

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова  
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології

«Допущений до захисту»

 Завідувач кафедри  
Карсканова С. В.  
(підпис)

«\_10\_» \_\_12\_\_2025 р

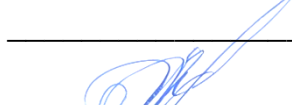
**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
на здобуття ступеня вищої освіти

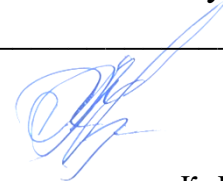
магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **«Усвідомлення життєвого шляху, як фактор особистісного  
зростання»**

Виконав: студент групи 6559м

 Українець Л. В.

 Керівник роботи:  
К. психол. н., доцент

 Карсканова С. В.

Миколаїв – 2025 рік

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова**

**Навчально науковий гуманітарний інститут**

Кафедра психології  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
Гарант освітньої програми  
\_\_\_\_\_Литвиненко І.С.  
(підпис)  
«\_5\_» \_09\_\_\_\_\_ 2025 р.

**ЗАВДАННЯ**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**  
**на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»**

Студентці Українець Людмила Володимирівна

1. Тема роботи: «Усвідомлення життєвого шляху, як фактор особистісного зростання»

Керівник роботи к. психол. н., доцент Карсканова Світлана Вікторівна

Затверджені наказом ректора № 967-уч від «5» вересня 2025 року

2. Термін подання роботи: 1 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):

Розділ 1. Теоретико-методологічні засади дослідження феномену усвідомлення життєвого шляху особистості.

Розділ 2. Методологічні основи дослідження

Розділ 3. Результати емпіричного дослідження та їх інтерпретація

5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 16 слайдів, з висвітленням таких питань як об'єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), використані методи емпіричного дослідження (2 слайди), теоретичні узагальнення з теми дослідження (3 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (6 слайдів), висновки (4 слайди).

7. Дата видачі завдання «5» вересня 2025 року.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| Номер | Назва етапів роботи                                                                                    | Терміни виконання етапів роботи | Примітка                                                                                                                                     |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Формулювання теми роботи                                                                               | 01.09.2025                      |                                                                                                                                              |
| 2.    | Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.    | 10.09.2025                      | Список використаної літератури має включати не менше 40 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років). |
| 3.    | Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.                                               | 10.09.2025-15.09.2025           | Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)                                                                                                                 |
| 4.    | Написання Розділу 1. Подання на перевірку                                                              | 15.09.2025-30.09.2025.          | Розділ 1. (15-20 сторінок)                                                                                                                   |
| 5.    | Підготовка та проведення емпіричного дослідження (констатувальний експеримент).                        | 30.09.2025-10.10.2025           | Розділ 2. (15-20 сторінок)                                                                                                                   |
| 6.    | Написання Розділу 2. Подання на перевірку                                                              | 10.10.2025 -31.10.2025          |                                                                                                                                              |
| 7.    | Підготовка та проведення емпіричного дослідження (формульвальний експеримент).                         | 31.10.2025-10.11.2025           |                                                                                                                                              |
| 8.    | Написання Розділу 3. Подання на перевірку                                                              | 10.11.2025-22.11.2025           | Розділ 3 ( 20-30 сторінок)                                                                                                                   |
| 9.    | Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку. Перевірка роботи на академічну доброчесність | 22.11.2025-25.11.2025           | Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок.                                                                                    |
| 10.   | Попередній захист кваліфікаційної роботи                                                               | 25.11.2025-28.11.2025           |                                                                                                                                              |
| 11.   | Опрацювання зауважень і виправлення недоліків                                                          | 28.11.2025-01.12.2025           |                                                                                                                                              |
| 12.   | Подання кваліфікаційної роботи на рецензування                                                         | 01.12.2025-08.12.2025           |                                                                                                                                              |
| 13.   | Захист роботи                                                                                          | 15.12.2025-25.12.2025           |                                                                                                                                              |

Студент



Українець Л. В.

Керівник роботи



Карсканова С.В.

## АНОТАЦІЯ

*Українець Л.В.* **«Усвідомлення життєвого шляху, як фактор особистісного зростання»** Кваліфікаційна робота зі спеціальності 053 «Психологія», освітньої програми «Психологія». Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025. 99 сторінок.

Магістерська робота присвячена дослідженню структури та рівнів усвідомлення життєвого шляху у людей, які мають досвід проживання в умовах соціальної нестабільності та воєнних викликів, а також виявленню його взаємозв'язку з психологічною життєстійкістю, силою наміру та проявами особистісного зростання. Метою дослідження визначено встановлення специфіки усвідомлення життєвого шляху у цієї вибірки та з'ясування, які компоненти усвідомлення найбільш тісно пов'язані з внутрішніми ресурсами особистості та її здатністю до конструктивного саморозвитку у кризових умовах.

Теоретичну базу роботи становлять біджерело, відібране внаслідок аналізу сучасних наукових досліджень, методичної літератури та матеріалів інтернет-ресурсів. Використано порівняльний теоретичний аналіз, конкретизацію та узагальнення даних, що дозволило уточнити зміст понять «життєвий шлях», «усвідомлення життєвого шляху», «життєстійкість», «намір» та «особистісне зростання». Аналіз літератури засвідчив, що усвідомлення життєвого шляху є багатовимірним процесом, який охоплює рефлексію досвіду, визначення життєвих замислів та здатність до саморегуляції в умовах невизначеності.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що в умовах соціальної та воєнної нестабільності рівень усвідомлення власного життєвого шляху може виступати важливим психологічним ресурсом, який сприяє життєстійкості, адаптації та збереженню внутрішньої цілісності. Розглянуто психологічні особливості людей, які пережили кризові події, зокрема їхню схильність до реінтерпретації досвіду, переоцінки життєвих пріоритетів і формувань нових смислових орієнтирів. Сформульовано основні принципи побудови моделі усвідомлення життєвого шляху з урахуванням індивідуальних та

контекстуальних чинників. Отримані результати свідчать про наявність значущого взаємозв'язку між рівнем усвідомлення життєвого шляху, життєстійкістю та силою наміру.

Встановлено, що вищий рівень усвідомлення пов'язаний із підвищеною рефлексивністю, саморегуляцією, смислотворенням та особистісним зростанням. Зроблені висновки мають практичне значення для психологічного консультування, розробки програм підтримки людей у кризових ситуаціях та формування стратегій розвитку психологічної стійкості.

**Ключові слова:** усвідомлення життєвого шляху, особистісне зростання, життєвий шлях, рефлексія, смислотворення.

## ANNOTATION

*Ukrainets L.V.* «**Life Path Awareness as a Factor of Personal Growth**» Qualification work on the specialty **053 «Psychology»**, educational program «Psychology». Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding 2025. 93 pages.

The master's thesis is devoted to the study of the structure and levels of life path awareness among individuals who have experienced living under conditions of social instability and wartime challenges, as well as to identifying its relationship with psychological resilience, strength of intention, and manifestations of personal growth. The aim of the research is to determine the specific features of life path awareness within this target group and to establish which components of this awareness are most significantly related to individuals' internal resources and their capacity for constructive self-development in times of crisis.

The theoretical section of the thesis is based on 61 sources selected after a comprehensive analysis of contemporary scientific studies, methodological literature, and online materials. Comparative theoretical analysis, specification, and generalization of data were applied, which made it possible to clarify the conceptual content of "life path," "life path awareness," "resilience," "intention," and "personal growth." The literature review demonstrated that life path awareness is understood as a multidimensional process that includes reflection on personal experience, determination of life meanings, and the ability to self-regulate under conditions of uncertainty.

Theoretical analysis revealed that under social and war-related instability, the level of life path awareness can serve as an important psychological resource that contributes to resilience, adaptation, and the preservation of internal coherence. The psychological characteristics of individuals who have undergone crisis experiences were examined, particularly their tendencies toward reinterpreting past events, reassessing life priorities, and forming new meaning structures. The core principles for constructing a model of life path awareness were formulated, taking into account both individual and contextual factors.

The results of the study indicate a significant relationship between life path awareness, psychological resilience, and strength of intention. It was found that a higher level of awareness is associated with increased reflection, self-regulation, meaning-making, and personal growth. The conclusions obtained have practical value for psychological counseling, the development of support programs for individuals in crisis situations, and for designing strategies aimed at enhancing psychological resilience.

**Keywords:** Life path awareness, personal growth, life path, reflection, meaning-making.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                                          |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                                                                                                        | <b>5</b>      |
| <br><b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ<br/>ФЕНОМЕНУ УСВІДОМЛЕННЯ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ<br/>ОСОБИСТОСТІ.....</b>                                           | <br><b>8</b>  |
| 1.1. Аналіз поняття "усвідомлення" в психологічних теоріях.....                                                                                                          | 8             |
| 1.2. Феномен "життєвий шлях" та його структура. Етапи, події, кризи.....                                                                                                 | 14            |
| 1.3. Концептуалізація "усвідомлення життєвого шляху": сутність та<br>психологічні компоненти (когнітивний, емоційний, поведінковий). ....                                | 24            |
| 1.4. Зв'язок усвідомлення життєвого шляху з особистісним зростанням.<br>Психологічна життєстійкість як механізм подолання криз і збереження цілісної<br>особистості..... | 29            |
| 1.5. Сила наміру та рівень усвідомлення життєвого шляху як психологічні<br>чинники життєстійкості та особистісного зростання.....                                        | 31            |
| 1.6. Соціальна нестабільність і воєнні виклики як контекст психологічної<br>адаптації.....                                                                               | 38            |
| 1.7. Теоретичні підсумки та напрями емпіричного дослідження<br>Висновки до першого розділу.....                                                                          | 40            |
| <br><b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....</b>                                                                                                               | <br><b>41</b> |
| 2.1. Тема, об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження.....                                                                                                            | 42            |
| 2.2. Гіпотези дослідження.....                                                                                                                                           | 43            |
| 2.3. Вибірка дослідження.....                                                                                                                                            | 43            |
| 2.4. Методи та методики дослідження.....                                                                                                                                 | 46            |
| 2.5. Процедура проведення дослідження.....                                                                                                                               | 48            |
| 2.6. Етичні аспекти дослідження.....                                                                                                                                     | 50            |
| 2.7. Узагальнення методологічних положень.....                                                                                                                           | 51            |



|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Висновки до другого розділу..... | 51 |
|----------------------------------|----|

### **РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.....53**

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| 3.1. Загальні результати дослідження.....                    | 54 |
| 3.2. Перевірка гіпотез.....                                  | 55 |
| 3.3. Усвідомлення життєвого шляху: рівні та особливості..... | 56 |
| 3.4. Сила наміру як фактор реалізації усвідомлення.....      | 57 |
| 3.5. Життєстійкість і ресурси адаптації.....                 | 58 |
| 3.6. Узагальнення результатів.....                           | 61 |
| 3.7. Практичні висновки та рекомендації.....                 | 62 |
| 3.8. Врахування контексту втрат і травматичного досвіду..... | 64 |
| Висновки до третього розділу.....                            | 65 |

### **ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ .....67**

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....69**

### **ДОДАТКИ.....75**

#### **Додаток А Анкета дослідження.....75**

#### **Додаток Б Методичний опис авторського опитувальника «Усвідомлення життєвого шляху».....80**

#### **Додаток В Скриншоти результатів опитування в онлайн-форматі Google-Forms. ....84**

#### **Анотація.....94**

*Ти знаєш, що ти — людина.*

*Ти знаєш про це чи ні?*

*Усмішка твоя — єдина,*

*Мука твоя — єдина,*

*Очі твої — одні.*

*В. Симоненко 1962 р.*

## Вступ

Кожна людина — особистість. Є подібні люди, є схожі, але всі унікальні. Як немає ідентичних візерунків на відбитках людських долонь, так і немає однакових Особистостей, немає тотожного Усвідомлення та ідентичної Свідомості а також однакового Життєвого шляху.

Ми, люди, такі однакові і такі різні водночас, але перед кожним з нас раніше чи пізніше стають актуальними екзистенційні та ідентифікаційні питання, що є ключовою частиною самовизначення: — «Хто Я?», «Для чого я живу?», «Чому моє життя проходить саме так, а не інакше?» та інш...

Дослідження усвідомлення життєвого шляху як активного процесу є значущим, оскільки воно поглиблює розуміння механізмів особистісного розвитку, має практичне значення для психологічної допомоги й освіти та відповідає на соціальні виклики сучасності. А також дослідження цього феномену є важливим для розробки ефективних методів психотерапії та коучингу, спрямованих на розвиток особистості та покращення якості життя.

З біологічної точки зору, життя — безперервний процес розвитку. Людина (як і інші представники фауни) починає існувати з моменту запліднення в формі зиготи і безперервно розвивається до смерті. Кожен етап життя від ембріону до старості є частиною цього процесу. Якщо розвиток зупиняється, це означає, що організм перестає функціонувати і перестає існувати як жива система. Для людини, як біологічної та соціальної істоти - розвиток є не просто фактом, а

умовою повноцінного існування. Цієї ж думки притримуються багато визначних класиків психології, зокрема Ерік Еріксон, Абрахам Маслоу, Карл Роджерс, В. Франкл та інші.

Сформований життям ключовий закон біології та філософії проголошує: **Немає розвитку – немає існування.** Закон розвитку визначає не лише біологічні процеси, а й способи пізнання. На моє переконання, усвідомлення як універсальний механізм розвитку - це не просто «знання про себе», а рушійна сила розвитку, бо вона відкриває можливість людині змінювати себе й світ навколо. Якщо розвиток є умовою самого існування в усіх проявах, то й розглядання феномену усвідомлення не може бути зведене до однієї площини, напрошується метафора: «Розглядати усвідомлення лише з однієї точки зору – це все одно що дивитися на картину лише одним оком.» Потрібна повнота погляду. Однобічність тут неприпустима, адже тільки сукупність підходів дає змогу наблизитись до істини.

В сучасному світі, який так стрімко і постійно змінюється, усвідомлене ставлення до свого життя стає ключовим інструментом для психологічної життєстійкості та адаптації, що відповідно стає фактором особистісного зростання.

Майже кожна людина відчуває «кризу сенсу життя» або «кризу ідентичності», що обумовлені невизначеністю майбутнього, частими життєвими кризами, потребі в самореалізації. Усвідомлення відіграє ключову роль у розвитку, оскільки воно виступає своєрідним компасом людини. Завдяки йому можливим стає не лише пристосування до умов існування, а й активне творення нових шляхів. Усвідомлюючи власний досвід, індивід здатний робити висновки, коригувати поведінку, формувати цілі та свідомо обирати засоби їх досягнення. Без цього розвиток залишався б механічним і обмежувався лише біологічними інстинктами. Саме усвідомлення життєвого шляху включає здатність аналізувати минулий досвід, визначати життєві цілі, знаходити сенс у власних діях та гнучко реагувати на зміни. Саме через усвідомлення людина переходить від пасивного існування до активного зростання, відкриваючи можливості для

інтелектуального, духовного та соціального поступу. Тема усвідомлення життєвого шляху майже не досліджена комплексно. Є багато робіт про життєвий шлях та особистісне зростання (Е.Еріксон, В.Франкл, Д.Леонтьєв), але менше наукових робіт - саме про усвідомлення цього процесу. Дослідження класиків психології (В.Франкл, Д.Леонтьєв, С. Максименко, К. Роджерс показують, що такі когнітивно-емоційні процеси пов'язані із психологічною стійкістю та ефективним подоланням стресових ситуацій. Однак на сьогодні недостатньо емпіричних досліджень, присвячених вивченню взаємозв'язку усвідомлення життєвого шляху та психологічної життєстійкості в умовах соціальної нестабільності та воєнних викликів. Сучасний період характеризується високою соціальною нестабільністю, економічними кризами та воєнними викликами, що створюють значні психоемоційні навантаження на особистість. У таких умовах здатність людини усвідомлено осмислювати власний життєвий шлях та зберігати психологічну життєстійкість стає ключовим фактором адаптації та особистісного розвитку. Таким чином, дослідження цієї проблеми має високу наукову та практичну актуальність, оскільки дозволяє розробляти психокорекційні та психопрофілактичні програми, спрямовані на підвищення життєстійкості та особистісного зростання.

**Мета роботи** – вивчити особливості усвідомлення життєвого шляху та дослідити його зв'язки з показниками психологічної життєстійкості, та розробити аспекти практичного застосування.

#### **Основні завдання роботи:**

- Проаналізувати концептуальні основи усвідомлення життєвого шляху та психологічної життєстійкості в класичній та сучасній психології.
- Визначити основні етапи та зміст процесу усвідомлення життєвого шляху і виділити ключові компоненти (смісловий, цільовий, рефлексивний, адаптивний).
- Дослідити роль рефлексії, самопізнання та самодетермінації в процесі усвідомлення.

- Розробити та апробувати авторський опитувальник «Усвідомлення життєвого шляху».
- Провести емпіричне дослідження рівня усвідомлення життєвого шляху та психологічної життєстійкості серед дорослих респодентів.
- Виявити кореляційні зв'язки між показниками усвідомлення життєвого шляху, психологічної життєстійкості та особистісного зростання.
- Сформулювати висновки щодо ролі усвідомлення життєвого шляху як чинника особистісного зростання та психологічної адаптації.

**Об'єкт дослідження:** психічні процеси та механізми особистості, що забезпечують усвідомлення життєвого шляху та життєстійкість.

**Предмет дослідження:** рівень усвідомлення життєвого шляху та його зв'язки з показниками психологічної життєстійкості в динаміці особистісного зростання.

**Гіпотеза дослідження:** передбачається, що вищий рівень усвідомлення життєвого шляху пов'язаний із більш високими показникам психологічної життєстійкості; найбільш значущими компонентами для життєстійкості є смисловий та адаптивний.

#### **Методологічна основа дослідження.**

Дослідження базується на інтегративних засадах екзистенційної, гуманістичної та смисложиттєвої психології, а також концепції психологічної життєстійкості. (Connor + Davidson, 2003)

- Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, класифікація.
- Емпірична база роботи ґрунтується на використанні:
  - авторського опитувальника «Усвідомлення життєвого шляху» (12 тверджень) ;
  - адаптованої шкали психологічної життєстійкості Коннора-Девідсона;
  - Міні - опитувальника шкала «Сила наміру»;
  - соціально-демографічного блоку.

**Наукова новизна полягає у:**

- Розробці авторського інструменту для вимірювання усвідомлення життєвого шляху;
- Виявленні кореляційного зв'язку між усвідомленням життєвого шляху та психологічною життєстійкістю в умовах соціальної нестабільності та воєнних викликів;
- Визначенні найбільш значущих компонентів усвідомлення життєвого шляху для підтримки життєстійкості.

**Практичне значення.** Результати дослідження можуть бути використані у психологічному консультуванні, коучингу, тренінгах особистісного зростання, та програмах розвитку життєстійкості, а також в профорієнтації та в навчальних програмах для студентів-психологів. Авторські опитувальники можуть застосовуватися для діагностики усвідомлення життєвого шляху та розробки індивідуальних психокорекційних програм.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ УСВІДОМЛЕННЯ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ОСОБИСТОСТІ

#### 1.1. Аналіз поняття "усвідомлення" в психологічних теоріях.

Поняття «усвідомлення» належить до фундаментальних у психології, оскільки воно позначає здатність суб'єкта відображати власні психічні процеси й інтегрувати їх у досвід. Класичні психологічні теорії пропонують різні трактування цього феномену, залежно від методології, контексту й епохи.

Наприклад:

**У структуралістичній психології В. Вундта (XIX ст.)** усвідомлення розглядається як безпосереднє знання власних психічних станів. Вундт вважав, що свідомість можна досліджувати шляхом інтроспекції (самоспостереження), а усвідомлення є результатом активної уваги, яка дозволяє «висвітлити» певні психічні процеси. В. Вундт доводив, що психічні процеси стають свідомими, коли проходять крізь механізми уваги, а усвідомлення визначається як безпосереднє знання людини про власні психічні стани.;

**-У психоаналізі З. Фрейда** усвідомлення трактується як процес, у ході якого витіснені змісти несвідомого прориваються у сферу свідомого.

Тобто, усвідомлення виникає як результат конфлікту між свідомим і несвідомим. Для Фрейда воно не є даністю, а радше результатом внутрішньої боротьби між несвідомими потягами та захисними механізмами психіки.

**-К. Юнг**, в аналізі несвідомого і символізму у своїх роботах, стверджував, що свідомість охоплює лише частину психіки, решта становить особисте й колективне несвідоме. Усвідомлення за Юнгом, полягає у поступовому розширенні сфери свідомості через інтеграцію змістів несвідомого, які постають у снах, міфах, та культурних образах. Тобто, усвідомлення по Юнгу це – процес інтеграції несвідомих змістів у цілісну психіку.

**–Ж. Піаже** у межах когнітивного підходу розглядав усвідомлення як результат

інтеріоризації дій, коли дії стають внутрішніми, в період зростання дитини, коли вона навчається контролювати свої когнітивні операції і розуміти їх. На його думку, дитина поступово набуває здатності контролювати власні когнітивні операції, а відтак - усвідомлювати їх.

–В гуманістичній психології **К.Роджерс** трактував усвідомлення як відкритість досвіду та здатність приймати власні почуття й переживання без спотворення. Це є умовою особистісного зростання та формування «повноцінно функціонуючої особистості».

-Подібної позиції дотримувався й **А. Маслоу**, який пов'язував усвідомлення із процесами самоактуалізації та реалізації внутрішнього потенціалу.

