаду, досягаючи мінімального значення у віці 55-60 років, хоча професійне життя залишається важливим для періоду середньої та пізньої дорослості. З періоду ранньої дорослості до періоду пізньої дорослості людина віддає багато часу своєї роботи, входить у вирішення всіх виробничих проблем, вважаючи у своїй, що професійна діяльність є основним змістом життя. З юнацького віку в людини у ранньому дорослому віці ще зберігається прагнення підвищення рівня своєї освіченості, розширенню кругозору. З роками людині в житті менше потрібно вчитися та отримувати нові знання. Сфера фізичної активності є особливо важливою у ранній період дорослості.

Людині в цьому віці фізична культура необхідна для гармонізації життя, вона вважає, що краса і зовнішня привабливість пов'язані зі здоровим способом життя, з фізкультурою та спортом. А мала значимість цієї сфери інших періодів життя пов'язані з віковими змінами, більшої пасивністю. Спад важливості сфери фізичної активності зупиняється до 45-55 років й у передпенсійному віці зберігається такому рівні. Можливо, з наближенням старості та погіршення стану здоров'я людина по-новому усвідомлює значення фізичної активності. Високу значущість сфера захоплень людини має у ранньому дорослому віці, до 30-45 років її важливість знижується й у роки зберігає таку ж ступінь значимості. У ранні роки дорослості людина присвячує своєму захопленню більше вільного часу, ніж у наступні, хоча протягом усього періоду дорослості людина вважає, що без захоплення життя багато в чому неповноцінне.

На відміну від вищерозглянутих життєвих сфер, зростаючу тенденцію мають сфера суспільної та сфера сімейного життя. Найменше значення у 25-30 років надається сфері сімейного життя, а до 30-45 років значення цієї сфери різко зростає і має тут максимальний показник. З цього віку для людини високу значимість має все те, що пов'язане з життям її сім'ї, віддають багато сил і часу вирішенню проблем своєї сім'ї, вважаючи, що головне у житті – це добробут у сім'ї. У наступні періоди її важливість дещо знижується, але залишається провідною серед інших галузей. Високу значущість для людини проблеми життя суспільства набувають у період пізньої дорослості. Людина в цей період широко залучається до суспільно-політичного життя, вважаючи головним для людини його політичні переконання. До передпенсійного віку важливість сфери життя знову знижується.

Наступним етапом дослідження є розгляд впливу фактору віку на рівень реалізації ціннісних орієнтацій, що було визначено за допомогою методики «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості». Сформулюємо статистичні гіпотези.

H0: розбіжності у рівні реалізації ціннісних орієнтацій між віковими групами не більш вираженими, ніж випадкові розбіжності усередині групи.

H1: відмінності на рівні реалізації ціннісних орієнтацій між віковими групами є більш вираженими, ніж випадкові відмінності всередині групи.

Отримані результати наведені у таблиці 2.5

Таблиця 2.5

№	років	років	років	років
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				

29.				
30.				
31.				
32.				
33.				
34.				
35.				
36.				
37.				
38.				
39.				
40.				
41.				
42.				
43.				
44.				
45.				
46.				
47.				
48.				
49.				
50.				
51.				
52.				
53.				
54.				
55.				
56.				
57.				
58.				
59.				
60.				

61.				
62.				
63.				
64.				
65.				
66.				
67.				
68.				
69.				
70.				
71.				
72.				
73.				
74.				
75.				
76.				
77.				
78.				
79.				
80.				
$\Sigma$				
$x_{cp}$				
$\Sigma$				
$x_{cp}$				
$\Sigma x_i$				

Провівши математичний аналіз було виявлено, що  $F_{emp} (132,44) > F_{кр}(16,16 p \leq 0,01) \rightarrow H_0$  відкидається,  $H_1$  приймається.

Висновок: відмінності на рівні реалізації ціннісних орієнтацій між віковими групами є більш вираженими, ніж випадкові відмінності всередині групи. Отже, рівень реалізації ціннісних орієнтацій великою мірою залежить

віку. Виходячи з аналізу можна простежити, як реалізуються ціннісні орієнтації різних етапах дорослості. Можна констатувати, що з періоду ранньої дорослості рівень їхньої реалізації зростає і до періоду середньої дорослості досягає вищого значення, а потім йде на спад, зайнявши нижчу позицію у віці 55-60 років. Тепер слід розглянути, як з ціннісних орієнтацій реалізується людиною у різні періоди дорослого віку. Отримані дані наводяться у таблиці

Таблиця 2.6

Цінності	років	років	років	років
Приємне проведення часу, відпочинок				
Високий матеріальний добробут				
Пошук та насолода прекрасним				
Допомога та милосердя до інших людей				
Кохання				
Пізнання нового у світі, природі, людині				
Високий соціальний статус та управління людьми				
Визнання та повага людей та вплив на оточуючих				
Соц.активність для досягн-я позитив. змін у суспільстві				
Спілкування				
Здоров'я				

У ранньому дорослому віці найбільшу виразність мають цінності кохання та пошуку та насолоди прекрасним. Дані цінності з роками людиною реалізує все меншою мірою і показують найменше значення з низки шкал в 55-60 років. Матеріальне добробут реалізується переважно у період середньої дорослості, а й у період ранньої та пізньої дорослості реалізація цієї цінності залишається високою. Приємне проведення часу протягом усього періоду дорослості залишається практично незмінним, проте, в 45-55 років даний показник

знижений. Також із віком у людини зникає інтерес до пізнання нового. Пізнання нового має пряму тенденцію до спаду. Велика реалізація у спілкуванні відбувається у період середньої та пізньої дорослості, менша – у передпенсійному віці. Своім здоров'ям людина займається більше 30-45 років, надалі ця цінність реалізується все менше, можливо, через зниження фізичних сил або людина просто починає змиритися зі станом свого організму.

Далі було виявлено вплив чинника віку на рівень мотивації дорослих людей, що визначався методикою «Діагностика мотиваційної структури особистості». Сформульовані наступні статистичні гіпотези.

H0: відмінності у рівні мотивації між віковими групами є не більш вираженими, ніж випадкові відмінності всередині групи.

H1: відмінності на рівні мотивації між віковими групами є більш вираженими, ніж випадкові відмінності всередині групи.

Отримані в результаті проведення методики дані подано у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

№	років	років	років	років
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				



16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				
32.				
33.				
34.				
35.				
36.				
37.				
38.				
39.				
40.				
41.				
42.				
43.				
44.				
45.				
46.				
47.				

48.				
49.				
50.				
51.				
52.				
53.				
54.				
55.				
56.				
57.				
58.				
59.				
60.				
61.				
62.				
63.				
64.				
65.				
66.				
67.				
68.				
69.				
70.				
71.				
72.				
73.				
74.				
75.				
76.				
77.				
78.				
79.				

80.				
$\Sigma$				
$x_{cp}$				
$\Sigma$				
$x_{cp}$				
$\Sigma x_i$				

За допомогою методу однофакторного дисперсійного аналізу було виявлено, що  $F_{емп} (267,2) > F_{кр}(16,16 p \leq 0,01) \rightarrow H_0$  відкидається,  $H_1$  приймається.

Висновок: відмінності на рівні мотивації між віковими групами є більш вираженими, ніж випадкові відмінності всередині групи. Це означає, що рівень мотивації багато в чому визначається віковим фактором.

Із аналізу видно, що рівень мотивації протягом усього періоду дорослості зазнає певних змін. Займаючи третю позицію у віці 25-30 років, рівень реалізації цінностей зростає до максимального значення до 30-45 років, після чого планується спад до мінімуму у віці 55-60 років.

Далі були проаналізовані показники за кожною шкалою. Дана методика дозволяє скласти судження про робочу (ділову) та загальножиттєву спрямованість особистості. Загальножиттєва спрямованість складається із шкал: життєзабезпечення, комфорт та спілкування. Робоча спрямованість із шкал: загальна активність, соціальна корисність та творча активність.

