

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи

кафедра загальної психології та психологічного консультування

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

**«Взаємозв'язок між життєтворчим потенціалом і особистісним
здійсненням в дорослому віці»**

**«The relationship between life-creativity potential and personal fulfillment in
adulthood»**

Виконала: здобувачка заочної форми навчання

спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Севостьянова Ірина Юріївна

Керівник: канд. психол. наук, доц. Артюхіна Н.В.

Рецензент: д. психол. наук, академік Асєєва Ю.О.

Рекомендовано до захисту: Протокол засідання кафедри № _ від _____ 2024р. Завідувач кафедри _____ <u>Кіресва З.О.</u> (підпис)	Захищено на засіданні ЕК № _____ протокол № __ від _____. ____ 2024 р. Оцінка _____ / _____ / _____ (за національною шкалою, шкалою ECTS, бали) Голова ЕК _____ (підпис)

Одеса 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
...	
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЖИТТЄТВОРЧИМ ПОТЕНЦІАЛОМ І ОСОБИСТІСНИМ ЗДІЙСНЕННЯМ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ	8
1.1. Концепція життєтворчого потенціалу особистості та її науково-практичне значення	8
1.2. Психологічні особливості особистості середнього дорослого віку.....	19
1.3. Поняття особистісного здійснення та його значення для особистості середнього дорослого віку	25
Висновки до першого розділу.....	34
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	36
2.1. Обґрунтування обраних методик.....	36
2.2. Опис процедури дослідження.....	50
Висновки до другого розділу.....	51
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЖИТТЄТВОРЧИМ ПОТЕНЦІАЛОМ І ОСОБИСТІСНИМ ЗДІЙСНЕННЯМ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ	53
3.1. Дослідження психологічної ресурсності особистості за опитувальником О.С. Штепи.....	53
3.2. Дослідження життєстійкості С. Мадді	60
3.3. Дослідження активності та оптимізму за опитувальником «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості».....	64
3.4. Дослідження креативних здібностей особистості за тестом креативності Е. Торренса.....	71
3.5. Дослідження особистісної здійсненності за однойменним опитувальником авторством О.С. Штепи.....	73
3.6. Математико-статистичний аналіз взаємозв'язку між життєтворчим потенціалом і особистісним здійсненням в дорослому віці.....	79
Висновки до третього розділу.....	87
ВИСНОВКИ.....	93
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	98
ДОДАТКИ.....	108

ВСТУП

Актуальність дослідження взаємозв'язку між життєтворчим потенціалом і особистісним здійсненням у сучасній психології визначається необхідністю розробки нових підходів до підтримки особистісного розвитку, а також важливістю цієї теми для досягнення психологічного благополуччя й успіху в житті. У світі, що швидко змінюється, де панують високий рівень невизначеності та зростаючі вимоги до особистості, питання особистісного здійснення стає дедалі важливішим. Це явище виступає як інтегративний показник життєвого шляху людини, її здатності реалізувати власні потенціали й прагнення, що, у свою чергу, сприяє формуванню стійкої самооцінки, почуття задоволеності життям і внутрішньої гармонії.

Вивченню процесу самоздійснення особистості присвячені численні роботи як закордонних (В. Вундт, З. Фрейд, К. Юнг, Г. Олпорт, Е. Еріксон, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Р. Мей, Ш. Бюллер, М. Фуко, Ж. Дерріда, Д. Брунер, М. Вайт), так і українських дослідників (О. Штепи, О. Кокун, С. Максименко, В. Клочко, А. Большакової, С. Панченко та інших). Науковці підкреслюють, що процес самоздійснення надає людині відчуття емоційного задоволення й внутрішнього спокою. Особи, які усвідомлюють свої досягнення й розуміють, що рухаються в напрямку особистісної реалізації, відчувають більше впевненості, самоповаги та задоволення від життя. Це сприяє збереженню психічної стабільності й допомагає уникати кризових станів, таких як емоційне вигорання чи депресія, які часто виникають через невдоволення своїм життєвим шляхом.

Одним із ключових аспектів, що впливають на особистісне здійснення, є життєтворчий потенціал, який визначає здатність особистості до творчого самовираження, прийняття рішень і подолання труднощів. Актуальність теми життєтворчого потенціалу в сучасній психології підкреслюється рядом чинників, що вказують на її важливість у складному й динамічному світі.

Сучасні люди стикаються з численними викликами, зокрема соціальними, економічними, екологічними та технологічними змінами, що вимагають від особистості високого рівня адаптації, креативності та готовності до змін. У такому середовищі усвідомлення та розвиток життєтворчого потенціалу стають критично важливими, оскільки дозволяють формувати ефективні стратегії подолання труднощів.

Зростаюча потреба в самореалізації та пошуку сенсу життя характерна для постіндустріального суспільства. Багато людей відчують необхідність у глибшому розумінні своїх ресурсів, цілей, бажань і можливостей. Життєтворчий потенціал виступає як ключовий фактор, що сприяє досягненню особистих і професійних цілей, оскільки він формує основу для розвитку самосвідомості, креативності та гнучкості в сучасних умовах.

Проблемі життєтворчого потенціалу присвячені численні роботи як закордонних (К. Двек, М. Селігман, А. Дюкворт, Р. Райан, Е. Деци, Г. Гарднер, Б. Фредріксон, Д. Джонсон, Р. Джонсон, Б. Браун), так і українських науковців (Л. Сохань, Н. Чепелева, Т. Титаренко, В. Роменець, С. Максименко, О. Кікінеджі, С. Панченко, Н. Артюхіна, В. Максимова, О. Штепа, Л. Овсянецька, Н. Маринець, М. Болтівець, Л. Карамушка, Л. Лепіхова, О. Кокун, І. Єрмакова, С. Добровольський, О. Даценко, В. Ямницький та інші). Дослідники акцентують увагу на здатності особистості адаптуватися до нових умов, шукати інноваційні шляхи розв'язання проблем, будувати гармонійні міжособистісні стосунки та постійно вдосконалюватися, щоб досягти гармонії між внутрішніми прагненнями та зовнішніми вимогами.

Особливо актуальним є вивчення реалізації життєтворчого потенціалу в процесі особистого самоздійснення в середньому дорослому віці. Цей період супроводжується кризами середнього віку, переглядом життєвих цінностей та переосмисленням своєї ролі в житті. Для особистості середнього віку особистісне здійснення має ключове значення, оскільки воно дозволяє осмислено проживати цей життєвий етап, зберігаючи мотивацію до

саморозвитку, внутрішню гармонію та психічне благополуччя. Це не лише процес реалізації потенціалу, а й шлях до відчуття значущості та задоволення життям.

У контексті війни в Україні, коли багато людей втрачають звичні соціальні опори, особливо важливо дослідити, як життєтворчий потенціал допомагає дорослій особистості не лише виживати, але й знаходити нові можливості для самореалізації та досягнення власних цілей. Саме тому тема нашого наукового дослідження — «Взаємозв'язок між життєтворчим потенціалом і особистісним здійсненням у дорослому віці» — є надзвичайно актуальною.

Мета дослідження – теоретично визначити та емпірично дослідити взаємозв'язок між життєтворчим потенціалом і особистісним здійсненням в дорослому віці.

Для досягнення поставленої мети дослідження визначені наступні **задачі**:

1. Провести теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми взаємозв'язку між життєтворчим потенціалом і особистісним здійсненням в дорослому віці.

2. Емпірично дослідити наступні показники життєтворчого потенціалу особистості: психологічна ресурсність, креативність, життєстійкість, оптимізм та активність і визначити рівні особистісного здійснення в респондентів дорослого віці.

3. Встановити взаємозв'язок між життєтворчим потенціалом і особистісним здійсненням в дорослому віці.

Об'єкт дослідження – особистість та її життєтворчі можливості.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між життєтворчим потенціалом і особистісним здійсненням в дорослому віці.

Методи дослідження: Для забезпечення об'єктивності та системності дослідження, а також з метою вирішення поставлених завдань, у роботі було застосовано широкий спектр методів. Зокрема, це теоретико-методологічний

аналіз, систематизація й узагальнення психологічних даних з обраної проблематики, а також психодіагностичні методи і методи математичної статистики для обробки отриманих даних (коефіцієнт кореляції Спірмена та U- критерій Манна – Уїтні).

До психодіагностичного комплексу увійшли наступні **методики**:

1. Опитувальник «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості», Карамушка, Л. М.;
2. Тест Життєстійкості, С. Мадді;
3. Тест креативності, за авторством Е. Торренса;
4. Опитувальник психологічної ресурсності особистості, О.С. Штепи;
5. Опитувальник особистісної здійсненності за авторством О.С. Штепи.

Вибірка дослідження: 48 осіб у віці від 35 до 50 років, які проживають на території України. Серед них 36 представниць жіночої статі та 12 осіб -представники чоловічої статі. Середній вік респондентів – 39 років.

База проведення емпіричного дослідження: Емпіричне дослідження взаємозв'язку між життєтворчим потенціалом і особистісним здійсненням в дорослому віці проводилося в онлайн-форматі за допомогою «Google Forms». Залучення учасників дослідження відбувалося за допомогою платформ Telegram та Instagram.

Апробація дослідження. Основні теоретичні положення та результати магістерського дослідження були обговорені на навчально – методичному семінарі «Інтегративна арттерапія, як рекреаційний захід у відновленні психоемоційного здоров'я особистості» 26 вересня 2024 року на базі Благодійного міжнародного фонду «Ваше місто» в м. Одеса.

Практичне значення магістерської роботи. Результати дослідження можуть стати основою для створення діагностичних інструментів, які допомагають оцінити життєтворчий потенціал та ступінь особистісного здійснення в дорослому віці. Це дозволить психологам і консультантам ефективніше підтримувати клієнтів у процесі самореалізації та подолання криз. Дослідження також може слугувати основою для розробки

спеціалізованих тренінгових програм і курсів саморозвитку. Такі програми активізують життєві ресурси та допомагають досягати особистих цілей. Вони будуть корисні як для індивідуального використання, так і в корпоративному середовищі, сприяючи адаптації працівників до змін, запобіганню професійному вигоранню й розвитку їхніх здібностей..

Структура роботи: робота складається з вступу, трьох розділів з підрозділами та висновками, загальних висновків та списку використаних джерел. Зазначено 10 таблиць та 3 малюнка. Загальний об'єм роботи – 108 сторінок, у списку джерел – 77 позицій.

РОЗДІЛІ. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЖИТТЄТВОРЧИМ ПОТЕНЦІАЛОМ І ОСОБИСТІСНИМ ЗДІЙСНЕННЯМ В ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

1.1. Концепція життєтворчого потенціалу особистості та її науково практичне значення.

Життєтворчий потенціал особистості являє собою складну інтеграцію внутрішніх ресурсів, здібностей та можливостей, які дозволяють людині свідомо формувати свій життєвий шлях, досягати значущих цілей та ефективно справлятися з життєвими викликами[1-3;18;45]. Це поняття охоплює не лише інтелектуальні та фізичні ресурси, але й включає емоційні, соціальні, культурні та духовні аспекти, що взаємодіють у процесі самореалізації та особистісного розвитку[8;11].

Одним із ключових наукових підходів до вивчення життєтворчого потенціалу є концепція самоактуалізації А. Маслоу. У своїй концепції ієрархії потреб він визначає самоактуалізацію як найвищу форму розвитку людини, де життєтворчий потенціал проявляється через здатність реалізувати власні прагнення і таланти. Маслоу підкреслює, що особистість досягає максимальної життєвої реалізації тільки після задоволення базових потреб, таких як фізична безпека, належність до групи та самоповага.

Ідеї Маслоу доповнює К. Роджерс у своїй праці "Становлення особистості", де центральне місце займає особистісне зростання через процес самоактуалізації. Він наголошує, що для розвитку життєтворчого потенціалу важливі такі чинники, як відкритість до досвіду, прагнення до особистісного вдосконалення та самоприйняття.

Теорія психосоціального розвитку Е. Еріксона додає до розуміння життєвого потенціалу концепцію генеративності та самоактуалізації в середньому віці. Еріксон вказує на те, що життєвий потенціал розвивається в процесі здобуття ідентичності та прагнення до створення чогось важливого для майбутніх поколінь, що також сприяє самореалізації людини. Особливо

важливим він вважає період середнього віку, коли людина прагне передати свої знання та досвід, одночасно продовжуючи реалізовувати свої власні амбіції.

В. Франкл, засновник логотерапії, додає глибину в розуміння життєтворчого потенціалу через свій екзистенційний підхід. У роботі "Людина в пошуках сенсу" він підкреслює, що розвиток життєтворчого потенціалу безпосередньо залежить від здатності людини знаходити сенс у своїх діях і життєвих обставинах. За Франклом, навіть у складних життєвих ситуаціях, пошук сенсу дозволяє особистості зберегти життєвий потенціал та направити його на конструктивні рішення.

Л. Шнайдер у своїй праці "Життєвий шлях особистості: психологічні закономірності та детермінанти" аналізує вплив соціальних та культурних умов на формування життєтворчого потенціалу. Він підкреслює, що життєвий шлях особистості визначається не лише індивідуальними здібностями та ресурсами, але й впливом оточуючого середовища, культурних норм та суспільних очікувань. Це дозволяє більш глибоко зрозуміти, як особистісний потенціал розвивається у контексті взаємодії з іншими людьми та соціальними інститутами[57;73;75].