Таким чином, аналіз класичних психологічних концепцій показує, що усвідомлення розуміється як багатовимірний феномен. У Вундта воно є безпосереднім знанням психічних актів; у Фрейда та Юнга –способом розкриття прихованих змістів; у Піаже – продуктом розвитку мислення; у гуманістів-умовою особистісної зрілості. Незважаючи на відмінності, всі підходи сходяться на тому, що усвідомлення є ключовим чинником інтеграції людського досвіду та становлення особистості.

Як доповнення хочу додати цікаву знахідку. У «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» під ред. В'ячеслава Бусела 2009 р. зазначені оригінальні трактовки: «Усвідомлення – осягне розумом» та «Усвідомлювати – осягати розумом, сприймати свідомо, розуміти значення, сенс чого-небудь, проникати в його суть, правильно оцінювати щось. Вважати, відчувати себе ким-небудь, або яким-небудь»

Усвідомлення це складний психологічний процес. Він не обмежується лише знаннями, чи думками. Людина може знати, що для неї важливо (когнітивний вимір) але не відчувати з цього приводу сильних емоцій (емоційний вимір) і не діяти відповідно (поведінковий вимір). Тільки поєднання цих трьох компонентів дає цілісне розуміння, як усвідомлення впливає на життя людини.



Глибоке розуміння суті явищ, зв'язків між фактами, вміння аналізувати, інтерпретувати та критично оцінювати інформацію – це теж про усвідомлення, яке включає здатність використовувати знання ефективно та відповідально.

Напрошується твердження, що усвідомлення – це процес розуміння суті знань, їх зв'язків з іншими явищами та вміння грамотно їх використовувати.

Усвідомлення життєвого шляху є складним багаторівневим процесом, який інтегрує когнітивні, смислові, мотиваційні, рефлексивні та адаптаційні аспекти особистісного розвитку. У вітчизняній та зарубіжній психології відсутня єдина узагальнена модель цього процесу. Однак у працях різних дослідників можна простежити спільні ідеї щодо його структури.

Так, у концепції В.Франкла та О.Леонтьєва усвідомлення життя розглядається через категорію **смислу**; у працях К. Абульханової-Славської – через **цілепокладання** та активність суб'єкта життя; у підході С.Максименка – через рефлексію як механізм самопізнання і саморозвитку; а в дослідженнях К. Коннора, Дж. Девідсона та Б. Лівехуда – через адаптаційні та життєстійкі характеристики особистості.

На основі узагальнення цих теоретичних позицій можна виокремити чотири взаємопов'язані компоненти процесу усвідомлення життєвого шляху: смисловий, цільовий, рефлексивний та адаптивний. Кожен із них виконує специфічну функцію у формуванні цілісного само сприйняття, життєвої спрямованості та внутрішньої узгодженості особистості. У їхній єдності проявляється механізм особистісного зростання, що забезпечує психологічну стійкість у мінливих життєвих обставинах.

**1.Смисловий компонент** відображає здатність людини надавати власному життю значення, знаходити сенс у пережитих подіях, узгоджуючи їх із системою цінностей та життєвих орієнтацій. Ґрунтується на екзистенційній психології В. Франкла. Саме Франкл уперше підкреслив, що усвідомлення сенсу життя – це основа психічної стійкості та особистісної зрілості. Пошук і реалізація сенсу є основною рушійною силою людського існування, а в умовах кризових подій сенс виконує стабілізуючу та компенсаторну функцію. Смислове

наповнення забезпечує інтеграцію різноманітних життєвих дослідів у цілісну картину за О. Леонтьєвим. Людина, яка усвідомлює власні цінності та життєву місію, здатна бачити навіть у труднощах можливість розвитку, а не лише втрати. Отже, смисловий компонент формує «внутрішній стрижень» життєвого шляху, що забезпечує його цілісність і послідовність.

**Цільовий компонент** характеризує усвідомлення людиною власних життєвих цілей, визначення пріоритетів, уміння планувати і спрямовувати власну активність у перспективному вимірі. На думку К. Абульханової-Славської, саме цілепокладання є центральною характеристикою суб'єкта життя, який не лише пристосовується до обставин, а й активно їх формує. Цільовий компонент забезпечує здатність особистості спрямовувати життєву активність і відповідності до власних цінностей, коригуючи траєкторію розвитку відповідно до зовнішніх викликів. Людина, яка має усвідомлені життєві цілі, здатна сприймати своє майбутнє не як випадковість, а як результат особистісного вибору.

**Рефлексивний компонент** охоплює здатність людини аналізувати власний життєвий досвід, осмислювати минулі події, усвідомлювати зміни у собі та робити висновки для подальшого розвитку. С.Максименко підкреслює, що процес самопізнання і само створення особистості відбувається саме через рефлексію, яка забезпечує зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім життєвого шляху. Рефлексивність дозволяє людині не лише оцінювати власні вчинки, а й бачити у них точки росту, усвідомлювати помилки як джерело досвіду. Таким чином, рефлексивний компонент виконує функцію самокорекції та інтеграції досвіду, виступаючи механізмом особистої зрілості.

**Адаптивний компонент** виявляє здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, цілісність та гнучкість мислення в умовах життєвих змін і криз. Він забезпечує психологічну життєстійкість і готовність до конструктивних змін. Дослідження К. Конера та Дж.Девідсона (2003) доводять, що життєстійкість тісно пов'язана зі здатністю особистості адаптуватися до стресових ситуацій, не втрачаючи при цьому власного сенсу й

цілей. У цьому контексті важливим є також підхід Б. Лівехуда, який розглядав життєві кризи як природні етапи розвитку, що відкривають нові можливості для саморозкриття. Адаптивний компонент дозволяє людині не лише відновлювати внутрішню рівновагу після криз, а й трансформувати труднощі у досвід зростання.

Отже, усвідомлення життєвого шляху можна розглядати як інтегративну систему, у якій взаємодіють смислові, цільові, рефлексивні та адаптивні механізми. Їхня узгоджена взаємодія формує основу психологічної стійкості, життєвої зрілості та особистісного зростання. Така структурна модель дозволяє розглядати усвідомлення життєвого шляху не лише як когнітивний, а й як особистісно-екзистенційний процес, що виступає ключовим чинником особистісного зростання.

**Рис.1.1 Структурна модель процесу усвідомлення життєвого шляху особистості.**



**Структурна модель процесу усвідомлення життєвого шляху особистості**

На рисунку подано структурну модель процесу усвідомлення життєвого шляху, у якій виділено чотири основні компоненти. Їх взаємодія забезпечує формування цілісного бачення життя, особистісного зростання, та розвиток життєвої стійкості.

За логікою розвитку особистості, **особистісне зростання – це процес внутрішніх змін**, який передбачає усвідомлення себе, власних цінностей, смислів і цілей. **Життєстійкість – це результат цього процесу**, тобто здатність утримувати внутрішню рівновагу, спираючись на новий, зрілий рівень самосвідомості. Рефлексивний та адаптивний компоненти активують особистісне зростання, що є результатом усвідомлення, само сприйняття, мотивації розвитку. Тобто, формуються внутрішні ресурси особистості – гнучкість, самоцінність, цілеспрямованість на яких базується життєстійкість. Після подолання труднощів і осмислення свого досвіду людина стає більш зрілою, впевненою, гнучкою. *(Ця модель відкриває можливості для подальших*

*емпіричних досліджень і практичного застосування - зокрема, у сфері психопрофілактики, розвитку самосвідомості та формування життєстійкості особистості.)*

Цей стан створює внутрішній ресурс, завдяки якому вона готова до нового етапу усвідомлення – і цикл починається знову, але вже на вищому рівні. **Життєстійкість – це не кінцева точка, а стан, що забезпечує перехід на вищий рівень. Життєстійкість не лише результат, а й нова платформа для подальшого розвитку.**

Усвідомлення життєвого шляху → Особистісне зростання → Життєстійкість → Новий рівень усвідомлення

Це спіралеподібна динаміка розвитку, де кожен виток - це новий цикл, але з глибшим розумінням себе. Де кожен етап нестабільності або криз дає шанс людині переосмислити життєвий досвід (усвідомлення), змінити себе (зростання) сформувати нові стратегії подолання (життєстійкість). І саме через цю повторювану динаміку відбувається справжній розвиток особистості.

Спіралеподібна динаміка розвитку існує в науковій психології і використовується як підтвердження того, що життя – не коло, а спіраль: досвід повторюється, але на новому рівні свідомості. ( в працях С.Л. Рубінштейна, К.Роджерса, А.Маслоу, С.Д.Максименка)

## **1.2. Феномен "життєвий шлях" та його структура. Етапи, події, кризи.**

У цьому підрозділі розглядаються ключові аспекти феномену життєвого шляху: його структура, етапи та кризи, а також зв'язок усвідомлення життєвої траєкторії з особистісним розвитком.

У різних формах тема життєвого шляху постійно залишається в центрі духовних і моральних пошуків людства протягом усієї його історії. Феномен життєвого шляху також є одним із центральних у психології розвитку та особистісній психології. Життєвий шлях розглядається як *індивідуально-*

*неповторна послідовність подій, рішень та переживань, у якій інтегруються біологічні, соціальні й духовні чинники. Поєднує об'єктивний вимір (соціальні ролі, досягнення, біографічні факти) та суб'єктивний вимір (цінності, цілі, смисли, інтерпретація власного досвіду).*

У психології біографія людини традиційно розглядалась як важливе джерело відомостей про особистість. Однак тільки у 1920 - 1930 роках минулого століття в дослідженнях віденських науковців біографія людини набула статусу безпосереднього предмета наукового аналізу.

Перші практичні дослідження у зазначеній сфері були здійснені у Віденському психологічному інституті під керівництвом Шарлотти Бюлер. У європейській науковій традиції концепт життєвого шляху (Lebenslauf, life course) набув системного розвитку у її працях, де розглядала життєвий шлях як закономірну динаміку розвитку людини, що включає фази зростання, стабілізації та занепаду.

Було встановлено, що незважаючи на індивідуальну своєрідність характерів і життєвих шляхів, терміни настання різних оптимальних фаз життя виявляють певну закономірність і зумовлюються співвідношенням духовних, ментальних та ідеологічних чинників. Виявлення цієї закономірності дало змогу Шарлотті Бюлер описати типи життєвого розвитку особистості та сформулювати концепцію розвитку людини як процесу поступового становлення цільових структур самосвідомості.

Усвідомлення власного життєвого шляху розглядається як інтегративний процес, що дозволяє людині поєднувати минуле, теперішнє та майбутнє у цілісну перспективу, знаходити сенс і розвивати здатність до самореалізації.

*У теорії Ш. Бюлер життєвий шлях описується через послідовність фаз: зростання, досягнення, стабілізації та завершення, кожна з яких має власні завдання розвитку й спроби їх усвідомлення, тобто цілісна траєкторія розвитку, яка має свою внутрішню логіку та закономірності. Науковиця підкреслювала, що кожна фаза не лише завершує попередню, а й створює умови для наступної,*

забезпечуючи безперервність і цілісність життєвого шляху. *Усвідомлення цих фаз, їхніх завдань і закономірностей є ключовим для розуміння себе та власного розвитку.* На думку Ш.Бюлер, життєвий шлях визначається не лише біологічними чи соціальними чинниками, а й активною самосвідомістю людини, її здатністю осмислювати власне існування та спрямовувати його до самореалізації. *В основі концепції Ш.Бюлер лежить ідея, що усвідомлення життєвого шляху є необхідною умовою досягнення внутрішньої гармонії та особистісного зростання.*

Крім теоретичної концепції Ш.Бюлер існує досить значна кількість інших теоретичних концепцій, наприклад - Е. Еріксон, Д. Левінсон, В.Франкл, А. Маслоу та ін. Усі дослідники Життєвого шляху акцентують увагу на тому, що він має структуровану динаміку і пов'язаний із процесами особистісного зростання. На узагальнену думку науковців саме усвідомлення власного життєвого шляху дозволяє людині інтегрувати минуле, теперішнє і майбутнє у цілісну життєву перспективу, знаходити сенс і розвивати здатність до самореалізації.

**У структурі життєвого шляху** науковці виділяють кілька взаємозв'язаних компонентів:

**-Хронологічна послідовність або етапність** - лінійність життя, яка підпорядковується часу (дитинство, юність, зрілість, старість) Певні вікові періоди мають свої завдання та закономірності розвитку. У різних психологічних концепціях життя людини структурується за етапами

**Серед відомих періодизацій можна виокремити:**

Теорія психосоціального розвитку Е. Еріксона – в якій вісім стадій психосоціального розвитку, де кожен етап має власне завдання та кризу (психосоціальне завдання кожного віку).

- Немовля 0-1 р (довіра /недовіра)
- Раннє дитинство 1-3 (самостійність /сумнів)

- Дошкільний вік 3-6 (ініціатива/провина)
- Молодший шкільний вік 6-12 (працьовитість/почуття неповноцінності)
- Підлітковий період 12-18 (ідентичність /рольова плутанина)
- Рання зрілість 18-25(близькість/ізоляція )
- Середня зрілість 25-65 (продуктивність/ застій)
- Пізня зрілість 65 + (цілісність /відчай)

Дослідник наголошував, що кожний з цих вікових етапів супроводжується характерною кризою, від розв'язання якої лежить подальший хід розвитку особистості. Так у підлітковому віці головним завданням є пошук ідентичності, тоді як у зрілості людина стикається з необхідністю продуктивності й відповідальності перед майбутніми поколіннями.

Концепція «життєвих сезонів» Д. Левінсона в якій життя людини складається з послідовних фаз , таких як - рання дорослість, середній вік, пізня дорослість, які змінюються через перехідні моменти. Теорія життєвих сезонів підкреслює значення перехідних періодів, які можуть стати точкою внутрішньої перебудови. Зокрема криза середини життя є періодом, коли людина переосмислює свої досягнення та змінює життєві орієнтири.

- **Подієвість** – життя складається з ключових подій, що змінюють напрям руху(навчання, вибір професії, створення сім'ї, міграція тощо). Життєві події на життєвому шляху особистості виступають «віхами» розвитку. Вони можуть бути:

-*Нормативні* (очікувані та загальноприйняті для більшості: шкільне навчання, створення сім'ї, професійна діяльність, вихід на пенсію);

-*Ненормативні* (раптові: втрата роботи, війна, хвороба, втрата близьких, міграція);

-*Екзистенційно значущі* (суб'єктивно ключові: творчі прориви й досягнення, духовні відкриття, переосмислення життєвих цінностей).

- **Кризи та переломні моменти** – періоди внутрішніх та зовнішніх суперечностей, які вимагають перебудови ідентичності або способів діяльності, а також трансформацій, що ведуть до нових ідентичностей та життєвих



орієнтирів. На думку видатного психолога – гуманіста В.Франкла саме кризові моменти стимулюють людину до переосмислення життєвої мети й відкривають шлях до глибинної трансформації. Кризи життєвого шляху вважаються невід’ємною частиною розвитку особистості. Свого роду «точки росту», оскільки відкривають нові смислові горизонти та можливості для особистісної трансформації. Вони можуть бути:

- Вікові (підліткова, криза середини життя, пізня криза)
- Ситуаційні (розлучення, зміна місця проживання, втрата роботи).
- Екзистенційні (усвідомлення смертності, пошук сенсу, духовні кризи).

Кожна криза життєвого шляху людини виконує функцію переходу – руйнує старі життєві структури та відкриває шлях до нових. Саме через подолання криз здійснюється особистісне зростання.

**-Смислова перспектива** – здатність людини надавати значення минулим і теперішнім подіям, формувати уявлення про майбутнє, створювати ціннісні орієнтири та життєві цілі. (В.Франкл, Ш.Бюлер)

За теорією життєвих тенденцій Ш.Бюлер феномен життєвого шляху трактується як багатовимірна структура, що включає часову послідовність подій, індивідуальні кризи, та особистісні смисли. Розвиток особистості визначається прагненням до досягнень та реалізації життєвих тенденцій. Виокремлені нею чотири основні фази, кожна з яких характеризується специфічними завданнями розвитку, домінуючими переживаннями та формами діяльності. [Bühler, 1933]:

1. Фаза зростання (дитинство і юність) – біологічний та психічний розвитку через домінуючі процеси - навчання, формування базових навичок і пізнавальних структур, закладаються фундаментальні умови для подальшої самореалізації.

2. Фаза зрілості (молодість і рання дорослість) – людина формує власний життєвий проект і здійснює його через конкретні вчинки. Домінуючі процеси – активна діяльність, професійна реалізація, створення сім’ї. Основна мета – досягнення життєвих цілей.

3. Фаза стабільності та збереження (середня дорослість) – підтримання досягнутих результатів завдяки стабілізації життєвої ситуації, збереження досягнень, переоцінки цінностей. Відбувається осмислення попереднього шляху та пошук нових смислів.

4. Фаза занепаду та завершення (пізня дорослість і старість) – Під час якої відбувається підбиття підсумків, огляд прожитого життя, прийняття власної біографії. Важливо в цей період досягнення внутрішньої гармонії та відчуття життєвої завершеності.

Усвідомлення цих фаз і власного місця в них дозволяє людині інтегрувати біографічний досвід і досягати внутрішньої цілісності.

У сучасних гуманітарних і соціальних науках поняття «життєвий шлях» розглядається як цілісна біографічна й соціокультурна конструкція, що поєднує індивідуальний досвід, історичний контекст та процеси ідентифікації. Цей феномен описує не лише послідовність життєвих подій, але й спосіб, у який людина їх осмислює, інтерпретує й інтегрує у власну біографію. Життєвий шлях людини є ключовим феноменом психології розвитку та особистісного зростання. Вивчення того, як особистість усвідомлює власну біографію, дозволяє розкрити механізми інтеграції минулого, теперішнього та майбутнього, а також виявити фактори, що сприяють самореалізації та психологічному благополуччю. *Усвідомлення життєвого шляху включає не лише знання про власну історію, але й емоційне сприйняття подій та активне планування майбутнього.*

Значна кількість теоретичних концепцій ( Ш. Бюлер, Еріксон, Д.Левісон, В. Франкл, А.Маслоу та ін.) акцентують увагу на тому, що життєвий шлях має структуровану динаміку і пов'язаний із процесами особистісного зростання. Усвідомлення власного життєвого шляху дозволяє людині інтегрувати минуле, теперішнє і майбутнє у цілісну життєву перспективу, знаходити сенс і розвивати здатність до самореалізації. Подальший розвиток ідей Ш. Бюлер знаходимо у психології розвитку Еріка Еріксона, котрий пов'язував життєвий шлях із послідовністю психосоціальних криз і завдань, що формують ідентичність особистості. Е. Еріксон підкреслював, що ключем до розвитку є послідовне

подолання психосоціальних криз, результатом чого стає інтеграція ідентичності та набуття зрілості. Е. Еріксон вважав, що подолання життєвих криз можливе лише за умови усвідомлення їхнього сенсу в контексті життєвого шляху. Наскрізна ідея праць Е. Еріксона заключається в узагальненому вислові: «Особистісне зростання можливе лише тоді, коли індивід усвідомлює й інтегрує досвід подолання психологічних криз». Ця ідея перегукується з підходом Дана МакАдамса. Який розробив нарративну теорію особистості: він вважає, що здатність людини інтегрувати власний досвід у життєву історію сприяє психологічній цілісності та відчуттю особистісного зростання. Дан МакАдамс підкреслює, що здатність людини розповідати власну історію життя, вибудовуючи в ній зв'язність і смисл, є ключовою умовою психологічної цілісності та особистісного зростання, тобто - той самий когнітивний компонент, що ми зустрічали у Ш. Бюлер в теорії Дана МакАдамса забезпечує осмисленість та логічну впорядкованість життєвого досвіду.

*Попри відмінності у підходах, усі наукові концепції класиків психології сходяться в тому, що життєвий шлях не є хаотичною низкою подій, а має структуровану динаміку та внутрішню логіку. Усвідомлення власної біографії розглядається як необхідна умова особистісного розвитку: саме цей процес дозволяє інтегрувати досвід, сформувати ідентичність, адаптуватися до змін, віднайти смисл і досягнути самореалізації.* Феномен життєвого шляху має комплексний характер і потребує вивчення на перетині психології розвитку, екзистенційної та гуманістичної психології.

У сучасній психології проблема життєвого шляху також посідає провідне місце серед досліджень розвитку людини. Життєвий шлях розглядається не лише як послідовність біографічних подій, а як складна інтегративна система, що поєднує часові, соціальні та смислові виміри. Його вивчення дозволяє зрозуміти, яким чином індивід долає вікові завдання, кризи, та переходи, а також яким чином формується його ідентичність та життєві орієнтири. Помітний внесок у вивчення феномену Життєвого Шляху зробили О.Леонтьєв, С.Рубінштейн, Б.Ананьєв.