Отримані результати подано у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Шкали	років	років	років	років
Життєзабезпечення				
Комфорт				
Спілкування				

Загальножиттєва спрямованість				
Загальна активність				
Творч. активність				
Соц. корисність				
Робоча спрямованість				

Із аналізу виходить, що у різні періоди дорослого віку людина керується різними мотивами. У періоди ранньої (25-30 років) та середньої дорослості (30-45 років) провідною є робоча спрямованість. Досягши піку в 30-45 років, вона починає йти на спад, зайнявши мінімальну позицію у віці 55-60 років. Це відбиває те, як людина ранньої дорослості починає освоювати на роботі свою професійну роль, а середньої дорослості вдосконалюється у ній. У пізній дорослості та передпенсійному віці людина, швидше за все, також висококваліфіковано виконує свою роботу, але для цього їй не потрібна сильна мотивація, робота перестає бути провідною діяльністю.

Загальножиттєва спрямованість із віком змінюється меншою мірою, з 25-30 років, де є найнижчий показник, вона зростає на період середньої дорослості і майже змінюється до пізньої дорослості, після чого спостерігається спад. Незважаючи на спадну тенденцію загальножиттєва спрямованість у період від 45-55 до 60 років грає в житті людини більшу роль, ніж ділова. Загалом динаміка двох видів мотивації збігається: з 25 років спостерігається зростання, досягаючи піку в 30-45 років, а потім зменшується.

Загальножиттєва спрямованість представлена прагненням до життєзабезпечення, до комфорту та спілкування. Прагнення до життєзабезпечення зростає від періоду ранньої дорослості аж до пізньої дорослості, а до допенсійного віку знижується. Можливо, це пов'язано з тим, що в ранньому дорослому віці у людини ще не повністю сформувалася відповідальність перед своїм майбутнім, а досягнувши середньої дорослості, вона відходить від романтичного погляду на життя і важливим стає його

практична сторона. У 45-55 років людина цілком усвідомлює наближення старості та необхідність забезпечити себе у майбутньому.

Тут прагнення життєзабезпечення особливо значуще. А до 55-60 років ця мотивація слабшає, можливо це пов'язано зі зниженням активності, фізичних сил. Прагнення до комфорту з роками лише посилюється, чим людина старша, тим вона стає менш ризикованою, вона намагається оточити себе зручностями. Цей мотив стає провідним у 55-60 років. Прагнення спілкування займає провідну позицію в мотиваційній структурі людей ранньої та середньої дорослості, а наступні роки її роль лише знижується. Швидше за все, у перші періоди дорослого віку для людини важливо обзавестися широким колом соціальних зв'язків, а в наступні періоди вона стає більш вибірковою у спілкуванні, задовольняючись найближчим оточенням.

Усередині робочої спрямованості спостерігається така картина. Загальна та творча активність та соціальна корисність від віку 25-30 років зростають до максимуму в період 30-45 років, а потім лише знижуються. Загальна та творча активність досягають свого мінімального значення у передпенсійному віці. Це зниженням фізичних і розумових функцій до 55-60 років. Найнижчий показник із соціальної корисності посідає період ранньої дорослості, досягаючи піку в 30-45 років, надалі ця мотивація знижується, але незначно. Можливо, у 25-30 років людина діє, перш за все, у своїх особистих інтересах, з віком у неї накопичується досвід, і вона їм ділиться. Соціальна активність з періоду пізньої дорослості дещо знижується, хоча залишається високою, це відображає прагнення людини, як то кажуть, «пожити для себе».

Отже, з урахуванням проведеної методики можна дійти висновку, що найбільш продуктивним є період середньої дорослості, як і ділової, і у загальножиттєвої спрямованості. У загальножиттєвої спрямованості не можна не відзначити роль періоду пізньої дорослості. Сумно спостерігати зниження мотивації в останньому періоді дорослості – передпенсійному віці.

Останнім етапом є визначення впливу фактору віку на рівень самоактуалізації дорослої людини. Це було досліджено за допомогою

методики діагностики самоактуалізації особистості. Були сформульовані наступні статистичні гіпотези.

H<sub>0</sub>: відмінності у рівні самоактуалізації між віковими групами є не більш вираженими, ніж випадкові відмінності усередині групи.

H<sub>1</sub>: відмінності у рівні самоактуалізації між віковими групами є більш вираженими, ніж випадкові відмінності усередині групи.

Отримані результати занесемо до таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

№	років	років	років	років
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				

25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				
32.				
33.				
34.				
35.				
36.				
37.				
38.				
39.				
40.				
41.				
42.				
43.				
44.				
45.				
46.				
47.				
48.				
49.				
50.				
51.				
52.				
53.				
54.				
55.				

56.				
57.				
58.				
59.				
60.				
61.				
62.				
63.				
64.				
65.				
66.				
67.				
68.				
69.				
70.				
71.				
72.				
73.				
74.				
75.				
76.				
77.				
78.				
79.				
80.				
$\Sigma$				
$x_{cp}$				
$\Sigma$				
$x_{cp}$				
$\Sigma x_i$				



Провівши статистичний аналіз, було отримано, що  $F_{\text{емп}}(44,68) > F_{\text{кр}}(16,16, p \leq 0,01) \rightarrow H_0$  відкидається,  $H_1$  приймається.

Висновок: відмінності на рівні самоактуалізації між віковими групами є більш вираженими, ніж випадкові відмінності всередині групи. Отже, вік багато в чому визначає рівень самоактуалізації.

Із аналізу виходить, що протягом періоду дорослості прагнення самоактуалізації коливається. З періоду ранньої дорослості воно зростає до максимуму в період середньої дорослості, а потім різко падає, прийшовши до найнижчого показника у віці 55-60 років.

Тепер докладніше слід розглянути дані з кожної шкалою самоактуалізації. Результати наведено у таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Шкали	років	років	років	років
1.Орієнтація у часі				
2. Цінності				
3.Погляд на природу людини				
4. Потреба у пізнанні				
5. Креативність				
6.Автономність				
7.Спонтанність				
8. Саморозуміння				
9. Автосимпатія				
10.Контактність				
11.Гнучкість у спілкуванні				

Висока оцінка природи людини в ранньому дорослому віці говорить про віру в людей, могутність людських можливостей. У наступні періоди дорослості ця шкала зменшується. Різке зниження спостерігається потреби у пізнанні. У ранній дорослості людина завжди відкрита новим враженням, виявляє безкорисливий інтерес до нових об'єктів, який сильно знижується вже до 30-45 років, а до пізнього періоду дорослості падає до мінімальної позначки. У 55-60 років потреба у пізнанні зростає, але трохи. Доросла людина цінності

ставити високо, що він старше, тим значимість цінностей зростає. Це говорить про те, що з віком людина все більше прагне гармонійного буття та здорових відносин з людьми. Наступною за значимістю йде шкала орієнтації у часі. Ця шкала показує, наскільки людина живе сьогоднішнім, не відкладаючи своє життя на потім і не намагаючись знайти притулок у минулому. Найменший показник припадає на період ранньої дорослості, до 30-45 років вона зростає і практично зберігає свою позицію в наступні роки життя дорослої людини, трохи знизившись. Це означає, що тільки з середнього дорослого віку людина починає добре розуміти екзистенційну цінність життя «тут і тепер», насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими радощами. А в ранній дорослості людина страждає завищеним прагненням до досягнень, вона ще недовірлива і невпевнена в собі. Таку тенденцію має шкала контактності. Найнижчий показник шкали характерний для ранньої дорослості, а найвищий – для середньої та пізньої дорослості. Можливо, в період ранньої дорослості для людини також важливим є спілкування, але в нього ще не розвинена здатність до встановлення міцних і доброзичливих відносин з оточуючими, як у пізнішому віці.