Сучасна українська психологія виявляє значний інтерес до дослідження життєтворчого потенціалу особистості – складної та багатогранної концепції, що включає не лише творчі здібності, а й широкий спектр особистісних ресурсів, що визначають здатність людини до самореалізації, адаптації та активної взаємодії зі світом. Цей потенціал не є чимось закладеним раз і назавжди, а є динамічною системою, що формується і розвивається протягом усього життя, починаючи з раннього дитинства і закінчуючи глибокою старістю. Його вивчення виходить за межі вузькоспеціалізованих психологічних дисциплін, торкаючись філософських питань сенсу життя, антропологічних аспектів людського буття та соціологічних досліджень впливу соціуму на формування індивідуальності. Серйозний внесок у розробку цієї концепції зробили провідні українські психологи. Сергій

Максименко у своїй фундаментальній роботі "Генеza здійснення особистості" запропонував оригінальну модель психічного розвитку, де життєтворчий потенціал сприймається як центральний фактор, що визначає траєкторію особистісного зростання на всіх етапах онтогенезу. Він акцентує увагу на взаємозв'язку між біологічними передумовами, соціальним оточенням та індивідуальним досвідом у формуванні цього потенціалу, виділяючи ключові періоди, коли зовнішні впливи мають найбільший вплив на формування особистісних ресурсів. Максименко також наголошує на важливості раннього розвитку та формування адаптивних механізмів подолання труднощів як основи для подальшої самореалізації. Віктор Роменець, у своїй роботі "Філософська та психологічна антропологія", досліджує глибокий взаємозв'язок між творчістю та життєтворчим потенціалом, розглядаючи їх як два нерозривні аспекти людської діяльності. Він демонструє, як філософські погляди на природу людини та її призначення впливають на розуміння та реалізацію індивідуальних можливостей. Роменець аналізує різні філософські концепції людини, показуючи, як кожна з них по-своєму визначає уявлення про потенціал та її реалізацію, відзначаючи при цьому значущість культурного контексту у формуванні індивідуальних життєвих стратегій. Олена Музика у своїй монографії "Ціннісна підтримка особистісного розвитку як теоретична та прикладна проблема" наголошує на ролі ціннісних орієнтацій у розкритті життєтворчого потенціалу. Вона детально аналізує вплив системи цінностей на вибір життєвого шляху, на мотивацію до самовдосконалення та на здатність долати життєві перешкоди. Музика пропонує практичні рекомендації щодо створення сприятливого середовища для розвитку особистісного потенціалу, наголошуючи на значенні підтримки з боку сім'ї, освітніх установ та суспільства в цілому. Тетяна Титаренко у своїй роботі "Особистість у сучасних реаліях: шляхи життєконструювання" аналізує процес формування життєвої позиції та світоглядних орієнтацій як основи для реалізації життєтворчого потенціалу у професійній та соціальній сферах. Вона досліджує вплив соціально-економічних умов, культурних норм

та особистісних характеристик на процес життєконструювання, тобто активного створення власного життя відповідно до своїх цінностей та цілей. Титаренко акцентує увагу на важливості самовизначення та здатності адаптуватися до змін. Наталія Чепелева у своїй роботі "Психологічна характеристика особистості, здатної до самопроектування" зосереджується на ролі самосвідомості у реалізації життєвого потенціалу. Її дослідження демонструє, як адекватне саморозуміння, усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, цілей та можливостей, сприяє ефективній самореалізації. Чепелева розглядає різні аспекти самосвідомості, від самооцінки та самоефективності до самоприйняття та самоактуалізації, показуючи їх взаємозв'язок із рівнем життєтворчого потенціалу. Особлива увага приділяється розвитку рефлексії як інструменту розуміння власного потенціалу та її реалізації. Людмила Сохань у своїй концепції життєтворчості досліджує креативність та творчу активність як важливі складові життєтворчого потенціалу. Вона розвиває ідею у тому, що творчість – це не тільки створення художніх творів, а й здатність до нестандартного мислення, вирішення складних завдань та адаптації до несподіваних ситуацій. Сохань аналізує різні фактори, що впливають на розвиток креативності, такі як оточення, освіта та особисті характеристики. Вона пропонує практичні рекомендації щодо стимулювання творчого потенціалу. Загалом дослідження українських психологів у галузі життєтворчого потенціалу є значним вкладом у світову психологічну науку. Вони дозволяють по-новому подивитися на проблему особистості, її розвитку та самореалізації, акцентуючи увагу на динамічному та багатогранному характері цього потенціалу, на взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів.

Дослідниця А. Кікінеджі фокусується на психологічних аспектах формування життєвих стратегій, що впливають на творчий потенціал особистості через призму гендерних характеристик. Вона аналізує, як гендерні особливості впливають на здатність людини досягати своїх цілей. Кікінеджі наголошує на важливості врахування гендерних відмінностей у

контексті підтримки особистісного розвитку та стимулювання творчого потенціалу людини в професійній діяльності. Дослідниця підкреслює, що подолання гендерних стереотипів і створення рівних можливостей для самореалізації є ключовими факторами для досягнення високого рівня життєвого та творчого потенціалу як у чоловіків, так і у жінок.

Панченко С.М. у своїй праці "Проблеми самоздійснення дорослих у контексті критично-смыслових криз" розглядає питання самоздійснення особистості через призму подолання кризових станів. Дослідник підкреслює, що глибокий самоаналіз досягнень і здобутків дозволяє людині звільнитися від внутрішніх обмежень та сумнівів, що, в свою чергу, підвищує її впевненість у власних можливостях і сприяє більш ефективній реалізації життєвого потенціалу [48].

В.Н. Максимова в роботі "Зрілість як акмеологічний критерій розвитку людини" досліджує феномен "акме" у контексті української психології, акцентуючи увагу на досягненні життєвої та професійної майстерності. На думку автора, зрілість є важливим показником життєвої активності та творчого потенціалу особистості, що відображає її здатність до самореалізації у різних сферах життя [40].

Н.В. Артюхіна у статті "Базові складові життєтворчості особистості" пропонує модель, яка визначає життєтворчий потенціал через такі складові, як життєстійкість, психологічне благополуччя, особисті кордони та суверенність психологічного простору. Вона підкреслює, що ці елементи забезпечують особистості можливість адаптуватися до навколишнього середовища, розвивати свої здібності та перетворювати життя на індивідуальний творчий проєкт [1].

Дослідниця А. Кікінеджі фокусується на психологічних аспектах формування життєвих стратегій через гендерні особливості, досліджуючи, як гендер впливає на здатність особистості досягати своїх цілей. Вона показує, що гендерні відмінності відіграють важливу роль у розкритті творчого потенціалу особистості.

Крім того, проблематика життєтворчого потенціалу особистості досліджується багатьма українськими науковцями, серед яких О. Штепа, Л. Овсянецька, Н. Маринець, М. Болтівець, Л. Карамушка та інші. Їхні роботи охоплюють широкий спектр питань, зокрема психологічну стійкість, креативність, професійну самореалізацію, суб'єктивне благополуччя та життєві сценарії. Їхні дослідження сприяють розширенню уявлень про життєвий потенціал особистості та його значення у професійному й особистісному зростанні.

Проблема розкриття та реалізації життєтворчого потенціалу особистістю - одна з центральних тем сучасної позитивної психології, що приваблює пильну увагу дослідників во всім світі. Численні роботи, присвячені цій темі, пропонують різні підходи і моделі, підкреслюють складність і багатогранність даного феномена. Розглянемо деякі з найбільш впливових концепцій.

Керол Двек, у своїй основній книзі "Mindset: The New Psychology of Success"(2006), вводить концепцію "мислення зростання" (growth mindset) як ключовий фактор досягнення успіху та самореалізації. Двек переконливо демонструє, що переконання у здібності розвивати свої навички і здібності, у відмінність від фіксованого мислення, яке обмежується внутрішніми, незмінними характеристиками, є двигуном особистісного зростання. Люди з "мисленням зростання" вважають, що труднощі - це можливості для навчання і вдосконалення, а невдачі - не показник нездатності, а необхідний етап на шляху до успіху. Більше того, дослідження Двек показали, що "мислення зростання" можна культивувати, використовуючи спеціальні методики навчання і виховання, орієнтовані на розвиток критичного мислення і прагнення до самовдосконалення. Вплив "мислення зростання" поширюється на різні сфери життя, від академічної успішності до міжособистісних відносин і професійної кар'єри. Розуміння і застосування цієї концепції

дозволяють більше ефективно досягати поставлених цілей і повніше розкривати свій потенціал.

Мартін Селігман, засновник позитивної психології, у книзі "Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being" (2011) пропонує модель благополуччя PERMA, акцентуючи увагу на п'яти ключових компонентах, сприятливих досягненню повноцінного та щасливого життя, і в кінцевому рахунку - реалізації життєтворчого потенціалу. Ці компоненти – позитивні емоції (Positive emotions), залученість (Engagement), позитивні взаємини (Relationships), сенс (Meaning) та досягнення (Accomplishments). Селігман стверджує, що гармонійний розвиток всіх цих сфер життя необхідний для досягнення високого рівня благополуччя та дозволяє максимізувати життєвий потенціал. Наприклад, позитивні емоції стимулюють активність і творчість, залученість забезпечує почуття задоволення від діяльності, міцні міжособистісні зв'язки дають відчуття приладдя та підтримки, сенс життя надає цілісність і напрямок, а досягнення підтверджують компетентність і здатність до самореалізації. PERMA – це модель, яка не просто описує компоненти благополуччя, але і пропонує практичні стратегії для їх розвитку.

Анжела Дакворт, у своїй книзі "Grit: The Power of Passion and Perseverance" (2016), підкреслює важливість стійкості (grit) для досягнення довгострокових цілей та реалізації потенціалу. Дакворт визначає стійкість як поєднання пристрасті та наполегливості в переслідуванні важливих для людини цілей. Це не просто завзятість, а здатність довгостроково орієнтуватися, долати труднощі і не здаватися перед обличчям невдач. Дослідження Дакворт показують, що стійкість є більше значущим фактором успіху, чим талант або інтелект. Вона пропонує практичні рекомендації для розвитку стійкості, включаючи цілеспрямоване вибудовування своїх цілей, пошук сенсу у своїй діяльності, управління емоціями і підтримку позитивного відношення до процесу досягнення цілей.

Теорія самовизначення (Self-Determination Theory), розроблена Річардом Райаном і Едвардом Десі(2000), акцентує увагу на внутрішній мотивації та важливості задоволення трьох базових психологічних потреб: автономії, компетентності та соціальної приналежності. Задоволення цих потреб сприяє особистісному зростанню, самореалізації і підвищенню життєтворчого потенціалу. Автономія припускає почуття контролю над власним життям, компетентність - впевненість в своїх здібностях, а соціальна приналежність - почуття зв'язку з іншими людьми. Теорія самовизначення показує, що зовнішні нагороди і покарання можуть знизити внутрішню мотивацію, в той час як підтримка автономії, компетентності та соціальної приналежності сприяє її зростанню.

Говард Гарднер, у своїй теорії множинних інтелектів (Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences), аргументує, що інтелект не є монолітною величиною, а представляє собою сукупність різних видів інтелекту: лінгвістичного, логіко-математичного, просторового, музичного, тілесно-кінестетичного, інтраперсонального, інтерперсонального і натуралістичного. Гарднер вважає, що для повноцінної реалізації життєтворчого потенціалу необхідно розвиток всіх цих видів інтелекту, а не тільки логіко-математичних здібностей, що традиційно цінуються. Це дозволяє знайти свою унікальну нішу в житті і максимізувати свої можливості.

Брені Браун, у книзі "Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead"(2012), підкреслює важливість сміливості бути вразливим для реалізації свого потенціалу. Вона стверджує, що здатність визнавати свої слабкості і недосконалості, відкрито висловлювати свої почуття і шукати підтримки у інших людей є ключем до формуванню автентичних відносин і досягнення особистого зростання. Вразливість, по Браун, не дорівнюється слабкості, а є проявом сили і мужності.

Девід і Роджер Джонсони у своїй основній роботі "Cooperative Learning: Improving University Instruction (Реферат)" (2014) глибоко досліджують кооперативне навчання як потужний інструмент розкриття потенціалу студентів. Вони не просто констатують його ефективність, а спираються на солідну теоретичну базу, детально розбираючи механізми, що лежать в основі успішної співпраці. Автори підкреслюють, що кооперативне навчання – це не просто групова робота, а спеціально організований процес, що включає чіткий розподіл ролей, взаємну підтримку та оцінку індивідуального вкладу кожного учасника. Ключовим аспектом, на думку Джонсонов, є розвиток соціальних навичок, уміння ефективно спілкуватися, слухати та аргументувати свою позицію у колективі. Вони наводять безліч прикладів успішного застосування кооперативного навчання в різних університетських дисциплінах, демонструючи його позитивний вплив на академічну успішність, а також формування критичного мислення та здатності до вирішення складних завдань. Більше того, робота Джонсонов акцентує увагу на розвитку командного духу та почуття відповідальності перед групою, що, безумовно, є цінною навичкою у сучасному світі. Паралельно з дослідженнями в галузі кооперативного навчання, Барбара Фредріксон у своїй книзі "Positivity: Top-Notch Research Reveals the Upward Spiral That Will Change Your Life" (2009) робить істотний внесок у розуміння ролі позитивних емоцій у розкритті людського потенціалу. Фредріксон представляє велику кількість наукових даних, що підтверджують існування "спіралі позитивності": позитивні емоції сприяють ширшому сприйняттю світу, підвищенню креативності та здатності до вирішення проблем. Більше того, вона доводить, що позитивність зміцнює резильєнтність – здатність долати стресові ситуації та швидко відновлюватись після невдач. У своєму дослідженні Фредріксон також приділяє увагу взаємозв'язку позитивних емоцій із фізичним та ментальним здоров'ям, доводячи, що постійна підтримка позитивного настрою знижує ризик розвитку багатьох захворювань. Її робота наголошує на важливості культивування позитивного

мислення та оточення себе позитивними людьми як необхідної умови для досягнення повного життєвого потенціалу.

Міхай Чиксентміхайі, у своїй класичній роботі "Flow: The Psychology of Optimal Experience", пропонує ще один важливий аспект розкриття потенціалу - стан "потoku". Це особливий стан свідомості, в якому людина повністю занурена у діяльність, а її здібності та навички використовуються на максимумі. Чиксентміхайі описує "потік" як стан гармонії між складністю завдання і рівнем навичок людини: завдання має бути досить складним, щоб викликати інтерес, але не настільки складним, щоб викликати фрустрацію. Він виявляє ключові характеристики "потoku": зосередженість, втрата почуття часу, ясна мета, негайний зворотний зв'язок, почуття повного контролю над ситуацією та інтроспективний стан. Досягнення "потoku" сприяє самоактуалізації та глибокому почуттю задоволення, що також впливає на розкриття повного життєвого потенціалу. Взаємозв'язок між кооперативним навчанням, позитивністю та "потокom" є ключем до оптимального розвитку особистості та досягнення видатних результатів.

Ще один напрямок у вивченні життєтворчого потенціалу особистості стосується питань впливу віку на розвиток особистості, її здібностей та можливостей.