Усвідомлення життєвого шляху є складним психологічним феноменом, що охоплює рефлексію (від лат. *reflexio* - відображення) над власним минулим, теперішнім і майбутнім, інтеграцію життєвого досвіду та побудову смислової цілісності індивідуального буття. З огляду на це продуктивним видається розгляд означеного явища крізь концепцію **життєтворчості** (термін, що введений ними на терени психології у 1980х), розроблену психологічною школою під керівництвом української науковиці Лідії Василівни Сохань в восьмидесятих роках минулого століття. Дана наукова школа зосередилася на комплексному вивченні закономірностей та методів організації особистістю життєдіяльності. У трактуванні школи Л.Сохань **життєтворчість** (риси характеру, ціннісні орієнтації, життєві смисли) як творчості, де людина є активним творцем свого власного життя. визначається як інтегральна форма організації життєдіяльності особистості, що поєднує її потреби, ціннісні орієнтації, життєві установки та соціокультурні впливи. Усвідомлення життєвого шляху постає тут як вищий рівень рефлексії щодо власного стилю життя, що дозволяє індивіду осмислювати внутрішню логіку та спрямованість свого розвитку. Особистісні передумови життєтворчості зумовлюють спосіб інтерпретації людиною власного досвіду. Саме через них усвідомлення життєвого шляху набуває індивідуальної унікальності: людина не лише аналізує факти життєвого шляху, а й надає їм смислового забарвлення відповідно до власних цінностей і життєвих стратегій. Нині концепція психологічної школи Л.В.Сохань частково активно впроваджується в освітній процес шкіл нового типу (НУШ), адже життєтворчість - це вища форма прояву творчої природи людини, духовно-практична діяльність особистості, що спрямована на проектування, планування та здійснення власного життєвого проекту. Людина виступає суб'єктом власного життя і долі з внутрішньою свободою, саморозвитком, здатністю до вибору та відповідальності.

Ще один український науковець, що зробив важливий внесок у вивчення феномену життєвого шляху у вітчизняній психології - Євген Головаха (1988). Він акцентував увагу на понятті **життєвої перспективи**.

На його думку, життєва перспектив є інтегративною характеристикою свідомості, що поєднує минуле, теперішнє та майбутнє в єдину часову систему. Вона забезпечує цілісність і смислову впорядкованість життєвого досвіду, слугує підґрунтям для планування та реалізації особистісних цілей. На відміну від концепції усвідомлення життєвого шляху, де акцент робиться на рефлексії та осмисленні власних подій, поняття життєвої перспективи фокусується передусім на майбутньому як організуючому центрі життєвої активності. Це дозволяє індивіду інтегрувати попередній досвід та актуальні смисли у спрямовану систему цілей і цінностей. На фоні вивчення концепції Є.Головахи виникає цікаве запитання...**Чи може бути життєва перспектива особистості без усвідомлення?**

Якщо опиратись на логіку психологічної концепції Євгена Головахи можна відповісти так: **Формальна життєва перспектива без усвідомлення** можлива, адже людина може мати плани, очікування й навіть «набір» цілей, які формуються під впливом сім'ї, соціального оточення, культурних норм. У такому разі перспектива існує як певна структура уявлень про майбутнє, але вона буде радше неусвідомленою або зовнішньо нав'язаною. Це радше «життєва програма», ніж особистісна перспектива в повному сенсі. **Справжня життєва перспектива потребує усвідомлення** Головаха підкреслював, що життєва перспектива інтегрує минуле, теперішнє і майбутнє в єдину часову систему, а ця інтеграція неможлива без рефлексії. Тобто лише завдяки усвідомленню людина здатна не просто «мати майбутнє», а будувати його як смисловий проект власного життя. *Як наслідок – без усвідомлення життєва перспектива може залишатися хаотичною, суперечливою, залежною від зовнішніх умов. З усвідомленням вона перетворюється на чинник особистісного зростання, життєстійкості та ідентичності.*

Життєва перспектива без усвідомлення – це можливість, але не ресурс

Життєва перспектива з усвідомленням-це вже чинник особистісного зростання

Таким чином, феномен «життєвий шлях» у науковій психології постає як багатовимірний процес, у якому поєднуються етапи розвитку, події та кризи, що інтегровані у смислову перспективу особистості. **Дослідження цього феномена дозволяє не лише глибше зрозуміти закономірності психологічного розвитку людини, а й прогнозувати її майбутню життєву траєкторію та реконструювати індивідуальну біографію людини впродовж життя.**

Варто узагальнити, що поняття «життєвий шлях» займає важливе місце у психології, соціології та філософії, оскільки воно відображає цілісність індивідуального буття людини у часовому вимірі. Життєвий шлях розглядається як складна багатовимірна категорія, що поєднує біографічні факти, соціальні умови, індивідуальні смисли та суб'єктивне переживання власного існування.

У науковій літературі життєвий шлях визначається як послідовність подій, діяльності, та внутрішніх змін особистості, які формуються у взаємодії з соціокультурним середовищем та власними цінними орієнтаціями. Він не обмежується лише хронологічною лінією життя, а включає індивідуально-значущі етапи, переломні моменти, вибори та рішення, що визначають унікальність особистості.

Особливістю феномену життєвого шляху є його інтегративність: він поєднує об'єктивні чинники (соціальні умови, історичний контекст, культурні норми) та суб'єктивні (життєві плани, смисли, цінності, само ідентифікацію). Саме через призму життєвого шляху можливо простежити розвиток особистості як активного суб'єкта, який не лише пристосовується до зовнішніх умов, але й конструює свою власну біографію.

Таким чином, феномен «життєвий шлях» є багатовимірним утворенням, що відображає єдність об'єктивних подій та суб'єктивного їх осмислення, забезпечуючи цілісність існування людини та визначаючи її індивідуальність у часово-просторовому континуумі.

**1.3. Концептуалізація "усвідомлення життєвого шляху": сутність та психологічні компоненти (когнітивний, емоційний, поведінковий).**

Якщо слово «концептуалізація» у науковій та філософській мові означає процес теоретичного осмислення явища, створення певної поняттєвої моделі або схеми, яка дозволяє зрозуміти й описати явище та перетворення життєвого досвіду чи інтуїтивного відчуття на чітке поняття, то простими словами «концептуалізація усвідомлення життєвого шляху» означає створення чіткого понятійного образу того, що таке усвідомлення життєвого шляху, як воно відбувається і які смисли воно має. Спробуємо перетворити *"усвідомлення життєвого шляху"* з інтуїтивного відчуття на понятійно зрозумілий і описаний феномен.

Наукові дослідження останніх десятиліть показують, що процес усвідомлення є динамічним і багатовимірним, що обумовлює необхідність комплексного підходу до його вивчення, який поєднує класичні теоретичні моделі та сучасні емпіричні дані. Концептуалізація усвідомлення життєвого шляху передбачає осмислення цього феномену, визначення його сутності та структурних компонентів, що забезпечують цілісне бачення особистістю власного життєвого досвіду.

**Усвідомлення життєвого шляху** - це коли людина бачить своє життя не як набір випадковостей, а як зв'язну історію, де є логіка, сенс і власна відповідальність за вибір напрямку. У такому розумінні усвідомлення життєвого шляху не є лише актом пам'яті чи раціонального аналізу, але постає як цілісна система, що охоплює знання, переживання та дії особистості. Це процес інтеграції минулого досвіду, оцінки, теперішнього стану та окреслення майбутніх перспектив, що дає людині відчуття цілісності та власної суб'єктності.

Феномен усвідомлення життєвого шляху можна розглядати також як процес, що включає три взаємопов'язані площини: когнітивну, емоційну та поведінкову, де:

- **Когнітивний компонент** - це здатність людини усвідомлювати хід власного життя, фіксувати важливі події та вибудовувати їх у часовій перспективі. Осмислення минулого, теперішнього і майбутнього створює

передумови для формування біографічної цінності. Він забезпечує раціональне осмислення життя як цілісного процесу та забезпечує логічну впорядкованість життєвого досвіду. Когнітивний аспект полягає у здатності структурувати власний досвід у вигляді життєвої історії. За Д.МакАдамсом (1993), люди конструюють «особисті міфи» які надають життю логіки та цілісності ,

- **Емоційний компонент** – це суб’єктивне ставлення до прожитих подій що є не менш важливим, ніж їхня хронологічна послідовність. Прийняття або неприйняття минулих подій, гордість, жаль, вдячність - їхню емоційну оцінку та здатність інтегрувати навіть травматичний досвід у цілісне бачення себе. Емоційна оцінка власної біографії сприяє інтеграції позитивного й негативного досвіду, а прийняття свого минулого – ключовий момент у досягненні внутрішньої зрілості. Саме завдяки емоційному компоненту людина може відчувати задоволення від прожитого життя й набувати сенсу існування та визначає рівень внутрішньої гармонії. Емоційний компонент за даними досліджень О.П. Кравченко 2018), позитивна інтерпретація власного минулого сприяє формуванню стійкої ідентичності.

- **Поведінковий компонент** - це активна реалізація життєвих намірів. Практичні дії, які впливають з осмисленого бачення шляху: постановка цілей, вибір життєвої стратегії, зміна поведінки у відповідності до цінностей, вибір напрямків особистісного й професійного розвитку.

Усвідомлення життєвого шляху полягає у здатності людини активно діяти на основі власного досвіду: планувати майбутнє, приймати відповідальні рішення, вибудовувати життєві стратегії. Поведінковий компонент є своєрідним «практичним результатом» когнітивного й емоційного осмислення життєвого шляху , що проявляється у готовності до самореалізації та особистісного зростання. White end Epston, 1990, стверджують, що поведінковий вимір усвідомлення проявляється у здатності здійснювати вибір і планувати майбутнє відповідно до власних цінностей

Ш. Бюлер стверджувала, що людина спрямована на досягнення життєвих цілей, і лише через діяльність може реалізувати свій потенціал. Саме активне



проектування майбутнього, за Бюлер, є вираженням зрілості особистості та показником її внутрішнього розвитку.

Взаємодія цих трьох компонентів забезпечує цілісність особистості та утворює умови для самоздійснення, яке на думку Ш. Бюлер є головною метою людського життя.

*Ці три компоненти створюють єдину систему, де когнітивне розуміння підкріплюється емоційним прийняттям і трансформується у поведінкову активність. Їхня інтеграція забезпечує цілісність особистості, її здатність до розвитку й досягнення внутрішньої зрілості.*



Інтеграція цих трьох взаємопов'язаних складових забезпечує цілісність особистості, її здатність до розвитку й досягнення внутрішньої зрілості. Саме цей процес дає змогу представити цей феномен як багатовимірний психологічний процес, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, забезпечуючи особистості можливість цілісного само сприйняття та ефективної життєвої самореалізації. Таким чином, усвідомлення життєвого шляху можна розглядати як процес інтеграції трьох компонентів, що забезпечують особистісне зростання.

**Отже, концептуалізація усвідомлення життєвого шляху це процес осмислення та оформлення у поняттях того, що означає усвідомлювати свій життєвий шлях Має ознаки:**

- **Рефлексія** – здатність аналізувати власний досвід.
- **Смислотворення** – пошук і формулювання значень, які об’єднують події життя.
- **Цілісність** – сприйняття життя як історії, а не набору випадковостей.
- **Структурування** - виділення етапів, поворотних моментів, закономірностей.
- **Орієнтація** – спрямування на майбутнє відповідно до цінностей.

Концептуалізація усвідомлення життєвого шляху дає можливість людині зрозуміти, *ким вона є і чому саме такою стала*. Допомагає побачити логіку свого життя й прийняти відповідальність за власний вибір. Створює основу для формування життєвої позиції, цілей і сенсу.

| Компонент               | Зміст                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Визначення</b>       | Теоретичне осмислення й опис процесу, коли людина розуміє свій життєвий шлях як цілісність і наділяє його сенсом.                                                                                                                                                                        |
| <b>Ознаки</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Рефлексія (аналіз досвіду),</li> <li>- Смислотворення (пошук значення),</li> <li>- Цілісність (бачення життя як історії),</li> <li>- Структурування (етапи, ключові події),</li> <li>- Орієнтація (спрямованість у майбутнє)</li> </ul>         |
| <b>Функції/значення</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Допомагає зрозуміти себе і власну ідентичність</li> <li>- Дозволяє усвідомити закономірності та логіку життя</li> <li>- Сприяє прийняттю відповідальності за вибір</li> <li>- Формує основу для постановки цілей і знаходження сенсу</li> </ul> |
| <b>Результат</b>        | Життєвий шлях постає як зв’язана історія з минулим, теперішнім і майбутнім, у якій людина бачить свій розвиток і власні цінності.                                                                                                                                                        |

#### **1.4. Зв'язок усвідомлення життєвого шляху з особистісним зростанням. Психологічна життєстійкість як механізм подолання криз і збереження цілісної особистості.**

Усвідомлення власного життєвого шляху є важливим чинником розвитку особистості. Воно включає здатність інтегрувати минуле, теперішнє і майбутнє, а також надавати подіям індивідуального смислу. Саме це усвідомлення визначає рівень особистісної зрілості, сприяє формуванню життєвих стратегій і слугує підґрунтям для подолання кризових ситуацій.

В науковому дискурсі усвідомлення життєвого шляху розглядається як ключовий механізм особистісного розвитку. Воно передбачає здатність індивіда рефлексувати власний досвід, інтерпретувати минулі події, співвідносити їх із теперішніми обставинами та проектувати майбутнє. Саме завдяки такій рефлексії людина набуває цілісного бачення власної біографії, що стає підґрунтям для формування зрілої ідентичності.

Для підтвердження даного висновку знову звернусь до класиків психології:

- за **Ш. Бюлер** життєвий шлях визначається тенденцією до досягнень, гармонії та реалізації внутрішніх можливостей. Усвідомлення цього шляху робить людину активним суб'єктом власної біографії.

-**Е.Еріксон** підкреслював, що розвиток ідентичності, зокрема в юності та дорослості, неможливий без рефлексії власного минулого та визначення життєвих орієнтирів на майбутнє. Таким чином, усвідомлення життєвого шляху забезпечує внутрішню цілісність та послідовність особистісного розвитку.

- тема усвідомлення життєвого шляху в працях **В.Франкла** розкривається через визначення ключового чинника, що допомагає людині долати труднощі та зберігати психічне здоров'я. За його концепцією, здатність інтерпретувати власні

події та бачити їх місце у ширшій перспективі життя є основою для особистісного зростання.

- в теорії самоактуалізації **А.Маслоу** стверджується, що людина розвивається найбільш повноцінно тоді, коли усвідомлює свої потреби, потенціал, та життєві цілі. Усвідомлення життєвого шляху є умовою переходу від базових потреб до реалізації «вищих цінностей буття».

- в концепції **Д. Левінсона** про перехідні періоди життя, що супроводжуються кризами, які можуть стати точкою дезорганізації або, навпаки, поштовхом до розвитку. Саме рефлексія та усвідомлення життєвого шляху дозволяють людині подолати кризу конструктивно та перейти на вищий рівень особистісної зрілості.

Сучасними науковцями усвідомлення життєвого шляху розглядається як важливий чинник особистісного зростання. Через рефлексію минулих подій, осмислення теперішнього досвіду та формування перспектив майбутнього. Такий процес дозволяє людині інтегрувати біографічні події в цілісну систему, що сприяє зміцненню ідентичності та розвитку зрілості. Сучасні емпіричні дослідження підтверджують цю тезу. Так, сучасна психологиня –дослідник Керол Ріфф у її позитивній психології (*psychological well-being*) розглядає усвідомлення й прийняття власного життєвого досвіду як основу психологічного благополуччя.

Практики «огляд життя» (*life review*) та «терапія спогадів» (*reminiscence therapy*) Роберта Батлера та інших сучасних дослідників показують, що рефлексія життєвого шляху не лише підтримує ідентичність у пізніх вікових періодах, але й стимулює особистісне зростання через переосмислення критичних подій і відновлення почуття смислу.

Усвідомлений життєвий шлях виконує функцію інтеграції – він об'єднує досвід, надає значущості навіть критичним подіям, допомагає вибудовувати перспективи й визначати цінності. Це, у свою чергу, сприяє особистісному зростанню, яке проявляється у підвищенні рівня саморефлексії, автономності,

здатності до відповідального вибору та конструювання власної життєвої стратегії.

Таким чином, усвідомлення життєвого шляху постає не лише як пізнавальний процес, але й як екзистенційна умова особистісного розвитку, що забезпечує людині можливість віднайти смисл власного існування та здійснити його у майбутньому.

### **1.5. Сила наміру та рівень усвідомлення життєвого шляху як психологічні чинники життєстійкості та особистісного зростання**

*«Без стремління човен не пливе»*

*«Сік землі» В. Вихрущ.*

Якщо профорієнтація є конкретним виявом усвідомленого самовизначення особистості, то на більш загальному рівні рушіями особистісного зростання виступають сила наміру та рівень усвідомлення життєвого шляху. Саме їх взаємозв'язок розкриває психологічні механізми становлення особистості у ширшому вимірі.

У психологічних дослідженнях останніх десятиліть набуває актуальності інтеграція мотиваційних і наратививно-сміслових підходів до розуміння життєвого шляху особистості. Якщо намір розглядати як провідний мотиваційний механізм, що забезпечує перехід від цілі до конкретної дії (Ajzen, 1991; Gollwitzer, 1999), то усвідомлення життєвого шляху можна визначити як наративно-сміслову структуру, що задає контекст для вибору цілей та їх реалізації (McAdams, 1993; Steger, 2006). Обидва феномени є взаємопов'язаними: сила наміру без глибинного сенсу залишається ситуативною і може вичерпуватися, тоді як усвідомлення життєвого шляху без конкретних намірів ризикує залишатися декларативним. Саме у взаємодії цих двох вимірів розкривається механізм особистісного зростання та життєстійкості.

В когнітивно-мотиваційному аспекті, в рамках Теорії запланованої поведінки (Theory of Planned Behavior, I. Ajzen) намір розглядається як головний прогностичний параметр (предиктор) дії. Він формується під впливом трьох компонентів: ставлення до поведінки, суб'єктивних норм і сприйманого контролю. Емпірично доведено, що саме сила наміру (intention strength) дозволяє передбачати стійкість поведінки навіть у складних життєвих умовах. Подальший розвиток цієї ідеї представлений у концепції **імплементацийних намірів** (P.Gollwitzer), де підкреслюється, що конкретизація планів у формі «якщо-то» значно підвищує ймовірність їх реалізації.

З іншого боку, сила наміру втрачає стабільність, якщо вона не підкріплена ціннісно-смысловими орієнтирами. Намір може бути сильним, але короткотривалим, якщо він не інтегрований у ширший життєвий контекст. Таким чином постає потреба розглядати його в єдності з феноменом усвідомлення життєвого шляху.

В екзистенційно-нарративному аспекті дослідження нарративної ідентичності (D.McAdams та ін.) показують, що людина вибудовує власне «Я» як історію, де події минулого, теперішнього і майбутнього пов'язані в єдине ціле. В цій перспективі усвідомлення життєвого шляху є не лише когнітивною операцією, а й нарративною практикою, що створює відчуття смислу й когерентності (*від лат. cohaerens-який перебуває у зв'язку*)

М Steger у своїй моделі «сенсу життя» виокремлює два виміри: наявність сенсу та пошук сенсу. Дослідження доводять, що високий рівень усвідомленості й смислової інтеграції позитивно корелює з наполегливістю у досягненні цілей і зниженням рівня психологічного дистресу. Відтак, усвідомлення життєвого шляху створює «смысловое поле», у якому формуються й закріплюються наміри.

Наукові дані свідчать, що **поєднання сильної мотивації та сенсу життя** є ключовим чинником **особистісного зростання**. У дослідженнях посттравматичного зростання (Tedeschi and Calhoun) показано, що саме люди, які здатні надати сенс травматичним подіям і сформулювати конкретні наміри на майбутнє, демонструють найвищі рівні життєстійкості.

Таким чином намір виконує роль «механізму дії», тоді як усвідомлення життєвого шляху є «орієнтиром дії». Відсутність одного з цих елементів знижує ефективність іншого: **сильний намір без сенсу може призвести до вигоряння, тоді як усвідомлений сенс без намірів – до пасивності чи прокрастинації.**

З огляду на наведене, в найпростішому сенсі, сила наміру (або просто намір) означає зосереджену, свідому думку чи рішення, спрямоване на досягнення певної мети, результату чи стану. Тобто, **намір – це внутрішній вектор, що поєднує наші думки, емоції, дії в напрямку до мети.** На відміну від простої мрії чи бажання, **сила наміру активує мобілізацію ресурсів:** енергії, уваги, рішучості.

Можна виділити три ключові аспекти цього терміну:

### 1. Психологічна спрямованість

✓ *Чіткість і Фокус:* Намір допомагає сфокусувати увагу та енергію. Коли людина чітко знає, чого прагне, її мозок (зокрема ретикулярна активаційна система) починає «фільтрувати» інформацію навколо, виділяючи можливості та ресурс, які раніше могли бути непоміченими.

✓ *Мотивація та Дії:* Сформований намір слугує потужним мотиватором. Він перетворює пасивне бажання на активний план дій і підвищує ймовірність того, що людина почне діяти відповідно до своєї мети.

### 2. Внутрішня установка

Самоздійснюване пророцтво. Схоже на ефект плацебо, але в поведінковій сфері. Очікування і віра в успіх (позитивний намір) може змінити поведінку людини, зробивши її більш наполегливою та впевненою, що своєю чергою збільшує шанси на успіх.

Чіткий намір допомагає зберігати стійкість і повертатися до мети після невдач - свого роду внутрішній компас.

