

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права,  
публічного управління та  
національної безпеки  
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота на  
правах рукопису

Олексюка Вадима Миколайовича

УДК 159.922.6

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

Картина майбутнього у свідомості людей зрілого віку

Спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра психології.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.  
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання  
на відповідне джерело

---

Керівник роботи:

Гречуха Ірина Анатоліївна доктор  
філософії (спеціальність «Психологія»),  
доцент кафедри психології

Житомир – 2025

**Висновок кафедри** \_\_\_\_\_

за результатами попереднього захисту: \_\_\_\_\_

Протокол засідання кафедри

№ \_\_\_\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(науковий ступінь, вчене звання)

**Результати захисту кваліфікаційної роботи**

Здобувач вищої освіти \_\_\_\_\_

захистив (ла)

(прізвище, ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою \_\_\_\_\_

за шкалою ECTS \_\_\_\_\_

за національною шкалою \_\_\_\_\_

Секретар ЕК

\_\_\_\_\_

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

## АНОТАЦІЯ

Олексюк В. М. Картина майбутнього у свідомості людей зрілого віку. – Кваліфікаційна робота не правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія».- Поліський національний університет, Житомир, 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню психологічних особливостей сприйняття та планування майбутнього людьми, які досягли зрілості.

У роботі використано публікації вітчизняних та зарубіжних учених, аналізується розвиток людської свідомості від молодого до зрілого віку, розглядається поступова зміна сприйняття моделі світу та власного життя.

У ході роботи було засвоєно комплекс психодіагностичних методик для вивчення особливостей уявлень про майбутнє людей зрілого віку.

Особливу увагу приділено співвіднесенню в розумінні людей і визначеної категорії таких понять, як «успіх», «щастя», «смерть», «страх», «любов».

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що переважна більшість респондентів націлені на позитивну оцінку мене. Отримані результати дослідження мають практичний сенс у плані використання при роботі з людьми зрілого віку, які відчують невпевненість у своєму майбутньому, що може призвести до розвитку комплексу неповноцінності та незадоволення життям загалом

*Ключові слова:* свідомість, самосвідомість, сприйняття, зрілий вік, майбутнє.

## ANNOTATION

Oleksiuk V. A picture of the future in the minds of people of mature age. - Qualification work on the manuscript rights..

Qualification work for obtaining a master's degree in speciality 053 "Psychology" – Polisska National University, Zhitomir, 2025.

The qualification work is dedicated to the study of psychological features of perception and planning of the future by people who have reached maturity.

The work uses the publications of domestic and foreign scientists, analyzes the development of human consciousness from young to mature age, and examines the gradual change in the perception of the model of the world and one's own life.

In the course of the work, a complex of psychodiagnostic techniques was absorbed to study the peculiarities of the ideas of the future by people of mature age.

Particular attention is paid to the correlation in the understanding of people and to the defined category of such concepts as "success", "happiness", "death", "fear", "love".

Based on the results of the empirical study, it was found that the vast majority of respondents aimed at a positive assessment. The obtained results of the research have a practical sense in terms of use when working with people of mature age who feel insecure about their future, which can lead to the development of an inferiority complex and dissatisfaction with life in general.

Key words: consciousness, self-awareness, perception, mature age, future

**Апробація та впровадження результатів дослідження.** Положення та результати дослідження представлені для обговорення на 2 науково-практичних конференціях: «Я студентські наукові читання – 2024» (м. Житомир, Україна, 12 грудня 2024р.), Міжнародній науково-практичній конференції «Наука, освіта та суспільство: нові дослідження і перспективи» (м. Орхус, Данія, 31 січня 2025р.)

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КАРТИНИ МАЙБУТНЬОГО У СВІДОМОСТІ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ.....</b>	
ЗРІЛОГО ВІКУ.....	8
1.1. Теоретичні основи розвитку свідомості особистості.....	8
1.1.1. Походження та соціальна роль свідомості людини.....	8
1.1.2. Структура та функції свідомості людини.....	11
1.1.3. Вплив трудової діяльності на виникнення та розвиток свідомості.....	15
1.2. Просторове уявлення часу як складова формування картини майбутнього.....	16
1.2.1. Психологічне сприйняття часу і його особливості.....	16
1.2.2. Переживання часу у віковій динаміці.....	18
1.3. Психологічні особливості людей зрілого віку.....	20
1.3.1. Загальна психологічна характеристика людей зрілого дорослого віку.....	20
1.3.2. Уявлення майбутнього у свідомості людей зрілого віку.....	23
1.3.3. Картина майбутнього у свідомості особистості через призму сприйняття свого життєвого шляху.....	25
Висновки до розділу 1.....	28
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КАРТИНИ МАЙБУТНЬОГО У СВІДОМОСТІ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ.....</b>	
2.1. Характеристика методів дослідження картини майбутнього у свідомості людей зрілого віку.....	32
2.2. Характеристика вибірки та процедури дослідження уявлення майбутнього у свідомості людей зрілого віку.....	35
Висновки до розділу 2.....	37

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ	РЕЗУЛЬТАТІВ
ДОСЛІДЖЕННЯ КАРТИНИ МАЙБУТНЬОГО У СВІДОМОСТІ ЛЮДЕЙ	
ЗРІЛОГО ВІКУ.....	39
3.1. Дослідження спрямованості особистості у зрілому віці.....	39
3.2. Дослідження уявлень про картину майбутнього у свідомості людей	
зрілого віку.....	42
Висновки до розділу 3.....	46
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	57

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Особистість протягом життя постійно вдосконалюється, розвиває свої здібності та навички, будує власну кар'єру та життя, засвоює знання та набуває особистого досвіду. Знання, які включає свідомість особистості, набуваються під час навчання і виховання, завдяки процесам психіки (відчуття, мислення, уява, сприймання, пам'ять). Розвиток свідомості відкриває нам створену модель світу, завдяки чому ми здатні орієнтуватися у часі та просторі, уявляти і планувати майбутнє.

Проте, соціально ситуація розвитку дещо змінюється. В молодому віці актуальними були оволодіння обраною професією і створення сім'ї, тобто була ситуацією організації, створення відповідних сторін життя. В зрілому віці індивід прагне власної реалізації, повного розкриття свого потенціалу в професійній діяльності і сімейних стосунках. Е. Еріксон зауважив, що період зрілості є головним для особистості та найголовнішим етапом у житті.

Мозок людини здатен сприймати великий об'єм сенсорної та емоційної інформації. При цьому, важливо змоделювати майбутнє, визначивши причинно-наслідкові зв'язки між подіями. Завдяки розвитку нашої свідомості ми здатні мислити та припускати кілька варіантів розвитку подій. Кожен з цих варіантів оцінюється у префронтальній корі й тоді приймається остаточне рішення.

Г. Хант зазначав, що свідомість є за умови відчуття смислу. В емпірично-інтроспективній концепції психіки свідомість відображає сприйняття людиною того, що відбувається у її власній думці. А її розвиток залежить від досвіду. У трансперсональній концепції психіки С. Гроф доводить, що у свідомості людини не існує чітких меж і обмежень.

У психологічній науці проблемі свідомості особистості присвячено багато теоретичних та експериментальних досліджень учених (Г. Хант, Е. Еріксон, З. Фройд, К. Юнг, С. Гроф ). Попри велике розмаїття досліджень свідомості особистості у науковій психології, це поняття залишається малодослідженим в аспекті уявлення картини майбутнього у свідомості людей зрілого віку як з точки

зору його теоретичного потенціалу, так і з точки зору методологічних можливостей.

З огляду на те, що дана проблема є соціально значущою та маловивченою й зумовлено вибір теми нашого дослідження, а саме *«Картина майбутнього у свідомості людей зрілого віку»*.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати психологічні особливості картини майбутнього у свідомості людей зрілого віку.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити уявлення картини майбутнього як психологічну проблему.
2. Охарактеризувати особливості картини майбутнього у свідомості людей зрілого віку.
3. Проаналізувати зміст та специфіку уявлення картини майбутнього у свідомості людей зрілого віку.
4. Обґрунтувати методики уявлення картини майбутнього у свідомості людей зрілого віку.
5. Проаналізувати психологічні особливості картини майбутнього у свідомості людей зрілого віку.

**Об'єкт дослідження** – уявлення майбутнього людьми зрілого віку.

**Предмет дослідження** – особливості змістового наповнення уявлень картини майбутнього у свідомості людей зрілого віку.

**Гіпотеза дослідження.** Змістове наповнення уявлень картини майбутнього у свідомості людей зрілого віку визначатиметься взаємодією конструктів, які описують когнітивні процеси та конструктів діяльнісного змісту.

**Теоретико-методологічною основою дослідження** стали розробки вчених про уявлення про час власного життя (Ш. Бюлер, Є. Головаха, П. Горностай, Є. Киричук), про життєві перспективи (К. Левін), про образ майбутнього (А. Адлер, Ш. Бюлер); положення про розвиток самосвідомості (М.

Рокіч, Е. Фром, В. Моргун); положення особистісного підходу (Р. Бернсом, Ч. Кулі, В. Джеймс, К. Роджерс); положення про розвиток самосвідомості особистості під впливом зовнішніх факторів (З. Фройд, К. Юнг).

**Методи дослідження.** Для виконання поставлених завдань використовувався комплекс методів: теоретичні (аналіз та узагальнення наукових літературних джерел); емпіричні (бесіда, тестування, анкетування, констатувальний та формувальний експерименти); психодіагностичні методики: опитувальник «Орієнтовна анкета спрямованості особистості» Б. Басса та тест «Індекс життєвої задоволеності» Н. Паніної.

**Емпірична база дослідження.** Дослідження проводилося впродовж 2024 року. До вибірки долучилися люди віком від 40 до 60 років.

**Наукова новизна дослідження** полягає у тому, що:

- *вперше* здійснено дослідження психологічних особливостей картини майбутнього у свідомості людей зрілого віку;
- *уточнено* теоретичний зміст понять «свідомість», «самосвідомість», «зрілість», «зрілий дорослий вік», «майбутнє»;
- *описано* можливі методи дослідження картини майбутнього у свідомості особистості.

**Практична значущість одержаних результатів** полягає у визначенні психологічних особливостей розвитку свідомості в структурі картини майбутнього у людей зрілого віку, які можуть бути використані у роботі з людьми зрілого віку, що мають труднощі з розумінням картини майбутнього, практичними психологами, соціальними працівниками, а також при підготовці фахівців спеціальності 053 «Психологія» для розвитку їх професійних компетенцій в межах таких навчальних дисциплін.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 68 найменувань (з них 10 – іноземною мовою) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 57 сторінок, основний зміст роботи викладено на 50 сторінках. Робота містить 6 рисунків.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КАРТИНИ МАЙБУТНЬОГО У СВІДОМОСТІ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ

### 1.1. Теоретичні основи розвитку свідомості особистості

#### 1.1.1. Походження та соціальна роль свідомості людини

Дослідження процесу розвитку свідомості людини у різні періоди був цікавим для вчених та лишається актуальним досі. Погляди на походження людської свідомості формувались поступово, зокрема з розвитком наук (історії, біології). Сама психіка людини складається з системи різних рівнів психічного відображення (відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення), які в свою чергу були сформовані свідомістю.

На думку вчених, свідомість не може виникнути відразу, її формування відбувається поступово, відповідно до включення людської діяльності в ускладненні суспільні відносини. Зі складними умовами життя зіштовхнулися антропоїди (людиноподібні істоти), під час чого відбулися зміни у центральній нервовій системі, яка стала набагато складніша структурно та функціонально. Поступово розвивалися великі півкулі головного мозку (тім'яні, скроневі і чолові долі), які впливали на вищі пристосувальні функції. Особливий розвиток виникає під час безпосередньої діяльності людини.