Дослідження В. Ямницького та Л. Яновської виявили, що пік життєтворчості - здібності людини активно і осмислено створювати і перетворювати своє життя – доводиться на період зрілого віку, приблизно з 25 до 45 років. Це пов'язано з досягненням певного рівня особистісного розвитку, що характеризується цілісністю сприйняття світу, високою ступенем відповідальності за свої вчинки і рішення, адаптивністю до змінних умов, розвиненою духовністю і яскраво вираженою індивідуальністю. У цей період людина вже не просто реагує на зовнішні обставини, а активно формує своє життя, вибираючи пріоритети, лад відносин та приймаючи рішення, які визначають її подальший шлях. Ключовим моментом є здобуття людиною статусу суб'єкта життєдіяльності. Він усвідомлює себе як самостійну

особистість, здатну впливати на своє життя і навколишній світ. Це припускає вміння самотійно визначати свої відносини з іншими людьми, ефективно справлятися з психосоціальними проблемами, адаптувати свої стратегії поведінки і брати на себе відповідальність за свої дії і їх наслідки. Більше того, зріла особистість усвідомлює і інтегрує у своє життя загальнолюдські та екзистенційні цінності – пошук сенсу існування, прийняття кінцівки життя, прагнення до самореалізації і особистісного зростання. Здатність до життєтворчості проявляється в активному перетворенні життєвого світу. Це не пасивне пристосування, а цілеспрямоване створення сприятливою середовища, відповідного індивідуальним потребам і цінностям. Людина не тільки адаптується до існуючих умов, але і активно змінює їх, будує нові відносини, формує нові звички і моделі поведінки. Це проявляється у всіх сферах життя: в роботі, в сім'ї, в громадській діяльності, в творчості. Важливо відзначити, що життєтворчість – це не просто активність, а осмислена діяльність, спрямована на саморозвиток і самореалізацію. Це процес постійного зростання і вдосконалення, прагнення до досягнення свого акме -вищої крапки розвитку потенціалу. Акме-це не просто досягнення певного рівня, а безперервний рух до досконалості, до розкриття всіх своїх можливостей. Це комплексний стан, що включає фізичне здоров'я, розумовий розвиток, емоційну зрілість і силу волі. Тільки при гармонійному розвитку всіх цих аспектів людина здатна реалізувати себе як індивід, як особистість, як індивідуальність та як суб'єкт діяльності, створюючи своє унікальне, наповнене змістом життя.

Однак, стоїть підкреслити, що період з 25 до 45 років-це лише пік життєтворчості. Здатність до перетворення свого життя присутня й на протязі всього дорослого життя, хоча і може виявлятися з різною інтенсивністю. Фактори, що впливають на рівень життєтворчості, різноманітні. До них відносяться: соціально-економічні умови, наявність соціальних зв'язків, підтримка близьких, рівень освіти, рівень стресу, наявність хронічних захворювань і багато іншого.

Деякі дослідження показують, що рівень стресу і наявність соціальних труднощів можуть значно знизити здатність до життєтворчості, особливо в періоди криз. У той ж час, підтримка близьких і позитивний соціальний контекст можуть стимулювати розвиток життєтворчих здібностей навіть в складних умовах. Тому важливо розуміти, що життєтворчість –це динамічний процес, який вимагає постійної роботи над собою, самопізнання і адаптації до обставин, що змінюються. Крім того, заслуговує уваги питання о гендерних відмінностей в прояві життєтворчості, що вимагає проведення подальших досліджень для повного і глибокого розуміння цієї складної теми. На нашу думку, облік культурного контексту також внесе суттєвий внесок в більш повний опис феномена життєтворчості.

Оскільки життєтворчість є складним і багатогранним феноменом, на нашу думку, його дослідження потребує міждисциплінарного підходу. Інтеграція психології з іншими науками, такими як соціологія, філософія та культурологія, буде сприяти більш глибокому розумінню процесів особистісного розвитку й адаптації у різних контекстах, що, у свою чергу, підсилить науково-практичне значення концепції життєтворчого потенціалу особистості.

1.2.Психологічні особливості особистості середнього дорослого віку

Середній вік респондентів даної вибірки становить 39 років, що відносить їх до категорії середнього дорослого віку. Згідно з віковими періодизаціями, цей етап (приблизно 35-60 років) характеризується переоцінкою досягнень і цілей, усвідомленням результатів особистісного і професійного розвитку, а також пошуком нових шляхів самореалізації та стабільності[13;14]. Це період, коли накопичений досвід, знання та навички забезпечують максимальну реалізацію потенціалу, відповідно до концепції акме — "вершини" розвитку[6].

Середній дорослий вік є насиченим психологічними змінами етапом. На цьому етапі багато людей стикаються з кризою середнього віку, що може призвести до переоцінки цінностей і пріоритетів[14]. Усвідомлення обмеженості часу та ресурсів часто викликає стрес і навіть депресію. Однак ця криза може також стати поштовхом для переосмислення життєвих цілей та відкриття нових можливостей для саморозвитку[7;12].

Однією з ключових характеристик середнього дорослого віку є прагнення до самореалізації. Люди все більше зосереджуються на реалізації свого внутрішнього потенціалу, виходячи за межі матеріальних прагнень та шукаючи глибокі сенси життя[9;11]. Вони починають інтегрувати життєвий досвід, на основі якого формують нові цілі. У процесі цього самооцінка стає більш реалістичною, ґрунтуючись на аналізі минулих успіхів і невдач[4].

Мотиваційна сфера також зазнає значних змін. Люди починають більше уваги приділяти самовдосконаленню, підтримці міжособистісних стосунків, передачі знань молодшим поколінням і внеску в суспільство. Бажання залишити свій слід у світі та відчувати свою значущість стає важливим мотивом їхньої поведінки[12].

Фізичні зміни, які супроводжують цей етап, можуть вплинути на психологічний стан. Усвідомлення старіння викликає тривогу, але з часом людина адаптується до нової реальності фізичного стану, шукаючи баланс між тілесним і духовним.

Інтеграція життєвого досвіду та досягнення внутрішньої гармонії — важливі аспекти середнього дорослого віку[59]. Люди прагнуть досягти рівноваги між минулим і майбутнім, що допомагає їм перейти на новий рівень зрілості. Відносини з близькими, зокрема з подружжям і дітьми, проходять переосмислення, адже діти залишають родинний дім.

У цілому, середній вік є критичним етапом для психологічної індивідуалізації, коли людина активно інтегрує різні аспекти своєї особистості, що допомагає їй розкрити свій потенціал і знайти нові життєві

смисли. Проте, це період не лише складностей, але й можливостей для внутрішнього розвитку та досягнення зрілості[55].

Психологічні особливості середнього віку можуть варіюватися в залежності від різних вікових періодизацій, які акцентують увагу на ключових аспектах психологічного розвитку та завданнях, з якими стикається людина[23;40;44;45;53].

Зокрема, за словами Еріка Еріксона, середній вік охоплює стадію "продуктивність проти стагнації" (від 35 до 65 років). У цей період основним завданням є досягнення продуктивності, що включає піклування про наступні покоління, виховання дітей, розвиток кар'єри та участь у творчій діяльності. Якщо людина успішно справляється з цими завданнями, вона стає більш зрілою і щедрою, здатною ділитися своїм досвідом з молодшими. У протилежному випадку, невирішені конфлікти можуть призвести до стагнації, втрати сенсу життя і відчуття безплідності зусиль[53].

Ці ідеї підкріплює Даніел Левінсон, який також розглядає середній вік, як фазу, що охоплює період від 40 до 65 років. Він підкреслює кризу середини життя, яка зазвичай настає близько 40 років, пов'язану з переглядом досягнень та переоцінкою цінностей. У цей час особа може ставити собі запитання про те, наскільки успішно вона реалізувала свої життєві цілі. Цей період часто супроводжується зміною пріоритетів і пошуком нових шляхів самореалізації. Зниження фізичних можливостей і усвідомлення обмеженості часу підштовхують до переосмислення ролей та завдань.

Як Еріксон, так і Левінсон визнають кризовий характер середнього віку. Проте Левінсон акцентує увагу на внутрішніх переживаннях та пошуку нових цінностей, що перегукується з підходом Маслоу, який розглядає кризу як можливість для самоактуалізації.

Для Абрахама Маслоу середній дорослий вік є критично важливим етапом на шляху до самоактуалізації, зосередженим на задоволенні потреб і розвитку потенціалу особистості. Дослідник стверджує, що після успішного

виконання базових і психологічних потреб людина починає шукати вищі смисли свого існування. Це може проявлятися через духовний розвиток, прагнення до творчої реалізації чи досягнення гуманістичних ідеалів. Маслоу підкреслює, що самоактуалізація є тривалим процесом, що може продовжуватися протягом усього життя, і у середньому віці людина наближається до максимальної реалізації свого потенціалу[73].

У свою чергу, Л.С. Виготський у своєму культурно-історичному підході акцентує увагу на ролі соціальних зв'язків і культурного контексту в розвитку особистості. Він вважає, що середній дорослий вік — це період, коли відбувається активне поєднання культурних і соціальних впливів із внутрішніми психологічними процесами. У цей час особистість займає активну соціальну позицію, беручи участь у вихованні дітей, досягненні професійного зростання та взаємодії з оточенням. Основною рисою цього вікового періоду є здатність до розвитку через соціальні зв'язки та освоєння нових ролей. Цей підхід перегукується з концепцією Маслоу, оскільки соціальні фактори можуть як сприяти, так і перешкоджати самоактуалізації.

У рамках цього обговорення Карл Густав Юнг розглядає середній вік як важливий період індивідуації — процесу інтеграції свідомих і несвідомих аспектів психіки. За Юнгом, у середньому віці людина стикається з необхідністю переосмислення своєї ідентичності, що відкриває можливості заглибитися у власну психіку, знайти нові смисли та інтегрувати архетипічні образи. Цей етап є ключовим для психологічної зрілості, оскільки супроводжується переоцінкою життєвих пріоритетів і досягнень. Теорія індивідуації Юнга тісно пов'язана з ідеями Маслоу про самоактуалізацію, оскільки обидві акцентують увагу на глибинному внутрішньому розвитку. Проте Юнг більше зосереджується на інтеграції несвідомого та досягненні гармонії всередині особистості[53].

Нарешті, Бернард Нойгартен вказує на гетерогенність середнього віку, підкреслюючи, що люди в цьому віці (від 40 до 60 років) можуть мати різний

життєвий досвід, соціальні ролі та психологічні особливості залежно від контексту їхнього життя. Нойгартен акцентує важливість індивідуальних відмінностей у проходженні цього етапу, зазначаючи, що для одних людей середній вік стає періодом стабільності, тоді як для інших — часом криз і змін[70].

Респонденти, які брали участь у дослідженні, переважно перебувають у третій фазі життєвого шляху відповідно до концепції особистісного самоздійснення Шарлотти Бюллер. Дослідниця зазначає, що ця фаза триває приблизно з 25-30 до 40-45 років, але її початок може варіюватися у різних людей. Оптимальним часом для входження в цю фазу вважається період від 35 до 40 років, коли особа зазвичай створює власну сім'ю, визначається зі своїм життєвим покликанням та активно просувається у вибраній сфері діяльності. Ця фаза є кульмінацією особистісного самовизначення та самоздійснення, що характеризується як "період зрілості". Водночас, якщо самовизначення на попередніх етапах було недостатнім, це може призвести до творчого застою, уповільнення особистісного розвитку та виникнення психологічної кризи[13;14].

Для цієї фази характерні реалістичні очікування від життя, твереза оцінка власних можливостей та суб'єктивне сприйняття цього періоду як піку життя. На думку Бюллер, до 40 років формується самооцінка, що відображає результати пройденого життєвого шляху, зокрема як процесу вирішення завдань. Саме в цей момент настає період першого підбиття підсумків життєвих досягнень[53].

Продовжуючи тему розвитку в середньому дорослому віці, теорії Р. Пека та дослідження Фаррела й Розенберга акцентують важливість адаптації до нових реалій. Науковці підкреслюють необхідність гнучкості у фізичних, емоційних і соціальних аспектах життя. Зокрема, Пек відзначає, що внаслідок зниження фізичних сил особа змушена переорієнтувати свої ресурси на інтелектуальну діяльність і мудрість. Однак це завдання може бути складним для тих, хто не готовий відмовитися від усталених уявлень про силу та

активність[67]. Ключовими моментами розвитку в цьому періоді є емоційна та інтелектуальна гнучкість[74]. Дослідники вказують на те, що ригідність у емоційних реакціях і мисленні може заважати особистісному зростанню. Уникнення застою є важливим, оскільки це дозволяє адекватно реагувати на життєві виклики. Проте для деяких особистостей зміни в емоційній гнучкості можуть сприйматися як значні зусилля, що стають джерелом стресу. Крім того, важливо враховувати, що вирішення проблем середнього віку визначає, чи відбудеться генеративність — здатність до творчості та розвитку, або ж стагнація. Успішне подолання викликів зазвичай призводить до позитивних результатів, але не всі особи мають рівні можливості або ресурси для цього. Дослідники зазначають різноманітні шляхи розвитку — від трансцендентного до кризового, що свідчить про багатогранність життєвих сценаріїв. Особи, які активно приймають нові виклики, мають більше шансів на успіх, тоді як інші можуть опинитися в ситуації незадоволення або навіть занепаду. При цьому варто зазначити, що шлях до адаптації не завжди є лінійним і може супроводжуватися труднощами[71].

Соціальні зв'язки відіграють важливу роль в адаптації людини до реалій середнього віку. А. Левченко, аналізуючи особистісну здійсненність у контексті стресостійкості та адаптації до змін, вказує на те, що успішна адаптація до зменшення біологічних можливостей часто передбачає перехід від конкуренції до співпраці. Це може бути критично важливим для підтримання психологічного добробуту, оскільки саме в цей період важливо зберігати емоційний баланс і мати підтримку з боку оточення.

Гнучкість, адаптивність та соціальна інтеграція виявляються ключовими елементами для успішного розвитку особистості в середньому дорослому віці. Однак їх реалізація може бути ускладнена зовнішніми та внутрішніми чинниками, які потребують додаткової уваги та підтримки. Це означає, що адаптація не є однозначним процесом, а може варіюватися в залежності від особистісних характеристик та соціального контексту.

Таким чином, у розглянутих нами психологічних теоріях середній вік визнається критичним періодом для досягнення зрілості особистості. У теоріях Юнга, Маслоу та Бюллер процес самоактуалізації має індивідуальний і духовний характер. Натомість Еріксон, Пек, Нойгартен та Левінсон акцентують на соціальних досягненнях. Проте незважаючи на різні періодизації, які акцентують увагу на внутрішніх, соціальних або професійних аспектах, усі вони визнають середній дорослий вік, як етап, як період важливого переосмислення, можливого розвитку або кризи. Цей період є ключовим для самовизначення, самоздійснення і досягнення людиною більшої психологічної зрілості.

1.3. Поняття особистісного здійснення та його значення для особистості середнього дорослого віку

Особистісне здійснення або самореалізація — це процес, у якому людина розкриває свої внутрішні можливості, досягає життєвих цілей і гармонійно інтегрується в соціальне середовище. Це поняття відображає прагнення індивіда знайти сенс у житті та професійній діяльності, а також стати найкращою версією себе.

Дослідження поняття «особистісного здійснення» розкриває складні психологічні процеси, які відображають прагнення до самореалізації та гармонії між внутрішнім потенціалом і зовнішніми вимогами. Особистісне здійснення є інтегративним процесом, що включає кілька ключових компонентів: *самореалізацію* (реалізацію потенційних можливостей у професійній, особистій та соціальній сферах; *автентичність* (бути вірним собі та діяти відповідно до своїх внутрішніх переконань і цінностей); *сенс життя* (усвідомлений пошук сенсу в житті, здатність надавати значення своїм діям, навіть у складних обставинах); *цілісність* (гармонійну єдність

різних аспектів «Я» (фізичного, психологічного, духовного)) та соціальну інтеграцію.