У передпенсійному віці рівень контактності знижується, можливо це пов'язано зі зниженням схильності до контактів з іншими людьми. Гнучкість у спілкуванні з роками збільшується і чим старша людина, тим легше їй самовиражатися у спілкуванні. Саморозуміння також з віком зростає. У ранній дорослості людині ще властива невпевненість і поки що вона орієнтується багато в чому на думку оточуючих. У середній і пізній періоди дорослого життя людина найбільш чутлива і сензитивна до своїх бажань і потреб. Аутосимпатія - це добре усвідомлена позитивна "Я-концепція", що є джерелом стійкої адекватної самооцінки. Аутосимпатія з періоду ранньої дорослості зростає до періоду середньої дорослості, та був помічений її спад. З аутосимпатією таку тенденцію має шкала автономності. На графіці видно, що особистість почувається більш незалежно та вільно в період середньої дорослості. Креативність вища у людей раннього періоду дорослості, а в

наступні періоди знижується, що говорить про важливість творчого ставлення до життя в ранній дорослості. Найнижчий показник за шкалами має спонтанність. Людина більш спонтанна в ранній та середній дорослості, менш – у пізній дорослості та передпенсійному віці. Низькі показники шкали, можливо, пояснюються тим, що здатність до спонтанної поведінки фруструється культурними нормами.

Дослідивши різні аспекти життя дорослої людини, можна зробити висновок про життєві перспективи у цьому віковому періоді. У період ранньої дорослості життєву перспективу чітко не визначено. У людей у період середньої та пізньої дорослості життєві перспективи когнітивно структуровані, визначені. У передпенсійному віці життєва перспектива блокується, уявлення про майбутнє стають невизначеними.

У період дорослості важливо враховувати ряд психологічних аспектів для успішного розвитку та досягнення життєвих перспектив. До основних рекомендацій можна віднести:

1. самовизначення цілей: визначення власних цілей та цінностей є ключовим етапом у формуванні життєвих перспектив. спрямованість на досягнення конкретних цілей допомагає створювати позитивний план подальших дій;

2. розвиток особистих навичок: постійний розвиток навичок та вдосконалення здібностей сприяють особистісному росту. Навички управління часом, комунікації та роботи в команді стають важливими чинниками успіху;

3. стресостійкість та емоційний інтелект: здатність ефективно впоратися з стресом та розвинене емоційне розуміння сприяють психологічній стійкості. це дозволяє краще впоратися з негативними впливами та підтримує загальний психічний стан;

4. побудова стабільних відносин: взаємодія з оточуючими та побудова стабільних міжособистісних відносин важливі для психічного

благополуччя. такі відносини можуть служити джерелом підтримки та позитивно впливати на загальний розвиток;

5. адаптація до змін: дорослість часто супроводжується змінами в різних сферах життя. здатність швидко адаптуватися до нових обставин та підтримувати гнучкість допомагає зберегти психічну стійкість;

6. підтримка психічного здоров'я: регулярний відпочинок, здоровий сон та раціональне харчування важливі для підтримки психічного здоров'я. фізична активність також впливає на емоційний стан та когнітивні функції.

Враховуючи ці аспекти, особа може розвиватися як особистість, досягати успіху та забезпечувати стабільність у період дорослості.

## **Висновки по розділу 2.**

1. У роботі використовуються такі психодіагностичні методики:

1) Морфологічний тест життєвих цінностей. Дана методика отримала назву «Морфологічний тест життєвих цінностей» (МТЖЦ), виходячи з цілей та завдань дослідження – визначення мотиваційно-ціннісної структури особистості. Основним діагностичним конструктом МТЖЦ є термінальні цінності. Під терміном «цінність» розуміється ставлення суб'єкта до явища, життєвого факту, об'єкта та суб'єкта, і визнання його як важливого, що має життєву важливість. За допомогою цієї методики ми зможемо визначити мотиваційно-ціннісну структуру особистості для кращого розуміння важливості різноманітних життєвих сфер діяльності.

2) Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості. За допомогою даної методики було визначено ступінь виразності кожної з ціннісних орієнтацій особистості, куди відносяться: приємне проведення часу, відпочинок; високий матеріальний добробут; пошук та насолода прекрасним; допомога та милосердя до інших людей; кохання; пізнання нового у світі, природі, людині; високий соціальний статус та управління людьми; визнання та повага людей та вплив на оточуючих; соціальна активність задля досягнення позитивних змін у суспільстві; спілкування; здоров'я. Методика спрямовано вивчення реалізації даних ціннісних орієнтацій особистості реальних умовах життєдіяльності.

3) Діагностика мотиваційної структури особистості. Методика містить 14 тверджень, що стосуються життєвих прагнень та деяких сторін способу життя людини. Вона дозволяє виявляти деякі стійкі тенденції особистості: загальну та творчу активність, прагнення до спілкування, забезпечення комфорту та соціального статусу та ін. На основі всіх відповідей можна скласти судження про робочу (ділову) та загальножиттєвську спрямованість особистості.

4) Діагностика самоактуалізації особистості. Прагнення самоактуалізації визначається за такими шкалами: орієнтація у часі, цінності, погляд на

природу людини, потреба у пізнанні, креативність (прагнення творчості), автономність, спонтанність, саморозуміння, аутосимпатія, контактність, гнучкість у спілкуванні. Завдяки цій методиці можна побачити у якому періоді дорослості це прагнення вище чи нижче, що, безсумнівно, відкладає відбиток перспективи життя.

Для дослідження було обрано наступну періодизацію: вивчалися життєві перспективи в ранній дорослості (25-30 років), у середній дорослості (30 -45 років), у пізній дорослості (45-50 років (дружин), 45-55 років (чоловік) та у передпенсійному віці (50-55 років (дружин), 55-60 років (чоловік). Це дозволило простежити динаміку життєвих перспектив усередині дорослого віку

Було висунуто таку гіпотезу дослідження: під час переходу з однієї вікової групи дорослості до іншої життєві перспективи змінюються, саме у ранньому періоді дорослості першому місці перспективи навчання, професійного самовизначення; у середньому – перспективи кар'єри, сімейного життя; у пізній дорослості – перспективи соціального статусу; у передпенсійному віці – перспективи духовного добробуту. Нашими потенційними випробуваними є дорослі люди. Вибірку піддослідних ми складаємо за основним критерієм – віковим.

Індивідів було розбито на чотири групи згідно з поділом на вікові періоди дорослості: 1 група складається з людей від 25 до 30 років, 2 група – індивідів від 30 до 45 років, 3 групу складають випробувані жінки від 45 до 50 років та чоловіки від 45 до 30 років. 55 років, 4 групу – жінки від 50 до 55 років та чоловіки від 55 до від 60 років. Склад експериментальної вибірки добре представляє генеральну сукупність і можна стверджувати, що вона є репрезентативною. Загалом у дослідженні брали участь 80 осіб (по 20 осіб у кожній групі), з них 48 жінок та 32 чоловіки. Ця вибірка адекватна і її обсяг цілком дозволить нам виявити відмінності досить значному рівні.

2. Розбіжності у значимості життєвих цінностей між віковими групами є більш вираженими, ніж випадкові розбіжності усередині групи. Це свідчить, що вік багато в чому визначає значимість життєвих цінностей в людини.

У період ранньої дорослості для людини велике значення має матеріальне становище. Даний вид цінності зберігає свою позицію і в 30-45 років, а в наступні роки його важливість стає все меншою, але залишається однією з провідних. Матеріальний достаток є цінністю, якої людина постійно прагне. Більше прагнення матеріального благополуччя перших двох етапах дорослості мабуть пов'язані з розвитком почуття своєї значимості і підвищеної самооцінки. Досягши повної самостійності в середньому та пізньому дорослому віці, збереження власної індивідуальності є необхідною цінністю для людини. А зниження цієї цінності до 55-60 років можливо пов'язане з усвідомленим прагненням людини до залежності, причетності до оточення. Велике значення мають активні соціальні контакти.

Відмінності у значущості життєвих сфер між віковими групами є більш вираженими, ніж випадкові відмінності всередині групи.

З аналізу видно, що мінімальний рівень значимості життєвих сфер посідає період ранньої дорослості, а найбільш значущі вони у період середньої дорослості. Досягаючи максимального значення у віці, рівень важливості життєвих сфер із роками знижується.