Вчений Г. Хант вважав, що свідомість походить зі перцепції та відповідає чуттєвості смислу, «відчуття смислу». Відповідно до його теорії, розвиток людської свідомості залежить від сформованості смислової чуттєвості, тобто під рефлексією сенсорно-перцептивних продуктів.

На думку К. Юнга, розвиток свідомості пов'язаний з розвитком психіки. У своїй теорії він зазначає: «Являючись носієм свідомості, індивід як такий, не утворює психіку за своїм бажанням, навпаки, вона його формує, поступово пробуджуючи його свідомість у період дитинства» [12].

**Підходи до визначення свідомості (за матеріалами узагальнення літературних джерел)**

Термін	Визначення	Автор
СВІДОМІСТЬ	це «Я» (ego), що формується під впливом суспільства, підпорядковується принципу реальності. Це розумна, раціональна частина психіки	З. Фройд
	це парадоксальність, до якої неможливо звикнути, сутнісно означає певний зв'язок або співвіднесення людини з іншою реальністю поверхово або через голову навколишньої реальності	М.К. Мамардшвілі
	найдивовижніша властивість психіки, аналог сцени	М. Арвана, Б.Баарс
	первинна ознака існування, що може виконувати завдання, які мозок не здатен досягнути	С. Гроф
	походить зі перцепції та відповідає чуттєвості смислу, «відчуття смислу».	Г. Хант

Емпірично-інтроспективна концепція психіки подає свідомість як здатність людини сприймати те, що в неї на думці. Розвиток свідомості залежить від досвіду людини.

З. Фройд у своїй концепції психіки подає свідомість на двох рівнях – «Я» і «НАД-Я». «Я» - це перший (нижчий) рівень свідомості, який протистоїть «ВОНО», що пригнічує сексуальний потяг. «НАД-Я» вищий рівень, що відповідає за моральні стандарти і норми.

У трансперсональній концепції психіки С. Гроф стверджує, що людська свідомість не має чітких меж і обмежень. Вчений описує свідомість як досвід, що охоплює чотири сфери людської психіки:

- 1) сенсорний бар'єр, який дає змогу емпірично, тобто через досвід, увійти до сфери несвідомого;
- 2) індивідуальне несвідоме;
- 3) рівень народження і смерті (перинатальні матриці);
- 4) трансперсональна сфера [24].

Таким чином, процес біологічного етапу розвитку психіки створив передумови виникнення вищих, притаманних лише людській формі психіки – свідомості. Джерело свідомості полягає в особливостях людського буття у світі. Людина не тільки пристосовується до навколишнього середовища, але й активно перетворює, освоює світ і його закони в формі практичної, теоретичної та пізнавальної діяльності, засобом і формою якої є мислення.

Впродовж історичного розвитку під час різноманітної діяльності у людини формувалася свідомо пізнавальна діяльність та інші психічні властивості, які суттєво відрізняються від інстинктивної психічної діяльності тварин.

Основною передумовою історичного розвитку свідомості людини як вищої форми психіки виступає праця та суспільний спосіб життя. Людина здатна виявляти власне ставлення до навколишнього середовища, змінювати його природу, пристосовуватись до умов та використовувати їх з користю для себе. Такі особливості психіки відрізняють людину від тварин, тому що у них немає здатності виокремити себе від навколишнього середовища та пасивно пристосовуються до нового.

Отже, здійснивши аналіз різних концепцій свідомості можемо зробити висновок, що свідомість людини пов'язана з діяльністю людини, яка в свою чергу забезпечує її розвиток.

### 1.1.2. Структура та функції свідомості людини

Поняття свідомості, як і поняття психіки має складний шлях розвитку і представляє собою один із найбільш складних і малозрозумілих проявів діяльності мозку. Єдиного визначення цього поняття не існує, хоча термін використовується у різних контекстах в повсякденній мові і науковій літературі. За змістом можна виділити два основних розуміння поняття «свідомість». У простому розумінні це стан бадьорості, можливість контакту з зовнішнім світом і адекватною реакцією на його події (те, що неможливе під час сну і порушується при певних хворобах). Філософи і психологи трактують свідомість як вищий рівень психіки, пов'язаний з абстракцією, виокремленням себе від навколишнього середовища і соціальних контактів з іншими людьми.

Свідомість є функцією головного мозку людини. Вона постає у відтворенні об'єктивних властивостей предметів, явищ навколишнього середовища, процесів, які у ньому відбуваються, своїх дій, у передбаченні та прогнозуванні їх наслідків, а також у регулюванні взаємозв'язків людини з природою і соціальною дійсністю. Свідомість людини є найвищим рівнем психіки, її виникнення обумовлене трудовою діяльністю в умовах колективного спілкування.

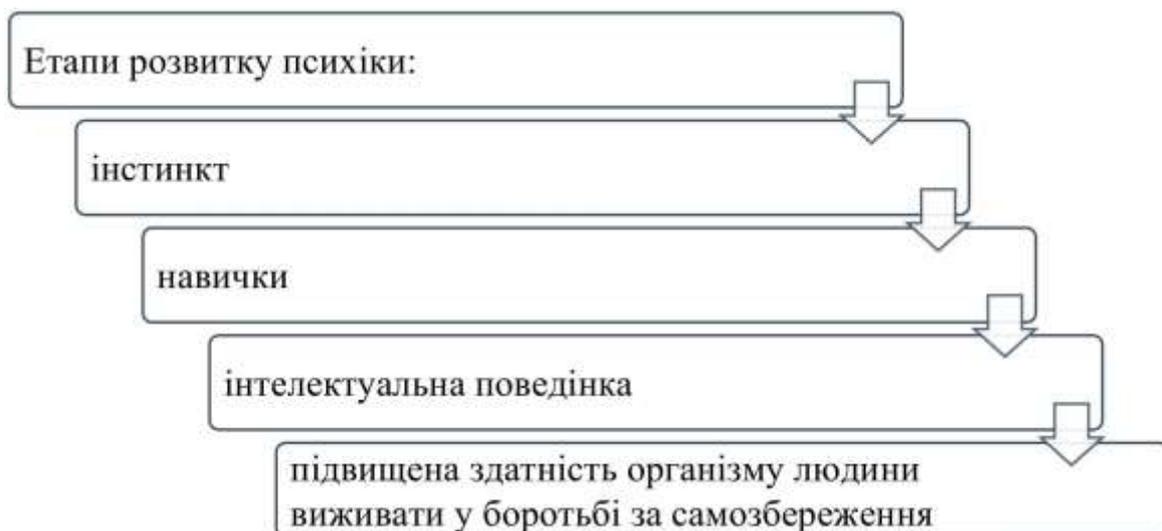


Рис. 1.1. Етапи розвитку психіки

Свідомість поділяють на такі складові частини:

- самосвідомість (усвідомлення свого «Я»);
- усвідомлення навколишнього світу (психічна орієнтація у часі, просторі, місці, явищах, предметах, між особами, які оточують).

Відповідно можемо виділити два види свідомості:

- індивідуальна свідомість – представляє процес усвідомлення людиною самої себе і навколишнього світу. Відомості про навколишній світ представлено у зовнішній чи внутрішній мові, яким властиве абстрагування та узагальнення. Свідомість не просто відображає явища навколишнього світу і знання про нього, а й ставлення людей до явищ.

- суспільна свідомість – це система ідей, традицій, поглядів, які панують у суспільстві в певний період [28].

Свідомість ніби соціальний контакт людини із самою собою, за допомогою якого відбувається формування уявлення про себе, суб'єктивний образ свого «Я».

Свідомість має певні властивості, такі як: об'єм, зміст, безперервність та ясність. Об'єм свідомості являє собою численність зв'язків або переживань. Вони виникають під дією певних подразників і знаходяться у людській свідомості тут і тепер. Об'єм – це широта обсягу свідомості дійсної ситуації та власних переживань. Зміст свідомості – це значення асоціацій, котрі виникають під час впливу різноманітних подразників і знаходяться у людській свідомості лише певний проміжок часу. Безперервність свідомості поєднує в собі переживання минулого, теперішнього і майбутнього. Ясність свідомості включає наявність поетапного сприйняття дійсності і допомагає орієнтуватися у ній (усвідомлення простору, часу, місця та ін.). Самосвідомість допомагає в збереженні пам'яті (минулого і теперішнього), активності уваги та мислення.

Головна функція свідомості – пізнавальна (відображувальна), завдяки якій виникає здатність отримувати знання про світ і про себе. Людська свідомість розпочинає пізнавальну діяльність з чуттєво-образного пізнання до абстрактного мислення. Під час чуттєвого пізнання відбувається накопичення різноманітного

фактичного матеріалу, який пізніше структурується за допомогою абстрактного мислення. Таким чином встановлюються об'єктивні закономірності. Пізнавальна функція має активний, евристичний характер, а отже, свідомості може випереджувати відображення дійсності. Ця функція всеохоплююча, тому з неї виходять всі інші.



Рис.1.2. Функції свідомості

Акумулятивна (накопичувальна) функція відповідає за накопичення знань у пам'яті людини, що були отримані не тільки з особистого досвіду, а й ті, що були набуті попередніми поколіннями або сучасниками. Здобуті знання набувають актуалізації, відтворюються і служать під час реалізації інших функцій свідомості. Чим більш розвинена пам'ять, тим легше людині прийняти потрібне рішення.

Аксіологічна або оціночна функція надає людині дані про зовнішній світ, а також оцінює їх відповідно до своїх потреб та інтересів. Свідомість – це об'єктивне відображення, форма пізнання дійсності, яка незалежна від прагнень та інтересів людини. Провідною метою і результатом свідомості як пізнавальної

діяльності є отримання знань, тобто об'єктивної істини. Також, свідомість людини поглинає в себе суб'єктивну дійсність. Як результат ціннісного ставлення до світу є осмислення сенсу існуючого. Якщо мислення, пізнавальна діяльність потребує здебільшого ясного вираження знання, дотримання логічних схем оперування ними, то ціннісне ставлення до світу і його усвідомлення вимагає особистих зусиль, власних роздумів і переживання істини.

Ще однією функцією свідомості є цілепокладаюча (формування мети). Ця здатність є виключно людською. Ціль виступає ідеалізованою людською потребою, яка має предмет, що в ідеалі досягається діяльністю людини. Ціль формується на основі людського досвіду та мають вищий рівень прояву. Цілеспрямована діяльність виправдана незадоволеністю теперішніми умовами існування індивіда і виникненням потреби змінити його.

Творча або конструктивна функція передбачає реалізацію раніше поставленої цілі за допомогою різноманітних засобів. Людина прагне змінити, вдосконалити те, що існувало раніше, побудувати принципово нове.

Надважливою є комунікативна функція, яка зумовлена участю людини у спільній праці та потребою у спілкуванні. Після суб'єктивації інформації вона перетворюється на знання.

Регулятивна (управлінська) функція особистості пов'язана із взаємодією людини з навколишнім середовищем і постає у двох формах: мотиви (спонукальна) і виконавча (регуляція). Спонукальні мотиви поведінки і діяльності мають важливе значення для людини.

Отже, свідомість людини – це вища форма відображення дійсності, яка властива лише людям і пов'язана з психікою. Свідомість є своєрідним поєднанням усіх простіших форм відображення реальності (сприйняття, відчуттів, уявлень, понять, почуттів, дій), такою формою відображення реальності, для якої властиве узагальнення, і в якій з найбільшою повнотою відображено те, що є специфічним для людини порівняно з тваринами. Лише гармонійний розвиток свідомості та її функцій формує справді цілісну в інтелектуальному та духовному плані особистість.

### **1.1.3. Вплив трудової діяльності на виникнення та розвиток свідомості**

Людина як особистість – це результат суспільних відносин. Першою спільнотою, де б людина почувала себе в безпеці та отримувала допомогу, була зграя. Біологічною передумовою прогресу зграї та людського розвитку постає трудова діяльність, тобто робота, яка виконувалася особами при виготовленні й використанні знарядь праці.