Кожна з цих складових дуже важлива для розвитку особистості в середньому віці.

Сам розгляд поняття особистісного здійснення вказує на те, що різні психологічні теорії трактують його з різних точок зору, що дозволяє отримати багатогранне розуміння цього процесу.

У класичній психології поняття особистісної здійсненності має багат шарову історію. Воно пов'язується з розвитком, самореалізацією, досягненням внутрішньої гармонії та взаємодією між складовими особистості. Процес особистісного здійснення розглядається тут через розкриття потенціалу індивіда та його інтеграцію в соціальне середовище.

Основоположник наукової психології, Вільгельм Вундт, не розробляв окрему концепцію особистісної здійсненності, але наголошував на важливості самосвідомості. У його підході це поняття можна інтерпретувати як розвиток самосвідомості, що дозволяє людині зрозуміти свою унікальність та місце у світі. Самосвідомість сприяє інтеграції знань про себе з реальністю, у якій людина живе, що, в свою чергу, підтримує її особистісне здійснення.

Зигмунд Фрейд, засновник психоаналізу, описував процес особистісного розвитку як боротьбу між інстинктами та соціальними вимогами. У цій концепції особистісна здійсненність досягається через баланс між трьома складовими психіки: воно (Id), що представляє первинні інстинкти та бажання; я (Ego), яке є раціональним "Я", що організує поведінку відповідно до реальності; і над-Я (Superego), що включає моральні норми та внутрішні соціальні обмеження. Фрейд вважав, що для досягнення особистісної здійсненності важливо знайти компроміс між цими складовими, оскільки надмірний вплив одного з елементів може призвести до внутрішніх конфліктів і неврозів. Успішна інтеграція цих компонентів дозволяє людині

вільно реалізовувати свої бажання в межах соціальних норм, що, в свою чергу, веде до певної рівноваги та здійснення.

Погляд на особистісне здійснення не обмежується лише фрейдистською теорією. Карл Юнг, учень Фрейда та засновник аналітичної психології, значно розширив це поняття через концепцію індивідуації. Юнг стверджував, що особистісна здійсненність полягає у становленні унікальної особистості шляхом інтеграції різних аспектів психіки. До таких аспектів належать: его (усвідомлене "Я"), яке визначає наше свідоме сприйняття; тінь, що містить підсвідомі аспекти особистості, які часто відкидаються або не визнаються; аніма/анімус, що представляють несвідомі жіночі та чоловічі аспекти; самість, центральна структура психіки, що об'єднує всі ці елементи. Юнг підкреслював, що процес індивідуації вимагає усвідомлення та інтеграції несвідомих частин свого "Я". Це складний і тривалий шлях, що веде до цілісності та гармонії, а його досягнення є ознакою справжньої самореалізації особистості.

Змістовна дискусія про особистісне здійснення неможлива без згадки про Гордона Олпорта, засновника теорії рис особистості. Він звертав увагу на зв'язок між особистісним здійсненням і особистісною зрілістю. Згідно з Олпортом, зріла особистість володіє рядом важливих рис: здатністю контролювати свої емоції та ефективно взаємодіяти з іншими; самостійним прийняттям рішень без залежності від зовнішнього контролю; усвідомленням власних сильних і слабких сторін. Зрілість, за Олпортом, є не стільки кінцевим станом, скільки процесом, що дозволяє особистості повністю розкрити свій потенціал і бути ефективною як у особистому, так і в соціальному житті.

Ерік Еріксон розробив модель психосоціального розвитку, у якій кожен етап життя супроводжується кризою, що відіграє важливу роль у формуванні особистості. В його концепції особистісне здійснення реалізується через успішне подолання цих криз. У дорослому віці особливо важливою є криза генеративності проти стагнації, яка визначає період середнього віку.

Генеративність полягає у прагненні людини зробити значущий внесок у суспільство, проявляючи себе через творчість, виховання дітей або активну професійну діяльність. Це бажання сприяє відчуттю сенсу в житті та задоволення від власних досягнень. Наприклад, батьки, які активно залучені у виховання дітей, не лише передають їм свої цінності, але й відчують себе важливими учасниками суспільного розвитку. Це створює позитивний цикл, у якому особистісна реалізація взаємопов'язана із внеском у загальне благо.

На противагу цьому, стагнація проявляється через відчуття безглуздості та відчуженості, коли людина не відчуває, що її зусилля мають значення. Це може призвести до емоційної кризи, яка негативно позначається на її психічному здоров'ї. Важливо розуміти, що успішне подолання кризового етапу не лише сприяє особистісному зростанню, але й зміцнює психоемоційний стан індивіда. Генеративність відкриває нові можливості для особистісного розвитку, що в свою чергу підвищує психологічну зрілість і здатність до емпатії, допомагаючи людині знайти своє місце в соціумі. Отже, досягнення генеративності є критично важливим для психологічного добробуту на етапі середнього віку, адже воно забезпечує відчуття приналежності, значущості та внутрішньої гармонії, формуючи основу для подальшого особистісного розвитку.

У межах гуманістичної психології, особистісне здійснення вважається вищою стадією розвитку людини. Великий внесок у розвиток поняття особистісного здійснення зробили такі гуманістичні психологи, як Абрахам Маслоу та Карл Роджерс. Карл Роджерс вважав, що самореалізація залежить від наявності сприятливих умов для особистісного розвитку, зокрема безумовного позитивного прийняття та автентичності взаємин[73;75].

Абрахам Маслоу також визначав самореалізацію як найвищий рівень потреб людини, що активується лише після задоволення базових фізіологічних, соціальних потреб і потреб у визнанні. Ключовими ознаками самореалізованої особистості є спонтанність, творчість, глибоке усвідомлення реальності, потреба в приватності та здатність будувати глибокі

та автентичні стосунки. Самореалізовані люди, вважає Маслоу, діють відповідно до свого внутрішнього покликання, не зважаючи на зовнішні оцінки[73].

У контексті екзистенціальної психології сутність особистості розглядається через взаємозв'язок із буттям у двох аспектах: персоналістичному, де людина знаходить свою сутність через саме існування, та онтологічному, що вказує на розкриття особистості в процесі існування. Віктор Франкл стверджував, що особистісне здійснення неможливе без знаходження сенсу в житті. Він вважав, що навіть страждання можуть стати стимулом для здійснення особистості, якщо людина знайде сенс у своїх діях і переживаннях. Ролло Мей, який також представлений у екзистенціальній психології, розглядав самореалізацію як процес, що виникає через постійний вибір і відповідальність за власні вчинки[53]. Самоздійснення, за його словами, є пошуком власної автентичності в межах життєвих обмежень[59].

Поняття особистісної здійсненості у неklasичній науковій думці ґрунтується на складнішому та нестандартному підході до розуміння людини, її суб'єктивного світу, цілей і шляхів їх досягнення. На відміну від класичної психології, яка часто базується на чітко структурованих моделях, неklasична раціональність враховує нелінійність, невизначеність і багатоваріантність розвитку особистості. Це робить підхід більш чутливим до змін у людському досвіді, підкреслюючи важливість індивідуального шляху до самореалізації.

Розглянемо поняття особистісної здійсненості в контексті неklasичної раціональності. Цей підхід акцентує увагу на складності та багатогранності особистісного розвитку, взаємодії суб'єкта з мінливою реальністю, невизначеності та нелінійності процесів самоздійснення, а також на плюралізмі істин і різноманітності шляхів досягнення особистісної самореалізації.

У рамках неklasичної парадигми особистісне здійснення не розглядається як чіткий і однозначний процес, що веде до досягнення єдиної мети, як це має місце в гуманістичній психології. Тут важливо підкреслити

концепцію нелінійності: процес особистісного здійснення не є прямолінійним або передбачуваним; він може бути динамічним, зворотнім і навіть суперечливим. Оскільки некласична раціональність визнає багатовимірність особистісних станів, що виходять за межі раціональних схем і стандартних очікувань, особистісне здійснення може проявлятися в різних формах, зокрема через кризові чи нестабільні стани.

Однією з ключових концепцій некласичної думки є визнання множинності суб'єктивного "Я". Згідно з цим підходом, особистість не є єдиним та стабільним суб'єктом; вона складається з різноманітних суб'єктивних позицій, які можуть змінюватися в залежності від ситуації та контексту. Постмодерністська психологія (представники: Мішель Фуко, Жак Дерріда) та нарративна психологія (Джером Брунер, Майкл Вайт) підкреслюють, що особистість не може бути зведена до єдиного центру — вона є багатогранною і динамічною. Це означає, що особистість постійно змінюється, переглядаючи свої цілі, мотиви та стратегії поведінки.

Процес самоздійснення в такому контексті розглядається як безперервний цикл змін, створення нових нарративів і перегляду старих. Таким чином, особистісна здійсненність ґрунтується на постійній рефлексії та здатності до самоспостереження. Нелінійне мислення передбачає, що людина не прагне до однієї єдиної мети, а сприймає своє життя як складний процес з безліччю варіантів розвитку. Це також веде до усвідомлення невизначеності, в рамках якої індивід навчається приймати складність життя.

Декілька слів про ситуативність та контекстуальність існування особистості. З точки зору, некласичної наукової думки, особистісне здійснення значною мірою залежить від контексту, в якому функціонує індивід. Ситуації, в яких перебуває людина, суттєво впливають на її можливості для самореалізації. Некласична психологія акцентує на випадковості, парадоксах і розмитих межах між "успіхом" і "невдачею", вважаючи, що життя не слід сприймати як низку послідовних досягнень. Особистісна здійсненність може проявлятися по-різному в різних обставинах,

і саме ситуативна гнучкість та адаптація стають важливими критеріями для досягнення внутрішньої гармонії[10].

Наступним важливим аспектом є ідеї симультанності (одночасності) та полілінійності (багатовекторності) розвитку особистості. Згідно з цими принципами, особистість може одночасно розвиватися в кількох напрямках, вирішуючи кілька завдань і самореалізуючись у різних сферах життя. Це підкреслює принцип плюралізму особистісних станів: людині не потрібно досягати успіху в одній сфері, щоб вважати себе самоздійсненою; успіхи в різних аспектах можуть співіснувати і створювати відчуття гармонії[5].

Однак некласична психологія також визнає, що особистісне здійснення не завжди є повним або завершеним[4;7]. Постмодерністські підходи акцентують увагу на фрагментарності досвіду і самого процесу самоздійснення. Людина може реалізовувати себе в окремих аспектах свого життя, відчуваючи при цьому певну незавершеність чи суперечності в інших сферах. Ця незавершеність не є перешкодою для самоздійснення; навпаки, вона може слугувати джерелом мотивації для подальшого розвитку. Фрагментарність дозволяє уникати надмірного прагнення до ідеалу, приймаючи реальність такою, якою вона є[59].

Цікавою є некласична ідея розгляду особистісного здійснення через діалог між різними аспектами "Я". У рамках діалогічного підходу Михайла Бахтіна особистість складається з множинних голосів, кожен з яких має свою правду і спосіб вираження. Самоздійснення відбувається не через уніфікацію, а через інтеграцію цих різних голосів у конструктивний діалог.

Таким чином, у некласичній раціональності поняття особистісної здійсненності набуває більш глибокого і складного значення, ніж у класичних підходах. Це багатовимірний, нелінійний і багатосаровий процес, що враховує контекстуальність, суб'єктивність, фрагментарність і відкритість особистості. Замість пошуку однієї істини або кінцевої мети, некласична раціональність визнає плюралізм істин і шляхів досягнення самореалізації,

що робить процес здійснення більш адаптивним до складної і динамічної реальності сучасної людини[63].

В ході розвитку наукової думки особистісне самоздійснення розглядалося також відносно професійного самоздійснення людини. Проте, за словами української дослідниці О. С. Штепи, не доцільно протиставляти ці два поняття. Натомість важливо підкреслити їх гармонійне співвідношення в контексті життєвого шляху особистості. Важливу роль у цьому контексті відіграє дослідження О. Кокун, яка виділяє внутрішні (більш значущі) та зовнішні форми самоздійснення[31, с. 3]. Авторка теоретично визначає ключові ознаки особистісного самоздійснення: наявність власного життєвого проекту, виражену потребу в саморозвитку, розкриття потенціалу, встановлення нових цілей і задоволення від їх досягнення, а також обов'язкове визнання цих досягнень іншими людьми. Кокун також підкреслює, що самоздійснення, на відміну від самореалізації, є безперервним процесом, що не залежить від зовнішніх умов[31, с. 3]. Механізм особистісного саморозвитку описується через самозміни, спрямовані на подолання суперечностей між внутрішньою суб'єктивною реальністю, життєвими завданнями та наявними ресурсами[9, с. 367]. Особистісне самоздійснення може бути розглянуте як один з модусів життєвого самоздійснення, який у поєднанні з професійним самоздійсненням визначає унікальність життєвого шляху особистості.

Це підтверджує також і точка зору І.О. Логінової, яка зазначає, що з погляду більшості зарубіжних і вітчизняних психологів самоздійснення є процесом реалізації людиною власних потреб і можливостей. Згідно з принципами системної антропології, життєве самоздійснення можна трактувати як "прокладання власного шляху", що базується на ідеї саморуху життя[7;34]. Цей процес є особливим типом переходу можливостей у дійсність, що відображає адекватний саморозвиток людини у її вищій (свідомій) формі. Логінова також підкреслює, що навіть у сукупності такі поняття, як самореалізація, самоактуалізація, самодетермінація,

самовизначення та самоідентичність, не можуть повністю охопити зміст терміна "життєве самоздійснення"[4]. Це поняття спрямоване на сутність людини, її етичний та духовний вимір. На думку авторки, "життєве самоздійснення" має полідисциплінарний характер і є найзагальнішою категорією, що розкривається через взаємодію всіх зазначених понять[34].

На думку С.Д. Максименко, хоча поняття самоздійснення близьке за змістом до самореалізації чи самоактуалізації, самореалізація є лише одним із етапів або аспектів самоздійснення[38;39]. Аналогічну думку висловлює А.М. Большакова, яка зазначає, що термін "самоздійснення" виступає узагальнюючим поняттям, що охоплює різні категорії, які описують розвиток особистості на її життєвому шляху[11].

Один із провідних сучасних дослідників проблеми самоздійснення В.Є. Клочко, визначає життєве самоздійснення як тенденцію реалізації власних можливостей у різних життєвих сферах. Цей процес базується на перетворенні людського потенціалу в активні сили, які сприяють виходу людини за межі свого наявного буття. Таке розширення можливе в тих сферах життя, де середовище відповідає потенціалу людини і сигналізує про це через виникнення нових ціннісно-сміслових вимірів[59].

С.М. Панченко зазначає, що чим глибше людина усвідомлює себе як внутрішньо вільну, самостійну особистість, відповідальну за свої вчинки та інтегровану в культурне середовище, тим сильніше вона відчуває брак можливостей для самоздійснення. Життєвий стиль, орієнтований на самоздійснення, грає ключову роль у розкритті потенціалу особистості[7].