Простеживши динаміку життєвих сфер, можна констатувати, що з раннього періоду дорослості важливими є професійна сфера, сфера захоплень, сфера фізичної активності та сфера навчання, освіти. Усі перелічені сфери із віком стають менш значущими. Так, сфера професійного життя та сфера навчання та освіти мають пряму тенденцію до спаду, досягаючи мінімального значення у віці 55-60 років, хоча професійне життя залишається важливим для періоду середньої та пізньої дорослості. З періоду ранньої дорослості до періоду пізньої дорослості людина віддає багато часу своєї роботи, входить у вирішення всіх виробничих проблем, вважаючи у своїй, що професійна діяльність є основним змістом життя. З юнацького віку в людини у ранньому

дорослому віці ще зберігається прагнення підвищення рівня своєї освіченості, розширенню кругозору. З роками людині в житті менше потрібно вчитися та отримувати нові знання. Сфера фізичної активності є особливо важливою у ранній період дорослості.

Людині в цьому віці фізична культура необхідна для гармонізації життя, вона вважає, що краса і зовнішня привабливість пов'язані зі здоровим способом життя, з фізкультурою та спортом. А мала значимість цієї сфери інших періодів життя пов'язані з віковими змінами, більшої пасивністю. Спад важливості сфери фізичної активності зупиняється до 45-55 років й у передпенсійному віці зберігається такому рівні.

На відміну від вищерозглянутих життєвих сфер, зростаючу тенденцію мають сфера суспільної та сфера сімейного життя. Найменше значення у 25-30 років надається сфері сімейного життя, а до 30-45 років значення цієї сфери різко зростає і має тут максимальний показник. З цього віку для людини високу значимість має все те, що пов'язане з життям її сім'ї, віддають багато сил і часу вирішенню проблем своєї сім'ї, вважаючи, що головне у житті – це добробут у сім'ї.

Відмінності на рівні реалізації ціннісних орієнтацій між віковими групами є більш вираженими, ніж випадкові відмінності всередині групи. Отже, рівень реалізації ціннісних орієнтацій великою мірою залежить віку. Виходячи з аналізу можна простежити, як реалізуються ціннісні орієнтації різних етапах дорослості.

У ранньому дорослому віці найбільшу виразність мають цінності кохання та пошуку та насолоди прекрасним. Дані цінності з роками людина реалізує все меншою мірою і показують найменше значення з низки шкал в 55-60 років.

Відмінності на рівні мотивації між віковими групами є більш вираженими, ніж випадкові відмінності всередині групи. Це означає, що рівень мотивації багато в чому визначається віковим фактором.

Із аналізу виходить, що у різні періоди дорослого віку людина керується різними мотивами. У періоди ранньої (25-30 років) та середньої дорослості



(30-45 років) провідною є робоча спрямованість. Досягши піку в 30-45 років, вона починає йти на спад, зайнявши мінімальну позицію у віці 55-60 років. Це відбиває те, як людина ранньої дорослості починає освоювати на роботі свою професійну роль, а середньої дорослості вдосконалюється у ній. У пізній дорослості та передпенсійному віці людина, швидше за все, також висококваліфіковано виконує свою роботу, але для цього їй не потрібна сильна мотивація, робота перестає бути провідною діяльністю.

Загальножиттєва спрямованість із віком змінюється меншою мірою, з 25-30 років, де є найнижчий показник, вона зростає на період середньої дорослості і майже змінюється до пізньої дорослості, після чого спостерігається спад. Незважаючи на спадну тенденцію загальножиттєва спрямованість у період від 45-55 до 60 років грає в житті людини більшу роль, ніж ділова. Загалом динаміка двох видів мотивації збігається: з 25 років спостерігається зростання, досягаючи піку в 30-45 років, а потім зменшується.

Загальна та творча активність та соціальна корисність від віку 25-30 років зростають до максимуму в період 30-45 років, а потім лише знижуються. Загальна та творча активність досягають свого мінімального значення у передпенсійному віці. Це зниженням фізичних і розумових функцій до 55-60 років. Найнижчий показник із соціальної корисності посідає період ранньої дорослості, досягаючи піку в 30-45 років, надалі ця мотивація знижується, але незначно. Можливо, у 25-30 років людина діє, перш за все, у своїх особистих інтересах, з віком у неї накопичується досвід, і вона їм ділиться. Соціальна активність з періоду пізньої дорослості дещо знижується, хоча залишається високою, це відображає прагнення людини, як то кажуть, «пожити для себе».

Отже, з урахуванням проведеної методики можна дійти висновку, що найбільш продуктивним є період середньої дорослості, як і ділової, і у загальножиттєвої спрямованості. У загальножиттєвої спрямованості не можна не відзначити роль періоду пізньої дорослості. Сумно спостерігати зниження мотивації в останньому періоді дорослості – передпенсійному віці.

Відмінності на рівні самоактуалізації між віковими групами є більш вираженими, ніж випадкові відмінності всередині групи. Отже, вік багато в чому визначає рівень самоактуалізації.

У період дорослості важливо враховувати ряд психологічних аспектів для успішного розвитку та досягнення життєвих перспектив. До основних рекомендацій можна віднести:

1. самовизначення цілей: визначення власних цілей та цінностей є ключовим етапом у формуванні життєвих перспектив. спрямованість на досягнення конкретних цілей допомагає створювати позитивний план подальших дій;

2. розвиток особистих навичок: постійний розвиток навичок та вдосконалення здібностей сприяють особистісному росту. Навички управління часом, комунікації та роботи в команді стають важливими чинниками успіху;

3. стресостійкість та емоційний інтелект: здатність ефективно впоратися з стресом та розвинене емоційне розуміння сприяють психологічній стійкості. це дозволяє краще впоратися з негативними впливами та підтримує загальний психічний стан;

4. побудова стабільних відносин: взаємодія з оточуючими та побудова стабільних міжособистісних відносин важливі для психічного благополуччя. такі відносини можуть служити джерелом підтримки та позитивно впливати на загальний розвиток;

5. адаптація до змін: дорослість часто супроводжується змінами в різних сферах життя. здатність швидко адаптуватися до нових обставин та підтримувати гнучкість допомагає зберегти психічну стійкість;

6. підтримка психічного здоров'я: регулярний відпочинок, здоровий сон та раціональне харчування важливі для підтримки психічного здоров'я. фізична активність також впливає на емоційний стан та когнітивні функції.

Враховуючи ці аспекти, особа може розвиватися як особистість, досягати успіху та забезпечувати стабільність у період дорослості.

## ВИСНОВКИ

1. Життєві перспективи - це психологічне поняття, яке вказує на індивідуальне сприйняття та очікування стосовно майбутнього життя. Це включає в себе уявлення особистого розвитку, досягнень, стосунків, кар'єрного зростання та загального благополуччя. Життєві перспективи відображають те, як особа бачить свою дорослу долю, формуючи власні цілі, цінності та очікування.

Життєвий шлях особистості - це унікальний індивідуальний шлях, який включає в себе життєві етапи, вибори, взаємодії та події, які визначають особистість протягом її життя. Це психологічне поняття охоплює всі аспекти життя людини, включаючи особисті, соціальні, професійні та емоційні аспекти.

Життєвий шлях включає в себе такі ключові елементи:

1. етапи розвитку: визначені періоди часу, які характеризуються певними фізичними, психологічними та соціальними змінами. наприклад, дитинство, підлітковий вік, дорослість та старість;

2. життєві обставини: події та ситуації, які впливають на життєвий шлях, такі як освіта, кар'єра, взаємини, втрати та перемоги;

3. особистий вибір: рішення та вибори, які робить особистість на протязі свого життя, включаючи особисті цілі, цінності, інтереси та ставлення до життя;

4. самовизначення: процес самовизначення, формування ідентичності та зростання як особистості;

5. взаємодії з оточуючим середовищем: спілкування та взаємодія з родиною, друзями, колегами, соціальним середовищем та іншими важливими сторонами життя.