### 3. Духовний аспект

У деяких трактуваннях (наприклад Закон Притягання, де подібне притягує подібне) сила наміру розглядається як енергетичний вплив на Всесвіт, де зосереджена думка нібито «притягує» бажані події чи обставини. Тут намір

виходить за рамки психології і набуває містичного забарвлення. Але, «Сила наміру» - це не магічна енергія. Її сила полягає в її впливі на дії, мислення та сприйняття людини. Чіткий намір підштовхує до послідовної поведінки. Необхідної для досягнення цілей. АЛЕ, надмірне захоплення лише наміром може призвести до пасивного очікування де намір є, а дії-немає. Справжня сила наміру виявляється тоді, коли він переходить у планування та конкретні кроки. Намір не може змінити фундаментальні закони фізики чи неможливі обставини. Наприклад намір «стати мільйонером» не працює без зусиль, знань і можливостей. Проте намір «активно вчитися фінансовій грамотності та шукати нові джерела доходу» - це **робочий намір**, оскільки він спрямований на **контрольовані дії**. Сила наміру - це своєрідний «ментальний пусковий механізм», який, будучи підкріплений діями, значно підвищує шанси на успіх. У контексті особистісного зростання, сила наміру – це не магічний засіб, а **ментальна дисципліна**, яка забезпечує **спрямованість і фокус**. Спробую узагальнити це трактування та викласти в таблицю:

| Елемент наміру     | Роль у зростанні                                                                                                                                                                                    |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ясність мети       | Намір змушує людину <b>чітко сформулювати, ким</b> вона хочемо стати і чого досягти. Без цього зростання є хаотичним. Намір – це переведення розмитих бажань у конкретні завдання.                  |
| Вибір поведінки    | Свідомий намір <b>зобов’язує</b> людину до певних дій. Якщо її намір –бути «здоровою», то людина свідомо обере спорт замість пасивності. Намір стає внутрішнім <b>фільтром</b> для прийняття рішень |
| Енергетичний фокус | Як зазначалося, намір <b>активує</b> механізми мозку (наприклад, фокус уваги), які допомагають помічати ресурси та можливості,                                                                      |



|           |                                                                                                                                      |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | які відповідають меті. Відсіваючи зайвий інформаційний шум.                                                                          |
| Стійкість | Під час невдач <b>міцний</b> намір слугує «якорем» нагадуючи <i>чому</i> людина почала. Це допомагає не здаватися, а коригувати шлях |

В контексті трактовки підпункту «Сила наміру та рівень усвідомлення життєвого шляху як психологічні чинники особистісного зростання» усвідомлення життєвого шляху (або самоусвідомлення)- це глибше, фундаментальне поняття. Це постійний процес розуміння людиною:

- своїх цінностей (що справді важливо-сім'я, служіння, творчість, фінансова свобода).
- своїх обмежень і ресурсів (Які сильні сторони та травми, які наявні ресурси?).
- своєї Місії /Сенсу ( Чому саме тут? Який мій внесок?)

Напрошується логічний висновок, що **намір** дає відповідь на запитання: «Куди я йду?», а **усвідомлення** дає відповідь на питання: «Чому я йду саме цим шляхом і чи відповідає він мені?»

Глибина усвідомлення **без** Наміру: людина чудово розуміє себе і світ, але не діє, залишається у стані пасивного спостереження та застою.

Усвідомлення допомагає відрізнити свій істинний намір від нав'язаного (варто нагадати, що саме істинний намір дає довготривалу енергію). Коли людина усвідомлює свій шлях, то щоденні дії продиктовані наміром узгоджуються з глибинними цінностями. Це усуває внутрішній конфлікт і призводить до відчуття цілісності. В такому випадку Усвідомлення життєвого шляху перетворюється з простого досягнення на змістовну подорож, а це підвищує рівень задоволення життям незалежно до зовнішніх результатів.

Коли намір(дії) ґрунтується на глибокому усвідомленні, людина не просто рухається вперед, вона рухається у правильному для себе напрямку, тобто, створює рух, наповнений змістом. А сила наміру **без** усвідомлення дає людині

можливість досягати неправильні для себе цілі, в свою чергу це може призвести до вигорання і відчуття пустоти після досягнення мети (напр.-криза середнього віку).

**Тож Намір - це двигун, який запускає рух; усвідомлення життєвого шляху – це система навігації, яка гарантує подорож правильним курсом. Для справжнього зростання необхідні обидва фактори.**

Особистісне зростання досягається на перетині цих двох сил:

**Особистісне Зростання  $\approx$  Сила наміру  $\times$  Глибину усвідомлення.**

Отже феномен усвідомлення життєвого шляху тісно пов'язаний із силою наміру. Усвідомлення задає ціннісно-сміслові рамки для формування намірів, а наміри виступають практичним інструментом реалізації усвідомленого життєвого проекту. Взаємодія цих двох конструктів формує інтегративний механізм розвитку особистості, що дозволяє людині не лише адаптуватися до зовнішніх викликів, а й здійснювати якісне самозростання.

Включення до дослідження показника сили наміру дозволяє глибше зрозуміти динаміку взаємозв'язку між когнітивно-смісловими та вольовими аспектами особистісного розвитку. Саме сила наміру визначає, наскільки усвідомлені смисли стають внутрішніми мотивами, що підтримують життєстійкість і забезпечують процес особистісного зростання навіть у контексті соціальної нестабільності та воєнних викликів.

Таким чином, розгляд взаєморозвитку сил наміру та усвідомлення життєвого шляху має як теоретичне значення - у розробці цілісної концепції життєвого розвитку особистості, так і практичне – у створенні психокорекційних і коучингових програм, спрямованих на розвиток життєстійкості та ціле покладання.

Аналіз наукових джерел показав, що проблема усвідомлення життєвого шляху особистості займає одне з провідних місць у сучасній психологічній науці. У

роботах Є.Головахи, Л.Сохань, Б.Ананьева життєвий шлях розглядається як цілісна часово-біографічна структура, що поєднує індивідуальний досвід, соціальні умови, та особистісні смисли. Дослідники відзначають, що усвідомлення власного шляху є ключовим чинником формування ідентичності, життєвої позиції та здатності до саморозвитку.

У сучасних дослідженнях (McAdams, 2015; Sharma and Yukhymenko-Lescroart, 2022) особлива увага приділяється наративному підходу, який дозволяє вивчати, яким чином індивід інтерпретує власний досвід і формує смислову цілісність біографії. Показано, що високий рівень усвідомленості життєвого шляху пов'язаний із життєстійкістю, позитивною самооцінкою та здатністю до адаптації у кризових умовах (Heliyon, 2023; Соснюк, 2023).

Разом з тим, незважаючи на значну кількість теоретичних і емпіричних праць, залишається низка відкритих питань. Зокрема. Недостатньо вивченими є особливості усвідомлення життєвого шляху в умовах соціальної нестабільності та воєнних викликів. Це створює наукову і практичну потребу у більш детальному дослідженні цього феномену в українському контексті.

## **1.6. Соціальна нестабільність і воєнні виклики як контекст психологічної адаптації**

Сучасне українське суспільство перебуває у стані глибоких соціальних трансформацій, зумовлених воєнними діями, економічною нестабільністю, вимушеною міграцією та невизначеністю майбутнього. Такі умови створюють потужний **стресогенний контекст**, який впливає на всі рівні психічного існування особистості – від базового відчуття безпеки до усвідомлення власного життєвого сенсу.

Соціальні нестабільність та воєнні події формують специфічне середовище психологічної адаптації, у якому традиційні механізми копіngu (від англ. « to cope» – справлятися, долати ) часто виявляються недостатніми. Людина стикається з необхідністю переосмислення базових цінностей, життєвих орієнтирів, планів і ролей. За таких умов усвідомлення життєвого шляху набуває особливого значення, оскільки воно допомагає інтегрувати травматичний досвід у цілісну життєву історію, зберігаючи відчуття ідентичності та життєвої перспективи.

Дослідження психологічних реакцій на воєнні та соціальні кризи (Bonanno,2004 Masten,2014 Hobfoll et al.,2011) показують,що люди здатні не лише долати труднощі, а й **демонструвати посттравматичне зростання** – розвиток нових смислів, цінностей і форм поведінки, що сприяють життєстійкості. Саме в цих процесах важливу роль відіграє поєднання смислової рефлексії, емоційної регуляції та соціальної підтримки.

До українського контексту особливо актуальним є феномен **адаптації до хронічної невизначеності**, коли людина змушена тривалий час функціонувати в умовах нестабільності, зміни місця проживання, втрати звичних соціальних зв'язків. Психологічна адаптація у такій ситуації має двоелементну природу:

- з одного боку – вона спрямована на **збереження психічної цілісності та емоційної рівноваги**;
- з іншого – стимулює **активний пошук нових смислів, життєвих ресурсів і форм соціальної взаємодії**.

В умовах воєнних викликів особливо зростає роль **соціальної підтримки**, яка не лише зменшує індивідуальний рівень стресу, але й створює умови для колективного відновлення, солідарності та відчуття спільності. Психологічна життєстійкість у цьому контексті виступає не як статична риса, а як

**динамічний процес**, що розвивається завдяки усвідомленню власного досвіду, пошуку нових смислів і внутрішньої готовності до змін.

Отже, соціальна нестабільність і воєнні виклики стають **каталізаторами переосмислення життєвого шляху**, активізують процеси особистісного зростання та сприяють формуванню життєстійкості. Саме цей контекст зумовлює актуальність емпіричного взаємозв'язку між рівнем усвідомлення життєвого шляху, показниками психологічної життєстійкості та особистісного розвитку.

### 1.7. Теоретичні підсумки та напрями емпіричного дослідження

На основі аналізу наукових джерел та сучасних підходів у психології можна сформулювати такі висновки:

1. **Усвідомлення життєвого шляху** є комплексним багатовимірним феноменом, що включає когнітивно-рефлексивний, смисловий, адаптивно-процесуальний, емоційно-вольовий та ціннісний компоненти. Його розвиток сприяє інтеграції життєвого досвіду та формуванню цілісної життєвої перспективи.
2. **Психологічна життєстійкість** проявляється через когнітивні, емоційні, смислові, соціальні та адаптивні ресурси особистості, що дозволяють зберігати ефективне функціонування в умовах стресу, кризових ситуацій та соціальної нестабільності.
3. Усвідомлення життєвого шляху виступає **ключовим чинником розвитку життєстійкості та особистісного зростання**, оскільки осмислення власного досвіду, визначення життєвих цілей і цінностей забезпечує внутрішню стабільність і мотивацію до розвитку.
4. **Соціальна нестабільність та воєнні виклики** формують особливий контекст психологічної адаптації, у якому зростає роль усвідомлення

життєвого шляху та соціальної підтримки як факторів, що сприяють життєстійкості та посттравматичному зростанню.

**5. На основі теоретичного аналізу окреслено напрями емпіричного дослідження:**

- визначення рівнів усвідомлення життєвого шляху серед дорослих респондентів;
- дослідження зв'язків між усвідомленням життєвого шляху, психологічною життєстійкістю та особистісним зростанням;
- оцінка ролі сили наміру, як медіатора який посилює зв'язок між усвідомленням життєвого шляху і зростанням (чим сильніший намір, тим більший вплив усвідомлення на життєстійкість);
- виявлення компонентів усвідомлення життєвого шляху, які найбільш значущі для розвитку життєстійкості та адаптації.

**Висновки до 1 розділу:**

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз усвідомлення життєвого шляху як фактора особистісного зростання. Узагальнення наукових підходів (Ш. Бюллер, В. Франкл, К. Роджерс, Е. Еріксон, Д. Леонтьєв, С. Максименко та ін.) дозволило розглядати життєвий шлях як багатовимірний феномен, що відображає процес розвитку особистості через осмислення минулого, усвідомлення теперішнього та проектування майбутнього.

Показано, що усвідомлення життєвого шляху є інтегративною характеристикою, яка поєднує смисловий, цільовий, рефлексивний та адаптивний компоненти. Воно виконує функції самопізнання, ціле покладання, самокорекції та забезпечує внутрішню цілісність особистості.

Проаналізовано зв'язок усвідомлення життєвого шляху з феноменами психологічної життєстійкості, сили наміру та особистісного зростання, що дало змогу визначити усвідомлення як чинник психологічної адаптації людини до складних життєвих обставин.

Уточнено, що високий рівень усвідомлення сприяє формуванню сенсів, які підтримують життєстійкість і забезпечують ефективне подолання кризових ситуацій.

Теоретичний аналіз також показав, що попри значну кількість досліджень, проблема взаємозв'язку усвідомлення життєвого шляху та психологічної життєстійкості в умовах соціальної нестабільності залишається недостатньо розробленою. Це визначило необхідність експериментальної перевірки зв'язків між рівнем усвідомлення життєвого шляху, силою наміру, психологічною життєстійкістю та особистісним зростанням дорослих, які перебувають у стані воєнних та соціальних викликів.

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

У цьому розділі представлено методологічні засади та організацію емпіричного дослідження. Визначено об'єкт, предмет, мету, завдання й гіпотези, окреслено теоретико-методологічну основу, описано вибірку, методики та процедуру проведення дослідження. Наведено характеристику використаних психодіагностичних інструментів, зокрема авторського опитувальника «Усвідомлення життєвого шляху». Розділ також містить опис етапів збору та обробки даних, статистичних методів аналізу, а також етичних принципів, дотриманих у процесі дослідження.

## 2.1. Тема, об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження.

### Тема дослідження:

«Особливості усвідомлення життєвого шляху в умовах соціальної нестабільності та воєнних викликів та аналіз його зв'язків із показниками психологічної життєстійкості.»

**Об'єктом дослідження** є психічні процеси та механізми особистості, що забезпечують усвідомлення життєвого шляху та психологічну життєстійкість,

**Предметом дослідження** є рівень усвідомлення життєвого шляху та його зв'язки з показниками психологічної життєстійкості в динаміці особистісного зростання.

**Загальна мета дослідження** - виявити структуру та рівні усвідомлення життєвого шляху у людей, які мають досвід проживання в умовах соціальної нестабільності/воєнних викликів, і дослідити, як це пов'язано з психологічною життєстійкістю (*resilience*) силою наміру та проявами особистісного зростання.

### Основні завдання дослідження:

1. Провести емпіричне дослідження рівня усвідомлення життєвого шляху, сили наміру та психологічної життєстійкості серед дорослих респондентів.
2. Виявити кореляційні зв'язки між показниками усвідомлення життєвого шляху, психологічної життєстійкості та особистісного зростання.
3. Сформулювати висновки щодо ролі усвідомлення життєвого шляху як чинника особистісного зростання та психологічної адаптації.

### Питання, що потребують відповіді:

1. Які основні компоненти (виміри) усвідомлення життєвого шляху в умовах соціальної нестабільності?
2. Чи існує позитивний зв'язок між усвідомленням життєвого шляху та показниками психологічної стійкості?
3. Як впливають воєнні та соціальні стресори на взаємозв'язок між усвідомленням шляху, силою наміру та життєстійкістю?



## 2.2. Гіпотези дослідження

### Маю гіпотези:

**Н1:** Вищий рівень усвідомлення життєвого шляху пов'язаний з вищими показниками життєстійкості.

**Н2:** Соціальна підтримка модерує зв'язок: «усвідомлення життєвого шляху - зростання – життєстійкість – новий рівень усвідомлення». (при вищій підтримці зв'язок сильніший).

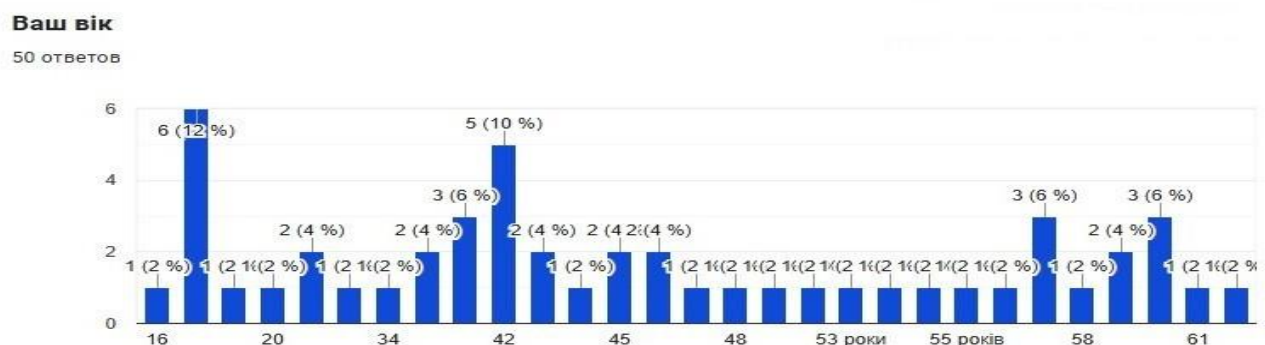
**Н3:** Сила наміру виступає медіатором між усвідомленням життєвого шляху та особистісним зростанням: чим вищий рівень наміру, тим ефективніше реалізується усвідомлений потенціал у поведінці, що підвищує життєстійкість.

## 2.3. Вибірка дослідження.

Для проведення емпіричного дослідження було сформовано **цільову вибірку** респондентів, які проживають в умовах соціальної нестабільності та/або воєнних викликів.

Соціально-демографічні характеристики вибірки наведено у таблиці 2.1.

**Таблиця 2.1**

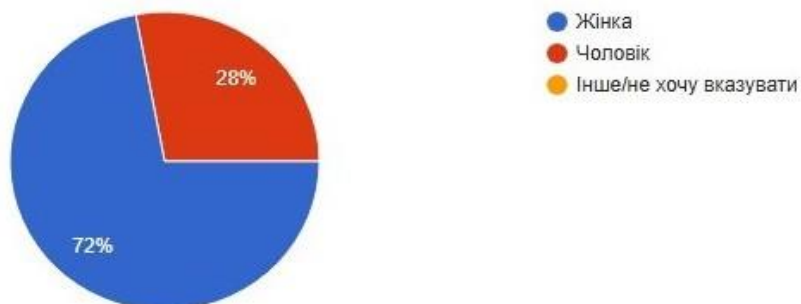


Загальна вибірка складалася з респондентів віком від 16 до 71 років (середній вік близько 42 роки), серед яких 72 % жінок і 28 % чоловіків.

**Таблиця 2.2.**

**Стать:**

50 ответов

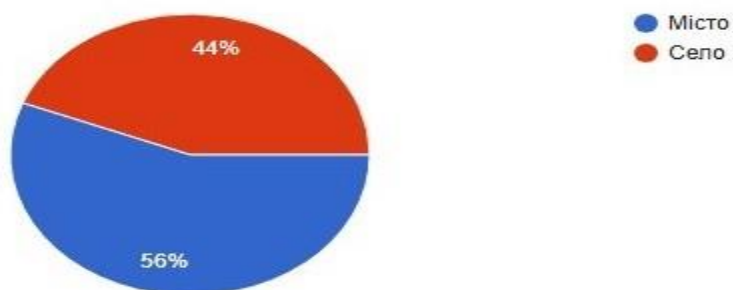


56% учасників проживають у містах, 44% - у сільській місцевості або невеликих громадах.

**Таблиця 2.3.**

**Місце проживання**

50 ответов

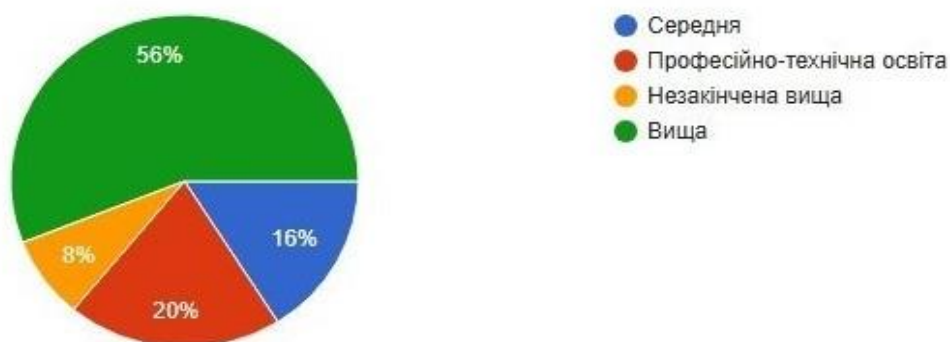


56 % опитаних мають вищу освіту.

**Таблиця 2.4.**

**Рівень освіти:**

50 ответов



У вибірці були представлені як мешканці України, так і особи, які тимчасово або постійно перебувають за кордоном (у країнах ЄС, Канаді та ін..)

#### Проживаю

50 ответов



Критеріями включення у вибірку були:

- вік від 16 років;
- досвід проживання у соціальній або воєнній нестабільності (перебування в Україні під час війни або вимушене переселення);
- згода на участь у дослідженні.

Такий склад вибірки дозволяє вивчити феномен усвідомлення життєвого шляху у контексті **різних форм адаптації до кризових соціальних умов**.

## 2.2. Методи та методики дослідження

Для досягнення мети та перевірки гіпотез дослідження було використано комплекс емпіричних методів, які дозволили виявити рівень усвідомлення життєвого шляху, силу наміру та психологічну життестійкість, а також простежити взаємозв'язки між цими показниками.

У дослідженні застосовано такі основні методики:

1. **Авторський опитувальник «Усвідомлення життєвого шляху»** (розроблений на основі аналізу сучасних теоретичних підходів до розуміння життєвого шляху особистості). Методика спрямована на

визначення рівня та структури усвідомлення власного життєвого шляху за чотирма компонентами:

- **смисловий** - усвідомлення життєвих цінностей, значущих подій та сенсу власного існування;
- **цільовий** – здатність до постановки реалістичних життєвих цілей і бачення перспективи;
- **рефлексивний** - схильність до самоаналізу, осмислення власного досвіду, здатність робити висновки;
- **адаптивний** – уміння приймати зміни, пристосовуватися до нових умов, зберігаючи внутрішню цілісність.

Кожен пункт оцінювався за шкалою від 1 до 5 балів. Обчислювалися середні та сумарні значення по кожному компоненту.