А. Gewirth, один із провідних сучасних зарубіжних дослідників, визначає самоздійснення (self-fulfillment) як реалізацію найглибших бажань і здібностей людини, наголошуючи на тому, що пошук гідного людського життя невід'ємно пов'язаний із самоздійсненням [68].

Сьогодні науковці відмовилися від статичного, "підсумкового" розуміння самоздійснення, яке підтримувала Шарлотта Бюллер. Вона розглядала його як завершення життєвого шляху, коли цінності та прагнення

людини реалізуються, усвідомлено або несвідомо[53]. Натомість тепер самоздійснення сприймається як динамічний процес (рух до своїх істинних начал) та як результат (буття істини та істина буття) [69]. Процес самоздійснення є просторово-часовим розгортанням реального буття особистості, де вона формує себе як активного суб'єкта, що перетворює свої потенційні можливості на реальність. Цей перехід не лише сприяє розвитку нових можливостей, але й створює унікальний простір, який В.Є. Ключко називає "багатовимірним простором життя". Цей простір ілюструє індивідуальний шлях особистості, що відкривається в процесі самоздійснення та безперервного саморозвитку.

Висновки до першого розділу

В результаті теоретичного аналізу питань теми дослідження можна зробити декілька ключових висновків.

Життєтворчий потенціал особистості є інтегративною характеристикою, що відображає її здатність активно формувати своє життя, орієнтуючись на власні цілі та цінності. Цей потенціал охоплює внутрішні психологічні ресурси, креативність та оптимізм, а також зовнішні аспекти, що сприяють самореалізації.

Життєтворчий потенціал розвивається під впливом соціальних і індивідуальних факторів, таких як життєвий досвід, освіта та особистісні цінності. Люди з високим життєтворчим потенціалом здатні не лише ставити й досягати цілей, а й адаптуватися до змін, перетворюючи виклики на можливості для зростання.

Концепція життєтворчого потенціалу має важливе значення в психології, педагогіці та соціальних науках. Вона забезпечує основу для розробки методик особистісного розвитку, реалізованих через психотерапію, коучінг та освітні програми, що допомагають людям виявляти та використовувати свої внутрішні ресурси.

Життєтворчий потенціал є показником здатності особистості до гармонійної самореалізації, що важливо для досягнення життєвих і професійних цілей. У середньому віці особистісне здійснення має особливе значення, оскільки дозволяє осмислено проживати цей період, зберігаючи мотивацію до саморозвитку, внутрішню гармонію та психічне благополуччя.

Процес саморозвитку має циклічний характер: досягнення особистих цілей відкриває нові горизонти для зростання. Вищий рівень здійснення створює більше можливостей для подальшого розвитку, а саморозвиток сприяє досягненню нових висот. Виходячи з цих висновків, фахівцям доцільно розробити практичні програми, що сприяють розвитку життєтворчого потенціалу через особистісне здійснення, включаючи тренінги, коучінг та інші інструменти, які допоможуть людям виявити і реалізувати свої внутрішні ресурси, адаптуватися до змін і знаходити гармонію в житті.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Обґрунтування обраних методик

Дослідження взаємозв'язку між життєтворчим потенціалом та особистісним самоздійсненням у дорослому віці проводилося в онлайн-форматі через платформу «Google Forms». Такий вибір був зумовлений зручністю використання та забезпеченням конфіденційності й фізичної безпеки респондентів в умовах воєнної ситуації в Україні. Участь у дослідженні можна було брати з будь-якого пристрою з доступом до Інтернету, що зробило його доступним і простим для широкого кола опитуваних. У дослідженні взяли участь українці, які зараз проживають на території України, віком від 28 до 50 років в загальному складі 48 осіб: серед них 36 представниць жіночої статі та 12 – чоловічої. Загальні характеристики вибірки респондентів дорослого віку, які взяли участь у дослідженні, представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Загальні характеристики вибірки респондентів

Показники, характеристики вибірки	Особи, %
Загальна кількість респондентів	48 (100 %)
Кількість респондентів жіночої статі	36 (75%)
Кількість респондентів чоловічої статі	12 (25%)
Середній вік респондентів	39 років

Для точнішого вивчення питання взаємозв'язку між життєтворчим потенціалом і особистісним здійсненням респондентів в дорослому віці ми використали низку ретельно відібраних психодіагностичних методик (надійних та валідних), що дало змогу отримати емпіричні дані й провести їх якісний та кількісний аналіз. Вибір психодіагностичного інструментарію здійснювався відповідно до цілей та завдань дослідження, з урахуванням

вікових особливостей учасників. Матеріальна винагорода респондентам не передбачалася.

Розглянемо детальніше методики, які були використані в нашому теоретико-емпіричному дослідженні.

1. Опитувальник психологічної ресурсності особистості за авторством О.С. Штепи, 2017.

Опитувальник має на меті діагностувати психологічні ресурси людини та її здатність використовувати їх. Він ґрунтується на ідеї, що психологічні ресурси є диспозиціями інтенційності, які активізуються в ситуаціях морального самовизначення, надаючи життю сенсу. Психологічні ресурси дозволяють людині трансформувати переживання складних життєвих ситуацій у цінний життєвий досвід. Психологічна ресурсність, за методикою, означає здатність людини свідомо використовувати свої внутрішні ресурси, тобто знати їх, підтримувати та оновлювати.

До структури опитувальника психологічної ресурсності (ОПРО) входять 15 шкал, кожна з яких має таку інтерпретацію:

1. *Упевненість у собі* – самостійність у прийнятті рішень, здатність наполягати на своєму у різних ситуаціях, адекватне сприйняття невдач і вміння коригувати свою поведінку. Здатність довіряти собі, своїй інтуїції, почуттям та досвіду в процесі вибору.

2. *Доброта до людей* – переконаність у добрій природі людини, неконфліктне ставлення до інших, неконкурентний підхід до взаємодії.

3. *Допомога іншим* – активний альтруїзм, орієнтований на співпрацю та толерантність. Здатність надавати підтримку, надихати й допомагати іншим відчувати впевненість у собі.

4. *Успіх* – здатність відповідати високим професійним стандартам та відчуття особистої самореалізації. Уміння створювати умови, що сприяють максимальному розкриттю потенціалу.

5. *Любов* – здатність сприяти саморозвитку близької людини, підтримувати її у важкі моменти та радіти її успіхам. Відкритість до стосунків і життя, відсутність заздрощів.

6. *Творчість* – здатність діяти оригінально в професійних та життєвих ситуаціях, адаптуватися до нових умов, ухиляючись від стандартних сценаріїв життя. Наявність власних критеріїв оцінювання себе та інших з урахуванням своїх інтересів і цінностей.

7. *Віра у добро* – переконаність у справедливості, милосердя, віра в Бога та здатність надіятися. Відсутність відчаю й амбівалентності у ставленні до життя, себе та інших. Уміння співпереживати, розділяти й полегшувати страждання близьких.

8. *Прагнення до мудрості* – здатність навчатися, як у житті, так і в інших, прагнення до знань для побудови власної картини світу та розуміння сенсу життя через пошук істини. Здатність передавати знання іншим.

9. *Робота над собою* – здатність до самоаналізу й саморефлексії, що призводить до особистісних змін. Психологічна робота над умінням любити та долати страхи перед життям.

10. *Самореалізація у професії* – задоволення й успіх у роботі, обраній за покликанням, здатність використовувати свої вміння й знання для блага суспільства.

11. *Відповідальність* – здатність передбачати наслідки своїх дій та діяти згідно з власними переконаннями, усвідомлення необхідності відповідати перед собою та іншими за свої вчинки.

12. *Знання власних психологічних ресурсів* – реалістична оцінка своїх можливостей і меж, знання про напрями саморозвитку та здатність реалізовувати його.

13. *Уміння оновлювати психологічні ресурси* – знання способів зниження напруги та здатність використовувати їх для відновлення внутрішньої рівноваги. Поповнення ресурсів через творчість, успіх і любов.

14. *Уміння використовувати психологічні ресурси* – здатність самотійно долати труднощі й допомагати іншим у цьому. Здатність до створення професійних і творчих ідей, а також гармонійних стосунків. Реалізація життєвих, творчих і професійних планів за допомогою власного потенціалу.

15. *Загальний рівень психологічної ресурсності* – здатність до саморозвитку, компетентність у життєвих і професійних питаннях, аналіз власного потенціалу. Автономність у прийнятті рішень, самодостатність у подоланні життєвих викликів, здатність підтримувати та надихати інших, прагнення до любові, творчості й успіху.

Інструкція, яку отримували респонденти, звучала так: «Оберіть серед наведених тверджень ті, з якими ви згодні, позначивши їх знаком «+», та ті, з якими ви не погоджуєтесь, позначивши їх знаком «-»». Після цього ми перевіряли відповідність відповідей респондентів ключу опитувальника. За кожну відповідність нараховувався 1 бал. Таким чином, було обчислено загальну кількість балів за кожною шкалою, що дозволило визначити рівень психологічної ресурсності респондентів.

Діапазон балів для оцінки рівня психологічної ресурсності виглядає так:

□ 0–56 балів – психологічна ресурсність не виявлена. Цей рівень свідчить про відсутність або мінімальний розвиток психологічних ресурсів. Людина може відчувати труднощі з мобілізацією внутрішніх сил у важких життєвих ситуаціях, має низьку здатність до саморефлексії та самопідтримки. Можливі ознаки: відсутність віри у власні можливості, схильність до переживання відчаю і безпорадності в кризових ситуаціях, недостатня адаптивність до змін та нових обставин, обмежена здатність звертатися до внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.

□ 57–69 балів – низький рівень. На цьому рівні людина має деякі ресурси, проте не завжди вміє їх усвідомлено використовувати. Може відчувати проблеми із самовпевненістю, регулюванням емоцій та підтримкою себе в стресових ситуаціях. Є невпевненість у собі й часті сумніви у власних рішеннях, невміння керувати власними емоціями, що може призводити до виснаження, складнощі з мобілізацією внутрішніх ресурсів під час криз, низька стійкість до життєвих змін і викликів.

□ 70–92 бали – середній рівень. Людина вже частково вміє використовувати свої внутрішні ресурси, але має потенціал для розвитку. У неї є здатність до саморефлексії, вона може долати труднощі, загалом, добре розуміє свої ресурси, але не завжди використовує їх ефективно. Вміє працювати над собою, але може потребувати зовнішньої підтримки для стійкості в складних ситуаціях. Прагне до саморозвитку, проте не завжди має чіткі цілі або шляхи їх досягнення. Вміє частково керувати емоціями, але може стикатися з труднощами в кризові періоди.

□ 93–106 балів – високий рівень. На цьому рівні людина має розвинені внутрішні ресурси та ефективно використовує їх для досягнення цілей, подолання труднощів та підтримки себе в кризових ситуаціях. Вона здатна до саморозвитку та самовдосконалення, має високий рівень самовпевненості та здатності до самостійного прийняття рішень, ефективно мобілізує внутрішні ресурси під час труднощів, швидко відновлюється після стресу. Така особа вміє керувати своїми емоціями та підтримувати рівновагу в житті та має спрямованість на особистісний розвиток та самореалізацію. В неї є здатність розвивати свої таланти та допомагати іншим.

□ 107–112 балів – результати сумнівні для діагностування. Цей рівень може свідчити про неадекватну самоперевірку, можливу надмірну або недостовірну оцінку власних ресурсів (людина або завищує свої можливості,

або не усвідомлює власних обмежень.) Ймовірно, результати опитування потребують додаткового уточнення або перегляду, щоб виключити викривлення в оцінках.

Використання цього опитувальника вважаємо доцільним, оскільки він оцінює динамічні прояви особистості, зокрема її здатність працювати над собою та прагнути до мудрості. Результати опитувальника також дозволяють прогнозувати можливі зміни в особистості та її самореалізацію.

2. *Тест Життєстійкості С. Мадді*

Тест був обраний для нашого дослідження через його здатність оцінювати рівень життєстійкості, тобто здатність людини адаптивно та ефективно діяти в умовах стресу й труднощів. Він також допомагає визначити рівень уразливості особистості до стресу й депресивних станів, що впливають на її адаптивні можливості.

Тест англomовного опитувальника Hardiness Survey, розробленого Сальваторе Мадді у 1984 році.

Життєстійкість визначає, наскільки людина здатна зберігати внутрішню рівновагу та продуктивність в умовах стресу. Це поняття відображає внутрішні переконання особистості щодо її здатності впливати на події та ефективно адаптуватися до складних обставин. Життєстійкість складається з трьох основних компонентів: залучення, контролю та прийняття ризику.

Залучення відображає переконаність людини у важливості активної участі в подіях, що дає можливість знайти в них щось цінне й цікаве. Відсутність цієї переконаності може призводити до почуття відчуженості.

Контроль демонструє віру особистості в те, що боротьба за контроль над подіями завжди є кращою за пасивність, навіть якщо результат невизначений.

Прийняття ризику передбачає готовність людини використовувати будь-який досвід для розвитку, навіть якщо цей досвід пов'язаний із ризиком чи невизначеністю.

Ці компоненти розвиваються протягом дитинства й підліткового віку, але можуть удосконалюватися й надалі. Важливим фактором розвитку життєстійкості є стосунки з батьками, які сприяють формуванню залучення через любов і підтримку, а також ініціативності й контролю через заохочення до подолання складних завдань.

Тест містить 45 тверджень, на які респонденти повинні дати відповідь, обравши одну з чотирьох можливих відповідей: "ні", "більше ні, ніж так", "більше так, ніж ні", "так". Бали за шкалами визначають рівень загальної життєстійкості та окремих її компонентів, а показники на рівні середнього та вище свідчать про високий рівень розвитку цих характеристик.

3. *Опитувальник «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості»,*

Карамушка, Л. М. (2008)

Опитувальник був вибраний через свою орієнтацію на визначення психологічних типів залежно від рівня оптимізму та активності (енергійності) особистості. В цій методиці оптимізм розглядається як схильність людини вірити у власні можливості та досягнення, а також мати переважно позитивні очікування щодо життя і оточуючих. «Оптимісти» зазвичай є екстравертами, доброзичливими і відкритими до спілкування. На противагу їм, «песимісти» характеризуються сумнівами у своїх силах і доброзичливості інших, очікуванням невдачі та прагненням уникати широких контактів, залишаючись замкненими у своєму внутрішньому світі. Активність у цьому контексті означає енергійність, життєрадісність, безпечність, безтурботність і готовність до ризику. Пасивність ж виявляється через тривожність, страх, невпевненість у собі та небажання діяти.

Методика надає можливість розглянути прояв активності та оптимізму у респондентів дорослого віку за рівнями.