Кліматичні зміни потягли за собою погіршення та зміну умов життя, зменшилася можливість задовольняти первинні потреби. Тому, предки людини мали б вимерти чи змінити свою поведінку, пристосуватися до умов, що виникли задля виживання. Виконання спільних перед-трудових дій дало свій результат. Спочатку інстинктивне спілкування формувалося у спілкування, в основі якого полягала «виробнича» діяльність. Таким чином, спільна діяльність, обмін видобутими продуктами сприяло розвитку суспільства, що як наслідок вдосконалювало трудову діяльність, в процесі виконання якої психіка людини розвивалася та перейшла на новий рівень – свідомість.

Свідомість характеризується виділенням об'єктивних стійких властивостей предметної діяльності та змінення навколишнього середовища. Зі суспільним розвитком вдосконалюються і знаряддя праці, які були виготовлені людьми. Вони ускладнюються, спеціалізуються та модернізуються для виконання своїх постійних операцій. Тому відбулися якісні зміни в середовищі людини і тварини, світ якої непостійний. Прилади, що були створені людиною передають наступним поколінням історію діяльності, набутий досвід. Через поступове ускладнення знарядь виникає потреба в розділенні операцій між членами суспільства. Поступово діяльність починає усвідомлюватися та осмислюватися людиною, оскільки задоволення базових потреб стає більш віддаленим. Зрозуміти це можливо завдяки розвитку логічного мислення. Тому, впливаючи на природу, людина змінила себе.

Постійне виконання діяльності дозволило розвинути руці, яка стала не тільки хватальним знаряддям, а й органом пізнання об'єктивної дійсності.

Завдяки дотику людина змогла пізнати властивості матеріальних предметів. Отже, рука не просто орган праці, а й її продукт. Через спеціалізацію руки в головному мозку сформувалось представництво, що спричинило підвищення маси та збільшення півкуль головного мозку, зокрема чоловічих долей та їх префронтальних зон.

Біологічними передумовами походження свідомості стали: тілесна організація; зміна головного мозку, розвиток нервово системи; мешкання зграєю людиноподібних мавп. До соціальних чинників можна віднести становлення праці, трудового процесу, розвиток навички мовлення та спілкування.

## **1.2. Просторове уявлення часу як складова формування картини майбутнього**

### **1.2.1. Психологічне сприйняття часу і його особливості**

Питання плину часу та буття є сферою, що не одне століття є під увагою психологів, істориків, філософів, соціологів, культурологів. Інтерес до вивчення психологічного часу динамічно зростає і в сучасності. Розуміння часу висвітлено роботами західних філософів А. Бергсона, В. Дільтея, Е. Гусерля, С. К'єркегора, Ж.-П. Сартра, М. Хайдегера. Вони аналізують час не тільки як фізичну умову життя людини, а також, як внутрішньо організуючий чинник, що впливає на цілісність життєвого процесу суб'єкта, узагальненість минулого, теперішнього і майбутнього у свідомості та діяльності.

Початкові наукові дослідження здійснювалися відповідно до суб'єктивного методу. Результати таких досліджень довели, що психологічний час постає часом психічних процесів, через відображення у свідомості тривалості, що впливає на наповнення пам'яті, перцепцію та інші процеси (В.Вунд, Е. Тітченер) [58].

Дослідження фізіологів довели, що психічні процеси відповідають певній часовій реакції, яка містить час проведення нервового імпульсу і час затримки відповіді на подразник, спричинений механізмами переробки інформації, що надійшла у мозок (Дж. Екснер, Ф. Дондерс) [64].

Якщо розглядати питання у індивідуально-психофізіологічному аспекті, то сприйняття часу – це сприйняття тривалості та послідовності дії стимула на організм. Особливостями процесу є факт відсутності конкретного фізичного стимула та відповідного за це аналізатора. На думку дослідників, механізм сприйняття безпосередньо пов'язаний з функціонуванням різних систем аналізу, з яких домінуючими будуть слухова і рухова. Важливу роль відіграватимуть послідовність і ритмічність дій подразника. За умови відсутності звукового подразника, оцінка часу спотворюватиметься (Д.Вудроу).

Безпосередньо сприйняття людиною тривалості часу незначне. Тривалі інтервали розуміються результатом поділу та відліку їх на рівні частини діапазоном в одну секунду. Тому, великий відлік часу сприймається опосередковано.

Даний вид сприймання поділяють на сприйняття послідовності, тривалості та орієнтуванні в часі. Процес відбувається через можливі перерви у тривалості дій чинників на аналізатори. Точність сприймання залежить від різних чинників, провідну роль з яких мають пам'ять і увага [59].

На сприйняття тривалості впливає ставлення до характеру та змісті об'єкта, що сприймається. Сприймання цікавого для людини об'єкту викликає ілюзію швидкоплинності часу, а той же час, як нецікаве чи неприємне створює ілюзію сповільнення тривалості часу.

Час буде по-різному сприйматися різними категоріями людьми, що пов'язано з існуванням так званих *стійких індивідуально-психологічних одиниць відліку часу*.

Важливим у дослідженні часового сприйняття є момент еволюції психіки спричинений розширенням меж часової орієнтації. Повнота переживання часу відобразатиме зміст духовного світу особистості, на формування якого впливає сфера соціальних взаємин.

Враховуючі часові закономірності в різних життєвих ситуаціях свідомість людини може сформуванати узагальнену систему часових уявлень, що представлятиме концепцію часу особистості в масштабі її життя. Тобто,

біографічний матеріал з хронологією існування конкретної людини з її уявленнями про можливу тривалість власного життя, на уявлення якого здійснюватимуть вплив стан здоров'я, індивідуально-психологічні особливості.

Концептуальне осмислення часу відповідає загальному рівню розвитку особистості, відображенню її духовного світу. Через це суттєво відрізняється концепція часу дорослого та дитини, різних соціальних культур, спільнот, історичних періодів.

### **1.2.2. Переживання часу у віковій динаміці**

Поняття «часової перспективи» вперше відкрив Л. Франк у 1939 р., передбачивши зв'язок і взаємозалежність часових меж (минулого, теперішнього, майбутнього) у свідомості та поведінці людини. Вчений припустив, що пам'ять здатна «редагувати» наші спогади в залежності від потреб сьогодення.

Автор просторово-часової моделі К. Левін розглядає свідомість і поведінку як довгострокову перспективу, різнопланові характеристики індивідуального життєвого простору. Вчений стверджує про існування психологічного часу, масштаб якого спричинений об'ємами життєвих ситуацій, які й визначають межі «психологічного поля» в певний момент. Поле включає теперішнє, а також уявлення індивіда про своє минуле і майбутнє, його страхи, плани, мрії, бажання, надії.

П. Фресс інтегрує поняття тотожне за змістом часовій перспективі «часовий кругозір» та трактує його як інтегративну частину розвитку часових уявлень індивіда, що виникає в процесі соціальної діяльності. Розвиток часового кругозору виступатиме показником вивчення особою часових відношень [47].

Цілісність часової перспективи (минуле, теперішнє і майбутнє) може бути представлено у різному співвідношенні. В залежності від культури та соціальних умов може здійснюватися вплив на орієнтованість індивіда на минуле, теперішнє чи майбутнє. Домінуючі часові орієнтації є важливим фактором, так як концентрація на теперішньому не свідчатиме про зосередження лише на

сучасності, проте говорить про рівноцінне фокусування на минулому і майбутньому.

Вчений Т. Коттл у своїх дослідженнях виявив, що в юнацькому та ранньому дорослому віці більш вагомими для людини є майбутнє, у той час як у зрілому віці співвідношення минулого та майбутнього врівноважується. Також, було виявлено феномен «нереалістичного оптимізму» при дослідженні майбутньої часової перспективи, який характерний саме для раннього дорослого віку. Досліджуванні високо оцінювали свої шанси стосовно позитивних життєвих подій та занижували можливі негативні явища. «Нереалістичний оптимізм» Т. Коттл розглядає як підтвердження і просуванням ідеї К. Левіна, що стосується розвитку просторово-часової структури свідомості індивіда як продовження диференціації з віком.

Вчені прослідковують взаємозв'язок між видом темпераменту людини та формою і засобом прогнозування свого життя. Відтак, особи холероїдної та сангвіноїдної груп спрямовані на майбутнє, в той час як меланхолідної та флегматоїдної груп спрямовані на минуле. Перші з представників перебувають у постійному часовому дефіциті, другі ж відчувають страх і тривогу при роздумах про майбутнє.

Р. Кнейп під час досліджень вікової динаміки переживання часу розробив метод «метафори часу». Суть методу полягає в оцінці досліджуваними ступеня відповідності їх уявлення про час за допомогою метафор. Наприклад: «спокійний нерухомий океан», «шлях, що веде через пагорб», «вершник, що скаче». Результат досліджень показав, що особи з вищим рівнем мотивації здебільшого вибирають метафори пов'язані з динамічністю, швидкістю. Молоді люди схильні до вибору статистичних метафор, в той час як літні особи – швидкісні. Цей експеримент підтвердив припущення про пришвидшення суб'єктивного плину часу з віком.

Дослідники активно вивчали проблему відношення людини до смерті в межах психології та дійшли висновку, що уявлення особи про час смерті впливає на його концепцію часу. В той же час, ставлення до смерті залежить від

ставлення до життя в цілому, внесок минулого, теперішнього і майбутнього. Важливим фактором у дослідженнях відіграє вік респондентів, що є складовою пізнання психологічного часу.

Дослідник А. Аарелайд розуміє психологічний час як складне системне утворення, що містить особистісний та концептуальний час, які виникають в результаті відображення часу при усвідомленні якого людина здатна виконати ефективно керування своєю діяльністю в її часовій впорядкованості [47].

Дослідження часової перспективи людини, часових відношень відкрило розуміння до багатьох проблем. Проте, досліджень про уявлення картини майбутнього у зрілому віці недостатньо. Тому, існує необхідність в подальшому теоретичному і практичному дослідженні даного питання.

### **1.3. Психологічні особливості людей зрілого віку**

#### **1.3.1. Загальна характеристика людей зрілого дорослого віку**

В період зрілого дорослого віку людина має певний життєвий досвід, реалізовує життєві плани, стабільними стають основні інтереси та емоційна сфера, формуються нові аспекти «Я-концепції». В той же час погіршується фізичний стан здоров'я, постає проблема відношення до наближення кінця життя. Проблему зрілості досліджували Е. Еріксон, Д. Елкінд, Ю. Гіппенрейтер, І. Кон та інші.

Зрілість – це найдовший та важливий період життя, якому характерна тенденція до досягнення найвищої точки розвитку духовних, інтелектуальних здібностей особистості. Зрілий дорослий вік охоплює період приблизно від 40 до 60 років. Психологічними ознаками зрілого дорослого віку є визначення в професійній кар'єрі та побудова сімейного життя, концентрація на їх реалізації та повного розкриття.

Центральне новоутворення зрілості – продуктивність, яка включає творчу і професійну діяльність, а також внесок у виховання наступного покоління. Праця залишається провідним видом діяльності в період зрілого дорослого віку. Відбувається розвиток необхідних навичок і здібностей, які пов'язані з працею

та повсякденним життям людини. Діяльність впливає на розвиток когнітивних навичок, тому люди зі складною і різносторонньою працею мають більш гнучкі розумові здібності, ніж ті, чия праця рутинна.

У зрілому дорослому віці на спосіб життя і поведінки індивіда впливають типи акцентуацій особистості:

- гіпертимний – характеризує людину як оптимістичну, легку у спілкуванні;
- психастенічний – людина тривожна та нерішуча;
- епілептоїдний – особистість емоційно ригідна, негнучка у поведінці;
- нарцисичний – індивід егоцентричний та самозахоплений [18].

Тип акцентуації людини впливає на особливі пов'язані зі зрілістю індивідуальні установки. Вони можуть бути негативними (переживання проблеми старості, страх смерті), або позитивними (оптимістичне ставлення до майбутніх змін у професійній та особистісній сферах).