**2. Опитувальник «Сила наміру»** Використовувався для оцінки рівня внутрішньої мотивації, вольової регуляції, наполегливості у досягненні цілей, а також здатності підтримувати мотивацію в умовах труднощів.

Опитувальник містить шість тверджень, за кожним із яких учасники оцінювали ступінь згоди за п'ятибальною шкалою (від 1 – «зовсім не погоджуюсь» до 5 – «повністю погоджуюсь»)

#### **Підрахунок результатів:**

- Підсумовується сума балів за всі твердження (від 6 до 30).
- Вищий показник свідчить про **вищу силу наміру**, тобто здатність утримувати та реалізовувати усвідомлені цілі попри труднощі.

#### **Інтерпретація :**

- 24-30 балів: висока сила наміру (висока вольова та смислова цінність ).
- 18-23 бали: середній рівень (помірна стійкість, схильність до коливань залежно від ситуації).

- 6-17 балів: низька сила наміру (нестача внутрішньої мотиваційної енергії, труднощі з реалізацією цілей).

3. **Шкала «Життєстійкість»(*resilience*)**, адаптована для української вибірки. Методика вимірює рівень психологічної стійкості, здатність до її підтримки й відновлення після стресу.

Включає п'ять тверджень, оцінених за п'ятибальною шкалою. Показники дозволяють виявити індивідуальні відмінності у стратегіях подолання складних ситуацій і рівень внутрішньої опори особистості.

Для підвищення надійності результатів усі методики були апробовані на невеликій вибірці та уточнені перед основним забором даних.

Отримані результати піддавалися кількісній і якісній обробці, що дало змогу не лише описати загальні тенденції, а й виявити взаємозв'язки між основними психологічними змінними.

Таким чином, обрані методики у комплексі забезпечили можливість виявити як структурні особливості усвідомлення життєвого шляху, так і його функціональні зв'язки з показниками життєстійкості, сили наміру та особистісного зростання.

## 2.5. Процедура проведення дослідження

Дослідження проводилось у березні – жовтні 2025 року у дистанційному форматі (онлайн-анкета Google Forms).

Участь була **добровільною та анонімною**. Респондентам надавалась **інформована згода**, що пояснювала мету, структуру й умови участі.

Процедура включала **три етапи**:

### 1. Підготовчий етап:

- Розробка теоретичної моделі та створення авторських опитувальників.

- Проведення пілотного тестування для перевірки зрозумілості тверджень.
- Формування остаточного інструментарію та інструкцій.

## 2. Основний етап:

- Поширення анкети серед дорослих українців в Україні та за кордоном.
- Збір анкет протягом 3 тижнів.
- Орієнтовний час заповнення 10 хвилин

## 3. Етап статистичного аналізу:

- Обчислення результатів по п'ятибальній шкалі Лайкерта.
- Перевірка та узагальнення результатів.
- Порівняльний аналіз між компонентами з метою виявлення домінуючих тенденцій і зв'язків між показниками усвідомлення життєвого шляху, сили наміру та життєстійкості.

Обробка результатів емпіричного дослідження здійснювалася з використанням системи Google Forms, яка забезпечила автоматичне збереження відповідей респондентів, формування базових діаграм і розрахунків середніх показників за кожним запитанням. Отримані дані були експортовані у формат Microsoft Excel, де проводився подальший аналіз та узагальнення результатів.

Для кількісної оцінки відповідей використовувалася **п'ятибальна шкала Лайкерта**, що дозволила визначити рівень вираженості певних характеристик і компонентів (смыслового, цільового, рефлексивного, адаптивного), а також показників сили наміру та життєстійкості.

На основі зведених даних було здійснено розрахунок середніх значень за кожною шкалою та проведено порівняльний аналіз між компонентами з метою виявлення домінуючих тенденцій і зв'язків між показниками усвідомлення життєвого шляху, сили наміру та життєстійкості.

Отримані результати подано у вигляді таблиць, діаграм і узагальнених інтерпретацій, що дозволяє наочно відобразити співвідношення між основними змінними дослідження.

На першому етапі було проведено первинну кількісну обробку результатів опитувальників:

- авторського опитувальника «Усвідомлення життєвого шляху», який містить чотири компонентні блоки –смісловий, цільовий, рефлексивний та адаптивний;
- опитувальника «Сила наміру», спрямованого на оцінку рівня внутрішньої мотивації, цілеспрямованості та вольової регуляції поведінки;
- шкали «Життєстійкість», що відображає здатність до адаптації, відновлення та соціальної підтримки в кризових умовах.

Для кожного пункту були обчислені **середні бали (М)**, **сумарні показники** за компонентами та **відносні частки відповідей**. Це дозволило виявити домінуючі тенденції та визначити провідні сфери усвідомлення та життєстійкості у вибірці.

На другому етапі застосовувалися **описові статистичні методи** (середнє арифметичне, мода, відсоткове співвідношення), що дали змогу визначити рівень вираженості кожного компонента. Окрему увагу приділено порівнянню середніх значень між компонентами усвідомлення життєвого шляху, а також зіставленню цих показників із результатами за шкалами «Сила наміру» та «Життєстійкість».

На третьому етапі здійснювався якісний аналіз взаємозв'язків між основними змінними – шляхом інтерпретації отриманих середніх значень у контексті гіпотез дослідження. Зокрема, аналізувалися:

- співвідношення між рівнем усвідомлення життєвого шляху та показниками життєстійкості;
- роль сили наміру як можливого посередника між усвідомленням і стійкістю;
- значення соціальної підтримки та смислової орієнтації для особистісного зростання.

Отримані дані інтерпретувалися у відповідності до цілей і гіпотез дослідження, з урахуванням сучасних соціально-психологічних умов. Узагальнення результатів дало можливість визначити структурні особливості усвідомлення життєвого шляху, окреслити його зв'язки з життєстійкістю та визначити роль сили наміру як ресурсу особистісного розвитку.

## **2.6. Етичні аспекти дослідження**

Дослідження проводилося відповідно Етичного кодексу психолога України (УСП 2017). Участь респондентів була виключно добровільною. Кожен учасник надавав інформовану згоду, отримував пояснення про мету, зміст, і тривалість участі, а також мав право припинити участь у будь-який момент. Гарантувалась повна конфіденційність і анонімність: дані не містили особистої інформації, а результати аналізувались лише у зведеному вигляді.

У зв'язку з можливими емоційним навантаженням, спричиненим темою війни, учасникам були надані контакти психологічних служб підтримки.

## **2.7. Узагальнення методологічних положень**

У другому розділі було розкрито методологічні засади, організацію та хід емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей усвідомлення життєвого шляху та його зв'язку з показниками психологічної життєстійкості в умовах соціальної нестабільності та воєнних викликів.

Визначено об'єкт, предмет, мету, завдання й гіпотези дослідження, обґрунтовано теоретико-методологічну базу, що спирається на положення екзистенційної, гуманістичної та смисложиттєвої психології. Детально описано вибірку, що включає дорослих респондентів, які проживають як в Україні, так і за її межами, але зазнали впливу соціальної та воєнної нестабільності.



Подано опис комплексу емпіричних методик, зокрема авторського опитувальника «Усвідомлення життєвого шляху», адаптованого опитувальника «Сила наміру» та шкали психологічної життєстійкості. Визначено етапи дослідження-підготовчий, основний та аналітичний – і наведено алгоритм статистичної обробки даних, спрямований на виявлення кореляційних і факторних зв'язків між основними змінними.

Дотримання етичних принципів психологічних досліджень забезпечило надійність, достовірність і гуманістичний характер одержаних результатів. Сукупність викладених положень створює основу для подальшого аналізу емпіричних даних та інтерпретації результатів, що подано в наступному розділі.

## **Висновки до розділу 2**

У другому розділі визначено **методологічні та організаційні засади емпіричного дослідження** особливостей усвідомлення життєвого шляху та його зв'язку з показниками психологічної життєстійкості в умовах соціальної нестабільності й воєнних викликів.

Розкрито логіку емпіричного підходу, який ґрунтується на положеннях екзистенційної, гуманістичної та смисложиттєвої психології, що розглядають людину як активного суб'єкта власного життєвого шляху.

Обґрунтовано вибір **об'єкта, предмета, мети завдань і гіпотез дослідження**. Описано вибірку, до якої увійшли дорослі респонденти, що проживають як в Україні, так і за кордоном, але мають досвід переживання соціальної нестабільності та воєнних подій.

Розроблено та адаптовано комплекс діагностичних методик, зокрема:

- авторський опитувальник «Усвідомлення життєвого шляху»,
- адаптований опитувальник «Сила наміру»,
- шкалу психологічної життєстійкості (К.Коннор, Дж. Девідсон).

Визначено етапи дослідження – **підготовчий, основний і аналітичний**, а також застосовано методи кількісного аналізу (кореляційний, факторний та порівняльний).

Забезпечення **етичних стандартів** (добровільна участь, конфіденційність, безпечність) гарантувала достовірність і гуманістичний характер отриманих результатів.

Сукупність викладених положень створює науково обґрунтовану основу для інтерпретації емпіричних даних та дозволяє перейти до аналізу результатів, що наведено у наступному розділі.

### **РОЗДІЛ 3.**

#### **РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ**

Експериментальне дослідження було спрямоване на вивчення взаємозв'язків між рівнем усвідомлення життєвого шляху, силою наміру та психологічною життєстійкістю у дорослих, які живуть в умовах соціальної нестабільності та

воєнних викликів. Такі умови виступають чинниками підвищеного стресу, що актуалізує потребу в особистісній цілісності, рефлексії та переосмислення життєвих орієнтирів.

**56% (!!!)** респондентів зазначили, що відчують вплив воєнних подій на своє життя – через переміщення, втрату роботи, або ж через тривале відчуття невизначеності. *Саме тому вибірка відображає соціальну реальність, у якій питання життєстійкості й усвідомлення життєвого шляху набувають особливої актуальності.*

Для збору даних використано три взаємопов'язані інструменти:

1. **Авторський опитувальник «Усвідомлення життєвого шляху»**, який охоплює чотири структурні компоненти (по три твердження):
  - **смисловий** - пошук і усвідомлення сенсу власного життя, бачення його як цілісного процесу;
  - **цільовий** - наявність чітких життєвих орієнтирів, прагнення реалізувати власні наміри;
  - **рефлексивний** - здатність до самоаналізу, осмислення минулих подій і досвіду;
  - **адаптивний** - гнучкість і готовність змінювати стратегії поведінки залежно від обставин.
2. **Опитувальник «Сила наміру»** (6 тверджень), який визначає рівень внутрішньої цілеспрямованості, наполегливості у досягненні мети, уміння підтримувати мотивацію навіть у кризових ситуаціях і доводити справу до кінця.
3. **Опитувальник «Життєстійкість»** (5 тверджень), який дозволяє оцінити здатність особи адаптуватися до складних життєвих обставин, знаходити ресурси підтримки та відновлювати внутрішню рівновагу після стресових

подій. Спрямований на вимірювання рівня адаптації, опори на підтримку оточення та відновлення після стресових ситуацій.

### 3.1. Загальні результати дослідження

Отримані результати свідчать, що загальний рівень шкали «**Усвідомлення життєвого шляху**» у вибірці є достатньо **високим**.

Найвищими показниками характеризуються **смисловий (M=12,46)** та **рефлексивний (M=12,42)** компоненти.

Це свідчить про здатність респондентів знаходити сенс у власному житті, а також про глибоке осмислення людьми свого досвіду, здатність бачити сенс навіть у складних подіях, а також про високий рівень саморефлексії.

Дещо нижчими виявилися **цільовий (M=10,18)** та **адаптивний (M=11,76)** компоненти, що вказує на труднощі в реалізації намірів у нестабільних умовах і потребу в підвищенні гнучкості поведінки. Такі результати можуть бути наслідком зовнішніх обмежень, зокрема умов воєнного стану, що ускладнюють можливість чіткого планування і реалізації життєвих намірів.

Показники за шкалою «**Сила наміру**» мають середнє значення (**M= 3,9**) що свідчить про загалом сформовану готовність діяти цілеспрямовано, доводити справи до кінця та зберігати мотивацію в умовах невизначеності.

Респонденти підтверджують здатність підтримувати внутрішню рішучість навіть за наявності зовнішніх перешкод, що свідчить про стійкість наміру і віру у власні сили. Опитувані демонструють достатньо високий рівень внутрішньої цілеспрямованості та наполегливості, зокрема здатність підтримувати мотивацію навіть у кризових ситуаціях.

Це дає змогу розглядати силу наміру як проміжну ланку між усвідомленням життєвого шляху та реальними проявами особистісного зростання.

**Шкала «Психологічна життєстійкість»** також продемонструвала середньо-високі значення ( $M = 3,98$  майже 4). Найвищими виявилися показники підтримки з боку близьких ( $M=4,22$ ) та здатності знаходити сенс у подоланні труднощів ( $M=4,28$ ). Ці результати свідчать про наявність у більшості опитаних внутрішніх і соціальних ресурсів, які допомагають ефективно адаптуватися до змінних умов життя. Респонденти демонструють певну стабільність і ресурси для адаптації навіть у періоди нестабільності.

### 3.2. Перевірка гіпотез.

**Гіпотеза (H1)** – про позитивний зв'язок між рівнем усвідомлення життєвого шляху та життєстійкістю – **загалом підтвердилася**. Виявлено, що найбільш тісно з високими показниками життєстійкості корелюють **смисловий** та **адаптивний** компоненти. Це означає, що здатність бачити сенс у власному житті й одночасно бути гнучким у стратегіях поведінки сприяє більшій психологічній стійкості до стресу.

**Гіпотеза (H2):** - про роль соціальної підтримки як модератора зв'язку між усвідомленням життєвого шляху і життєстійкістю – **знайшла підтвердження**. Респонденти з високим рівнем соціальної підтримки мали вищі показники життєстійкості та особистісного зростання. *Це вказує на важливість міжособистісних зв'язків як ресурсу стабільності в умовах кризи.* Підтримка з боку близьких є важливим чинником, що посилює взаємозв'язок між усвідомленням шляху та внутрішнім зростанням.

**Гіпотеза (H3):** - про роль сили наміру як медіатора між усвідомленням життєвого шляху та особистісним зростанням – **підтвердилась найвиразніше**. Отримані результати свідчать, що респонденти з високою силою наміру мають не лише вищий рівень життєстійкості, а й глибше усвідомлюють власний життєвий шлях.

Таким чином, **сила наміру виступає механізмом реалізації усвідомленого потенціалу особистості**, що трансформує внутрішні смисли в конкретні дії, що ведуть до зростання.

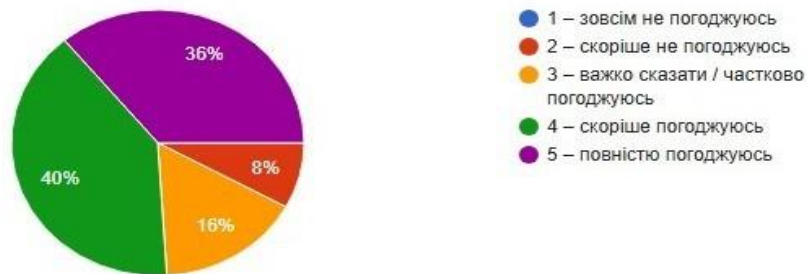
### 3.3. Усвідомлення життєвого шляху: рівні та особливості.

За результатами анкетування, 76% учасників часто замислюються над сенсом власного життя та минулими подіями, прагнучи знайти в них закономірність і значення.

#### Усвідомлення життєвого шляху.

##### 1. Я часто замислююсь над сенсом власного життя.

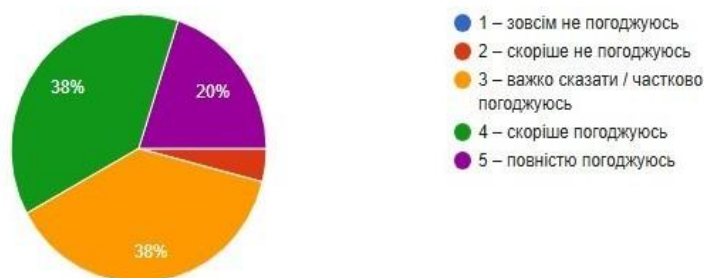
50 ответов



Це свідчить про досить **високий рівень рефлексивності** у вибірці загалом. Водночас лише 20% опитаних змогли чітко визначити свої життєві цілі, що вказує на **розрив між розумінням минулого і плануванням майбутнього** – типовий для періодів невизначеності.

##### 2. Я можу чітко сформулювати свої життєві цілі.

50 ответов



### 3.4. Сила наміру як фактор реалізації усвідомлення.

Хоча лише 36% опитаних чітко вважають, що здатні наполегливо рухатись до мети навіть за умов перешкод, але ще 42% відзначають, що скоріше погоджуються з даним твердженням. Тож сумарно маємо досить високий показник – 76% опитуваних мають наполегливість рухатись до мети. Такі

результати можна інтерпретувати як **високий рівень** у вибірці. При цьому простежується закономірність: чим **чіткіше усвідомлена власна життєва мета**, тим **вищим є рівень внутрішньої зібраності та послідовності дій**. Це підтверджує гіпотезу (H4) про те, що **сила наміру може виступити медіатором між усвідомленням життєвого шляху та особистісним зростанням**.

#### Сила наміру.

1) Я здатний/здатна наполегливо рухатися до мети навіть за умов перешкод.

50 ответов



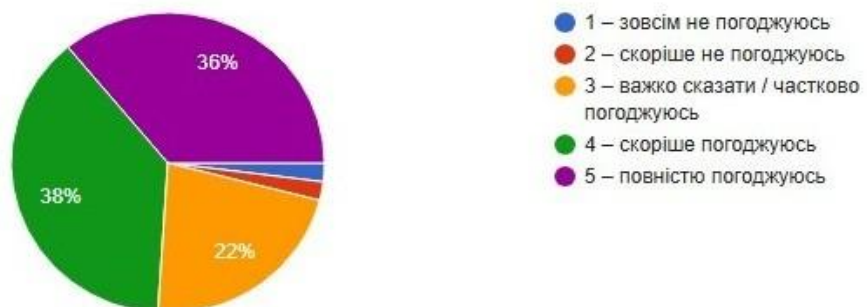
### 3.5. Життєстійкість і ресурси адаптації

На питання про здатність адаптуватися до складних обставин **72%** учасників відповіли позитивно, тоді як **22%** вважають, що справляються «частково», і **6%** що відчувають значні труднощі.

#### Життєстійкість

1 Я можу адаптуватися до складних обставин.

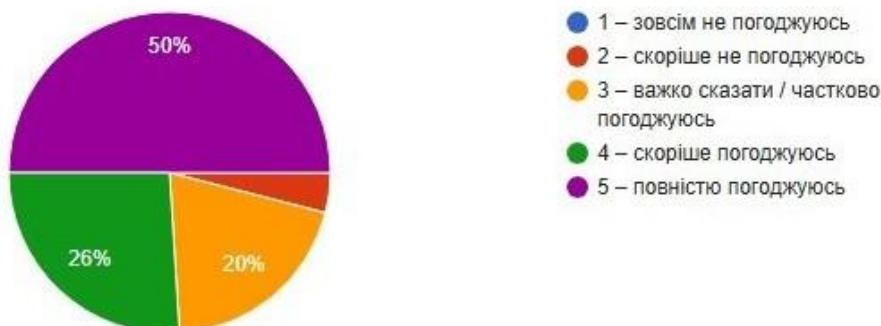
50 ответов



На питання про підтримку від близьких людей **76 %** респондентів відповіли в позитивному сенсі. **Це говорить про якісний ресурс українців взагалі, як нації.**

**2 Я відчуваю підтримку з боку близьких людей у важкі моменти.**

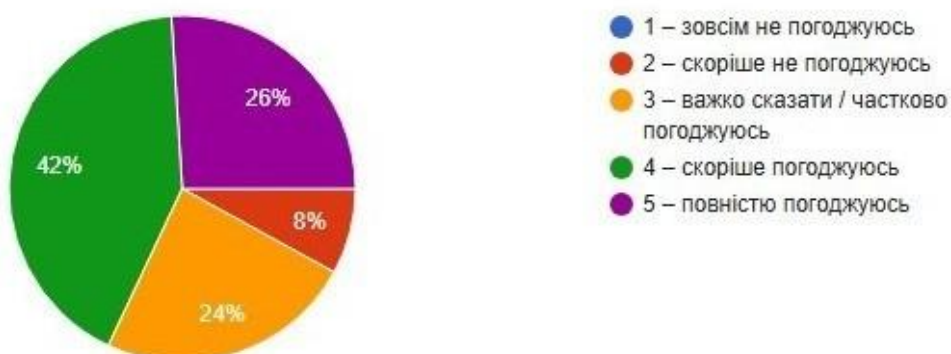
50 ответов



Досить високий показник внутрішнього ресурсу – в цілому 68%

**5 У складних ситуаціях я зазвичай знаходжу внутрішні ресурси для вирішення проблем.**

50 ответов



На відкрите питання більшість респондентів зазначили, що головними ресурсами для подолання труднощів є **внутрішній ресурс, віра, а також усвідомлення сенсу власних дій.**



**6 Які ресурси (внутрішні, соціальні, духовні) допомагають вам долати складні життєві обставини?**

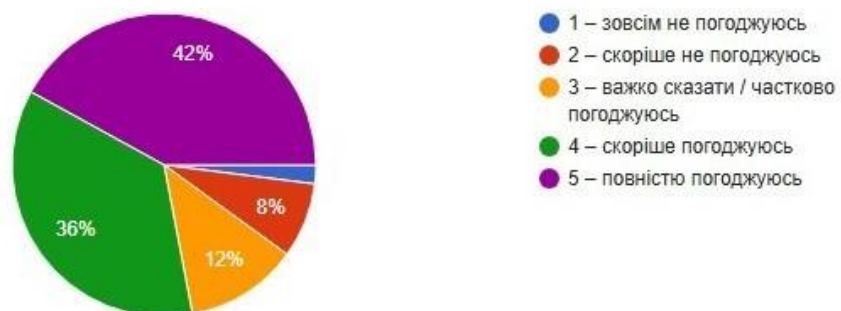
36 ответов



Такі результати підтверджують, що **життєстійкість** має не лише **індивідуально-психологічну**, а й **соціально-ціннісну** основу. Вона посилюється за наявності внутрішнього сенсу та підтримки соціального середовища. Наявність соціальної підтримки посилює здатність до адаптації та позитивного переосмислення травматичного досвіду, що узгоджується з гіпотезою (H3) про модераційну роль підтримки.