Так, особи з високим рівнем активності дійсно проявляють енергійність, ініціативність і життєрадісність. Вони активно беруть участь у різних діяльностях, легко адаптуються до змін і готові ризикувати для

досягнення своїх цілей. Ці люди часто є лідерами у групах і спільнотах, надихаючи інших своєю енергією. Високий рівень оптимізму характеризується впевненістю в успіху та позитивним сприйняттям оточення. Такі люди зазвичай мають позитивні очікування від життя, вірять у свої сили та можливості. Вони не зупиняються на невдачах і швидко відновлюються після труднощів, використовуючи проблемно-орієнтовані стратегії. Особи зі середнім рівнем активності зазвичай можуть проявляти ініціативу, але інколи їм бракує енергії або мотивації для активних дій. Вони можуть бути вельми продуктивними в знайомих умовах, але можуть мати труднощі при зміні обставин або в нових ситуаціях. Середній рівень оптимізму відзначається помірною впевненістю в успіху. Ці люди можуть іноді сумніватися в собі, але не втрачають повністю надії. Вони можуть мати як позитивні, так і негативні очікування, залежно від конкретних ситуацій. Особи з низьким рівнем активності проявляють пасивність, невпевненість і страх перед новими викликами. Вони часто уникають відповідальності та нових можливостей, що може призводити до відкладання рішень і дій. Низький рівень оптимізму характеризується песимізмом і сумнівами у власних силах. Такі люди зазвичай мають негативні очікування від життя та оточуючих, що часто супроводжується відчуттям безвиході. Вони можуть бути схильні до депресії та тривоги, обираючи стратегії уникнення, а не активного вирішення проблем.

Показники психологічних типів у балах наведені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Баловий розподіл оптимізму та активності для різних типів особистості

Психологічний тип	Оптимізм	Активність
Реалісти («Р»)	14–20	14–20
Активні оптимісти («АО»)	21–24	22–36
Активні песимісти («АП»)	6–13	22–36
Пасивні песимісти («ПП»)	6–13	9–13
Пасивні оптимісти («ПО»)	21–24	9–13

Відповідно до «ключа» ми підраховували загальні бали за субшкалами, які відповідають квадратам координатної моделі методики. На основі отриманих результатів ми визначали рівні оптимізму та активності респондентів: високий, середній і низький. Також враховували, що кожному квадрату відповідають певні особистісні характеристики.



Рис. 2. 1. Координатна модель психологічних типів особистості

Розглянемо їх детальніше.

Квадрат «Р». «Реалісти» адекватно оцінюють актуальну ситуацію відповідно до своїх сил та можливостей, не намагаючись перевищити свої можливості, і задовольняються тим, що мають. Зазвичай вони стійкі до психологічного стресу.

Квадрат «АО». «Активні оптимісти» вірять у власні сили та успіх, мають позитивне ставлення до майбутнього і активно діють для досягнення

своїх цілей. Вони жваві, життєрадісні, не піддаються смутку чи поганому настрою, швидко відновлюються після життєвих труднощів і ускладнень. У складних ситуаціях використовують проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу.

Квадрат «ПП». «Пасивні песимісти» – це протилежна категорія до «активних оптимістів». Вони не вірять у позитивні зміни і не роблять нічого для покращення свого життя. Їм властиві похмурий настрій, пасивність і недовіра до власних сил. У складних ситуаціях обирають стратегію уникнення розв’язання проблем.

Квадрат «АП». «Активні песимісти» характеризуються високою активністю, але ця активність часто має деструктивний характер. Вони обирають руйнування старого замість створення нового. У важких ситуаціях часто застосовують агресивні стратегії подолання труднощів.

Квадрат «ПО». «Пасивні оптимісти» вважають, що «все якось владнається». Вони вірять у те, що «все буде добре», хоча не докладають жодних зусиль для цього. Ці люди доброзичливі та веселі, здатні знаходити позитив у поганих ситуаціях, проте їхня пасивність є значущою рисою. Вони більше покладаються на удачу, ніж на свої сили, схильні до пасивного очікування та відкладення прийняття рішень.

Вважаємо, що дана координатна модель є дуже зручною у використанні, оскільки надає можливість не тільки визначити особливості проявлення таких характеристик життєтворчого потенціалу особистості, як активність та оптимізм, але й надати загальне уявлення про психологічні особливості респондентів, що прийняли участь у дослідженні.

4. Тест креативності (Е. Торренс).

Тест Креативності Торренса був використаний для діагностики творчого мислення респондентів дорослого віку. Цей тест складався з трьох завдань, відповіді на які надавались у формі малюнків і підписів до них. Художній рівень виконання малюнків не враховувався. Обробка результатів

тесту передбачала оцінку п'яти показників: «побіжність», «оригінальність», «розробленість», «опір замиканню» та «абстрактність назв».

1. *«Побіжність»* характеризує творчу продуктивність респондентів.
2. *«Оригінальність»* є ключовим показником їхньої креативності, що свідчить про самотність і унікальність їхнього творчого мислення.
3. *«Розробленість»* відображає здатність детально розвивати ідеї.
4. *«Опір замиканню»* демонструє, як довго респонденти залишаються відкритими до нових ідей та відкладуть прийняття остаточного рішення, щоб зробити розумовий стрибок і створити оригінальну ідею.
5. *«Абстрактність назв»* виявляє здатність респондентів виділяти основне і розуміти суть проблеми, пов'язану з їхніми процесами синтезу та узагальнення.

Сумарні бали, отримані за всі п'ять факторів, діляться на 5, що дає можливість визначити результат, відповідний рівню креативності респондентів:

- 30 – погано (відзначається значна відсутність творчої продуктивності. Респонденти мають труднощі в генеруванні нових ідей та в їх реалізації. Зазвичай дотримуються стандартних підходів і уникають експериментування.)
- 30-34 - нижче норми (творчість проявляється незначно; респонденти іноді генерують ідеї, але вони часто є шаблонними. Відсутня здатність до оригінальних рішень, що обмежує їхній потенціал. Вони можуть бути стурбовані критикою та схильні до самообмежень.
- 35-39 - дещо нижче норми (є елементи креативності, але в основному виявляються у знайомих контекстах. Респонденти можуть генерувати базові ідеї, однак вони часто не розвиваються далі. Проблеми в мисленні часто розглядаються поверхнево.)
- 40-60 – норма (середній рівень креативності: респонденти виявляють здатність до генерування ідей та їх розвитку. Вони мають

відкритість до нових можливостей і можуть адаптуватися до змін. Творче мислення проявляється в розв'язанні проблем і в роботі над проектами.)

- 61-65 - дещо вище норми (Висока творча продуктивність; респонденти можуть легко генерувати і реалізовувати нові ідеї. Вони проявляють оригінальність і здатність до критичного мислення. Важливими є також уміння обирати нестандартні підходи в складних ситуаціях.)

- 66-70 - вище норми (креативність на високому рівні; респонденти мають великий потенціал для інновацій та творчих рішень. Вони здатні виходити за межі звичних рамок, щоб знаходити нові шляхи для реалізації своїх ідей. Проявляється значна здатність до абстрактного мислення та синтезу інформації.)

- 70 – відмінно (відзначаються надзвичайною креативністю і оригінальністю. Респонденти можуть створювати унікальні ідеї, які не лише вирішують проблеми, але й відкривають нові горизонти. Вони вміло комбінують різні концепції та застосовують їх у нових контекстах, демонструючи глибоке розуміння складних питань.)

5. Опитувальник особистісної здійсненості за авторством О.С.

Штени, 2018.

Особистісне самоздійснення, за концепцією авторки опитувальника, розглядається як процес розгортання власної сутності людини через рефлексію та самозміну, що базується на її ресурсах. Це відбувається шляхом осмислення та інтеграції протиріч між персоналізацією (усвідомленням власної унікальності) та персоніфікацією (взаємодією з іншими). Дана методика дозволяє уточнити баланс між особистісним та професійним самоздійсненням, а також детальніше дослідити потенціал людини, її напрямки розвитку, глибину саморозвитку, яскравість особистісних рис і нові аспекти осмислення життя. Важливим проявом самоздійснення є психологічна ресурсність, що визначається здатністю свідомо використовувати власні ресурси — знати їх, підтримувати та оновлювати.

Методика, заснована на чотирифакторній моделі, включає наступні базові фактори: 1) «чітко поставлені цілі» (контекстуальний узагальнений фактор), 2) «прийняття Іншого», 3) «продуктивне усамітнення» та 4) «відповідальність за власний вибір». Ці фактори відображають ключові характеристики особистісної здійсненності. Крім того, в межах особистісної здійсненності виділяються такі важливі показники, як зовнішня і внутрішня форми здійсненності та загальний рівень здійсненності.

Апробація опитувальника на групі з 542 осіб віком від 18 до 77 років показала позитивні результати, що дозволило використовувати його для діагностики характеристик і типів особистісної здійсненності.

Респондентам надавалась інструкція: серед запропонованих характеристик відзначити знаком «+» ті, що відповідають їх особистим рисам, і знаком «-» ті, що не відповідають.

Результати оцінювались за кількістю збігів із ключем методики: за кожну відповідну відповідь нараховувався 1 бал. Після цього обчислювалась загальна сума балів за кожною шкалою. Виділено три рівні особистісної здійсненності:

- 0 – 12 балів: Низький рівень особистісної здійсненності. Це може вказувати на те, що людина ще не повністю зрозуміла або реалізувала свій потенціал. Можливо, вона відчуває труднощі з визначенням життєвих цілей, самооцінкою або досягненням власних прагнень.
- 13 – 27 балів: Середній рівень особистісної здійсненності. У такому випадку людина вже частково реалізувала свої можливості, але ще не досягла повної самореалізації. Вона може перебувати в процесі розвитку й самопізнання, працюючи над своїм потенціалом.
- 28 – 32 бали: Високий рівень особистісної здійсненності. Людина відчуває, що досягла значних успіхів у самореалізації. Це може

свідчити про високу самооцінку, розуміння власних цілей і життєвих пріоритетів.

Інтерпретація характеристик особистісної здійсненності була визначена таким чином:

1. *Чітко поставлені цілі* – це здатність самотійно й чітко формулювати власні життєві цілі різного масштабу та тривалості. Важливо вміти розрізняти власні цілі від тих, що були запропоновані або нав'язані іншими. Майстерність полягає в поєднанні та реалізації власних цілей разом із цілями інших людей. Такі цілі не є тимчасовими, а пов'язані з довгостроковими життєвими планами, що забезпечує послідовність саморозвитку та формування унікального життєвого шляху.

2. *Прийняття Іншого* – це відсутність поспіху в дистанціюванні від інших через упередження чи нестачу інформації. Це включає сміливість спостерігати, аналізувати й робити висновки під час діалогу. Спілкування з іншими сприймається не як спроба підкорення, а як завдання на розуміння. Прийняття відмінностей іншої людини без прагнення домінувати в стосунках, дистанціювання лише в разі, якщо поведінка іншого руйнівно впливає на власну особистість.

3. *Зовнішня форма особистісної здійсненності* (здатність бути зрозумілим для інших) – це вміння чітко та послідовно виражати свої думки й дії, пояснювати свої наміри, не відчуваючи тиску виправдовуватися. Це також включає розуміння очікувань інших і вміння не розчаровувати їх надмірно. Важливим є прагнення до взаємодії, що сприяє співпраці з іншими людьми.

4. *Продуктивне усамітнення* – це здатність усамітнюватися не для того, щоб втекти від когось, а для вирішення важливих завдань. Важливо відрізняти потребу в усамітненні від відчуття самотності, вміти організувати простір і час для роздумів та рефлексії. Це передбачає концентрацію на важливих питаннях без відволікань, рішучість реалізовувати цілі в теперішньому моменті, а також вміння вивільняти внутрішній простір для нових ідей і досвіду.

5. *Відповідальність за власний вибір* – це здатність передбачати наслідки своїх дій і сприймати їх у широкому життєвому контексті, а не лише в рамках окремих ситуацій. Це також включає здатність робити етичний вибір, навіть якщо він суперечить загальноприйнятим правилам або раціональним міркуванням у найближчій перспективі. Важливо вміти розрізняти прагматизм і милосердя під час визначення пріоритетів, а також розпізнавати події, які стають тригерами для змін або притягувальними факторами, завдяки відчуттю власного покликання.

6. *Внутрішня форма особистісної здійсненності (здатність розуміти себе)* – це здатність бути чесним із собою та розуміти власні дії через призму власного досвіду, з урахуванням нової інформації. Це включає осмислене ставлення до своїх вчинків, вміння прогнозувати їх наслідки й пояснювати мотиви своїх дій. Важливо вміти вербалізувати свої почуття та мотиви, що дозволяє здійснювати рефлексію. У цьому контексті рефлексія має переважати над схильністю до самозвеличення або самоприниження. Людина повинна вміти охарактеризувати себе точно, з гумором, виділяючи сильні сторони та формулюючи очікування від самої себе.

7. *Загальний рівень особистісної здійсненності* – це відчуття завершеності певного життєвого етапу, незалежно від віку чи соціальних обставин. Це усвідомлення того, що деякі власні уявлення або очікування були ілюзіями, проте без жалю за втраченими ілюзіями. Важливо систематизувати свій життєвий досвід, виділяючи досягнення та невикористані можливості, і приймати рішення про актуальність певних шансів для реалізації. Людина повинна мати можливість охарактеризувати себе як того, хто здатен свідомо обирати можливості для самореалізації.

Інтерпретація отриманих результатів здійснюється таким чином. Переважання зовнішньої форми свідчить про прагнення людини бути більш зрозумілою іншим, ніж собі, що може призводити до особистісного зростання. Домінування внутрішньої форми над зовнішньою може вказувати на "внутрішню еміграцію" як наслідок соціального відчуження. Різниця між

сумою балів за зовнішню та внутрішню форми особистісної здійсненності у 6 і більше балів трактувалась нами, як ознака дисгармонії в особистісному самоздійсненні.

2.2. Опис процедури дослідження

Дане теоретико – емпіричне дослідження здійснювалось послідовно.

На першому етапі дослідження проводився загальнопсихологічний аналіз наукової літератури з проблеми взаємозв'язку між життєтворчим потенціалом і особистісним здійсненням у дорослому віці, а саме розглядалася сама концепція життєтворчого потенціалу особистості та її науково-практичне значення; визначалися психологічні особливості особистості дорослого віку; вивчалось поняття особистісного здійснення та його значення для особистості середнього дорослого віку.

На другому етапі був остаточно обраний контингент, методики дослідження, он-лайн варіант його проведення (у зв'язку з військовими подіями в країні) та проведений констатувальний експеримент, у межах якого здійснювалось емпіричне дослідження таких показників життєтворчого потенціалу особистості, як ресурсність, життєстійкість, активність, оптимізм та креативність. Також було проведено дослідження рівня особистісної здійсненності респондентів та математико – статистичний аналіз взаємозв'язку між ним та життєтворчим потенціалом особистості у дорослому віці.