Це поняття відображає індивідуальний інтегрований підхід до розуміння розвитку та еволюції особистості в контексті її унікального життєвого шляху. Зрозуміння життєвого шляху може використовуватися для прогнозування

психологічного розвитку, а також для підтримки особистісного зростання та благополуччя.

Структурний та динамічний підходи є двома різними способами аналізу життя особистості в психології. Давайте розглянемо питання ставлення до обох підходів:

1. структурний підхід:

– сфера аналізу: структурний підхід фокусується на вивченні сталих, структурних елементів особистості. це може включати характеристики, такі як особистісні риси, темперамент, інтелект, спритність та інші стійкі якості, які визначають особистість;

– часова перспектива: структурний підхід в основному зорієнтований на сталі елементи, які відображаються на тривалості життя. визначення особистісних характеристик та їх змін здійснюється у статичному ключі;

– переваги та обмеження: перевагами структурного підходу є можливість систематизації та класифікації особистості. однак він може недостатньо враховувати динаміку та зміни, які відбуваються протягом життя;

2. динамічний підхід:

– сфера аналізу: динамічний підхід розглядає особистість як процес, що постійно змінюється. він акцентує на розвитку, взаємодії з оточуючим середовищем, а також на реакціях особистості на життєві події та стресори;

– часова перспектива: динамічний підхід більше спрямований на вивчення змін в часі, враховуючи вплив подій, взаємодій та розвитку особистості. він розглядає динаміку в житті людини;

– переваги та обмеження: динамічний підхід дозволяє краще враховувати контекстуальні та тимчасові фактори, але водночас може бути менш систематизованим у порівнянні зі структурним підходом.

Життєві перспективи особистості включають в себе такі елементи:

1. особисті цілі та мети: особистість формує свої власні цілі та завдання на різних етапах життя. ці цілі можуть включати професійний розвиток, освіту, сімейне щастя та інші аспекти життя;

2. очікування та сподівання: люди часто мають певні очікування щодо майбутнього, які можуть включати успіх у роботі, взаємини, здоров'я, соціальне становище тощо;

3. ставлення до викликів та невизначеності: життєві перспективи також визначають, як особистість ставиться до невизначеності та викликів, які можуть зустрітися на шляху, і як вона готова адаптуватися до змін;

4. сприйняття власної ідентичності: особистість визначає, хто вона є та як вона хоче бачити себе у майбутньому;

5. здатність планування та стратегічне мислення: важливою частиною життєвих перспектив є здатність планування та вибору стратегій для досягнення поставлених цілей.

Розрізнення психологічної, особистісної та життєвої перспектив може допомогти краще розуміти різні аспекти сприйняття та усвідомлення майбутнього особистістю. Слід розглянути ці три види перспектив:

1. психологічна перспектива:

– сприйняття моменту: психологічна перспектива фокусується на сприйнятті поточного моменту та емоційному стані особистості;

– орієнтація на досвід: вона враховує психічний досвід особистості в даний момент, без особливого акценту на довгострокові або майбутні перспективи;

2. особистісна перспектива:

– цілі, цінності та ідентичність: особистісна перспектива включає в себе особисті цілі, цінності та ідентичність. вона визначає, як особистість бачить себе та своє місце в світі;

– заснована на внутрішніх факторах: особистісна перспектива визначається внутрішніми аспектами, такими як внутрішні цінності та особистісні переконання;

3. життєва перспектива:

– майбутні плани та очікування: життєва перспектива охоплює те, як особистість бачить свій майбутній шлях, включаючи плани, мети та очікування;

– орієнтація на тривалість часу: ця перспектива орієнтована на тривалість часу та включає в себе довгострокове сприйняття життя, не тільки на моментальні емоції чи поточні аспекти ідентичності.

Елементи планування життєвої перспективи можуть включати:

1. визначення цілей: визначення конкретних, мірних, досяжних, реалістичних та обмежених за часом цілей в різних аспектах життя, таких як освіта, кар'єра, відносини та інші;

2. аналіз значущих цінностей: розуміння власних цінностей і переконань, які визначають, що є важливим та цінним для особистості;

3. стратегії досягнення: розробка конкретних стратегій та дій для досягнення визначених цілей;

4. планування відносин: визначення та розвивання здорових відносин у родині, дружбі та інших соціальних сферах;

5. управління часом та енергією: раціональне розподіл та управління часом та енергією для забезпечення балансу між різними аспектами життя;

6. фінансове планування: створення бюджету, планування збережень та інвестицій для забезпечення фінансової стабільності;

7. розвиток освіти та компетенцій: визначення шляхів навчання та розвитку компетенцій для професійного росту;

8. забезпечення здоров'я та фітнесу: розробка стратегій для збереження та покращення фізичного та психічного здоров'я;

9. саморозвиток та задоволення: відділення часу для особистісного розвитку, вивчення нових навичок та отримання задоволення від життя.

Планування життєвої перспективи допомагає особистості створювати осмислений та збалансований життєвий шлях, забезпечуючи узгодженість між її цілями, цінностями та стратегіями дій.

Основні аспекти вивчення життєвих перспектив за типологічним принципом включають:

1. типологія особистості: створення класифікацій або типологій осіб на основі їхніх особистісних рис, характеристик чи рівня розвитку. наприклад, визначення типів осіб за аспектами екстраверсії-інтроверсії, схильності до ризику чи ступеня оптимізму;

2. уподобання та цінності: класифікація осіб за їхніми уподобаннями, цінностями та життєвими пріоритетами. наприклад, виділення груп, які ставлять на перший план кар'єру, сім'ю, творчість тощо;

3. життєва ситуація та контекст: врахування особливостей життєвого контексту та ситуаційних чинників, які можуть впливати на індивідуальні перспективи. наприклад, визначення типів реакцій на стресові ситуації чи особливостей адаптації до змін;

4. соціокультурний контекст: врахування соціокультурних впливів на формування життєвих перспектив. наприклад, розрізнення типів перспектив в залежності від культурних аспектів, соціального середовища чи етнічної приналежності;

5. розвиток в часі: вивчення змін життєвих перспектив протягом різних етапів життя. наприклад, визначення типів перспектив, характерних для молоді, середнього віку та літнього віку.

Такий підхід дозволяє не лише аналізувати індивідуальні риси, але і виявляти загальні тенденції та патерни в сприйнятті життя, що може бути корисним для психологічного дослідження та консультування.

2. Психологічні характеристики періоду дорослості - це аспекти та особливості, що визначають психічний стан та розвиток особистості в період дорослості, який включає приблизно від 18 років і старше. Цей період характеризується значними змінами в ідентичності, соціальних відносинах,

кар'єрі, а також в розумових та емоційних сферах особистості. В психології дорослості досліджуються такі аспекти, як формування самосвідомості, стабілізація особистісних рис, розвиток соціальної компетентності та розумового потенціалу, адаптація до нових ролей і завдань.

Дорослість найчастіше ділять на три основні етапи або частини:

1. рання дорослість (18-40 років): цей період характеризується відходженням від підліткового статусу та початком самостійного життя. особистість формує власну ідентичність, розглядає можливості у кар'єрі, створенні родини та розвитку соціальних відносин;

2. середня дорослість (40-65 років): цей етап асоційований із середнім віком. особистість розвивається в професійному та особистому плані, займається роботою, доглядом за родиною та розвитком власних інтересів. в цей період можуть виникати певні кризи та переосмислення життєвого шляху;

3. пізня дорослість (65 років і старше): це той етап, коли людина вже на пенсії або наближається до пенсійного віку. відбувається оцінка життєвого шляху, можливий вихід на пенсію, поглиблення відносин з сім'єю та внуками, а також рефлексія над своїми досягненнями та досвідом.

Ця тривалість періодів може змінюватися в залежності від конкретних підходів та культурних впливів. Такий поділ дорослості допомагає розуміти основні етапи життєвого шляху та визначити особливості розвитку в різні періоди дорослості.