**12. Я можу знайти позитивне у власному минулому досвіді, навіть якщо він був складним.**

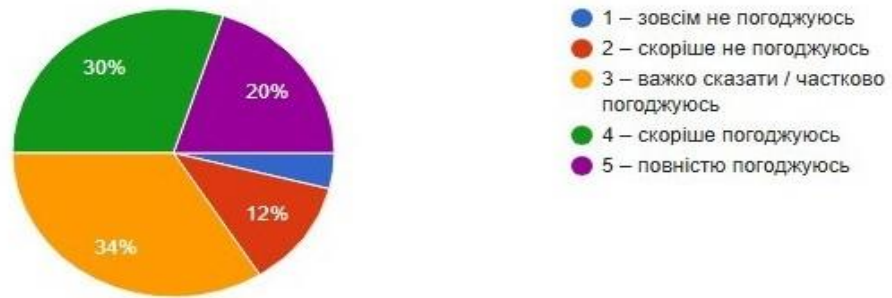
50 ответов



Серед тих, хто показує високий рівень усвідомлення, переважає відчуття цілісності та впевненості. Натомість серед респондентів з більш нижчим рівнем усвідомлення зустрічаються прояви втоми та повільного відновлення після стресу.

#### 4 Я можу швидко відновлюватися після стресових подій.

50 ответов



Ці спостереження підтверджують гіпотезу (H1) про **позитивний зв'язок між усвідомленням життєвого шляху і психологічною життєстійкістю**, а також частково – гіпотезу (H2) про **опосередковану роль усвідомлення у зв'язку між воєнним досвідом і благополуччям**. Люди, які здатні надати сенс навіть складним подіям, частіше демонструють вищий рівень **внутрішнього спокою та активності**.

### 3.6. Узагальнення результатів.

Підсумовуючи результати, можна стверджувати, що усвідомлення життєвого шляху, сила наміру, соціальна підтримка та життєстійкість утворюють єдину динамічну систему, у якій кожен компонент впливає на інші.

Чим більше людина **розуміє себе, свої мотиви і цілі**, тим **сильніше відчуття контролю та внутрішньої опори**, а відтак – тим вища **життєстійкість**. У цьому сенсі усвідомлення життєвого шляху можна розглядати як **психологічний ресурс**, що допомагає не лише долати труднощі, а й **перетворювати кризи на досвід розвитку**.

Отримані дані дозволяють розглядати усвідомлення життєвого шляху як один із ключових психологічних ресурсів, що забезпечує гармонійне поєднання смислу, цілей і дій людини. Воно виступає основою для формування

життєстійкості та сили наміру, сприяє розвитку рефлексії, гнучкості й особистісного зростання.

1. Усвідомлення життєвого шляху – це цілісна система, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти.
2. Найбільш розвиненими у вибірці є смисловий і рефлексивний компоненти, що свідчить про високий рівень внутрішньої зрілості та саморефлексії.
3. Сила наміру відіграє роль внутрішнього рушія, що переводить усвідомлені цінності у конкретну діяльність.
4. Життєстійкість підсилює процес адаптації й сприяє стабільності у періоди соціальних і воєнних викликів.
5. Сила наміру та Життєстійкість, Усвідомлення життєвого шляху утворюють взаємопов'язану систему, яка забезпечує особистісне зростання.
6. Умови соціальної нестабільності та війни не лише створюють стрес, а й стимулюють людей до переосмислення цінностей, пошуку сенсу і мобілізації внутрішніх ресурсів.

Отже, у складних соціальних умовах саме **усвідомлення життєвого шляху стає фактором**, що дозволяє людині переосмислити свій досвід, зберегти сенс і продовжувати розвиток навіть у періоди невизначеності.

### 3.7. Практичні висновки та рекомендації.

Отримані результати мають важливе практичне значення для психологічної допомоги, освітньої та консультативної діяльності в умовах соціальної нестабільності та воєнних викликів.

Дослідження показало, що усвідомлення життєвого шляху не лише сприяє особистісному зростанню, але й виконує стабілізуючу функцію у кризових ситуаціях, активізуючи внутрішні ресурси людини.

### **Практичні висновки:**

1. **Усвідомлення життєвого шляху** виступає ключовим чинником розвитку життєстійкості. Люди, які глибше розуміють власні цінності, цілі та досвід, легше адаптуються до нових умов і долають труднощі.
2. **Сила наміру** є психологічним механізмом, який забезпечує реалізацію усвідомленого потенціалу. Вона допомагає переводити розуміння сенсу життя у конкретні дії та стратегії поведінки.
3. **Життєстійкість** підтримує процес особистісного зростання через розвиток емоційної стабільності, саморегуляції та опори на соціальні зв'язки.
4. Взаємозв'язок між усвідомленням життєвого шляху, силою наміру та життєстійкістю свідчить, що психологічна зрілість формується як результат взаємодії когнітивних (усвідомлення), мотиваційних (намір) і адаптаційних (стійкість) компонентів.

### **Практичні рекомендації:**

#### **1. Для психологічного консультування:**

Розробляючи програми підтримки, доцільно акцентувати увагу на розвитку рефлексії, пошуку сенсу життя, формуванні реалістичних життєвих цілей і тренуванні навичок адаптації.

Ефективними є техніки «життєвої лінії», «життєвого кола», вправи з наративного самопізнання.

#### **2. Для психотерапевтичної практики:**

Рекомендується включення методів логотерапії (В.Франкл), коучингових підходів і позитивної психотерапії, які сприяють

зміцненню смислової сфери особистості та внутрішньої мотивації до дії.

### **3. Для освітніх і соціальних проектів:**

Варто створювати групові програми розвитку життєстійкості, що поєднують рефлексивні вправи, роботу з життєвими цілями й розвиток навичок взаємопідтримки.

### **4. Для подальших досліджень:**

Перспективним напрямом є розширення вибірки, вивчення впливу різних типів соціальної підтримки, а також перевірка динаміки усвідомлення життєвого шляху в процесі адаптації після кризових подій.

Отже практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання їх для створення **програм психологічного супроводу**, спрямованих на:

- поглиблення усвідомлення особистого життєвого шляху;
- розвиток сили наміру як рушійної сили самореалізації;
- зміцнення життєстійкості як ресурсу особистісного зростання.

Таким чином, дослідження підтверджує, що усвідомлення життєвого шляху є не лише показником внутрішньої зрілості, але й практичним інструментом психологічної підтримки, який допомагає людині зберігати цілісність і рухатися вперед навіть у найскладніших обставинах.

## **3.8. Врахування контексту втрат і травматичного досвіду**

Варто зазначити, що дослідження усвідомлення життєвого шляху в умовах соціальної нестабільності неминуче торкається теми втрат, болю та пережитого досвіду війни. Для багатьох людей цей період став випробуванням – втратою близьких, домівки, стабільності, відчуття безпеки. Такі події впливають на глибинні рівні само сприйняття, змінюють життєві орієнтири й у багатьох випадках стають поштовхом до переосмислення сенсу власного існування.

Я усвідомлюю, що вплив травматичних переживань на процес усвідомлення життєвого шляху є надзвичайно складним і багатовимірним явищем. Однак обсяги й завдання цієї магістерської роботи не дозволяють у повній мірі розкрити цю тему в повному обсязі. У межах цієї роботи основна увага зосереджена передусім на загальних психологічних закономірностях усвідомлення життєвого шляху з показниками сили наміру і життєстійкості, залишаючи питання глибоких травматичних змін і посттравматичного зростання перспективним напрямом подальших наукових пошуків.

### Висновки до розділу 3

Проведений експериментальний аналіз дозволив виявити особливості усвідомлення життєвого шляху, сили наміру та психологічної життєстійкості в осіб, які перебувають у ситуації соціальної нестабільності та воєнних викликів. Встановлено, що **переважна більшість респондентів** схильні замислюватися над сенсом власного життя (64%), проте лише частина з них здатна чітко визначити життєві цілі (36%).

Це свідчить про **наявність рефлексивної спрямованості**, але й **певну невизначеність життєвих орієнтирів**, що є типовим для умов соціальної турбулентності.

Отримані дані вказують, що **усвідомлення життєвого шляху, сила наміру та психологічна життєстійкість** перебувають у взаємозв'язку:

чим вищий рівень усвідомлення власного досвіду та цілей, тим більшою є внутрішня мотивація, готовність до дій і здатність долати труднощі.

1. Усвідомлення життєвого шляху виявилось на середньому та вище середнього рівнях. Респонденти виявляють потребу в осмисленні свого досвіду та пошуку сенсу, однак часто відчують труднощі у формулюванні довгострокових життєвих планів. Це свідчить про активну рефлексію при одночасній нестачі структурованості життєвої перспективи.
2. Виявлено **позитивний кореляційний зв'язок** між рівнем усвідомлення життєвого шляху та показниками психологічної життєстійкості. Особи, які мають чіткі життєві цілі та бачення сенсу подій, демонструють **вищу здатність до адаптації, самоконтролю та подолання труднощів**.
3. **Сила наміру** виступає **медіатором** між усвідомленням життєвого шляху та особистісним зростанням. Респонденти, які характеризуються вираженою внутрішньою мотивацією, більш ефективно реалізують свої наміри, що сприяє розвитку **внутрішньої стійкості та самореалізації**.
4. Соціальна підтримка посилює зв'язок між усвідомленням життєвого шляху та життєстійкістю, виступаючи **зовнішнім ресурсом стабілізації** у період невизначеності.
5. Враховано контекст втрат, травматичного досвіду й тривалого стресу. Соціальна та воєнна нестабільність супроводжуються психологічними втратами, що можуть впливати на смислову сферу особистості. У межах цієї роботи зроблено акцент на **загальних закономірностях** усвідомлення та життєстійкості, тоді як **глибший аналіз впливу травматичного досвіду** визначено як перспективний напрям подальших досліджень.
6. Загалом результати емпіричного дослідження **підтвердили висунуті гіпотези**:
  - вищий рівень усвідомлення життєвого шляху пов'язаний із більш високими показниками життєстійкості;

- сила наміру виступає посередником між усвідомленням і проявами життєстійкості;
- соціальна підтримка підсилює цей зв'язок, сприяючи психологічному благополуччю та особистісному зростанню.

Таким чином, **усвідомлення життєвого шляху** можна розглядати як **ключовий чинник психологічної адаптації**, що інтегрує смислову, цільову, рефлексивну, й адаптивну сфери особистості, допомагаючи людині підтримувати внутрішню цілісність і віднаходити сенс навіть у кризових обставинах.

Підсумовуючи результати теоретичного та емпіричного етапів дослідження, можна зазначити, що поставлені в роботі завдання виконано, а висунуті гіпотези підтверджено. Отримані дані дозволяють перейти до формування **загальних висновків**, у яких узагальнюються основні теоретичні положення, результати емпіричного аналізу та практичні рекомендації щодо розвитку усвідомлення життєвого шляху як ресурсу психологічної життєстійкості та особистісного зростання в умовах соціальної нестабільності.

## **ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ**

У роботі представлено теоретико - експериментальне узагальнення та наукове вирішення проблеми усвідомлення життєвого шляху особистості, що виявляється у розкритті сутності та специфіки цього процесу, характеристиці його прояву залежно від рівня психологічної життєстійкості, сили наміру та особистісного зростання дорослих, які перебувають в умовах соціальної нестабільності та воєнних викликів.

У теоретичній частині роботи здійснено аналіз класичних і сучасних підходів до розуміння феномену життєвого шляху (Ш.Бюллер, В. Франкл, К. Роджерс, Е. Еріксон, Л. Виготський, С. Рубінштейн, Б. Ананьев, Д. Леонтьев, С. Максименко та ін.). Показано, що усвідомлення життєвого шляху є інтегративною



характеристикою зрілої особистості, що відображає здатність людини осмислювати минуле, приймати теперішнє та проектувати майбутнє, знаходячи сенс у власному досвіді, ставити цілі та гнучко адаптуватися до змін.

На основі узагальнених теоретичних даних визначено структуру феномену, що включає смисловий, цільовий, рефлексивний і адаптивний компоненти, і дозволяє оцінити роль усвідомлення життєвого шляху як чинника психологічної стабільності та особистісного розвитку. Узагальнення теоретичного аналізу дало підстави висунути припущення про наявність позитивного зв'язку між усвідомленням життєвого шляху та психологічною життєстійкістю.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці дорослих респондентів із застосуванням шкали психологічної життєстійкості та двох опитувальників: авторського – «Усвідомлення життєвого шляху» та «Сила наміру»

Отримані дані підтвердили висунуті гіпотези:

1. Вищий рівень усвідомлення життєвого шляху пов'язаний із більш високими показниками життєстійкості.
2. Сила наміру виступає посередником між усвідомленням і проявами життєстійкості, допомагаючи перетворювати усвідомлені смисли у конкретні дії.
3. Соціальна підтримка підсилює цей зв'язок, сприяючи особистісному зростанню та стабілізації емоційного стану.

Найвищі середні показники у вибірці продемонстрували смисловий ( $M=12,46$ ) і рефлексивний ( $M=12,42$ ) компоненти, що свідчить про схильність учасників до осмислення власного досвіду та рефлексії життєвих подій. Дещо нижчими виявилися адаптивний ( $M=11,76$ ) та цільовий ( $M=10,8$ ) компоненти, що вказує на вплив умов невизначеності та тривалого стресу.

Рівень психологічної життєстійкості оцінено як високий, з найвищими показниками за критеріями усвідомлення сенсу власних дій, адаптивності та соціальної підтримки ( $M=3,8-4,2$ ).

**Сила наміру** продемонструвала середньо-високий рівень здатності до цілеспрямованості, наполегливості та підтримування внутрішньої мотивації.

Установлено, що усвідомлення життєвого шляху виконує ключові психологічні функції:

- Орієнтир у житті, що дозволяє зрозуміти власну ідентичність та напрям розвитку;
- Механізм самокорекції, що сприяє аналізу власного досвіду та ефективном саморозвитку;
- Вибір і свобода, які дають змогу приймати свідомі рішення, а не діяти інстинктивно;
- Творчість і новаторство, що розширюють можливості особистості виходити за межі стереотипів;
- Зв'язок із цілісністю, що відображає взаємозалежність різних сфер у розвитку особистості.

Результати дослідження мають практичне значення: їх можна використовувати для розробки психокорекційних і психопрофілактичних програм, тренінгів особистісного зростання та навчальних програм, спрямованих на підвищення життєстійкості, смислових орієнтацій та внутрішньої гнучкості особистості. Такі програми можуть бути ефективними для дорослих, які пережили воєнні події або перебувають у стані нестабільності.

**Перспективи подальших досліджень полягають у:**

- розширенні вибірки для перевірки інваріантності методик для різних вікових і професійних груп;
- вивченні динаміки усвідомлення життєвого шляху у процесі особистісного розвитку та подолання травматичних подій;

- розробці програм підтримки, орієнтованих на інтеграцію смислу, цілей і життєстійкості у кризових умовах.

### Список використаних джерел

1. **Балл Г. О.** Психологічна сутність суб'єктності людини. Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2000. Вип. 2. С. 3-10.
2. **Бех І. Д.** Виховання особистості: У 2 кн. Кн. Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: Навч.метод. посіб. Київ: Либідь, 2003. 280 с.
3. **Боришевський М. Й.** До проблеми розвитку духовності особистості. Педагогіка і психологія. 1995. № 1. С. 37-43.
4. **Васютинський В. О.** Психологія переживання: навч. посіб. К.: Вища школа, 1998. 198 с.
5. **Великий тлумачний словник сучасної української мови** / уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. Київ ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2009. 1736 с.
6. **Вікова психологія** / за ред. Г. Костюка. Київ : Рад. Школа, 1976. 269 с.
7. **Головаха, Е. І.** Життєва перспектива та професійне самовизначення молоді. Київ : Наукова думка, 1988. 144 с.
8. **Головаха, Є. І., Кронік, О. О.** Психологічний час особистості К.: Наукова думка, 1984. 209 с.
9. **Горностай, П. П.** Бюлер, Шарлотта // Велика українська енциклопедія. URL: <https://vue.gov.ua/> Бюлер, Шарлотта (дата звернення: 30.09.2025).
10. **Гріньова, О. М.** Екзистенційні підходи до вивчення проектування життєвого шляху особистості / О. М. Гріньова // Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія «Психологічні науки» 2014. Вип. 1. С. 20-50.

11. **Дегтяр, Г. О.** Роль рефлексії у структурі свідомості особистості // Проблеми становлення інноваційних підходів у сучасній освіті. Харків : Стил-Іздат, 2004. С. 48-52.
12. **Драгоманов, М. П.** Вибрані твори К.: Либідь, 1991. 688 с.
13. **Еріксон, Е.** Детство и общество / Е . Еріксон ; пер. та наук. Ред.. А.А. Алексеев. 2-е вид. С.П. : Речь, 2000. 415 с.
14. **Етимологічний словник української мови** / голов. ред. О. С. Мельничук. Київ : Наук. Думка, 2012. 568 с.
15. **Жизненный путь личности** : Вопросы теории и методологии социально-психологические исследования / отв. Ред. Л.В.Сохань. Київ : Наук. Думка, 1987. 279 с.
16. **Зимбардо, Ф.,Бойд, Дж.** Парадокс времени. Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. С.П. : Речь 2010. 352 с.
17. **Казібекова, В.Ф.** Психологічні ресурси особистості // Вісник ХДУ. 2017. № 2 (1). С. 120-127.
18. **Карамушка, Л. М., Філь, О.А.** Психологічні чинники життєстійкості особистості // Актуальні проблеми психології 2019. Т.12, вип.. 17.С. 45-56.
19. **Кравченко, О. П.** Презентованість особистості власного життєвого шляху //Актуальні проблеми психології. 2018. Вип. 6. С. 115-122.
20. **Максим, О.В., Рябовол, Т. А.** Усвідомлення часової перспективи – умова становлення ціннісних орієнтацій особистості // Молодий вчений 2021 № 5(2). С. 282-285.  
URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2021\\_5%282%29\\_26](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2021_5%282%29_26).
21. **Максименко, С. Д.** Загальна психологія / С. Д. Максименко. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 272 с.
22. **Маринець, Н. В.** Життєвий потенціал особистості : формування та реалізація у трансформаційному суспільстві : автореф. дис. ... канд. філос. Наук : 09.00.03 / Н. В. Маринець ; Нац. Пед.. ун-т ім.. М. П. Драгоманова. Київ, 2010. 18 с.