Під час періоду зрілого дорослого віку, а саме в період від 40 до 50 років можливе настання кризи. Проте, якщо особистість розуміє свою роль і місце в історичному і суспільному процесі криза може не наступати. У зрілому дорослому віці настає переосмислення своїх поглядів, цілей, людина задумується наскільки вдалося реалізувати поставлені перед собою задачі. В подальшому розвиток залежатиме від особистого вибору людини – розвиток чи стагнація.

Основними психологічними ознаками зрілого дорослого віку пов'язують з проблемами наступності зміни життя. Індивід усвідомлює, що на цьому етапі прийняті важливі рішення стосовно кар'єри, сімейного життя, тому існує необхідність в концентрації на їх реалізації. Майбутнє вже не здається таким уж безмежним у можливостях. Професійне майбутнє напряму залежить від стану здоров'я. Так, настає усвідомлення своєї відмежованості від молоді, також від тих, хто дожив до старості.

Перехід до інших вікових меж люди переживають по-різному. Для однієї групи це виглядає як новий життєвий етап, що відкриває ширші можливості, які позитивно впливатимуть на реалізацію власного потенціалу. Інша група людей

концентрується на незадоволеності, відчутті збентеження і депресії. На подібні бачення людини впливатимуть економічні умови її життя, соціальні обставини та особливості часу. Проте, більшість в дорослому віці переживають усвідомлення переходу до іншої вікової категорії цілком нормально, уникаючи проблем. Менша фізична активність компенсується набутим досвідом, знаннями про свої можливості, що дозволяє успішно рухатися по життю. В зрілому віці людині легко приймати рішення враховуючи набутий досвід, тому цей період також називають «поколінням керівників». Разом з тим, у деяких осіб виникає відчуття важкості в керуванні своїм життям, втрати життєвої енергії.

У зрілому віці внутрішній стан людини може бути суперечливим. Сімейне благополуччя, успіхи у кар'єрі, набуті творчі здібності викликають радість, тоді як, людина все частіше замислюється над проблемою швидкоплинності часу, неминучості смерті та її щоденному наближенні. Переосмислення життя та його буття викликає кожна значна подія (смерть близьких, розлучення, переїзд дітей, зміна роботи). Досить часто така переоцінка підштовхує до думки про безглуздий сплив життя та втрачений час.

Отже, психофізичний розвиток людини в зрілому дорослому віці продовжується і може бути періодом розквіту в культурному, соціальному та психоемоційному аспекті. Відбувається аналіз результату власних досягнень у минулому, вибудовується внутрішня готовність до подолання теперішніх проблем, а також планування майбутнього. За умови позитивного мислення людина уникає перебігу кризи зрілого віку та гармонійно проживає другу половину життя.

### **1.3.2. Уявлення майбутнього у свідомості людей зрілого віку**

Сучасна наука має неабиякий інтерес до проблеми майбутнього, а саме питань пов'язаних з уявленням людини про своє майбутнє, побудови образу майбутнього та його вплив на подальше життя. У процесі створення стратегії реалізації в житті значну роль відіграє модель світу. Під її дією формуються соціокультурні уявлення людини про її життя та місце у світі, а також модель

життєдіяльності, що спрямована у майбутнє і реалізується у власному життєвому проєкті. Поняття життєвого плану можна співвіднести з поняттям самовизначення, побудови життєвого шляху, життєвого простору, життєдіяльності, життєбудування.

На думку А. Адлера, «життєвий план» або «стиль життя» - це притаманний лише для людини спосіб адаптації до життя, особливий під час постановки цілей та розробці способів їх досягнення. Вчений вважає, що індивід завжди знаходиться в русі до важливих для нього життєвих цілей. Цілі та шляхи їх досягнення індивідуальні для кожного та дають розуміння значення життя для людини.

Однією з перших дослідниць психологічного часу була Ш. Бюлер, яка спробувала визначити дане поняття та виділила такі аспекти життя як логіку внутрішніх подій (зміна цінностей, переживань, розвиток внутрішнього світу особистості), об'єктивну логіку життя, результати діяльності людини. Проте, домінуючою рушійною силою розвитку є прагнення індивіда до самоздійснення та самореалізації. Ця сила є вродженою та основним механізмом реалізації життєвого плану.

Самоздійснення трактується як підсумок життєдіяльності, коли «цінності та цілі, яких прагне людина усвідомлено чи не усвідомлено, отримали адекватну реалізацію»[9]. На перебіг цього процесу здійснює вплив образу майбутнього, його активність і адекватність. Авторка розуміє самоздійснення як процес, що дає результат та який може по-різному проявлятися у різні вікові періоди. В той же час, самореалізація – це момент, проміжний етап або частина життєвого шляху. Досягти самоздійснення можливо лише за умови цілеспрямованості, творчості та творення.

Ш. Бюллер виділила фази життєвого циклу, що відповідають за втілення життєвих завдань відповідно життєвого плану.

Під час першої фази, що триває від народження до юності, будується шлях до самовизначення, тому виходить за межі життєвого шляху.

Друга фаза припадає на період дорослості та відповідає за пошук людиною себе, супутника життя, спроб у різних видах діяльності. Особистість реалізує спробу самовизначення та визначає прогноз на майбутнє.

Третя фаза – період зрілості, під час якого співставляються життєві очікування, власні здібності, можливості, самооцінка. Людина робить перші узагальнення свого життєвого плану.

Четверта фаза так званого старіючого організму. Тут відбувається завершення, або ж наближення до завершення професійної діяльності. Діти дорослішають та покидають батьківський дім, настає біологічне згасання.

П'ята фаза – старість. Зазвичай людина закінчує професійну діяльність, внутрішньо аналізує минуле та тривожно ставиться до майбутнього, передбачаючи кінець життя [4].

Тому в процесі побудови свого життєвого шляху важливим аспектом є питання майбутнього, як людина розглядає свої перспективи, які цілі ставить перед собою.

Майбутнє – це психологічне утворення, результат внутрішньої діяльності людини, яка воліє побудувати свою історію, перспективний життєвий шлях. Майбутнє не може мати завершений характер, проте має широкий діапазон можливостей та за потреби може змінити життєву траєкторію. Образ майбутнього - індивідуальне надбання кожної людини, результат її внутрішньої діяльності і залежить тільки від неї. Побудова дій індивіда залежатиме від необхідності впливу на власне майбутнє. Тому, людина самостійно вибудовує своє майбутнє та відповідає за події, що відбуваються в її житті.

Порушення процесу будування планів на майбутнє утворює ситуацію, коли особистість спрямована на виживання в теперішньому, тим самим, блокуючи розвиток майбутнього. Фіксація на минулих подіях перешкоджає особистісному становленню й самовираженню. Втрата віри у власне майбутнє породжує деструктивні тенденції розвитку, що в подальшому призводить до саморуйнування особистості, погіршення соціальних контактів та чинить негативний вплив на життя найближчого оточення. Тому особистість, яка

знаходиться у складних життєвих обставинах починає втрачати віру в своє майбутнє. Важливо наповнювати суб'єктивно значущими подіями життя задля задоволення потреби. Тому уявлення про майбутнє є невід'ємною складовою життя людини, оскільки створює суб'єктивну модель її розвитку.

### 1.3.3. Картина майбутнього у свідомості особистості через призму сприйняття свого життєвого шляху

Поняття «життєвий шлях» є достатньо багатомірним та передбачає розвиток численних тенденцій в межах життя однієї людини, поєднує в собі біографічне та історичне.

Табл.1.3

#### Підходи до визначення життєвого шляху (за матеріалами узагальнення літературних джерел)

Термін	Визначення	Автор
ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ ОСОБИСТОСТІ	це не тільки природньо-історичний процес, що повторюється, а й єдина, унікальна драма, сцени якої слугують результатом поєднання багатьох індивідуальних та неповторних обставин і характерів	І.С.Кон
	це історія утворення та розвитку індивіда в конкретному суспільстві, відповідника епохи й сучасника покоління	Б.Г.Ананьєв
	це психологічна проблема, що має генетичний зв'язок між фазами життєвого циклу	Ш.Бюлер

Одним з першодослідників життєвого шляху є П. Жане. У його праці «Психологічна еволюція особистості» людина представлена в її реальних змінах

впродовж різних часових періодів. Зіставляючи вікові фази з біографічними ступенями життєвого шляху, вчений синтезував історичний, психологічний і біологічний час у єдину систему координат [34].

Ш. Бюлер досліджувала проблему комплексно та продемонструвала значення різних факторів, структурно-динамічних особливостей, фаз розвитку особи під час утворення типів життєвих циклів. Науковець на базі значної кількості біографій використовувала поєднання ходу подій з історією творчої діяльності, віковими змінами, переживаннях та світосприйнятті людини. Вона продемонструвала прагнення людини до самоздійснення, довела його природжене походження, що спричинене життєвими цілями та цінностями особистості. Підносячи ідею єдності, цілісності життєвого шляху Ш. Бюлер стверджувала, що фази розвитку мають домінуючі тенденції та свою мотивацію. Виділивши етапи життєвого шляху, вчена підкреслює їх часткову незалежність від вікових періодів.

Засновник еґо-психології Е. Еріксон пропонує епігенетичну концепції розвитку людини для розуміння проблеми життєвого шляху. Ідентифікацію особистості він трактує як стадії процесу інтерналізації, а ідентифікаційні процеси пов'язує з еґо. Ідентифікація сприяє зміні «Я» образу, на що впливає процес дорослішання. Е. Еріксон переконаний, що в зрілому віці існує два шляхи розвитку подій для людини це творчість або застій. Кризи на життєвому шляху сприяють необхідним змінам та не є катастрофічними для людини. Під час проживання екзистенціальних ситуацій особистість здатна повертатися на більш ранні рівні реагування.

Гуманістичні концепції А. Маслоу, Р. Мея, К. Роджерса, А. Роше відносять до теорій самодетермінації розвитку особистості. В її основі лежать потреби в красі, добрі, істині, любові, тобто найбільш значимі для людини потенції, які утворюють глибинне сутнісне ядро. При цьому, процес самозростання може полегшуватися або ж мати несприятливий вплив зовнішніх умов. Вікові етапи матимуть специфічні новоутворення, які стануть показником подолання в процесі дорослішання певної віхи.

Особистісний рівень психологічної організації індивіда представляє собою спосіб опанування індивідом власним майбутнім, здійсненню майбутнього через вплив творчих дій. Рівень розвитку особистості визначається мірою її сформованості як суб'єкта життя. Таким чином світогляд людини визначає її уявлення про світ та місце в ньому. Життєві перспективи особистості стають загальною спрямованістю до ймовірно важливих подій. Тобто, життєва перспектива – це потенційно можливий фактор, що слугує розвитку особистості та неминучим змінам в її майбутньому. Усі вчинки, обставини життя людини здатні активно впливати на життєві перспективи. Особистісні перспективи не вимагають вольових рішень, не завжди є бажаними та приємними, участь в їх реалізації суб'єкта, також, не обов'язкова. Лише усвідомлення життєвої перспективи дозволяє індивіду збагнути сенс власного життя, проявити потенціал, виявити життєві сили. Наявність перспектив є однією з умов для самовияву. Впродовж різних етапів життєвого шляху існують певні перспективи, що залежатимуть від потенційних можливостей, попередніх досягнень, вікових особливостей людини.

Впродовж життєвого шляху особистість переживає власний вік по-різному в залежності від цього відбувається оцінка своїх можливостей та перспектив. Сприйняття свого віку допомагає регулювати швидкість та якість руху вперед. Оцінка життєвого шляху залежить від індивідуальних особливостей, набутого досвіду людини. Люди, що є когнітивно складними, здатні оцінювати власний життєвий шлях як високо насичений важливими подіями. Проте, їх прогноз стосовно тривалості життя буде більш песимістичним, ніж у когнітивно простих осіб.