Біологічний розвиток у дорослому віці є невід'ємною частиною загального розвитку людини. Розглянемо деякі ключові аспекти біологічного розвитку дорослих:

1. фізіологічні зміни: у дорослому віці відбуваються ряд фізіологічних змін. зокрема, спостерігається зменшення маси м'язової тканини та збільшення кількості жирової тканини. змінюється структура кісток, можуть виникнути певні проблеми з артеріальним тиском чи зором;



2. ендокринна система: зміни в ендокринній системі впливають на регулювання гормонів. наприклад, в жінок настає менопауза, що супроводжується змінами в роботі яєчників та виробленням гормонів;

3. нейробіологічні аспекти: зміни в нейробіології можуть впливати на когнітивні функції, такі як пам'ять та концентрація. однак, деякі дослідження свідчать, що дорослі можуть розвивати компенсаторні механізми, що дозволяють компенсувати певні втрати;

4. здоров'я та захворювання: загальний стан здоров'я стає важливим аспектом біологічного розвитку дорослих. збереження здоров'я, правильне харчування та фізична активність впливають на якість життя;

5. сексуальне здоров'я: у дорослому віці можуть виникати певні зміни в сексуальній функції, але при правильному підході до здоров'я та медичного сприяння можна зберегти задоволення від сексуального життя.

Розуміння біологічного розвитку у дорослому віці допомагає враховувати фізичні аспекти, які можуть впливати на психологічний стан та загальний добробут дорослих. Завдяки цьому можна розробляти індивідуалізовані стратегії для забезпечення якісного та здорового життя на різних етапах дорослості.

Аналіз власної життєвої дистанції — це важливий аспект самосприйняття та рефлексії дорослої особистості. Зрілі люди можуть виділяти особливі вікові етапи, які відзначаються певними подіями, досягненнями та перетвореннями:

1. початкова дорослість (18-25 років): цей етап може включати в себе вступ у дорослий світ, навчання в університеті або отримання першого робочого досвіду. Це часто період самоідентифікації та встановлення особистих цілей;

2. формування кар'єри та сім'ї (25-40 років): на цьому етапі багато людей стають більш самостійними у кар'єрі, вступають у шлюб чи стають батьками. це може бути періодом інтенсивного зосередження на власній кар'єрі та сімейному житті;

3. середній вік (40-65 років): на цьому етапі люди можуть зустрічати виклики середнього віку, такі як кризи і переосмислення життя. вони також можуть працювати над розвитком нових інтересів, особистісною зрілістю та стабільністю;

4. пізня дорослість (65 років і старше): цей етап може бути пов'язаний з пенсією, рефлексією над досягненнями, відносинами з дітьми та онуками, а також виробленням особистого спадку.

3. У дорослому віці як чоловіки, так і жінки переглядають свої життєві цілі та розмірковують про те, чи виконали вони раніше поставлені собі завдання. У період ранньої дорослості люди утверджують себе у професійній галузі, вони часто по-іншому починають дивитися на свою роботу. Більшість при цьому усвідомлюють, що вони вже зробили свій професійний вибір і мають із ним жити. Частина тих, хто розчарувався у своїй роботі, втратив її або не досягнув того професійного становища, на яке розраховував, відчують гіркоту та незадоволеність.

Інші можуть перебудувати власну систему пріоритетів. Зміна пріоритетів відбувається у сфері професійної діяльності. Наприклад, деякі люди в середині життя вирішують приділяти більше уваги міжособистісних відносин або моральних зобов'язань і менше професійного розвитку.

Як чоловіків, так жінок, міжособистісні відносини є визначальними протягом усього періоду дорослості. Можна стверджувати, що ключовим елементом характеристики дорослого віку є відносини з членами сім'ї та друзями. Перевизначення відносин між батьками та дітьми починається з моменту процесу переходу дітей до самостійного життя. Деякі сім'ї добре справляються із цим процесом.

Найкращу підтримку молодим людям, готовим прийняти на себе відповідальні дорослі ролі, надають ті батьки, які не припиняють діалогу зі своїми дітьми, але при цьому все більше довіряють їм і поважають їх судження, рішення та зрілість, що зароджується. Батьки повинні навчитися

надавати їм розумну свободу. Їм необхідно навчитися приймати дітей такими, якими вони є.

4. У роботі використовуються такі психодіагностичні методики:

1) Морфологічний тест життєвих цінностей. Дана методика отримала назву «Морфологічний тест життєвих цінностей» (МТЖЦ), виходячи з цілей та завдань дослідження – визначення мотиваційно-ціннісної структури особистості. Основним діагностичним конструктом МТЖЦ є термінальні цінності. Під терміном «цінність» розуміється ставлення суб'єкта до явища, життєвого факту, об'єкта та суб'єкта, і визнання його як важливого, що має життєву важливість.

2) Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості. За допомогою даної методики було визначено ступінь виразності кожної з ціннісних орієнтацій особистості, куди відносяться: приємне проведення часу, відпочинок; високий матеріальний добробут; пошук та насолода прекрасним; допомога та милосердя до інших людей; кохання; пізнання нового у світі, природі, людині; високий соціальний статус та управління людьми; визнання та повага людей та вплив на оточуючих; соціальна активність задля досягнення позитивних змін у суспільстві; спілкування; здоров'я.

3) Діагностика мотиваційної структури особистості. Методика містить 14 тверджень, що стосуються життєвих прагнень та деяких сторін способу життя людини. Вона дозволяє виявляти деякі стійкі тенденції особистості: загальну та творчу активність, прагнення до спілкування, забезпечення комфорту та соціального статусу та ін. На основі всіх відповідей можна скласти судження про робочу (ділову) та загальножиттєвську спрямованість особистості.

4) Діагностика самоактуалізації особистості. Прагнення самоактуалізації визначається за такими шкалами: орієнтація у часі, цінності, погляд на природу людини, потреба у пізнанні, креативність (прагнення творчості), автономність, спонтанність, саморозуміння, аутосимпатія, контактність, гнучкість у спілкуванні. Завдяки цій методиці можна побачити у якому періоді

дорослості це прагнення вище чи нижче, що, безсумнівно, відкладає відбиток перспективи життя.

Для дослідження було обрано наступну періодизацію: вивчалися життєві перспективи в ранній дорослості (25-30 років), у середній дорослості (30 -45 років), у пізній дорослості (45-50 років (дружин), 45-55 років (чоловік) та у передпенсійному віці (50-55 років (дружин), 55-60 років (чоловік). Це дозволило простежити динаміку життєвих перспектив усередині дорослого віку

Було висунуто таку гіпотезу дослідження: під час переходу з однієї вікової групи дорослості до іншої життєві перспективи змінюються, саме у ранньому періоді дорослості першому місці перспективи навчання, професійного самовизначення; у середньому – перспективи кар'єри, сімейного життя; у пізній дорослості – перспективи соціального статусу; у передпенсійному віці – перспективи духовного добробуту. Нашими потенційними випробуваними є дорослі люди. Вибірку піддослідних ми складаємо за основним критерієм – віковим. Сюди входять особи віком від 25 до 60 років. Відбір і розподіл випробуваних груп проводиться відповідно до прийнятим експериментальним планом.

5. Розбіжності у значимості життєвих цінностей між віковими групами є більш вираженими, ніж випадкові розбіжності усередині групи. Це свідчить, що вік багато в чому визначає значимість життєвих цінностей в людини.

Відмінності у значущості життєвих сфер між віковими групами є більш вираженими, ніж випадкові відмінності всередині групи. З аналізу видно, що мінімальний рівень значимості життєвих сфер посідає період ранньої дорослості, а найбільш значущі вони у період середньої дорослості. Досягаючи максимального значення у віці, рівень важливості життєвих сфер із роками знижується.

Відмінності на рівні реалізації ціннісних орієнтацій між віковими групами є більш вираженими, ніж випадкові відмінності всередині групи. Отже, рівень реалізації ціннісних орієнтацій великою мірою залежить віку.