23. **Маслоу, А. Г.** Мотивация и личность / А.Г. Маслоу ;пер. О. Чистякова;термінологічна правка В. Данченка. Київ : PSYLIB, 2004.  
URL: <https://psylib.org.ua/books/masla01/index.htm>.
24. **Маслоу, А. Г.** На подступах к психологии бытия / А.Г. Маслоу ; пер. О. Чистякова; термінологічна правка В. Данченка. Київ : PSYLIB, 2003.  
URL: <https://psylib.org.ua/books/masla02/index.htm>.
25. **Махній, М.М.** Історія психології : навчальний посібник / М.М. Махній. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2016.472 с.
26. **Мистецтво життєтворчості особистості** : наук.-метод. посіб.: у 2 ч. / Л.В . Сохань, І. Г. Єрмаков; ред. В. М. Доній та ін.. Київ, 1997. Ч.1: Теорія і технологія життєтворчості. 391 с.
27. **Мистецтво життєтворчості особистості** : наук.-метод. посіб.: у 2 ч. / Л.В. Сохань, І. Г. Єрмаков; ред. В. М. Доній та ін. Київ, 1997. Ч.2: Життєтворчий потенціал нової школи. 936 с.
28. **Павленко, О. В.** Життєва перспектива та індивідуальний досвід як аспекти проблематики життєвого шляху // Вісник ХНУ ім.. В. Каразіна. Серія «Психологія». 2015. Вип. 58. С. 52-58.
29. **Панок, В. Г., Рудь, Г. В.** Психологія життєвого шляху особистості. Київ : Ніка-Центр, 2006. 280 с..
30. **Піаже, Ж.** Психологія інтелекту Вибр. психол. праці М. : Просвещение, 1969. С. 46. URL: <https://readli.net/chitat-online/?b=190792&pg=1>.
31. **Підласа, І. А.** Психологічний аналіз категорії життєвого шляху особистості : дис. ...канд. психол. наук : 19.00.01 / Підласа Ірина Андріївна ; АПН України, Ін-т психології ім.. Костюка. Київ, 2005. 185 арк.
32. **Роджерс, Е. М.** Дифузія інновацій / Е. М. Роджерс, Київ : Києво-Могилянська академія, 2009. 595 с.
33. **Роджерс, К.** Становлення особистості: погляд психотерапевта / К. Роджерс, Київ : Наш Формат, 2021. 258 с.
34. **Савченко, О. В.** Рефлексивна компетентність як важливий фактор організації системи рефлексивного досвіду на особистісному рівні //

- Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. № 1(1). С. 98-105.
35. **Санніков, О. І.** Психологія прийняття життєвих рішень особистістю : автореф. дис... д-ра психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2016. 41 с.
  36. **Симоненко В.** Тиша і грім. Поезії / В. Симоненко. Харків : Фоліо, 2024. 253 с.
  37. **Сохань, Л. В., Єрмаков, І. Г., Несен, Г. М. (ред.)** Життєва компетентність особистості : наук.-метод. Посіб. Київ : Богдана, 2003. 520 с.
  38. **Стаднік, А. В., Мельник, Ю. Б.** Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона: метод. Посіб. (укр.. версія). Харків : ХОГОКЗ, 2025. 12с.  
[URL:https://www.researchgate.net/publication/389898637\\_Skala\\_zittestijkos\\_ti\\_Konnora-Devidsona\\_metod\\_posib\\_ukr\\_versia](https://www.researchgate.net/publication/389898637_Skala_zittestijkos_ti_Konnora-Devidsona_metod_posib_ukr_versia)
  39. **Сухомлинський, В. О.** Вибрані твори. В 5-ти т. К.: Радянська школа, 1976- 1977.
  40. **Титаренко, Т.М.** Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
  41. **Франкл, В.** Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / В. Франкл ; пер. з англ. О. Замойська. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 160 с.
  42. **Фройд, З.** Вступ до психоаналізу. Нові висновки / З. Фройд. Тернопіль. : Богдан, 2023. 552 с.
  43. **Фройд, З.** Тлумачення снів / З. Фройд. Харків : Фоліо, 2023. 608 с.
  44. **Швалб, Ю.** Психологічні форми усвідомлення майбутнього // Вісник КНУ. Серія «Психологія». 2022. № 2(15). С. 88-96.
  45. **Юнг, К. Г.** Психологічні типи / К. Г. Юнг. Київ : Центр навчальної літератури, 2024. 680 с.
  46. **Abul'hanova-Slavskaâ, K. A.** Strategiâ žizni. M. : Mysl', 1991. 299 s.
  47. **Ajzen, I.** The Theory of Planned Behavior // Organizational Behavior and Humman Decision Processes. 1991. Vol. 50, № 2. P. 179-211.

48. **Avramchenko, S.M., S. M. Kiktenko, V.O., & Lysnycha, N.V.** Professional consciousness as a subjective component of professional development of personality // Journal of Intellectual Disability – Diagnosis and Treatment. 2021. Vol. 9, No 5 P. 435-442.
49. **Antonovsky, A.** Healt, Stress, and Coping. San Francisco : Jossey – Bass, 1079. 255 p.
50. **Erikson, E. H.** Identity: Youth and Crisis. New York : W.W. Norton, 1968.  
URL:[https://archive.org/stream/300656427ErikHEriksonIdentityYouthAndCrisis1WWNortonCompany1968/300656427-Erik-H-Erikson-Identity-Youth-and-Crisis-1-W-W-Norton-Company-1968\\_djvu.txt](https://archive.org/stream/300656427ErikHEriksonIdentityYouthAndCrisis1WWNortonCompany1968/300656427-Erik-H-Erikson-Identity-Youth-and-Crisis-1-W-W-Norton-Company-1968_djvu.txt).
51. **Garcia-Alandete, J.** Does Meaning in Life Predict Psychological Well-Being? // European Journal of Counselling Psychology. 2015. Vol. 3, No 2. P. 89-98 DOI: 10.5964/ejcop.v3i2.27.
52. **Kaufman, S. B.** Self-Actualization 21st Century: Integration of Modern Theories and Research // Journal of Humanistic Psychology. 2018. Vol. 58, No 5. P. 481-509.
53. **Leont'ev, A. N.** Deâtel'nost'. Soznanie. Ličnost'. M., 1975. URL: <https://psylib.org.ua/books/leona01/index.htm> (data zvernennâ: 19.09.2025).
54. **Leont'ev, D. A.** Psihologiâ smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovoi real'nosti. M. : Smysl, 2003. 487 s.
55. **Levinson, D. J.** The Seasons of a Man's Life. New York : Knopf, 1978. 363 p.  
URL:[https://openlibrary.org/books/OL17023321M/The Seasons of a man%27s life](https://openlibrary.org/books/OL17023321M/The_Seasons_of_a_man%27s_life).
56. **Livehud, B.** Krizisy žizni — šansy žizni / B. Livehud ; per. z nim. Kaluga : Duhovnoe poznanie, 1994. 217 s.
57. **McAdams, D. P.** The Stories We Live By: Personal Myths and the Making of the Self. New York : W. Morrow, 1993. 336 p.
58. **Rubinštejn, S. L.** Osnovy obšeï psihologii / S. L. Rubinštejn. S.P. : Piter, 2000. URL: <https://psylib.org.ua/books/rubin01/index.htm> (data zvernennâ: 06.10.2025).

59. **Ryan, R. M., & Deci, E.L.** Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness, New York, NY : Guilford Press, 2017. 756 p.
60. **Woodward, W. R.** Charlotte Bühler: A Scientific Entrepreneur in the Development of Humanistic Psychology // Portraits of Pioneers in Psychology. London : Psychology Press, 2011. P. 67-87.
61. **Wundt, W. M.** Grundzüge der physiologischen Psychologie. Leipzig : W. Engelmann, 1874. xii, 870 S. URL:  
<https://wellcomecollection.org/works/evzg663y> (data zvernennâ: 16.09.2025).

## **ДОДАТКИ**

### **ДОДАТОК А. Анкета дослідження**

**Як ми змінюємося: усвідомлення життєвого шляху українців у час війни та нестабільності.**

#### **Звернення до респондентів**

Кожен із нас за останні роки пережив зміни, яких важко було уявити раніше. Війна, вимушені переїзди, нові обставини — усе це змінює нас, наші цінності та бачення власного життєвого шляху. Запрошуємо вас узяти участь у дослідженні, присвяченому вивченню усвідомлення життєвого шляху, сили наміру та життєстійкості сучасних українців. Це опитування створене для учасників від 18 років, щоб допомогти зрозуміти, як сучасні українці осмислюють свій досвід, зберігають внутрішню стійкість і рухаються далі, попри нестабільність. Ваші відповіді допоможуть дослідити, що підтримує людину в час змін і як ми формуємо свої життєві цілі та пріоритети сьогодні. Для більшості тверджень та запитань оберіть один варіант, який найточніше відображає вашу думку. У кінці



деяких блоків передбачено відкриті питання, у яких ви можете поділитися власними думками чи прикладами з життя. Ваш особистий досвід дуже важливий. Анкета анонімна і займає лише кілька хвилин.

### **Інструкція для респондента**

Дякуємо за участь у дослідженні! Всі ваші відповіді є **анонімними**.

У більшості питань вам пропонується оцінити, **наскільки ви погоджуєтесь із твердженням**. Для цього використовуйте шкалу від 1 до 5:

- 1- зовсім не погоджуюсь
- 2- скоріше не погоджуюсь
- 3- важко сказати / частково погоджуюсь
- 4- скоріше погоджуюсь
- 5- повністю погоджуюсь

Обирайте той варіант, який найточніше відображає ваше відчуття або думку.

Немає правильних чи неправильних відповідей – **важливе ваше особисте сприйняття**.

Для демографічних та фактичних питань просто обирайте варіант, який відповідає вам.

### **Частина 1. Соціально - демографічні дані.**

1.Вік: \_\_\_\_

2.Стать:

- Жінка
- Чоловік
- Інше /не хочу вказувати

3. Місце проживання:

- Місто
- Село

4. Проживання на даний момент:

- в Україні

- за кордоном

5. Чи мали ви досвід тимчасового переміщення через соціальні та воєнні обставини?

- Так

- Ні

6. Рівень освіти:

- Середня

- Незакінчена вища

- Вища

- інш.

## **Частина 2. Усвідомлення життєвого шляху (12 запитань, шкала Лайкерта 1-5)**

Усвідомлення життєвого шляху – це ваша здатність усвідомлювати свій досвід, життєві цілі та пріоритети. Шановні учасники! Просимо вас відповідати щиро — тут немає «правильних» чи «неправильних» варіантів, важливо лише ваше особисте бачення. Нагадуємо, що анкетування є анонімним, отримані дані використовуватимуться виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

1. Я часто замислююся над сенсом власного життя. *(см.к.)*
2. Я можу чітко сформулювати свої життєві цілі. *(ц.к.)*
3. Я усвідомлюю закономірності власного розвитку. *(р.к.)*
4. Я переосмислюю життєві події, які вплинули на мене. *(р.к.)*
5. Мій життєвий шлях допомагає мені знаходити сенс у труднощах. *(см.к.)*
6. Я вважаю, що пережиті труднощі сприяли моєму особистісному росту. *(а.к.)*
7. Я аналізую, як минулий досвід впливає на мої теперішні рішення. *(р.к.)*
8. Я можу визначити свої короткострокові та довгострокові цілі. *(ц.к.)*
9. Я відчуваю, що мої дії узгоджуються з моїм життєвим шляхом. *(а.к.)*
10. Я усвідомлюю, які цінності для мене найважливіші. *(см.к.)*
11. Мені важливо планувати майбутнє навіть у нестабільних умовах. *(ц.к.)*

12. Я можу знайти позитивне у власному минулому досвіді. Навіть якщо він був складним. (а.к.)

**Відкрите питання:**

«Які події у вашому житті найбільше вплинули на ваше розуміння власного життєвого шляху?»

**Частина 3. Сила наміру (6 запитань, шкала Лайкерта 1-5)**

Сила наміру – це ваша здатність націлено й наполегливо рухатися до мети, зберігати мотивацію та діяти, навіть коли виникають труднощі або перешкоди. Шановні учасники! Просимо вас відповідати щиро — тут немає «правильних» чи «неправильних» варіантів, важливо лише ваше особисте бачення. Нагадуємо, що анкетування є анонімним, отримані дані використовуватимуться виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

1. Я здатний/ здатна наполегливо рухатися до мети навіть за умов перешкод.
2. Мене легко відволікають труднощі від досягнення мети. *(реверсне питання)*
3. Я зазвичай доводжу розпочату справу до кінця.
4. Мені бракує внутрішніх ресурсів для досягнення цілей. *(реверсне питання)*
5. Я відчуваю, що мої дії мають сенс і ведуть до особистісного зростання.

**Відкрите питання:**

«Що допомагає вам зберігати мотивацію та наполегливо рухатися до мети, навіть коли є труднощі?»

**Частина 4. Життєстійкість ( 5 запитань, шкала Лайкерта 1-5)**

Життєстійкість – це ваша здатність адаптуватися до складних обставин, долати труднощі та відновлюватися після стресу, зберігаючи внутрішні ресурси та спокій. Шановні учасники! Просимо вас відповідати щиро — тут немає «правильних» чи «неправильних» варіантів, важливо лише ваше особисте бачення. Нагадуємо, що анкетування є анонімним, отримані дані використовуватимуться виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

1. Я можу адаптуватися до складних обставин.
2. Я відчуваю підтримку з боку близьких людей у важкі моменти.
3. Усвідомлення сенсу власних дій допомагає мені долати труднощі.
4. Я можу швидко відновлюватися після стресових подій.
5. У складних ситуаціях я зазвичай знаходжу внутрішні ресурси вирішення проблем.

#### **Відкрите питання:**

«Які ресурси (внутрішні, соціальні, духовні) допомагають вам долати складні життєві обставини?»

Дякуємо за участь у дослідженні! Ваші відповіді є важливою частиною наукової роботи, спрямованої на глибше розуміння особливостей усвідомлення життєвого шляху та внутрішніх ресурсів сучасних українців.

Усі дані залишаються анонімними та використовуються виключно з дослідницькою метою. Дякуємо за ваш час і щирі відповіді! Бажаємо вам сили, внутрішньої стійкості та усвідомленості на вашому життєвому шляху. Можливо, відповідаючи на запитання, ви змогли трохи глибше подивитися на власний життєвий шлях, цінності та цілі.

Пам'ятайте: кожен день може стати кроком до більш усвідомленого, гармонійного та наповненого життя.

## **ДОДАТОК Б. Методичний опис авторського опитувальника**

### **«Усвідомлення життєвого шляху»**

Авторська розробка Українець Л. В.

Навчально-науковий гуманітарний інститут Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова. Група -6558 мз,

#### **1. Мета методики**

Опитувальник призначений для виявлення рівня **усвідомлення життєвого шляху** особистості, тобто інтегративної характеристики, що відображає здатність людини осмислювати свій життєвий досвід, усвідомлювати власні цілі, бачити смисл минулого, теперішнього і майбутнього, а також гнучко адаптуватися до змін життєвих обставин.

#### **2. Теоретичне підґрунття**

Розробка опитувальника базується на положеннях екзистенційної (В.Франкл), гуманістичної (К. Роджерс, А. Маслоу) та смисложиттєвої психології (Д.Леонтьєв, С. Максименко).

Під «усвідомленням життєвого шляху» розуміється **когнітивно-емоційний-смісловий процес осмислення свого минулого, теперішнього і майбутнього**, що забезпечує цілісність особистісного розвитку та стійкість у складних життєвих ситуаціях.

### 3. Структура опитувальника

До складу опитувальника входить **12 тверджень**, які відображають **чотири основні компоненти усвідомлення життєвого шляху**:

| Компонент    | Зміст                                                              | Номери пунктів |
|--------------|--------------------------------------------------------------------|----------------|
| Смісловий    | усвідомлення сенсу власного життя, здатність бачити цінність подій | 1,5,10         |
| Цільовий     | наявність життєвих орієнтирів і цілей, спрямованість у майбутнє    | 2,8,11         |
| Рефлексивний | здатність аналізувати та осмислювати власний досвід                | 3,4,7          |
| Адаптивний   | готовність змінювати життєві плани відповідно до обставин          | 6,9,12         |

### 4. Інструкція для респондента

Респондентам пропонується оцінити ступінь згоди з кожним твердженням за **5-бальною шкалою Лайкерта**:

- 1.-зовсім не погоджуюсь
- 2.-скоріше не погоджуюсь
- 3.-важко сказати / частково погоджуюсь

4.-скоріше погоджуюсь

5.-повністю погоджуюсь

## 5. Обробка результатів

- Загальний показник усвідомлення життєвого шляху - середнє арифметичне всіх відповідей (від 1 до 5).
- За потреби обчислюються окремі показники за підшкалами (середні значення по 3 пунктах кожної групи).
- Чим вищий бал, тим вищий рівень усвідомлення життєвого шляху.

### Підрахунок балів:

- Загальний показник = середнє арифметичне за всіма 12 пунктами.
- За бажанням можна обчислювати окремі підшкали :
  - Смысловий (твердження -1,5,10)
  - Цільовий (твердження -2,8,11)
  - Рефлексивний (твердження -3,4,7)
  - Адаптивний (твердження -6,9,12)

**Чим вищий бал, тим вищий рівень усвідомлення життєвого шляху.**

## 6. Інтерпретація результатів.

| Середній бал | Рівень усвідомлення життєвого шляху                                                                 |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.0-2.4      | <b>Низький:</b> відсутність цілісного бачення свого життєвого шляху, труднощі з осмисленням досвіду |
| 2.5-3.6      | <b>Середній:</b> часткове усвідомлення цілей і сенсу, нестійка рефлексія                            |
| 3.7- 5.0     | <b>Високий:</b> цілісне бачення життєвого шляху, наявність сенсу, цілей та адаптивності.            |

## **7. Психометричні властивості:**

Методика проходить пілотну апробацію. Очікується позитивний зв'язок із показниками психологічної життєстійкості.

## **8. Соціально-демографічний блок**

Для уточнення особливостей вибірки було зібрано базову інформацію про респондентів: вік, стать, освіта, місце проживання, досвід переживання соціальної нестабільності чи воєнних подій, наявність внутрішнього переміщення тощо.

## **9. Процедура дослідження.**

Опитування проводиться анонімно в онлайн-форматі (Google-Forms).

Учасники добровільно приймали участь у дослідженні. Час заповнення анкет – близько 10-15 хв.

## **10. Очікувані результати**

Передбачається, що високий рівень усвідомлення життєвого шляху пов'язаний із вищими показникам психологічної життєстійкості, що свідчить про адаптивну роль осмислення життєвого досвіду та цілей у процесі подолання труднощів і збереження внутрішньої стійкості особистості.



**ДОДАТОК В** Скриншоти результатів опитування в онлайн-форматі Google-Forms.



Раздел 1 из 5

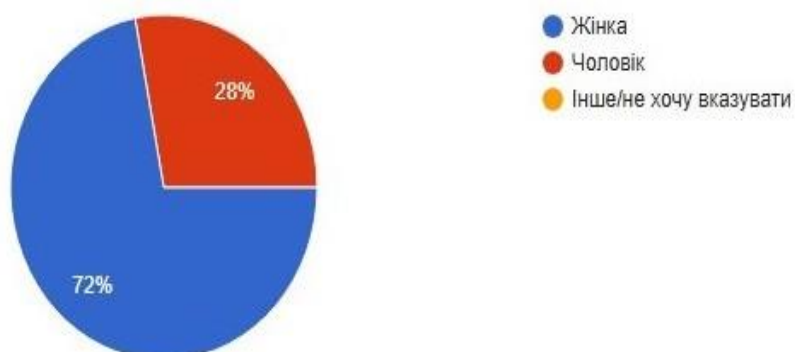
### Як ми змінюємося: усвідомлення життєвого шляху українців у час війни та нестабільності

Кожен із нас за останні роки пережив зміни, яких важко було уявити раніше. Війна, вимушені переїзди, нові обставини — усе це змінює нас, наші цінності та бачення власного життєвого шляху. Запрошуємо вас узяти участь у дослідженні, присвяченому вивченню усвідомлення життєвого шляху, сили наміру та життєстійкості сучасних українців. Це опитування створене для учасників від 18 років, щоб допомогти зрозуміти, як сучасні українці осмислюють свій досвід, зберігають внутрішню стійкість і

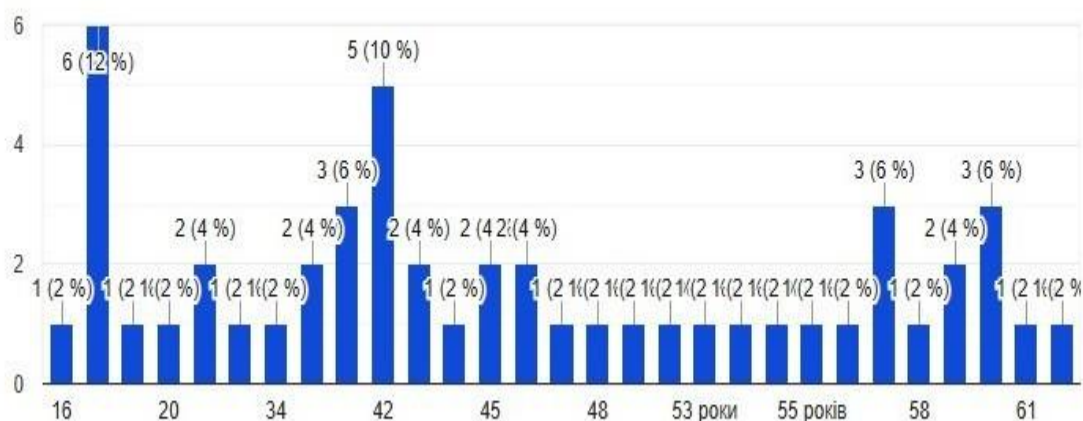
**Соціально-демографічний блок:**

**Стать:**

50 ответов

**Ваш вік**

50 ответов

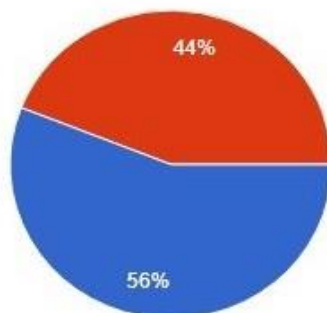
**Проживаю**

50 ответов



**Місце проживання**

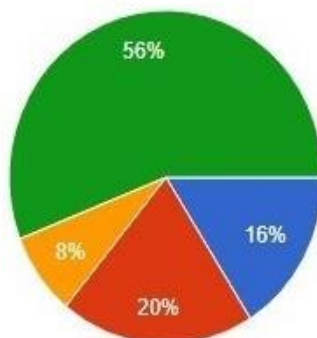
50 ответов



● Місто  
● Село

**Рівень освіти:**

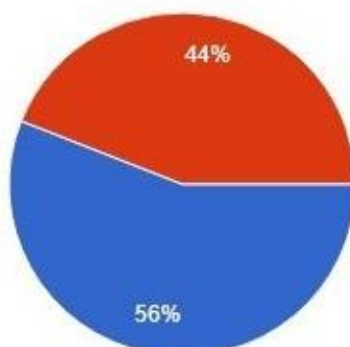
50 ответов



● Середня  
● Професійно-технічна освіта  
● Незакінчена вища  
● Вища

**Чи мали ви досвід вимушеного переміщення через соціальні чи воєнні обставини?**

50 ответов

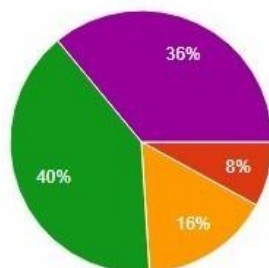


● Так  
● Ні

## Усвідомлення життєвого шляху.

### 1. Я часто замислююсь над сенсом власного життя.

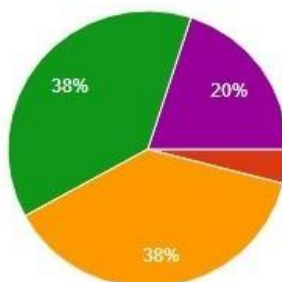
50 ответов



- 1 – зовсім не погоджуюсь
- 2 – скоріше не погоджуюсь
- 3 – важко сказати / частково погоджуюсь
- 4 – скоріше погоджуюсь
- 5 – повністю погоджуюсь