Розвиток психологічний, соціальний і біологічний відбувається гетерохронно, тому людський вік не збігається. Психологічний вік людини трактується, як міра психологічного минулого. Задоволеність своїх життєвим шляхом впливатиме на ставлення до себе людей різної вікової категорії. Проте, психологічний вік не завжди залежить від усвідомлення, але оцінюється мірою

самореалізованості. За умови відчуття здійснення та розкриття мрій, потенціалу, планів людини – її біологічний вік співпадатиме з психологічним.

Отже, теоретичне вивчення проблеми життєвого шляху людини дає нам розуміння, що сприйняття свого життєвого шляху в конкретному віковому періоді немає. Соціально- та індивідуально-психологічна детермінація процесу формування життєвої перспективи особистості сприяє цьому.

### **Висновки до розділу 1**

1. Утворення і функціонування свідомості – це складний і тривалий процес, що пов'язаний з еволюцією та соціальною формою руху. Свідомість ідеальна за статусом буття, а отже формує завершенні, кінцеві та еталонні предметні характеристики реальності, при цьому набуває властивості вимірювати і оцінювати будь-що. Однією з властивостей свідомості є відсутність просторово-часових вимірів. Її унікальність полягає в складній будові, що має систему функцій, взаємодія яких забезпечує людині особливий спосіб буття.

2. Період зрілого віку найбільш тривалий за життя людини. Під час нього людина продуктивна та направлена розкривати себе в професійній та сімейній сферах. Оптимістичне ставлення до майбутнього дозволяє людині позитивно проживати цей період, а осмислення поглядів та минулого життя дозволяють визначити подальшу спрямованість до розвитку чи стагнації.

3. Уявлення майбутнього або побудова «життєвого плану» властива лише людині та необхідна для функціонування. Завдяки постановці життєвих цілей особистість знаходиться в постійному русі, що дає значення та розуміння її життя.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КАРТИНИ МАЙБУТНЬОГО У СВІДОМОСТІ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ

#### 2.1. Характеристика методів дослідження картини майбутнього у свідомості людей зрілого віку

Сучасні дослідники мають виражений інтерес до питань уявлення картини власного майбутнього людини, процесами побудови образу майбутнього та його вплив на організацію життєвого шляху. В контексті більшості дослідження феномен планування майбутнього розглядається авторами як «життєвий план». Термін «життєвий план» співвідноситься з поняттями життєдіяльності, побудови життєвого плану, самовизначення, життєвого простору, життєбудування.

Особливої актуальності тема набуває під час перебігу зрілого дорослого віку, так як в цей період відбувається переоцінка життєвого шляху, аналіз минулого, визначення перспектив на майбутнє. Особистість фокусується на розвитку професійної та сімейної сфер.

Для вивчення психологічного майбутнього особистості використовують інформативний метод «Методика мотиваційної індукції» Ж. Нюттена. Для більш повного аналізу специфіки життєвого плану осіб планується використати опитувальник «Орієнтовна анкета спрямованості особистості» Б. Басса та тест «Індекс життєвої задоволеності» Н. Паніної.

Дослідник Ж. Нюттен класифікує мотиваційні об'єкти не на підставі суб'єктивних переживань окремого індивіда та життєвого досвіду, а враховуючи певну соціальну групу тимчасової локалізації. Такий спосіб будови коду виходить із теоретичних уявлень автора про виникнення тимчасових знаків на основі досвіду людини, що формується в процесі соціалізації особистості. Відповідно до уявлень дослідника на рівні свідомості поведінку особистості спрямовується цілями і проєктами дій, котрі за певних умов можуть бути продемонстровані вербально. Гнучкість методики проявлена в можливості варіювання стимульного матеріалу (зміст і кількість запропонованих завдань для

завершення), дозволяє вносити потрібні для цілей окремого дослідження модифікації в авторський варіант.

Методика «Орієнтовна анкета спрямованості особистості» Б. Басса дозволяє визначити дійсні прагнення людини, те що для неї важливо та цінно. Опитувальник складається з 27 пунктів, на кожен є три можливих варіанта відповіді, що позначені літерами А, В, С. Респонденту пропонується обрати той, що на його думку найбільше відповідає правді, а також той, що найменше відповідає дійсності. За допомогою тесту можна виявити наступні види спрямованості:

- спрямованість на себе (Я) – орієнтованість на винагороду не залежно від виду діяльності, схильність до суперництва;
- спрямованість на спілкування (О) – бажання комунікації з людьми за будь-яких обставин, орієнтованість до спільної праці;
- спрямованість на справу (Д) – спрямованість до вирішення ділових проблем, співпрацю, якісного виконання завдань, бажання відстоювати власну думку в інтересах справи, для досягнення спільної мети [27].

Перша розробка методики «Індекс життєвої задоволеності» була опублікована американськими вченими в 1962 році та згодом адаптована Н. Паніною у 1993 році. Методика використовується для діагностики індексу життєвої задоволеності, що дозволяє визначити загальну адаптованість, пристосованість до життя, емоційну вираженість. Люди, які мають високий індекс схильності до низького рівня емоційної напруженості, мають високу емоційну стійкість, низький рівень тривожності, психологічний комфорт, високий рівень задоволеності ситуацією і своєю роллю в житті.

Досліджуваному пропонують опрацювати наведені судження людей про настрій в різний життєвий період та визначити чи вони згодні з ним. У висновках визначається рівень задоволеності або незадоволеності особистості власним життям.

Для емпіричного вивчення проблеми часової перспективи дослідники, зазвичай, використовують методи опитування або спеціальні методики «Метод

часової лінії», «Циклічний тест». Дослідник пропонує респонденту представити минуле, теперішнє і майбутнє у вигляді кіл довільного діаметру. Останні роки були зосереджені на вивченні часової перспективи майбутнього людини, що пов'язано з розумінням здатності індивіда діяти в теперішньому, прораховуючи майбутні події. Узагальнюючи, часова перспектива майбутнього – це часовий порядок подій у майбутньому, які очікує людина. Для дослідження даного феномену найбільш поширено використовується метод «незакінчених речень», під час якого респонденти доповнюють речення, які пов'язані з майбутніми подіями, планами та прагненнями особистості.

Традиційними у психоаналізі методами вивчення несвідомого є метод вільних асоціацій і метод аналізу сновидінь, що побудовані на роботі з образами. З точки зору дослідника, дані методи є єдиними з допомогою яких можливо здійснити вивчення проявів несвідомого у свідомості.

Вперше асоціативний експеримент був описаний дослідниками А. Тумбом і К. Марбе у 1901 році. Він являє собою прийом, спрямований на вияв асоціацій, які склалися в індивіда у його попередньому досвіді. Розрізняють 3 види асоціативного експерименту:

- вільний,
- цілеспрямований,
- ланцюжковий [25].

В асоціативному експерименті предметом аналізу стає сама асоціація, психологічними особливостями якої є висока кількість повторів, стійкість, індивідуальність, тісний зв'язок із несвідомими процесами; витіснення зі свідомості. Дослідники асоціативної психології Дж. Брексі та Д. Юм розуміють асоціації як спосіб взаємозв'язку проявів замкненої в собі свідомості. Утворення асоціацій підпорядковане фізіологічним механізмам та психологічним основам [12].

Класичний асоціативний експеримент побудований на асоціативних зв'язках та настановах, які формують під час повідомлення процедури експерименту. Найчастіше асоціації описуються як семантичні зв'язки у

структурі мови, особливості афективних комплексів суб'єкта, його соціального становища та стилю життя. Характер асоціацій залежить від віку, статі, освітнього рівня, професії досліджуваного.

Асоціативний експеримент має певну процедуру на початку якої респонденту пропонують слово-стимул, що визначене проблемою аналізу. Перші асоціації на запропоноване слово є першою реакцією та дає змогу схарактеризувати особливості досліджуваного об'єкту. Перевагами асоціативного експерименту є доступність та зручність у використанні (ефективний у груповій діагностиці).

Вибір даних методів та методик як високоінформативних, надійних інструментів з діагностичної точки зору, продиктовано тим, що вони дозволяють визначити індивідуально-типологічні властивості респондентів в рамках поставлених нами задач.

Отже, для повного розуміння та вивчення проблеми майбутнього в свідомості людей зрілого віку актуальними є методики: опитувальник «Орієнтовна анкета спрямованості особистості» Б. Басса, тест «Індекс життєвої задоволеності» Н. Паніної та метод вільних асоціацій.

## **2.2. Характеристика вибірки та процедури дослідження уявлення майбутнього у свідомості людей зрілого віку**

Дослідження картини майбутнього у свідомості людей зрілого віку планувалось проводити у двох форматах: онлайн (за гугл-формою) та у паперовому форматі. До участі планувалося долучити респондентів з України, вибіркою понад 30, віком від 40 до 60 років.

Процедура дослідження містила наступні стадії:

- опрацювання програми дослідження (визначення та постановка проблематики, завдань, об'єкту, предмету наукового дослідження, уточнення ключових слів);
- формування вибірки;
- підбір та аналіз інформації, що відповідають проблематиці дослідження;

- підготовка та розробка діагностичного інструментарію;
- емпіричне дослідження;
- статистична та якісна обробка результатів, наукове обґрунтування емпіричних даних.

Саме дослідження проводилося у чотири етапи.

I. На *першому етапі* було проведено опитування «Орієнтована анкета спрямованості особистості» за Б. Басом. Методику використовують для визначення спрямованості особистості по відношенню до себе, до суспільства і до роботи, що виконується. Досліджуваному пропонують обрати найбільш цінну, наближену до його точки зору відповідь та навпаки найбільш негативну з трьох можливих варіантів відповідей. При обробці результатів для характеристики особистості акцентується увага на особистісному ставленні, ставленні до суспільства та діяльності, з яких складається спрямованість особистості. Автор виділяє три види спрямованості: особистісну, ділову, колективну.

II. На *другому етапі* було здійснено аналіз та вивчення теперішньої ситуації та картини майбутнього у людей зрілого віку, інтерпретацію отриманих результатів.

III. У ході *третього етапу* учасникам було запропоновано заповнити спеціально розроблений бланк, де кожен досліджуваний виділяє 10 якостей, які, на його думку, мають характеризувати картину майбутнього. Навпроти асоціацій опитувані прописують їх особисте визначення.

Інструкція для досліджуваного: «Назвіть 10 якостей, які, на Вашу думку, характеризують картину майбутнього. Навпроти кожної асоціації напишіть, який особистісний зміст Ви вкладаєте в цю асоціацію? (Як Ви розумієте цю асоціацію? Що ця асоціація для Вас означає?)»

Далі здійснюється аналіз та інтерпретація результатів дослідження. Дослідник визначає перелік конструктів (до 10), які у заповнених бланках зустрічаються найчастіше. Визначений перелік конструктів пропонується кожному досліджуваному, який оцінює рівень їх значимості у структурі образу самореалізованої особистості за 10-бальною шкалою.

Інструкція для досліджуваного: «Оцініть за 10-бальною шкалою рівень значимості асоціації, які мають характеризувати самореалізовану особистість. При цьому, оцінка 10 ставиться, якщо певна асоціація на Вашу думку є найважливішою із зазначених, оцінка 1 ставиться, коли певна асоціація, на Вашу думку, є найменш значимою. Оцінки не можуть повторюватися».

#### IV. Факторний аналіз та інтерпретація отриманих даних.

Таким чином, проведення емпіричного дослідження дозволило нам проаналізувати сприйняття теперішньої ситуації та порівняти її з уявленням картини майбутнього у людей зрілого віку, а також здійснити збір інформації та процедур її обчислювання та інтерпретації, які виконані надійними і валідними психометричними методиками.