На третьому етапі відбувся опис результатів емпіричного дослідження та оформлення його висновків згідно з існуючим планом та стандартом для оформлення магістерських робіт.

Висновки до другого розділу

Для проведення більш обґрунтованого й точного дослідження взаємозв'язку між життєтворчим потенціалом і особистісним здійсненням

особистості у дорослому віці нами було обрано батарею методик, які дозволили отримати емпіричні дані та надали можливість якісно та кількісно проінтерпретувати отримані результати.

З метою визначення психологічних ресурсів особистості та здатності ними керувати, ми використали опитувальник психологічної ресурсності особистості (ОПРО) О. Штепи. Цей опитувальник дозволяє оцінювати психологічну ресурсність як властивість особистості, яка базується на ключових якостях — саморозвитку і саморегуляції. Психологічні ресурси в опитувальнику розглядаються як риси, що виявляються через вольові прояви і активізуються в ситуаціях морального вибору. Вони свідчать про здатність особистості надавати життю сенс і трансформувати свій досвід, набутий у складних життєвих ситуаціях, у власний унікальний життєвий контекст. Саме тому використання цього опитувальника є доцільним у нашому дослідженні, адже він допомагає визначити умови для формування копінг-стратегій особистості під час війни.

Тест життєстійкості С. Мадді був обраний для оцінки рівня життєстійкості особистості в умовах стресу та труднощів. Його використання виправдане необхідністю оцінки готовності особистості діяти гнучко та активно в стресових ситуаціях, а також визначення рівня її вразливості до стресу та депресивних станів, які можуть впливати на адаптивність.

Опитувальник «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості», Карамушка Л. М. був обраний нами, оскільки він надає можливість не тільки визначити особливості проявлення таких характеристик життєтворчого потенціалу особистості, як активність та оптимізм, але й надати загальне уявлення про типові психологічні особливості респондентів, що прийняли участь у дослідженні.

Тест креативності Е. Торренса був використаний для діагностики творчого мислення респондентів дорослого віку. Ми вважаємо, що творче

мислення є дуже необхідним для особистісного здійснення в умовах невизначеності.

Опитувальник особистісної здійсненності О. Штепи ми використовували, як можливий сигніфікат особистісного зростання. Вважаємо, що зв'язок між рівнями особистісної здійсненності та особистісним зростанням у дорослому віці можна розглядати через процес розвитку самосвідомості, самореалізації та адаптації до життєвих змін.

Для математико-статистичного аналізу взаємозв'язку між показниками життєтворчого потенціалу особистості та рівнем її особистісної здійсненності були обрані коефіцієнт кореляції Спірмена та U- критерій Манна- Уїтні.

Теоретико-емпіричне дослідження взаємозв'язку між життєтворчим потенціалом та особистісним здійсненням у дорослому віці було проведено в три етапи. Вибірка респондентів була сформована випадковим чином, з урахуванням їх вікових характеристик, серед осіб, які проживають в Україні під час війни.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЖИТТЄТВОРЧИМ ПОТЕНЦІАЛОМ І ОСОБИСТІСНИМ ЗДІЙСНЕННЯМ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

3.1. Дослідження психологічної ресурсності особистості за опитувальником О.С. Штепи

Дослідження життєтворчого потенціалу респондентів середнього дорослого віку ми вирішили почати з визначення показників їхньої психологічної ресурсності. Після обробки первинних даних ми представили показники психологічної ресурсності опитуваних в таблиці 3.1

Таблиця 3.1.

Результати дослідження рівнів психологічної ресурсності респондентів дорослого віку

Психологічні ресурси особистості	Рівні	Респонденти					
		Загальна група		Група жінок		Група чоловіків	
		Особи	%	Особи	%	Особи	%
Упевненість у собі	Високий	8	16,7	6	16,7	2	16,7
	Середній	27	56,3	22	61,1	5	41,7
	Низький	13	27,1	8	22,2	5	41,7
Доброта до людей	Високий	12	25	9	25	3	25
	Середній	33	68,8	25	69,4	8	66,7
	Низький	3	6,3	2	5,6	1	8,3
Допомога іншим	Високий	7	14,6	5	13,9	2	16,7
	Середній	32	66,7	27	75	5	41,7
	Низький	9	18,8	4	11,1	5	41,7
Успіх	Високий	2	4,2	1	2,8	1	8,3
	Середній	44	91,7	34	94,4	10	83,3
	Низький	2	4,2	1	2,8	1	8,3
Любов	Високий	2	4,2	2	5,6	0	0
	Середній	44	91,7	33	91,7	11	91,7
	Низький	2	4,2	1	2,8	1	8,3
Творчість	Високий	6	12,5	4	11,1	2	16,7
	Середній	42	87,5	32	88,9	10	83,3
	Низький	0	0	0	0	0	0
Віра у добро	Високий	4	8,3	2	5,6	2	16,7
	Середній	42	87,5	33	91,7	9	75
	Низький	2	4,2	1	2,8	1	8,3
Прагнення до мудрості	Високий	4	8,3	4	11,1	0	0
	Середній	42	87,5	30	83,3	12	100
	Низький	2	4,2	2	5,6	0	0
Робота над собою	Високий	8	16,7	6	16,7	2	16,7
	Середній	38	79,2	29	80,6	9	75
	Низький	2	4,2	1	2,8	1	8,3
Самореалізація у професії	Високий	5	10,4	4	11,1	1	8,3
	Середній	40	83,3	30	83,3	10	83,3
	Низький	3	6,3	2	5,6	1	8,3
Відповідальність	Високий	3	6,3	2	5,6	1	8,3
	Середній	32	66,7	26	72,2	6	50
	Низький	13	27,1	8	22,2	5	41,7
Знання власних психологічних ресурсів	Високий	3	6,3	2	5,6	1	8,3
	Середній	43	89,6	32	88,9	11	91,7
	Низький	2	4,2	2	5,6	0	0
Уміння оновлювати власні ресурси	Високий	9	18,8	7	19,4	2	16,7
	Середній	37	77,1	28	77,7	9	75
	Низький	2	4,2	1	2,8	1	8,3
Уміння вміщувати власні ресурси	Високий	3	6,3	2	5,6	1	8,3
	Середній	43	89,6	34	94,4	9	75
	Низький	2	4,2	0	0	2	16,7

Загальний рівень особистісної здійсненності	Високий	4	8,3	3	8,3	1	8,3
	Середній	21	43,8	18	50	3	25
	Низький	23	44,9	15	41,7	8	66,7

Представлений в таблиці 3.1. розподіл респондентів середнього дорослого віку за параметрами психологічної ресурсності можна проінтерпретувати наступним чином. Так, за показниками:

1. «Упевненість у собі»: загальна вибірка демонструє, що більшість респондентів (56,3%) мають середній рівень упевненості в собі, що свідчить про помірну самовпевненість у власних силах. Високий рівень зафіксовано у 16,7% опитуваних, що свідчить про сильну віру в себе і здатність приймати рішення. Низький рівень, представлений у 27,1% респондентів, говорить про відсутність впевненості та труднощі у взаємодії з оточуючим світом. Серед чоловіків більше осіб (41,7%) мають низький рівень упевненості у собі, що може свідчити про вплив зовнішніх факторів, таких як війна та невизначеність.

2. «Доброта до людей»: 25% респондентів загальної вибірки мають високий рівень доброти, демонструючи сильні альтруїстичні установки та готовність допомагати іншим. Більшість опитуваних (68,8%) мають середній рівень, що свідчить про помірну доброзичливість, а низький рівень доброти зафіксовано у 6,3% осіб дорослого віку. Жінки мають трохи вищі показники доброти у порівнянні з чоловіками, що може бути обумовлено традиційними соціальними ролями та емоційною відкритістю.

3. «Допомога іншим»: середній рівень готовності допомагати іншим домінує у більшості респондентів дорослого віку (66,7%). Високий рівень допомоги іншим демонструють 14,6% осіб. Чоловіки частіше мають низький рівень готовності до допомоги (41,7% опитуваних), що може бути пов'язано з переживанням стресових ситуацій і зниженням ресурсів для підтримки інших.

4. «Успіх»: 91,7% респондентів мають середній рівень відчуття успіху, що свідчить про відносне задоволення своїм життям. Високий рівень успіху

зустрічається рідко (4,2% осіб), особливо серед чоловіків, які частіше оцінюють свій успіх нижче.

5. «Любов»: любов як ресурс сприймається переважно на середньому рівні (у 91,7% респондентів). Лише 4,2% опитуваних мають високий рівень любові, що свідчить про глибокі почуття і здатність до емпатії. Чоловіки демонструють дещо нижчі показники любові, що може бути пов'язано з емоційною закритістю або стресом.

6. «Творчість»: творчість є важливим ресурсом для більшості респондентів (87,5% мають цей показник на середньому рівні). Високий рівень творчості мають 12,5% осіб, що вказує на здатність генерувати нові ідеї та підходи до вирішення проблем. Відсутність респондентів з низьким рівнем творчості свідчить про їхню загальну активність та здатність знаходити нові підходи для вирішення проблем або адаптації до змін.

7. «Віра у добро»: більшість респондентів середнього дорослого віку (87,5%) мають середній рівень віри у добро. Лише 8,3% опитуваних демонструють високий рівень віри, що свідчить про надію та оптимізм. Чоловіки частіше демонструють високий рівень віри у добро (16,7%), що може слугувати важливим психологічним ресурсом у складні періоди. Жінки частіше мають середній рівень віри (91,7%), що вказує на їхню помірну, стабільну віру в добро.

8. «Прагнення до мудрості»: 87,5% респондентів мають середній рівень прагнення до мудрості, що свідчить про усвідомлення важливості знань і розвитку. Високий рівень прагнення демонструють лише жінки (11,1% опитуваних), що може свідчити про їхнє сильніше бажання до саморозвитку та вдосконалення знань. У чоловіків всі респонденти залишаються на середньому рівні, що свідчить про більшу орієнтацію на практичні аспекти знань.

9. «Робота над собою»: 16,7% респондентів загальної вибірки середнього дорослого віку мають високий рівень роботи над собою, що свідчить про готовність до самовдосконалення. Середній рівень переважає у

79,2% опитуваних загальної вибірки, що вказує на бажання респондентів розвиватися, але з деякими обмеженнями.

10. «Самореалізація у професії»: високий рівень за цим параметром демонструють лише 10,4% респондентів середнього дорослого віку, що вказує на досягнення ними кар'єрних цілей і професійного успіху. Жінки мають трохи вищий рівень самореалізації у професії (11,1% осіб із високим рівнем), але більшість респондентів обох статей мають середній рівень (83,3% опитуваних). Це може свідчити про те, що попри війну, багато респондентів продовжують працювати і почуватися достатньо успішними у своїй професійній діяльності.

11. «Відповідальність»: переважна частина респондентів (66,7%) мають середній рівень відповідальності, що вказує на їхню здатність до прийняття рішень і виконання зобов'язань. Проте 27,1% осіб мають низький рівень відповідальності, що може свідчити про нестачу впевненості або страх перед прийняттям важливих рішень. Жінки частіше демонструють середній рівень відповідальності (72,2% опитуваних), тоді як чоловіки мають більший відсоток на низькому рівні (41,7% осіб). Це свідчить про те, що чоловіки можуть відчувати більше труднощів у прийнятті рішень та виконанні зобов'язань у стресових ситуаціях.

12. «Знання власних психологічних ресурсів»: більшість респондентів загальної вибірки (89,6%) добре розуміють свої психологічні ресурси. Високий рівень знань про власні ресурси спостерігається у 6,3% осіб дорослого віку, що свідчить про здатність ефективно їх використовувати. Якщо аналізувати ситуацію по групах, то в окремих групах більшість респондентів, як чоловіки, так і жінки, мають середній рівень знань про свої психологічні ресурси (88,9% жінки, 91,7% чоловіки). Це свідчить про здатність респондентів до рефлексії та усвідомлення своїх можливостей, однак є місце для покращення в управлінні цими ресурсами.

13. «Уміння оновлювати власні ресурси»: 77,1% респондентів загальної вибірки мають середній рівень здатності до відновлення власних ресурсів. Це

свідчить про необхідність додаткових зусиль для підтримання психоемоційного балансу. Жінки дещо частіше демонструють високий рівень здатності до відновлення власних ресурсів (19,4%). Чоловіки мають схожі показники, проте частіше зустрічається низький рівень (8,3%), що може свідчити про труднощі у відновленні сил у стресових ситуаціях.

14. «Уміння вміщувати власні ресурси»: у загальній вибірці більшість респондентів демонструють середній рівень цього параметра (89,6%). Серед жінок високий рівень вміщування власних ресурсів показали 5,6% опитаних, тоді як серед чоловіків цей показник трохи нижчий — 8,3%. Це вказує на те, що чоловіки частіше використовують свої ресурси з більшою витратою, можливо, через стресові обставини, такі як війна, що зменшує їхню здатність утримувати ресурси у довготривалій перспективі. Натомість жінки демонструють кращий баланс між накопиченням та використанням внутрішніх можливостей.

15. «Загальний рівень особистісної здійсненості:

Лише 8,3% респондентів досягли високого рівня особистісної здійсненості, що вказує на успішну інтеграцію психологічних ресурсів і самореалізацію особистості. Низький рівень здійсненості спостерігається у 44,9%, що говорить про невикористані можливості та потребу в подальшому розвитку. Жінки мають більше осіб із середнім рівнем особистісної здійсненості (50% опитуваних), тоді як чоловіки частіше демонструють низький рівень (66,7% респондентів). Це свідчить про те, що чоловіки у складних умовах можуть відчувати більше труднощів у досягненні своїх життєвих цілей і гармонії з собою.

Загалом, результати дослідження вказують на середній рівень розвитку психологічних ресурсів у більшості респондентів. Жінки демонструють вищі показники в таких аспектах, як доброта, робота над собою та самореалізація. Чоловіки, своєю чергою, мають більше труднощів із упевненістю в собі, відповідальністю та допомогою іншим, що може бути пов'язано з впливом зовнішніх факторів, таких як війна та пов'язані з нею стреси.

В таблиці 3.2. указані показники середньогрупового суб'єкту нашої вибірки.

Таблиця 3.2.

Показники середньогрупових значень за методикою ОПРО

Показники ОПРО	Показник середньогрупового суб'єкту		
	Загальна вибірка	Група жінок	Група чоловіків
Упевненість у собі	5,0	5,1	4,5
Доброта до людей	5,4	5,4	5,4
Допомога іншим	5,2	5,3	4,8
Успіх	5,1	5,0	5,3
Любов	5,0	5,1	4,7
Творчість	5,5	5,5	5,7
Віра у добро	5,0	5,0	5,0
Прагнення до мудрості	5,3	5,3	5,1
Робота над собою	5,1	5,2	4,8
Самореалізація у професії	4,6	5,0	4,4
Відповідальність	4,3	4,5	4,1
Знання власних психологічних ресурсів	5,0	4,9	5,2
Уміння оновлювати власні ресурси	5,1	5,2	4,8
Уміння вміщувати власні ресурси	5,4	5,4	5,2
Загальний показник ресурсності	70,9	72,1	68,7

З представленої таблиці 3.2. видно певні відмінності між середньогруповими суб'єктами загальної вибірки, групи жінок і групи чоловіків.