### 2. Я можу чітко сформулювати свої життєві цілі.

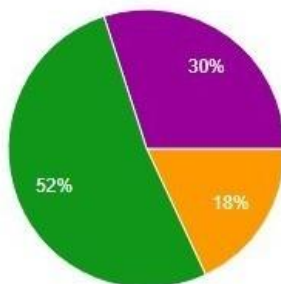
50 ответов



- 1 – зовсім не погоджуюсь
- 2 – скоріше не погоджуюсь
- 3 – важко сказати / частково погоджуюсь
- 4 – скоріше погоджуюсь
- 5 – повністю погоджуюсь

### 3. Я усвідомлюю закономірності власного розвитку.

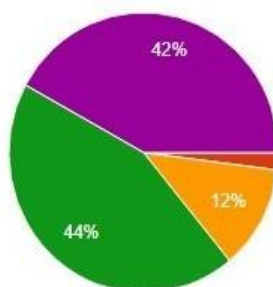
50 ответов



- 1 – зовсім не погоджуюсь
- 2 – скоріше не погоджуюсь
- 3 – важко сказати / частково погоджуюсь
- 4 – скоріше погоджуюсь
- 5 – повністю погоджуюсь

#### 4. Я переосмислюю життєві події, які вплинули на мене.

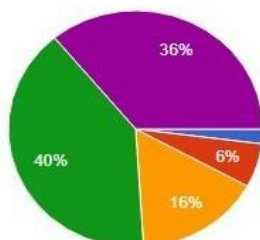
50 ответов



- 1 – зовсім не погоджуюсь
- 2 – скоріше не погоджуюсь
- 3 – важко сказати / частково погоджуюсь
- 4 – скоріше погоджуюсь
- 5 – повністю погоджуюсь

#### 5. Мій життєвий шлях допомагає мені знаходити сенс у труднощах.

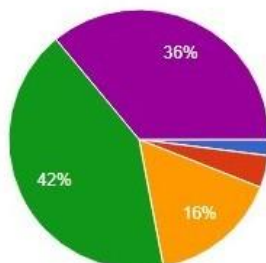
50 ответов



- 1 – зовсім не погоджуюсь
- 2 – скоріше не погоджуюсь
- 3 – важко сказати / частково погоджуюсь
- 4 – скоріше погоджуюсь
- 5 – повністю погоджуюсь

#### 6. Я вважаю, що пережиті труднощі сприяли моєму особистісному росту.

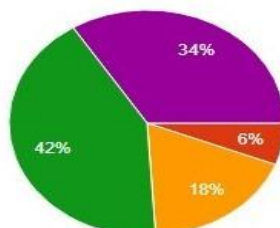
50 ответов



- 1 – зовсім не погоджуюсь
- 2 – скоріше не погоджуюсь
- 3 – важко сказати / частково погоджуюсь
- 4 – скоріше погоджуюсь
- 5 – повністю погоджуюсь

#### 7. Я аналізую, як минулий досвід впливає на мої теперішні рішення.

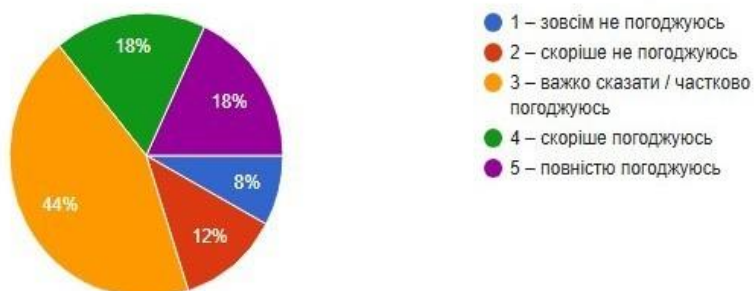
50 ответов



- 1 – зовсім не погоджуюсь
- 2 – скоріше не погоджуюсь
- 3 – важко сказати / частково погоджуюсь
- 4 – скоріше погоджуюсь
- 5 – повністю погоджуюсь

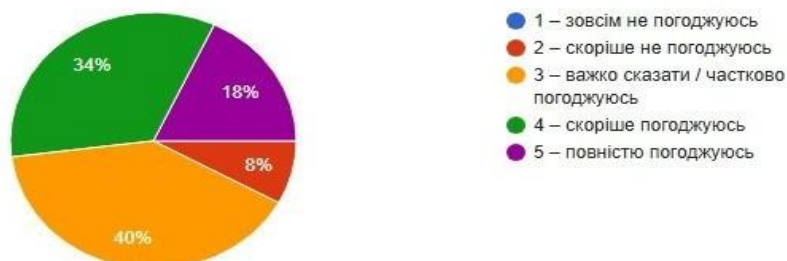
**8. Я можу визначити свої короткострокові та довгострокові цілі.**

50 ответов



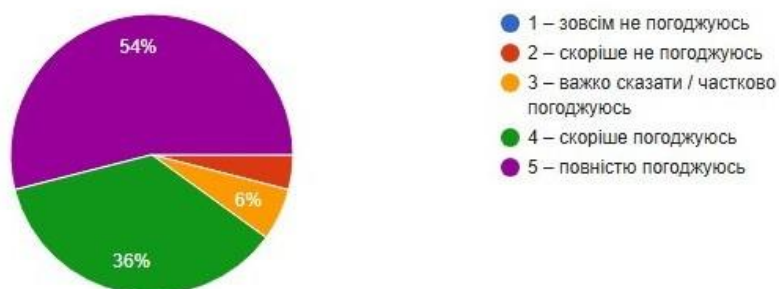
**9. Я відчуваю, що мої дії узгоджуються з моїм життєвим шляхом.**

50 ответов



**10. Я усвідомлюю, які цінності для мене найважливіші.**

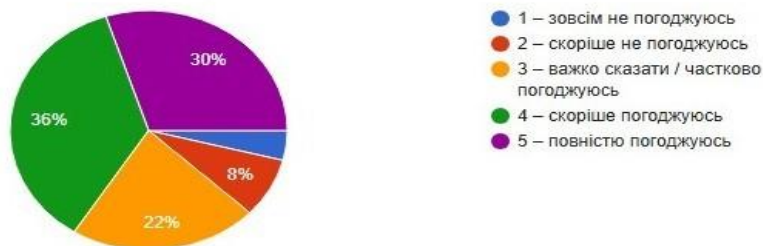
50 ответов





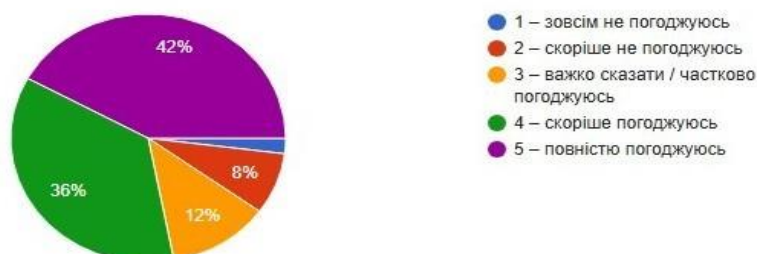
**11. Мені важливо планувати майбутнє навіть у нестабільних умовах.**

50 ответов



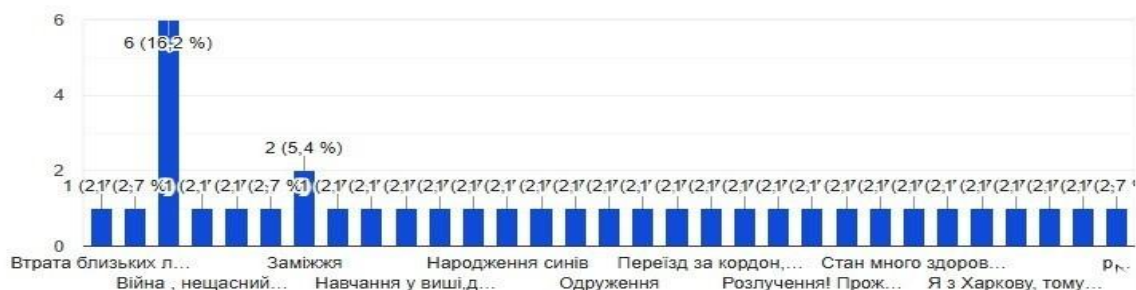
**12. Я можу знайти позитивне у власному минулому досвіді, навіть якщо він був складним.**

50 ответов



**13. Які події у вашому житті найбільше вплинули на ваше розуміння власного життєвого шляху?**

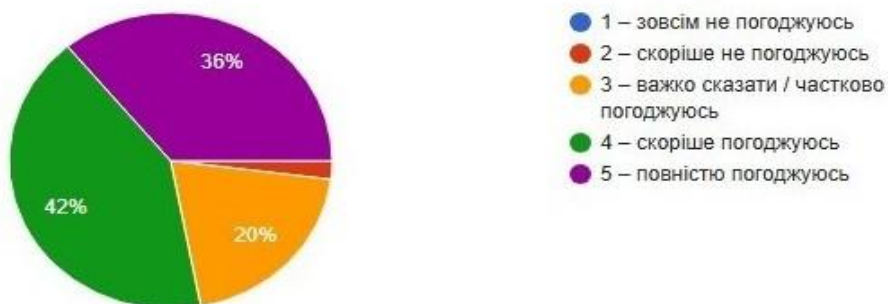
37 ответов



## Сила наміру.

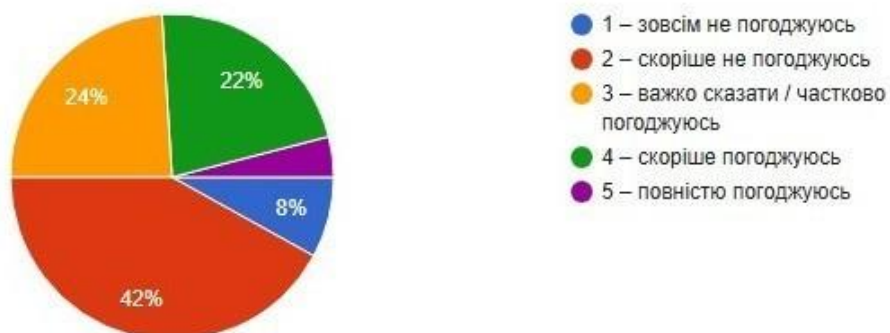
**1) Я здатний/здатна наполегливо рухатися до мети навіть за умов перешкод.**

50 ответов



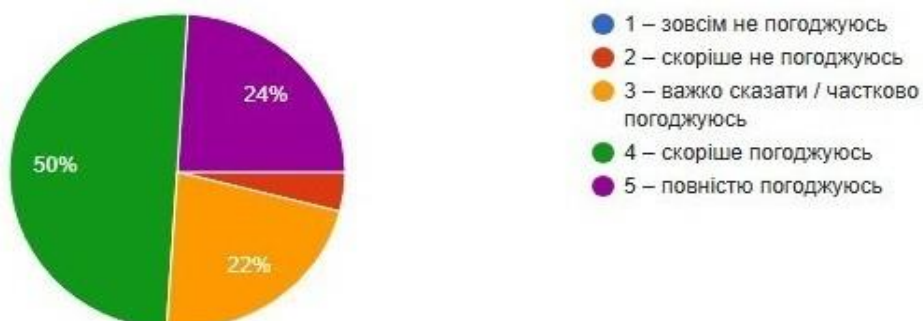
**2) Мене легко відволікають труднощі від досягнення мети.**

50 ответов



**3) Я зазвичай доводжу розпочату справу до кінця.**

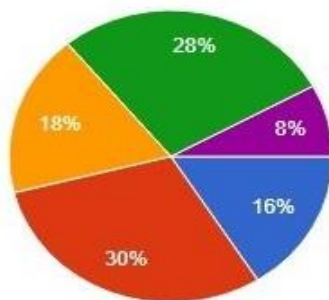
50 ответов





#### 4) Мені бракує внутрішніх ресурсів для досягнення цілей.

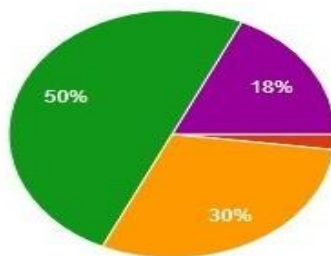
50 ответов



- 1 – зовсім не погоджуюсь
- 2 – скоріше не погоджуюсь
- 3 – важко сказати / частково погоджуюсь
- 4 – скоріше погоджуюсь
- 5 – повністю погоджуюсь

#### 5) Я можу підтримувати мотивацію навіть у кризових ситуаціях.

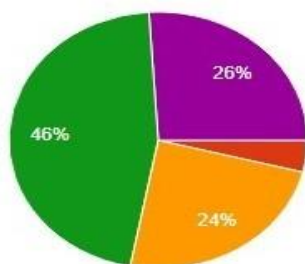
50 ответов



- 1 – зовсім не погоджуюсь
- 2 – скоріше не погоджуюсь
- 3 – важко сказати / частково погоджуюсь
- 4 – скоріше погоджуюсь
- 5 – повністю погоджуюсь

#### 6) Я відчуваю, що мої дії мають сенс і ведуть до особистісного зростання.

50 ответов

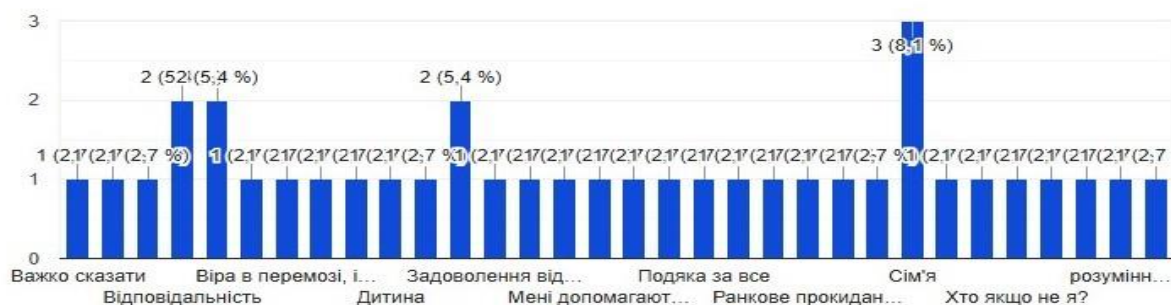


- 1 – зовсім не погоджуюсь
- 2 – скоріше не погоджуюсь
- 3 – важко сказати / частково погоджуюсь
- 4 – скоріше погоджуюсь
- 5 – повністю погоджуюсь

### 7) Що допомагає вам зберігати мотивацію та наполегливо рухатись до мети, навіть коли виникають труднощі?

 Копіювати діаграму

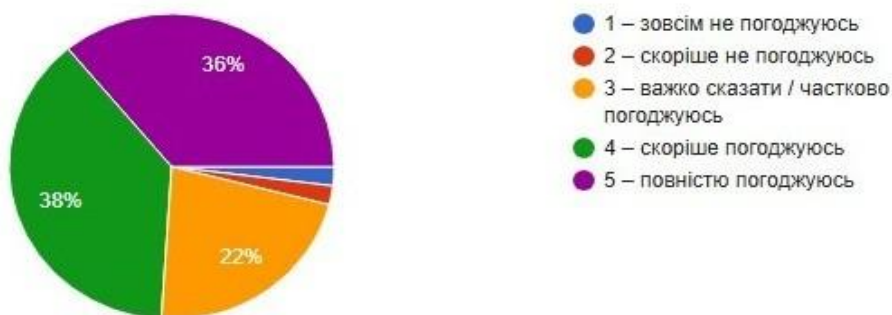
37 ответов



## Життестійкість

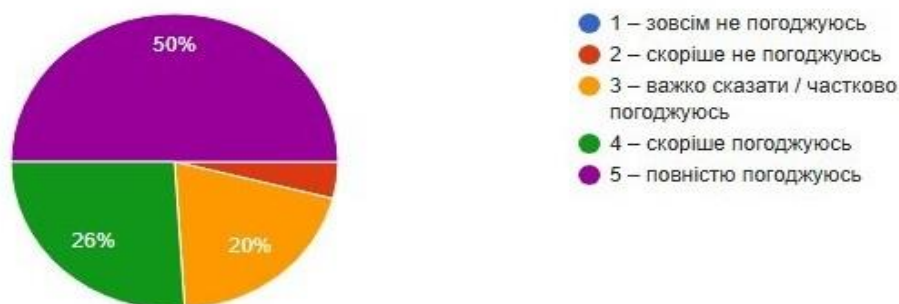
### 1 Я можу адаптуватися до складних обставин.

50 ответов



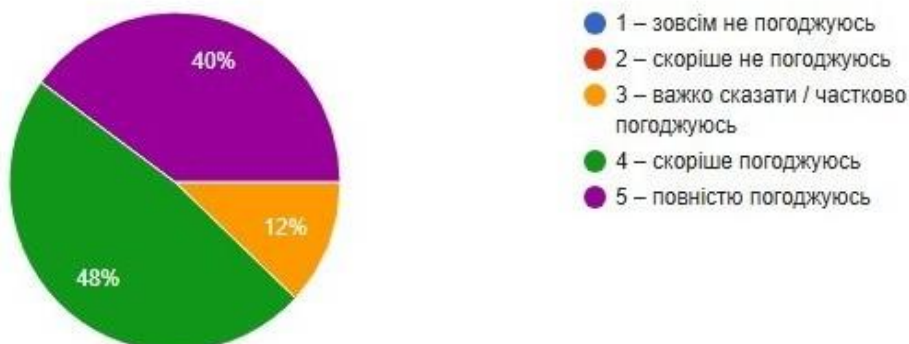
### 2 Я відчуваю підтримку з боку близьких людей у важкі моменти.

50 ответов



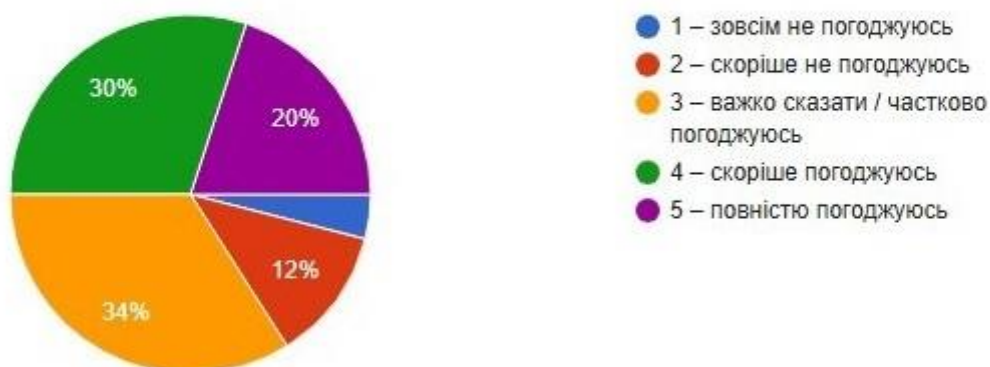
### 3 Усвідомлення сенсу власних дій допомагає мені долати труднощі.

50 ответов



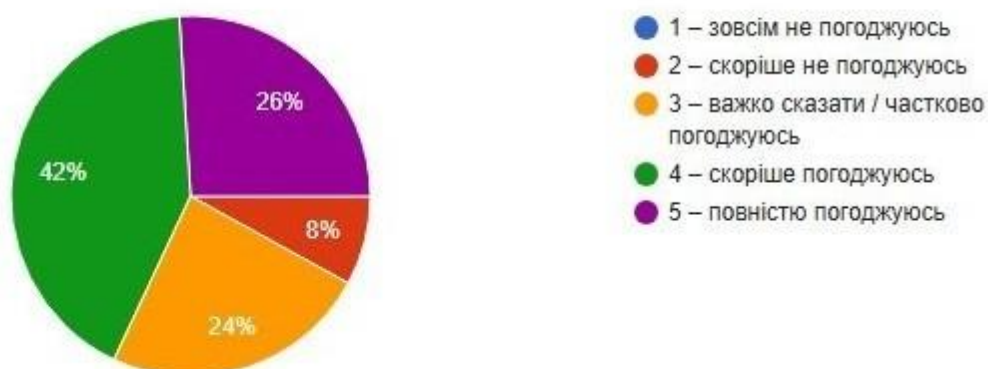
### 4 Я можу швидко відновлюватися після стресових подій.

50 ответов



### 5 У складних ситуаціях я зазвичай знаходжу внутрішні ресурси для вирішення проблем.

50 ответов



## 6 Які ресурси (внутрішні, соціальні, духовні) допомагають вам долати складні життєві обставини?

36 ответов