### **Висновки до розділу 2**

1. Дослідження картини майбутнього у свідомості людей зрілого віку достатньо складний процес, який можливо здійснити кількома способами: аналіз окремого випадку, опитування, спостереження. Вказані методи мають як переваги, так і недоліки та наш вибір зупинився на методі опитування, тому що в даному випадку він має значні переваги. В контексті більшості дослідження феномен планування майбутнього розглядається авторами як «життєвий план». Термін «життєвий план» співвідноситься з поняттями життєдіяльності, побудови життєвого плану, самовизначення, життєвого простору, життєбудування.

2. З існуючих методів вивчення картини майбутнього у свідомості людей зрілого віку користується більшою популярністю серед науковців метод

опитування та тестування. Вони призначені для визначення характеристик особистості та її уявлень стосовно власного життя та майбутнього.

3. Для вивчення несвідомого існує метод вільних асоціацій і метод аналізу сновидінь, що побудовані на роботі з образами. З точки зору дослідників, дані методи є єдиними, за допомогою яких можливо здійснити вивчення проявів несвідомого у свідомості. Класичний асоціативний експеримент побудований на асоціативних зв'язках та настановах, які формують під час повідомлення процедури експерименту. Асоціативний експеримент має певну процедуру, на початку якої респонденту пропонують слово-стимул, що визначене проблемою аналізу.

4. Дослідження відбуватиметься в кілька етапів, планується проведення ряду методик, таких як : опитувальник «Орієнтовна анкета спрямованості особистості» Б. Басса та тест «Індекс життєвої задоволеності» Н. Паніної. Заключним етапом було здійснення аналізу та вивчення картини майбутнього у свідомості людей зрілого віку. До участі планувалось долучити респондентів з України, вибіркою понад 30, віком від 40 до 60 років. Дослідження картини майбутнього у свідомості людей зрілого віку планувалось проводити у двох форматах: онлайн (за гугл-формою) та у паперовому форматі.

## РОЗДІЛ 3

### АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ КАРТИНИ МАЙБУТНЬОГО У СВІДОМОСТІ ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ

#### 3.1. Дослідження спрямованості особистості у зрілому віці

Метою нашого дослідження було встановлення взаємозв'язку між психологічними особливостями картини майбутнього і свідомістю та самосвідомістю людей зрілого віку. Для дослідження цих складових ми обрали кілька методик:

- опитувальник «Орієнтовна анкета спрямованості особистості» Б. Басса;
- тест «Індекс життєвої задоволеності» Н. Паніної.

Методика «Орієнтовна анкета спрямованості особистості» Б. Баска дозволяє нам здійснити аналіз спрямованості особистості на майбутнє, рівень задоволення її теперішнім життям та мотивацію. Для визначення рівня спрямованості особистості на себе, спілкування чи працю досліджуваним були запропоновані твердження з яких потрібно обрати одне, що найбільш та найменш привабливе для них. Опитувальник містить 27 тверджень, які при обробці результатів переводять у бали.

Результат проведеної методики виявив, що 32% досліджуваних мають «Спрямованість на себе (Я)», переважаюча кількість осіб має «Спрямованість на спілкування (С)» (44%) та незначна кількість людей зрілого віку мають «Спрямованість на справу, діло (Д)» (24%).

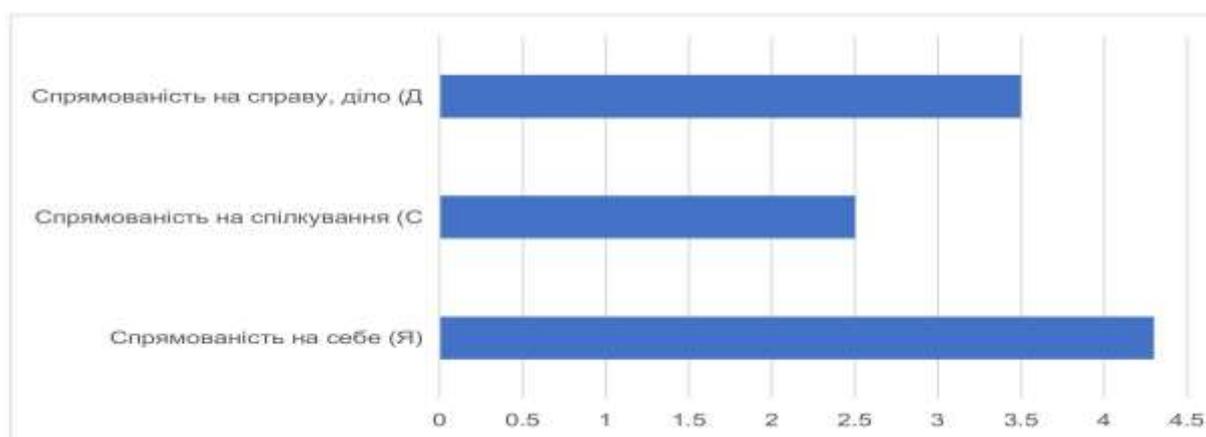


Рис. 3.1. Результати за методикою «Дослідження спрямованості особистості» (Б. Басс)

Така тенденція може бути пов'язана з переоцінкою сенсів та цінностей у більш зрілому віці. Ми можемо припустити, що під час пошуку себе в ранньому дорослому віці людина більш сконцентрована на справу свого життя, в той час як задоволення власних потреб і бажань відходять на другий план. В зрілому ж віці людина схильна до піклування про себе. Вона має потребу в спілкуванні, здійсненні спільної діяльності з рідними або близькими людьми, орієнтована на соціальне схвалення («чудова бабуся», «турботлива мама», «гарний батько» і подібне), існує потреба в емоційних стосунках з людьми.

Також, відбувається переосмислення всіх життєвих ролей та виникає бажання допрацювати втрачене через спілкування з іншими та підтримки бажаного статусу. Поступово зникає спрямованість на справу, діло. В старшому зрілому віці людина здебільшого готується до виходу на пенсію, приходить розуміння того, що справа життя підходить до завершення. В той же час, може виникнути зникнення зацікавленості у вирішенні ділових проблем, якісного виконання роботи.

Наступним кроком було проведення методики «Індекс життєвої задоволеності» (адаптація Н.В. Паніної) для діагностики показника, що відображає загальну адаптованість, пристосованість людини до життя, виражену в емоційних параметрах.

Показник індексу життєвої задоволеності – інтегративний та включає емоційну складову як основну. Високий показник значення індексу вказує на низький рівень емоційної напруженості, високу емоційну стійкість, низький рівень тривожності, психологічний комфорт, значний рівень задоволеності ситуацією і своєю роллю.

Досліджуваним був виданий бланк методики та інструкція: «В бланку вказані судження про власний настрій під час різних періодів життя. Перегляньте кожне із судження та позначте, чи згодні Ви з ним, чи ні.

Навпроти кожного судження обведіть цифру, що відповідає вашому вибору». Всього бланк містить 20 суджень.

Високий рівень задоволеності життям мають 31% людей, середній рівень у 46% та низький рівень у 23%.

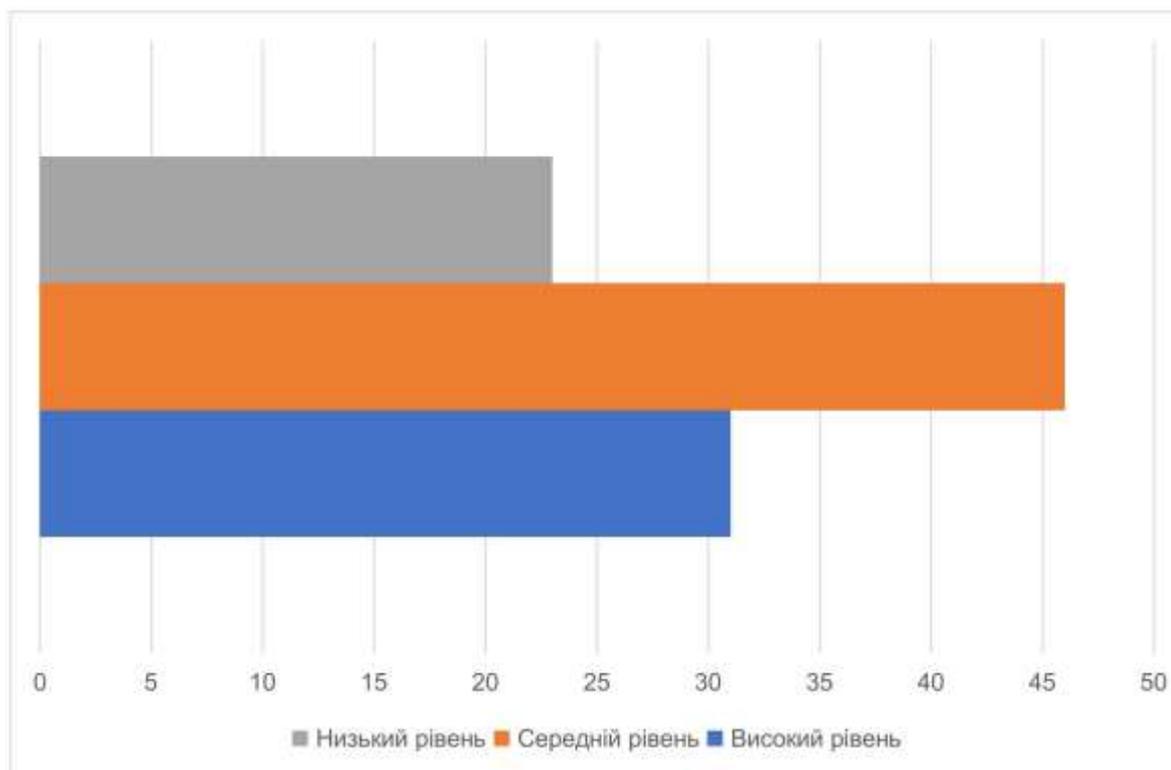


Рис. 3.2. Результати за методикою «Індекс життєвої задоволеності»

Такі результати вказують, що значна частина респондентів (46%) переосмислюють результати власного життя та мають деяку незадоволеність його результатами. Для людей, що мають середній рівень задоволеності життям характерні присутність певної емоційної напруженості, помірна емоційна стійкість, можливе підвищення рівня тривожності, задовільний рівень психологічного комфорту та загальної життєвої ситуації. Низький індекс життєвої задоволеності мають лише 23% осіб. Для них характерні висока емоційна напруженість, низька емоційна стійкість, високий рівень тривожності, відсутній психологічний комфорт, низький рівень задоволеності ситуацією та своєю роллю в ній. Високий індекс життєвої задоволеності у 31% респондентів. Такі люди мають низький рівень емоційної напруженості, високу емоційну стійкість, низький рівень тривожності, психологічний комфорт. Вони задоволені власною життєвою ситуацією та своєю роллю в ній.

Результати проведених нами методик вказують на те, що значна частина людей прагнуть до переосмислення та покращення свого життя.

### 3.2. Дослідження уявлень про картину майбутнього у свідомості людей зрілого віку

Метою нашого дослідження було: проаналізувати особливості уявлень картини майбутнього у свідомості людей зрілого віку.

На основі факторно-семантичного поля, що представлено на рис. 3.3. та результатів факторизації матриці «представники зрілого віку x якості картини майбутнього» (Додаток А, Табл.1) проаналізуємо отримані дані.

Результатом факторного аналізу із застосуванням методу головних компонент виокремлено 3 фактори, що пояснюють 51,8% дисперсії (рис.3.2.)

Value	Eigenvalue	% Total variance	Cumulative Eigenvalue	Cumulative %
1	2,283382	22,83382	2,283382	22,83382
2	1,487992	14,87992	3,771374	37,71374
3	1,418799	14,18799	5,190173	51,90173

Рис.3.3. Внесок факторів у загальну дисперсію

Основу **першого фактору** складають конструкти – асоціації позитивного полюсу «успіх» (-0,60), «задоволення» (-0,84), «старіння» (0,72). Враховуючи семантику виокремлених конструктів, можна назвати цей фактор як «задоволення». Аналізований фактор пояснює 22,8% дисперсії.