Виходячи з аналізу можна простежити, як реалізуються ціннісні орієнтації різних етапах дорослості. Можна констатувати, що з періоду ранньої дорослості рівень їхньої реалізації зростає і до періоду середньої дорослості досягає вищого значення, а потім йде на спад, зайнявши нижчу позицію у віці 55-60 років. Тепер слід розглянути, як з ціннісних орієнтацій реалізується людиною у різні періоди дорослого віку.

Загальна та творча активність та соціальна корисність від віку 25-30 років зростають до максимуму в період 30-45 років, а потім лише знижуються. Загальна та творча активність досягають свого мінімального значення у передпенсійному віці. Це зниженням фізичних і розумових функцій до 55-60 років. Найнижчий показник із соціальної корисності посідає період ранньої дорослості, досягаючи піку в 30-45 років, надалі ця мотивація знижується, але незначно. Можливо, у 25-30 років людина діє, перш за все, у своїх особистих інтересах, з віком у неї накопичується досвід, і вона їм ділиться. Соціальна активність з періоду пізньої дорослості дещо знижується, хоча залишається високою, це відображає прагнення людини, як то кажуть, «пожити для себе».

Отже, з урахуванням проведеної методики можна дійти висновку, що найбільш продуктивним є період середньої дорослості, як і ділової, і у загальножиттєвої спрямованості. У загальножиттєвої спрямованості не можна не відзначити роль періоду пізньої дорослості. Сумно спостерігати зниження мотивації в останньому періоді дорослості – передпенсійному віці.

Відмінності на рівні самоактуалізації між віковими групами є більш вираженими, ніж випадкові відмінності всередині групи. Отже, вік багато в чому визначає рівень самоактуалізації.

Дослідивши різні аспекти життя дорослої людини, можна зробити висновок про життєві перспективи у цьому віковому періоді. У період ранньої дорослості життєву перспективу чітко не визначено. У людей у період середньої та пізньої дорослості життєві перспективи когнітивно структуровані, визначені. У передпенсійному віці життєва перспектива блокується, уявлення про майбутнє стають невизначеними.

У період дорослості важливо враховувати ряд психологічних аспектів для успішного розвитку та досягнення життєвих перспектив. До основних рекомендацій можна віднести:

1. самовизначення цілей: визначення власних цілей та цінностей є ключовим етапом у формуванні життєвих перспектив. спрямованість на досягнення конкретних цілей допомагає створювати позитивний план подальших дій;

2. розвиток особистих навичок: постійний розвиток навичок та вдосконалення здібностей сприяють особистісному росту. Навички управління часом, комунікації та роботи в команді стають важливими чинниками успіху;

3. стресостійкість та емоційний інтелект: здатність ефективно впоратися з стресом та розвинене емоційне розуміння сприяють психологічній стійкості. це дозволяє краще впоратися з негативними впливами та підтримує загальний психічний стан;

4. побудова стабільних відносин: взаємодія з оточуючими та побудова стабільних міжособистісних відносин важливі для психічного благополуччя. такі відносини можуть служити джерелом підтримки та позитивно впливати на загальний розвиток;

5. адаптація до змін: дорослість часто супроводжується змінами в різних сферах життя. здатність швидко адаптуватися до нових обставин та підтримувати гнучкість допомагає зберегти психічну стійкість;

6. підтримка психічного здоров'я: регулярний відпочинок, здоровий сон та раціональне харчування важливі для підтримки психічного здоров'я. фізична активність також впливає на емоційний стан та когнітивні функції.

Враховуючи ці аспекти, особа може розвиватися як особистість, досягати успіху та забезпечувати стабільність у період дорослості.

## ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Бех І. Д. Виховання особистості / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. Кн. 1 : Особистісно орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади. 280 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості / І. Д. Бех. К. : Либідь, 2003. Кн. 2 : Особистісно орієнтований підхід : науково-практичні засади. 344 с.
3. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, В.Огороднійчук та ін. ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. К. : Просвіта, 2004. 413 с.
4. Гладкевич М. І. Основні наукові підходи вітчизняних психологів до вивчення феномена «життєві плани особистості» / М. І. Гладкевич // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – № 6 (51). – С. 70-77.
5. Гресь Л. О. Наукові підходи до аналізу чинників перебігу кризи середини життя / Л. О. Гресь // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди (Серія: «Психологія»). – 2014. Т. 1. № 44. – Т. 6. С. 59-65.
6. Гритчук Г. В. Гендерні уявлення як чинник формування індивідуального життєвого стилю в юності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Г. В. Гритчук. Хмельницький, 2008. 20 с.
7. Гріньова О. М. Психологічні особливості авторського життєвого вибору в юнацькому віці / О. М. Гріньова // Вісник Одеського національного ун-ту. Серія : Психологічні науки. 2018. Т. 23. Вип. 1 (47). С. 155-159.
8. Гріньова О. М. Психологія проектування особистістю життєвого шляху : юнацький вік : монографія / Ольга Михайлівна Гріньова. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2018. 464 с.
9. Гуляс І.А. Життєва перспектива як предмет теоретико-методологічного аналізу / І.А. Гуляс // Проблеми сучасної психології. Збірник

наукових праць К-ПНУ імені І. Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2011, Вип.12. С.315-324.

10. Дзюба Т. М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / Т. М. Дзюба, О. Г. Коваленко; за ред. проф. В. Ф. Моргуна. П., 2013. 172 с

11. Дмитрук О. Є. Життєва перспектива як особистісний конструкт: мотиваційний, ситуативний та ціннісний підходи / О. Є. Дмитрук // Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Серія «Психологія». – Одеса: Астропринт, 2013. Том 18. Вип. 22. Ч. 1. С. 242-250.

12. Єрмаков І. Г. Життєвий проект особистості : від теорії до практики. Практико зорієнтований посібник / І. Г. Єрмаков, Д. О. Пузіков. К. : «Освіта України», 2007. 212 с.

13. Ісаєва Є.В. Антиципаційна спроможність як чинник формування життєвих перспектив осіб юнацького віку з особливими потребами: автореф. дис...канд.психолог.наук: 19.00.04 / Є.В. Ісаєва Київ, 2010. 26 с.

14. Киричук О. В. Психологія суб'єктивної активності особистості / О. В. Киричук. К. : Либідь, 1993. 227 с.

15. Климчук В.О., Мойсієнко Я.В. Життєвий шлях творчої особистості: принципи біографічного дослідження / В.О. Климчук, Я.В. Мойсієнко // Соціальна психологія. 2007. №6. С. 32-44.

16. Кресан О. Д. Психологічні особливості переживання та усвідомлення особистістю життєвих подій : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Ольга Дмитрівна Кресан. К., 2017. 288 с.

17. Левенець А.Є. Психологічні особливості становлення життєвої перспективи в юнацькому віці : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / А.Є. Левенець К., 2006. – 20 с.

18. Лепіхова Л.А. Вплив соціальної ситуації на перспективи планування майбутнього / Л.А. Лепіхова // Титаренко Т.М. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : [наук. моногр.]. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. С. 159-165.



19. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості / С. Д. Максименко. К. : Вид-во ТОВ «КММ», 2006. – 240 с.
20. Максименко С. Д. Життєва позиція як фактор саморозвитку особистості / С. Д. Максименко, Г. Г. Шевченко // Психологія суб'єктивної активності особистості. К. : Либідь, 1993. С. 207-209.
21. Мілютіна К. Л. Психологія зміни життєвої стратегії особистості / К. Л. Мілютіна // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. 2013. № 38 (2). С. 43-50.
22. Мілютіна К. Л. Траєкторії життєвого шляху особистості в динамічному середовищі : монографія / Катерина Леонідівна Мілютіна. Ніжин : Аспект-Поліграф, 2012. 298 с.
23. Ненчук О.М. Життєва перспектива особистості в умовах сучасного українського суспільства / О.М. Ненчук [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbu.gov.ua/>
24. Норчук Ю.В. Дослідження конструкту «життєва перспектива» в психології / Ю.В. Норчук // Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2011. Т.16. № 17. [Електронний ресурс]. URL: <http://www.nbu.gov.ua/>
25. Павелків Р. В. Вікова психологія / Р. В. Павелків. – К. : Кондор, 2011. – 468 с. 101. Панок В. Г. Життєвий шлях особистості як категорія прикладної психології / В. Г. Панок // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 2.12 (103). С. 146-151.
26. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості : монографія / Віталій Григорович Панок, Галина Володимирівна Рудь. К. : НікаЦентр, 2006. 277 с.
27. Папуча М.В. Внутрішній світ людини та його становлення: автореф. дис...докт.психолог.наук: 19.00.01 / М.В. Папуча. Київ, 2013. 36 с.