Змістове наповнення виокремлених конструктів – якостей можна віднести до індивідуальних («старіння»), когнітивних («задоволення», «успіх»). Під час віднесення конструктів – якостей до індивідуальних та когнітивних враховувалося їх семантичне значення для цієї групи досліджуваних.

Таким чином, якість «успіх» розуміється опитуваними як «високі досягнення в кар'єрі», «достаток та можливість отримувати задоволення від роботи», «якісно організоване життя», «благополуччя». Змістове наповнення якості «задоволення» окреслюється наступним чином: «можливість

відпочивати», «улюблена справа, що дозволяє розвантажитися». «Старіння» трактується як «незворотній процес», «погіршення здоров'я», «відсутність бажання до діяльності», «зменшення життєвих сил та енергії».

Конструкти негативного полюсу «успіх» (-0,60), «задоволення» (-0,84) корелюють на рівні  $r=0,39$ , що свідчить про помірний прямий зв'язок між конструктами, їх взаємозалежність та взаємозумовленість. Тобто, досліджуванні міркують, що людина, яка досягла успіху, матиме вищий рівень задоволення власним життям ніж інші.

Водночас, показники кореляційних і семантичних зв'язків між аналізованими конструктами підкреслюють і їх взаємовиключеність. Так, конструкти «успіх» (-0,60) та «старіння» (0,72) корелюють на рівні  $r= -0,18$  (слабкий обернений зв'язок). Отже, конструкти є взаємовиключні, а для опитуваних означають низьку можливість в досягненні успіху в старечому віці.

Конструкти «задоволення» (-0,84) та «старіння» (0,72) корелюють на рівні  $r=-0,44$ , отже є також взаємовиключні та мають помірний обернений зв'язок. На думку досліджуваних, у старшому віці людина рідко відчуває задоволення.

Протиставлення конструктів-якостей позитивного та негативного полюсів свідчить про певне конфліктну неузгодженість між наведеними характеристиками.

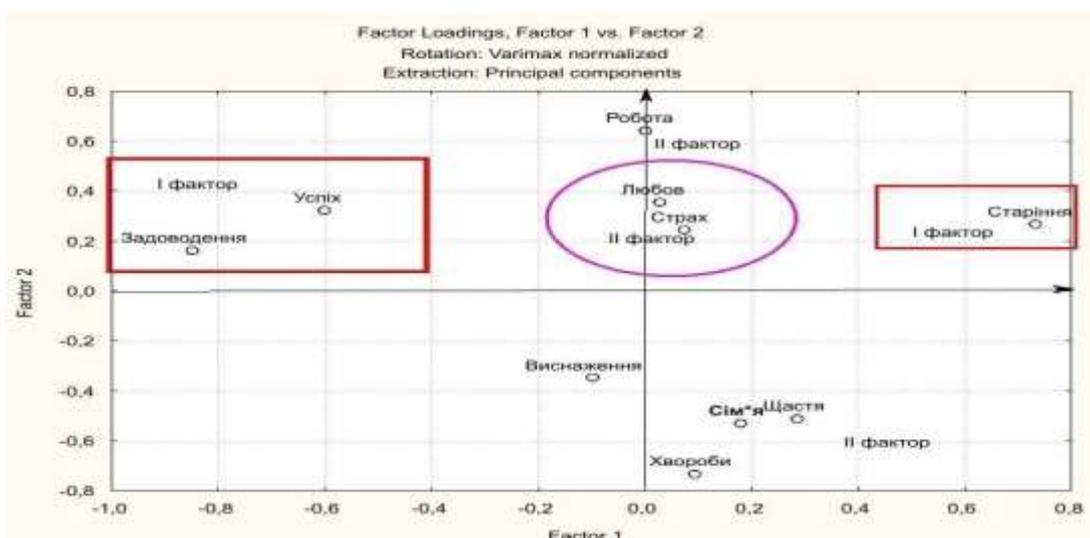


Рис. 3.4. Факторно-семантичне поле уявлення про картину майбутнього у свідомості людей зрілого віку

**Другий фактор** (14,8% дисперсії) складають конструкти – якості позитивного полюсу «робота» (0,64) та негативного полюсу «хвороби» (-0,72), «сім'я» (-0,52) та «щастя» (-0,50). Враховуючи семантику цих слів, можна назвати фактор – «благополуччя».

Змістове наповнення виділених конструктів – якостей відповідає діяльнісним – «робота», «сім'я»; індивідуальним – «хвороби» та когнітивним – «щастя». Їх віднесення відбулося на основі аналізу її семантичного значення для людей зрілого віку. До прикладу, «робота» трактується як «можливість отримувати прибуток та забезпечувати себе та сім'ю», «справа, на яку ти поклав життя»; конструкт «хвороби» пояснюють як «результат ігнорування потреб», «наслідок важкої праці»; «сім'я» тлумачиться як «те, що ти створював роками», «моя фортеця»; «щастя» розуміється як «достаток у всьому», «здоров'я».

Показники кореляційних і семантичних зв'язків між аналізованими конструктами-якостями свідчать про їх часткову взаємовиключність. Наприклад, конструкти асоціації «робота» (0,64), «хвороби» (-0,72) корелюють на рівні  $r = -0,44$  та «робота» (0,64), «сім'я» (-0,52) корелюють на рівні  $r = -0,28$ , що говорить про середній та помірний обернений зв'язок між ними. Такі результати можуть свідчити про те, що люди зрілого віку, які зосереджені на роботі не завжди можуть якісно поєднувати із сім'єю та важко переносять хвороби.

**Третій фактор** (14,1% дисперсії) визначається конструктами – якостями позитивного полюсу «любов» (0,73) та негативного полюсу «страх» (-0,73). Враховуючи семантику цих слів, фактор можна назвати «почуття».

На основі аналізу змістового наповнення виділених конструктів – якостей можна віднести до когнітивних («любов», «страх»). «Любов» трактується досліджуваними як «почуття наповненості», «відчуття взаємовіддачі між людьми»; «страх» досліджуванні пояснюють, як «нерозуміння майбутнього», «почуття втрати минулого».

Між конструктами – якостями існує взаємовиключність. Конструкти «любов» (0,73) та «страх» (-0,73) корелюють на рівні  $r=-0,29$ , що свідчить про низький обернений зв'язок між ними. Тобто, люди, які мають почуття любові менш схильні переживати страх.

Отже, у структурі уявлень про картину майбутнього у свідомості людей зрілого віку значимими є характеристики з *діяльним* («робота», «сім'я»), *індивідуальним* («хвороби», «старіння») та ті, що стосуються *когнітивних процесів* («любов», «страх», «щастя», «задоволення», «успіх»).

### Висновки до 3 розділу

За результатами проведеного аналізу результатів емпіричного дослідження можна зробити такі узагальнення:

1. Обрані нами методики дозволили здійснити аналіз спрямованості особистості на майбутнє, рівень задоволення її теперішнім життям та мотивацію. Дослідження охопило 30 людей віком від 40 до 60 років, що проживають на території України. Саме дослідження відбувалося в чотири етапи. Для дослідження було використано методики: опитувальник «Орієнтовна анкета спрямованості особистості» Б. Басса, тест «Індекс життєвої задоволеності» Н. Паніної та асоціативний аналіз.

2. Результат за опитувальником «Орієнтовна анкета спрямованості особистості» Б. Басса наступний: спрямованість на себе (Я) – 32%; спрямованість на спілкування (С) - 44%; спрямованість на справу, діло (Д) 24%. Тож, ми припускаємо, що під час пошуку себе в ранньому дорослому віці людина більш сконцентрована на справу свого життя, в той час як задоволення власних потреб і бажань відходять на другий план. В зрілому ж віці людина схильна до піклування про себе. Вона має потребу в спілкуванні, здійсненні спільної діяльності з рідними або близькими людьми, орієнтована на соціальне схвалення.

3. За методикою «Індекс життєвої задоволеності» (адаптація Н.В. Паніної) визначено, що високий рівень задоволеності життям мають 31% людей,

середній рівень у 46% та низький рівень у 23%. Високий показник значення індексу вказує на низький рівень емоційної напруженості, високу емоційну стійкість, низький рівень тривожності, психологічний комфорт, значний рівень задоволеності ситуацією і своєю роллю. Наші результати вказують, що значна частина респондентів (46%) переосмислюють результати власного життя та мають деяку незадоволеність його результатами.

4. Результатом факторного аналізу із застосуванням методу головних компонент виокремлено 3 фактори, що пояснюють 51,8% дисперсії. В ході дослідження ми дали назви даним факторам. Перший фактор - «задоволення», пояснює 22,8% дисперсії. Другий фактор - «благополуччя» (14,8% дисперсії). Третій фактор – «почуття» (14,1% дисперсії). Аналіз уявлень картини майбутнього у свідомості людей зрілого віку вказує на те, що у структурі уявлень про картину майбутнього у свідомості людей зрілого віку значимими є характеристики з *діяльним* («робота», «сім'я»), *індивідуальним* («хвороби», «старіння») та ті, що стосуються *когнітивних процесів* («любов», «страх», «щастя», «задоволення», «успіх»). Основу **першого фактору** склали конструкти – асоціації позитивного полюсу «успіх» (-0,60), «задоволення» (0,84), «старіння» (0,72). **Другого фактору** (14,8% дисперсії) конструкти – якості позитивного полюсу «робота» (0,64) та негативного полюсу «хвороби» (0,72), «сім'я» (-0,52) та «щастя» (-0,50). **Третього фактору** (14,1% дисперсії) конструкти – якості позитивного полюсу «любов» (0,73) та негативного полюсу «страх» (-0,73).

## ВИСНОВКИ

Вивчення теоретико-методологічних аспектів дослідження дає підстави зробити такі висновки:

1. Проаналізовано психологічні особливості розвитку свідомості особистості, зокрема у зрілому дорослому віці. Визначено, що історичною передумовою розвитку свідомості особистості як вищої форми психіки виступає праця та суспільний спосіб життя. Філософи і психологи трактують свідомість як вищий рівень психіки, пов'язаний з абстракцією, виокремленням себе від навколишнього середовища і соціальних контактів з іншими людьми. Свідомість формується поступово, відповідно до включення людської діяльності в ускладненні суспільні відносини. Тому, утворення і функціонування свідомості – це складний і тривалий процес, що пов'язаний з еволюцією та соціальною формою руху. Свідомість поділяють на такі складові частини: самосвідомість (усвідомлення свого «Я»); усвідомлення навколишнього світу (психічна орієнтація у часі, просторі, місці, явищах, предметах, між особами, які оточують). Вона має певні властивості, такі як: об'єм, зміст, безперервність та ясність. Свідомість є своєрідним поєднанням усіх простіших форм відображення реальності (сприйняття, відчуттів, уявлень, понять, почуттів, дій) та постає у відтворенні об'єктивних властивостей предметів, явищ навколишнього середовища, процесів, які у ньому відбуваються, своїх дій, у передбаченні та прогнозуванні їх наслідків, а також у регулюванні взаємозв'язків людини з природою і соціальною дійсністю. Однією з властивостей свідомості є відсутність просторово-часових вимірів.

Отже, завдяки розвитку свідомості людина здатна проєктувати власне майбутнє.

2. Зрілий дорослий вік характеризується тим, що людина має певний життєвий досвід, реалізовує життєві плани, стабільними стають основні інтереси та емоційна сфера, формуються нові аспекти «Я-концепції». В той же час погіршується фізичний стан здоров'я, постає проблема відношення до

наближення кінця життя. психофізичний розвиток людини в зрілому дорослому віці продовжується і може бути періодом розквіту в культурному, соціальному та психоемоційному аспекті. Відбувається аналіз результату власних досягнень у минулому, вибудовується внутрішня готовність до подолання теперішніх проблем, а також планування майбутнього.

3. Проблему майбутнього, а саме питань пов'язаних з уявленням людини про своє майбутнє, побудови образу майбутнього та його вплив на подальше життя лишаються актуальними. Поняття уявлення майбутнього пов'язують з життєвим планом особистості, під час якого людина розглядає свої перспективи, ставить цілі перед собою. Образ майбутнього - індивідуальне надбання кожної людини, результат її внутрішньої діяльності і залежить тільки від неї. Побудова дій індивіда залежатиме від необхідності впливу на власне майбутнє. Тому, людина самостійно вибудовує своє майбутнє та відповідає за події, що відбуваються в її житті.

4. Сучасні дослідники мають виражений інтерес до питань уявлення картини власного майбутнього людиною, процесами побудови образу майбутнього та його вплив на організацію життєвого шляху. Для більш повного аналізу специфіки життєвого плану осіб планувалось використати опитувальник «Орієнтовна анкета спрямованості особистості» Б. Басса та тест «Індекс життєвої задоволеності» Н. Паніної. Дослідження картини майбутнього у свідомості людей зрілого віку планувалось проводити у двох форматах: онлайн (за гугл-формою) та у паперовому форматі. До участі планувалось долучити респондентів з України, вибіркою понад 30, віком від 40 до 60 років. Дослідження відбувалось у чотири етапи.

5. Результати емпіричного дослідження показали, що досліджувані мають спрямованість на себе (Я) – 32%; спрямованість на спілкування (С) 44%;

спрямованість на справу, діло (Д) - 24%. Така тенденція може бути пов'язана з переоцінкою сенсів та цінностей у більш зрілому віці. Людина, яка досягла певних успіхів в кар'єрі та була раніше зосередженою на здобутті досвіду буде більш сконцентрованою на задоволенні власних потреб і бажань, піклуванні про себе, спілкуванні та здійсненні спільної діяльності з рідними або близькими людьми, виникає потреба в емоційних стосунках з людьми. Визначено, що високий рівень задоволеності життям мають 31% людей, середній рівень у 46% та низький рівень у 23%. Такі результати вказують, що значна частина респондентів (46%) переосмислюють результати власного життя та мають деяку незадоволеність його результатами. Аналіз уявлень картини майбутнього у свідомості людей зрілого віку вказує на те, що у структурі уявлень про картину майбутнього у свідомості людей зрілого віку значимими є характеристики з діяльним («робота», «сім'я»), індивідуальним («хвороби», «старіння») та ті, що стосуються *когнітивних процесів* («любов», «страх», «щастя», «задоволення», «успіх»).

Дослідницькими *перспективами* є подальше вивчення психологічних особливостей картини майбутнього у свідомості людей зрілого віку та систематизація отриманих результатів.

## СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артемова О.І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах . Освіта регіону. №1 від 3.2010. С. 97-101.
2. Баклицький, І. О. Класифікація та структура мотивів. Психологія праці. Львів. URL: <https://westudents.com.ua/glavy/80479-82-klasifikatsya-tastrukturamotivv.html>
3. Бандура О. Самоактуалізація як механізм формування інтегрованого стилю життя особистості. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство : науково-методичний збірник*; за ред. Н. Софій, І. Єрмаков, та ін. К.: Контекст, 2000. С. 236-238. 2.
4. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського ун-ту*. 2007. №8. С. 20 – 23.
5. Бех І. Д. Самореалізація особистості як визначальний чинник її життєдіяльності. *Багатовимірність особистості: теорія, психодіагностика, корекція : зб. наук. праць за матеріалами Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнар. участю, (м. Полтава, 23 березня 2017 р.)* / ред. колегія: С. Д. Максименко, М. І. Степаненко, С. М. Шевчук, Н. В. Сулаєва, К. В. Седих, В. Ф. Моргун (відп. за випуск). Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2017. С. 31-36.
6. Бондар М.Б. Вплив етнопсихологічних життєвих орієнтацій та самоактуалізації. Студентської молоді: афтореф.дис. на здобуття наук.ступеня кнд.наук: спец.19.00.05 «Соціальна психологія. Київ, 2004. 21 с.
7. Бондаренко О. Ф. Основи психології. Освіта України. 2009
8. Братаніч Б.В., Ільченко І.Г. Самоактуалізація особистості та освіта. *Філософські облеми освіти*. 2011. №2. С. 13-20.
9. Варій М.Й. Загальна психологія: підручник для студ. [2-ге видан., випр.і доп.]. К.: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
10. Васютинський В.О. Ціннісно-орієнтаційні площини сучасного українського суспільства. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка*. Київ, 2006. Вип. 6. С. 40-45 12. Васянович Г.В. Основи психології. Київ: Педагогічна думка. 2012. 144 С.

URL:

<https://lib.iitta.gov.ua/9961/1/%D0%92%D0%B0%D1%81%D1%8F%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87%20%282%29.pdf>

Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. К.: Просвіта, 2001. 416 с.

13. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2010. Вип. 10. С.120- 128.
15. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Гендерна психологія: навчальний посібник. К.: Видавничий центр «Академія», 2014. 308 с.
16. Гомонюк В.О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення. *Materialy IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI powieka – 2013»*. Volume 22: Psychologia i socjologia. Politologija. Przemisl: Nauka i studia, 2013. S. 21 26.
17. Губенко І.Я. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування. К., 2013. 296 с.
18. Гупаловська В. Психологічні особливості мотиваційного інтелекту. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія* : 2014. Вип. 1. С. 31-35. [Електронний ресурс] . Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknur\\_2014\\_1\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vknur_2014_1_10)
19. Дерев'янку С. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*. Київ, 2008. № 1 (27). С. 96–104.
20. Захарко О. Внутрішня мотивація як психологічний феномен. *Соціогуманітарні проблеми людини Психологічне здоров'я особи і суспільства*. 2008. №3. С. 143
21. Іванова, Т.В. Тривога як психологічний феномен. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів*, м. Суми, 23-24 квітня 2015 року. Суми : СумДУ, 2015. С. 237-239.

22. Карпенчук С. Г. Самовиховання особистості. К.: Вища школа, 1998. 187 с.
23. Киршбаум Е. І., Єремєєва А. І. Психічний стан. Кіровоград : Антураж-А, 1990. 216 с.
24. Кобильнік Л.М. Психологічні особливості самоактуалізації особистості майбутніх психологів і педагогів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07 „Педагогічна та вікова психологія”. Київ, 2007. 22 с.
25. Ковальова Т.Є. Теоретико-методологічне обґрунтування інтегральної концепції самоактуалізації в сучасній психології. *Психологія і суспільство*. 2010. № 2. С. 140-163.
26. Кокун О. М. Психофізіологія: навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
27. Кравченко Т.В. Образ майбутнього як фактор особистісного самовизначення старшокласників. *Збірник наукових праць*. К., 2011. Вип. 15. С.36-44.
28. Левченко Т.І. Мотивація суб'єкта в різних видах діяльності. Київ.: Нова книга, 2011. 448 с.
29. Магдисюк Л. І Теоретико-емпіричні межі поняття ейджизму у психології. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. пр. Луганськ, 2013.- №3 (32). С.161-168.
30. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: МАУП, 2000. 256 с.
31. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі: у 2 т. К.: Форум, 2002. Т. 1. 319 с.
32. Максименко С.Д. Структура особистості: теоретикометодологічний аспект дослідження. *Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України*. Нора-прінт, 2004. Вип. 24. С. 3-15.
33. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості. К.: ТОВ КММ, 2007. 296 с.
34. Маноха І.П. Професійний потенціал особистості: досвід онтологічного дослідження. Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Нац. ун-т імені Тараса Шевченка. – К., 1993. – 22 с.

35. Маслоу А. Самоактуалізація личности и образования: пер. с англ. - Киев, Донецк: Ін-т психології АПН України, 1994.
36. Моляко В. О. Психологія творчості – нова парадигма дослідження конструктивної діяльності людини. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 8. С. 1-4.
37. Москаленко В. В. Соціальна психологія: Підручник. Київ: Центр навчальної літератури, 2015. 624 с
38. Музика О.Л. Ціннісна підтримка особистісного росту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб. наукових праць*. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005. №6 (30). Ч. II. С. 232-240
39. Мухіна В. С. Вікова психологія: феноменологія розвитку. Одеса : Маяк, 2000. 156 с.
40. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. К.: Вища школа, 1998.
41. ООН Доповідь про стан людського розвитку за 2019 рік. 40 с.
42. Орбан-Лембрик, Л. Е. Соціальна психологія: посібник К. : Академвидав, 2003. 446 с.
43. Подшивайлов Ф.М., Сергєєнкова О.П. Мотиваційна сфера особистості: діагностично-розвивальний путівник. Методичні рекомендації. К.: Інститут обдарованої дитини, 2015. 55 с.
44. Руда Н. Л. Соціальний інтелект психолога як чинник професійної діяльності. *Науковий вісник МНУ ім. В. О.Сухомлинського*. Сер. : Психологічні науки. 2012. Т. 2. Вип. 9. С. 202–205
45. Седих К.В. Міфологізація свідомості як ознака суспільнополітичної кризи. Проблеми сучасної психології: *Збірник Наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*, Інституту психології імені Г.С. Костюка. 2015. Вип. 29. С. 626–635
46. Скрипченко О. В. Довідник з педагогіки і психології [навч. посібник для викладачів, аспірантів та студентів].
47. Спіркін А. Г. Свідомість і самосвідомість. К. : Наукова думка, 1997. 300 с.

48. Срипченко О. В. Загальна психологія: навч. Посібник. К.: А.П.Н., 2001. 464 с.
49. Сунтєєва Ж. Робота з негативними емоційними переживаннями та високою тривожністю. *Шкільні технології*. 2007. № 2. С. 147 - 156.
50. Татенко В. О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології. Людина. Суб'єкт. Вчинок : Філософсько-психологічні студії [за заг. ред. В. О. Татенка]. Київ.: Либідь, 2006. С. 316-358.
51. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості . Київ.: Либідь. 2003.376
52. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості. К.: Каравела, 2013. 372 с.
53. Чепига М . П. Стимуляція здоров'я та інтелекту. К., 2006. 346 с.
54. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник. Х.: Прапор, 2016 640 с 55.
55. Шевандрин Н. І. Психодіагностика, корекція і розвиток особистості в педагогічній практиці. Одеса : Фабула, 1992. 174 с.
56. Шестопал І.А. Гендерні особливості професійної самореалізації особистості. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Кам'янець-Подільський, Аксіома*, Вип. 34, С. 614-623.
57. Штепа О. Феномен особистісної зрілості. *Соціальна психологія*. 2005. № 1 (9). С.62-77
58. Ямницький В.М. Психологічні чинники розвитку життєтворчої активності особистості в дорослому віці: автореф. дис. д-ра психол. наук: спец. 19.00.07. К., 2005. 37 с.
59. Atkinson J.W. An Introduction to Motivation. N.Y., 1964.
60. Freud A. The ego and the mechanism of defense. №4. 1946.
61. Lewin K. The dynamic theory of personality. New-York. London, 1935.
62. Maslow A. Self-actualizing and Beyond. Challenges of Humanistic Psychology. New York : Mc Graw-Hill, 1967. 156 p.

63. Maslow A. Self-actualizing and Beyond. – In: Challenges of Humanistic Psychology. – NY., 1967.
64. Maslow A. The journals of A.H. Maslow. Ed.:R.J. Lowry, 1979. Vols. 1–2.
65. McClelland D.C. Assessing Human Motivation. N.Y., 1971.
66. Monterey CA: Brooks / Cole; Maslow A.H. The journals of Abraham Maslow. 1982. (1-vol. ed.; R.J. Lowry, Ed., & J. Freedman, Abridger). Brattleboro, VT: Lewis
67. Polak. F. The image of the Future. Elsevier Scientific Publishing Company Amsterdam, London, New York, 1973. 320 p.
68. Rogers C.R. Client Centered Theraphy. Boston, 1955.