28. Підручна І.Б. Психологічний аналіз категорії життєвої перспективи особистості / І.Б. Підручна // Психологічні перспективи. 2010. Випуск 18. С. 204-212.
29. Пилипенко Н. Г. Інтелектуальний компонент у становленні життєвих стратегій молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Н. Г. Пилипенко. К., 2014. 20 с.
30. Побокіна Г.М. Соціально-психологічні особливості формування життєвого вибору у віці ранньої дорослості // Актуальні проблеми психології. 2020. Том 9, Випуск 13. С. 303-311
31. Побокіна Г. М. Соціально-психологічні особливості життєвого вибору особистості в період ранньої дорослості [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Побокіна Галина Миколаївна ; Східноукр. нац. ун-т ім. Володимира Даля. Сєверодонецьк, 2020. 20 с.
32. Побокіна Г. М. Особливості здійснення вибору та його вплив на життєдіяльність особистості в період ранньої дорослості / Г. М. Побокіна // Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. № 2. С. 225-233
33. Побокіна Г. М. Оптимізація процесу життєвого вибору особистості у віці ранньої дорослості / Г. М. Побокіна // Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. № 3(3). С. 203-209.
34. Поліщук В. М. Криза входження у дорослість як перехідний період від юнацького віку до вступу у дорослість / В. М. Поліщук // Практична психологія та соціальна робота. 2012. № 9. С. 1-6.
35. Помилуйко В.Ю. Шлях до зрілості через життєві кризи дорослих // Наука і освіта. 2016. №9. С. 117-123
36. Помиткіна Л. В. Вікові особливості прийняття стратегічних життєвих рішень у пізній юності / Л. В. Помиткіна // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. № 45 (69). С. 145-151.

37. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень : монографія / Любов Віталіївна Помиткіна. К. : Кафедра, 2013. 381 с.
38. Просандеєва Л. Є. Генеза самоцінності особистості в процесі соціалізації : монографія / Людмила Євгеніївна Просандеєва. К. : Національна академія керівних кадрів культури і мистецтв, 2011. 384 с.
39. Просандеєва Л. Є. Психологічні засади розвитку самоцінності особистості в процесі соціалізації : автореф. дис. ... доктора психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Л. Є. Просандеєва. К., 2012. 45 с.
40. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. / М. В. Савчин, Л. П. Василенко. – К. : Академвидав, 2005. 360с.
41. Сохань Л. Життєва компетентність у технології життєздійснення / Л. Сохань, І. Єрмаков // Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство : наук.-метод. зб. К. : Контекст, 2000. 336 с.
42. Ставицька С. О. Індивідуальні форми організації особистістю життєвого шляху / С. О. Ставицька, Н. Г. Пилипенко // Вісник Одеського національного ун-ту. Серія : Психологія. Т. 19. Вип. 1 (31). Одеса : «Астропринт», 2014. С. 314-323.
43. Степаненко І.В., Степаненко М.Д. Життєва компетентність особистості: філософсько-антропологічний та соціокультурний виміри / І.В. Степаненко, М.Д. Степаненко – [Монографія]. Харків: ХДУХТ, 2011. 220 с.
44. Терлецька Л. Г. Психологія зрілості : практикум : навч. посіб. / Л. Г. Терлецька. К. : Главник, 2006. 144 с
45. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. К. : Либідь, 2003. 376 с.
46. Титаренко Т. М. Природа вибору : шляхи самореалізації особистості у її життєвому світі / Т. М. Титаренко // Психологічні перспективи. 2001. Вип. 1. С. 67-76.

47. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості / Т. М. Титаренко. К. : Каравела, 2013. 372 с.
48. Титаренко Т. М. Життєві домагання особистості у гендерному контексті. Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка. Т. 5. Ч.6. К. 2003. С. 290-295.
49. Тодорів Л. Д. Психологічні умови формування життєвих перспектив у ранній юності (когнітивний аспект): автореф. дис. на ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія» / Л. Д. Тодорів. К., 2000. 19 с.
50. Ямницький В. М. Розвиток життєтворчої активності : теорія та експеримент : монографія / Вадим Маркович Ямницький. Одеса : ПНЦ АПН України. СВД Черкасов М. П., 2006. 362 с.
51. Ямницький В. М. Психологічні чинники розвитку життєтворчої активності особистості в дорослому віці : автореф. дис. ... доктора психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / В. М. Ямницький. К., 2005. 40 с.
52. Ямницький В. Системний аналіз феномена життєтворчості особистості / В. Ямницький // Психологія і суспільство. 2009. № 4. С. 145-152.
53. Яновська Л. В. Динаміка здатності до життєтворчості особистості у дорослому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Л. В. Яновська. Одеса, 2006. 19 с.
54. Erikson E. Identity end the life cycle: Selected papers. Psychological Issues. 1959. V. 1.
55. Erikson E. Identity, youth and crisis. L.: Faber and Faber, 1968.
56. Frank L.K. Time perspectives. J. Soc. Phil.1939. № 4. P.293-312.
57. Jung C.G. On synchronicity.- In: Man and time/Ed. by J.Campbell, London: Routledge and Kegan.1958. Vol 3. P.201-211.
58. Kastenbaum R. The structure and function of time perspective / R. Kastenbaum // Journal of Psychological Research. 1954. № 8. P.1-11.

59. Levine R.V., West L.J., Reis H.T. Perception of time and punctuality in the United States and Brasil // J. Personal, and Soc. Psychol. 1980. № 38. P.541-550.
60. Lewin K. Field theory in social science.-New York: Harper & Row,1964. 346p.
61. Little B.R. Personal projects: A rationale and method for investigations // Environment and Behavior. 1983. № 15 (3). P. 237-309.
62. Neugarten B.L., Hagestad G.O. Age and the life course.-In: Handbook of aging and the social sciences / Ed. by R.H.Binstock, E.Shanas. New York: Litten Edu.publ., 1976. P.35-55.
63. Nuttin J. R. The time perspektive in human motuvation and learning, proceedings of 17-th International Congress of Psychology / J. R. Nuttin. Amsterdam: North-Holland Pablishing. 1964. 23 p.
64. Miller D.T., Porter C.A. Effects of temporal perspective on the attribution process// J.Pers.Soc. Psychol. 1980. № 39. P. 532-541.
65. Neugarten B.L., Hagestad G.O. Age and the life course.-In: Handbook of aging and the social sciences / Ed. by R.H.Binstock, E.Shanas. New York: Litten Edu.publ., 1976. P.35-55.
66. Ornstein R.E. On the experience of time / R.E. Ornstein. London; Pinguin, 1970. 200 p.
67. Rabin A.I. Future time perspektiv and ego strength / A.I. Rabin // the study of time. – N.Y., 1978. № 31. P. 294-306.
68. Wallach M.A., Green L.R. On age and the subjective speed of time // J. Gerontol. 1961. № 16. P. 71-74.
69. Zimbardo P.G. A New Perspective on Psychological Time: Theory, Research and Assessment of Individual Differences in Temporal Perspective // Mucciarelli G., Brigati R. Psychology of Time. Part 2. Special Issues, Theory & Modeli. 1998. №3.
70. Zwart P.J. About time: philosophical inquiry into the origin and nature of time.-New York: Amer. Elsevier, 1976. 266 p.