Так, жінки в середньому демонструють вищі показники в багатьох аспектах. Вони більш впевнені в собі (5,1 проти 4,5 у чоловіків), орієнтовані на допомогу іншим (5,3 проти 4,8 у чоловіків) і частіше прагнуть до саморозвитку та роботи над собою (5,2 проти 4,8 у чоловіків). Вони також демонструють вищий рівень відповідальності (4,5 проти 4,1 у чоловіків) та більшу здатність до оновлення своїх ресурсів (5,2 проти 4,8). Жінки частіше

використовують свої внутрішні ресурси для подолання життєвих викликів і мають вищий, ніж чоловіки, загальний показник ресурсності — 72,1 бала, що свідчить про їхню здатність ефективно керувати своїми емоціями та ресурсами.

Чоловіки, в свою чергу, мають вищі показники творчості (5,7 проти 5,5 у жінок) та кращу усвідомленість своїх ресурсів (5,2 проти 4,9 у жінок). Проте вони частіше стикаються з труднощами в мобілізації внутрішніх ресурсів у кризових ситуаціях, мають нижчий рівень впевненості в собі та менш схильні до емоційної підтримки інших. Їхній загальний показник ресурсності — 68,7 бала, що відповідає нижчому рівню ресурсності порівняно з жінками. На цьому рівні людина має деякі ресурси, проте не завжди вміє їх усвідомлено використовувати. Вона може відчувати проблеми із самовпевненістю, регулюванням емоцій та підтримкою себе в стресових ситуаціях. Для людини є характерними невпевненість у собі й часті сумніви у власних рішеннях, невміння керувати власними емоціями, що може призводити до виснаження, складнощі з мобілізацією внутрішніх ресурсів під час криз та низька стійкість до життєвих змін і викликів.

Загальний середньогруповий суб'єкт має середній рівень ресурсності (70,9 бала). Це свідчить про те, що респонденти дорослого віку в середньому по групі схильні до саморефлексії, прагнуть до саморозвитку, можуть долати труднощі та, загалом, добре розуміють свої ресурси, але не завжди використовують їх ефективно й не завжди мають чіткі цілі або шляхи їх досягнення. Опитувані вміють працювати над собою, але можуть потребувати зовнішньої підтримки для стійкості в складних ситуаціях. Вони вміють частково керувати емоціями, але можуть стикатися з труднощами в кризові періоди.

3.2. Дослідження життєстійкості особистості

за однойменним тестом С. Мадді

Наступним кроком нашого емпіричного дослідження стало визначення життєстійкості респондентів середнього дорослого віку за методикою С. Мадді. В таблиці 3.3 ми представили загальний розподіл респондентів, як за показниками даної методики, так і за рівнями їхньої вираженості.

Таблиця 3.3

Загальний розподіл респондентів за рівнями життєстійкості та параметрами методики С. Мадді

Параметри життєстійкості особистості	Рівні	Респонденти					
		Загальна група		Група жінок		Група чоловіків	
		Особи	%	Особи	%	Особи	%
Залученість	Високий	3	6,3	3	8,3	0	0
	Середній	25	52,1	20	55,6	5	41,7
	Низький	20	41,6	13	36,1	7	58,3
Контроль	Високий	0	0	0	0	0	0
	Середній	30	62,5	23	63,9	7	58,3
	Низький	18	37,5	13	36,1	5	41,7
Прийняття ризику	Високий	11	22,9	10	27,8	1	8,3
	Середній	28	58,3	23	63,9	5	41,7
	Низький	9	18,8	3	8,3	6	50
Інтегральна життєстійкість	Високий	6	12,5	5	13,9	1	8,3
	Середній	23	47,9	18	50	5	41,7
	Низький	19	39,6	13	36,1	6	50

Проінтерпретуємо отримані результати з дослідження параметрів і рівня життєстійкості респондентів середнього дорослого віку, починаючи з показників загальної групи.

Так, за параметром «залученість», у загальній групі більшість респондентів мають середній рівень залученості (52,1%). Лише 6,3% опитуваних демонструють високий рівень, тоді як значна частина (41,6%) — низький. Це свідчить про те, що загалом респонденти відчують певну невизначеність або недостатню виключність у свої життєві ситуації. За

параметром «контроль», 62,5% респондентів демонструють середній рівень контролю, тоді як 37,5% опитаних мають низький рівень. Жоден опитуваний не показав високого рівня контролю, що може свідчити про відсутність впевненості у здатності значно впливати на події свого життя. За параметром «прийняття ризику», середній рівень прийняття ризику в загальній групі становить 58,3%, але 22,9% респондентів мають високий рівень готовності до ризику, що вказує на те, що частина респондентів готові до змін і ризиків. Однак 18,8% опитаних мають низький рівень, що свідчить про їхнє бажання уникати ризику. За загальним показником «інтегральна життєстійкість», Половина респондентів має середній рівень життєстійкості (47,9%), що показує здатність загальної групи до певної стійкості. Однак значна частина має низький рівень (39,6% опитаних), що свідчить про їхню вразливість до стресових обставин.

Розглянемо й проінтерпретуємо результати, отримані за даною методикою в групі жінок. Можна побачити, що в групі жінок переважає середній рівень залученості (55,6% респонденток), хоча 8,3% опитаних мають високий рівень, що свідчить про кращу здатність жінок активно брати участь у життєвих подіях. Однак, у 36,1% жінок залученість низька, що може свідчити про пасивність або відсутність мотивації. За параметром «контроль» 63,9% жінок мають середній рівень, що вказує на доволі впевнений підхід до життя, але 36,1% респонденток демонструють низький рівень контролю, що може свідчити про їхнє почуття безпорадності в певних ситуаціях. Більшість жінок (63,9%) мають середній рівень готовності до ризику, що свідчить про їхню помірковану здатність до прийняття змін. 27,8% респонденток мають високий рівень прийняття ризику, що свідчить про наявність більшої кількості ризикованих осіб у цій групі порівняно з чоловіками. За параметром «Інтегральна життєстійкість» половина жінок (50%) мають середній рівень життєстійкості, тоді як 13,9% опитаних демонструють високий рівень, що свідчить про здатність деяких жінок до ефективного подолання життєвих труднощів.

А тепер розглянемо показники групи чоловіків. Так, за параметром «залученість» жоден із чоловіків не має високого рівня залученості. Більшість опитуваних чоловічої статі (58,3%) демонструють низький рівень залученості, що може свідчити про їхню дистанційованість або відчуженість від активної участі в життєвих подіях. За параметром «контроль» 58,3% чоловіків мають середній рівень контролю, тоді як 41,7% респондентів демонструють низький рівень. Це також вказує на певну невпевненість чоловіків у здатності впливати на життєві події. Більшість чоловіків (50%) демонструють низький рівень готовності до ризику, що значно відрізняється від жінок. Лише 8,3% чоловіків мають високий рівень ризикованості, що свідчить про їхню обережність. За показником «інтегральна життєстійкість» у групі чоловіків лише 8,3% опитуваних мають високий рівень життєстійкості, що є найнижчим показником у порівнянні з жінками. Переважна більшість респондентів чоловічої статі (41,7%) демонструють середній рівень життєстійкості, але 50% опитуваних мають низький рівень, що свідчить про їхню велику вразливість до стресу.

Таким чином, можна сказати, що загалом жінки демонструють вищий рівень життєстійкості, залученості та прийняття ризику, тоді як чоловіки виявляють нижчі показники за всіма параметрами, що може вказувати на їхню більшу вразливість до стресу і відсутність впевненості у власних силах. Ми вважаємо, що результати низької життєстійкості у чоловіків під час війни пов'язані з соціальними, психологічними та екзистенційними чинниками. Війна змінює їхні життєві пріоритети, обмежує можливості для самореалізації, підсилює почуття відповідальності та тривоги, а також впливає на психологічне здоров'я, що в результаті знижує рівень залученості, контролю і готовності до ризику.

Характеристики середньогрупових суб'єктів за даною методикою представлені в гістограмі 3.1.

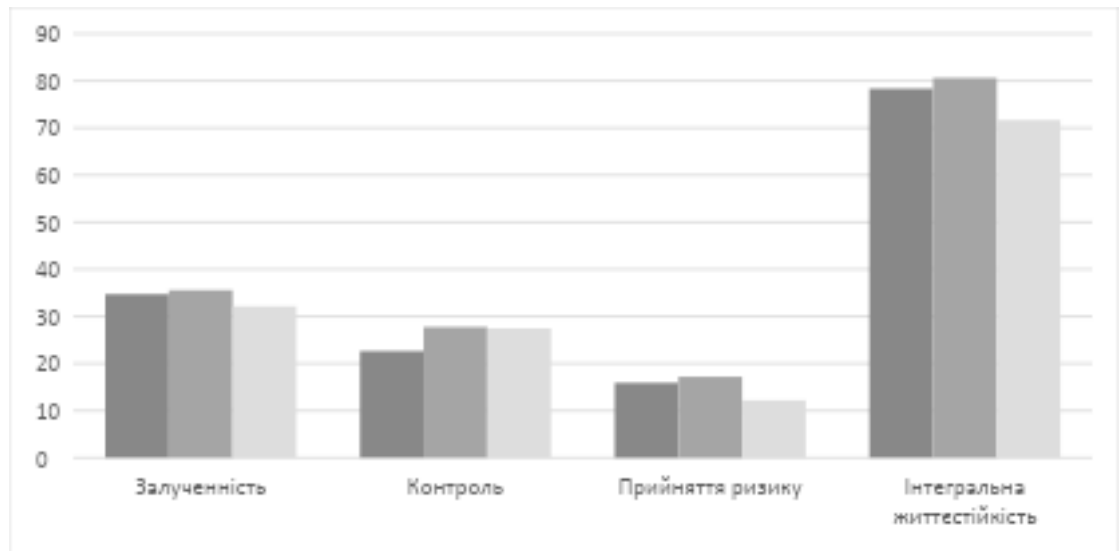


Рис. 3.1 Показники середньогрупових суб'єктів за методикою «Тест життєстійкості» С. Мадді.

Примітка: 1 стовпчик – загальна вибірка; 2 стовпчик – група жінок; 3 стовпчик – група чоловіків.

З представленої гістограми видно, що хоча показники життєстійкості середньогрупових суб'єктів знаходяться в межах середніх значень, все ж таки існують певні відмінності й на цьому рівні. Так загальний показник життєстійкості (здатність долати труднощі, адаптуватися до стресових ситуацій) у жінок (80,6) є вищим, ніж у чоловіків (71,7), що також може вказувати на те, що жінки під час війни краще адаптуються до стресу і зберігають внутрішній ресурс для подолання труднощів. Чоловіки ж даної вибірки є більш вразливими через можливий вищий рівень відповідальності та навантаження, що знижує їхню здатність до психологічної адаптації.

3.3. Дослідження активності та оптимізму за опитувальником «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості»

Після обробки результатів опитування респондентів за даною методикою ми здійснили загальний розподіл опитантів за рівнями вираженості досліджуваних характеристик. В таблиці 3.4 ми представили особливості

проявлення цих ознак життєтворчого потенціалу, як в загальній групі, так і окремо по групах чоловіків та жінок.

Таблиця 3.4

**Рівень вираженості оптимізму та активності у респондентів
дорослого віку**

Параметри життєтворчого потенціалу	Рівні	Респонденти					
		Загальна група		Група жінок		Група чоловіків	
		Особи	%	Особи	%	Особи	%
Активність	Високий	4	8,3	4	11,1	0	0
	Середній	38	79,2	29	80,6	9	75
	Низький	6	12,5	3	8,3	3	25
Оптимізм	Високий	2	4,2	1	2,8	1	8,3
	Середній	18	37,5	14	38,9	4	33,3
	Низький	28	58,3	21	58,3	7	58,3

З представленої таблиці видно, що за параметром «Активність» лише 8,3% респондентів загальної вибірки респондентів дорослого віку- люди з високим рівнем активності, які відзначаються ініціативністю, енергійністю та цілеспрямованістю. Вони здатні швидко приймати рішення і діяти, що свідчить про внутрішню мотивацію та високу впевненість у своїх можливостях. Такі респонденти прагнуть змін, охоче залучаються до нових проектів та готові брати на себе відповідальність за їхнє втілення. Вони легко адаптуються до змін і часто виступають лідерами, що сприяють розвитку команд або колективів. Також для цієї групи характерні емоційна стійкість і позитивне ставлення до труднощів.

79,2% загальної групи опитуваних – це особи з середнім рівнем активності, які мають збалансований підхід до виконання завдань. Вони можуть проявляти ініціативу, однак потребують додаткового стимулу або зовнішньої підтримки для повного розкриття свого потенціалу. Ці респонденти намагаються зберігати рівновагу між активністю та відпочинком, і можуть діяти ефективно, коли ситуація стабільна та зрозуміла. Однак в умовах невизначеності або кризових моментів їм іноді важко швидко

мобілізувати свої ресурси. Вони відкриті до змін, але не завжди є першими, хто ініціює їх. Вираженість середнього рівня активності свідчить про наявність у респондентів адекватної мотивації, але з потенціалом для більшої активізації.

Низький рівень активності є притаманним 12,5% респондентів. Люди з таким рівнем активності демонструють пасивність і часто потребують зовнішнього поштовху для дій. Їм бракує мотивації або впевненості у власних силах, що може бути пов'язано з внутрішньою невизначеністю або страхом невдачі. Такі особи зазвичай уникають брати на себе відповідальність і можуть довго відкладати прийняття рішень. Вони схильні до інертності, їм важко долати труднощі та адаптуватися до нових ситуацій. Ці респонденти можуть відчувати виснаження або втому, що ще більше знижує їхню активність.

За параметром «Оптимізм» розподіл респондентів можна охарактеризувати наступним чином. Так, 4,2% опитаних загальної групи, серед них 1 жінка та 1 чоловік – то є люди з високим рівнем оптимізму, які зазвичай бачать життя в яскравих барвах, демонструючи надію на краще та впевненість у позитивних змінах. Вони легко долають труднощі, розглядаючи їх як можливість для розвитку. Їхня емоційна стійкість допомагає підтримувати високу продуктивність навіть у стресових ситуаціях. Такі респонденти частіше досягають успіху в своїй діяльності, оскільки їхній оптимізм підживлює внутрішню мотивацію та віру в успіх. Вони мають високий рівень життєвої енергії, що допомагає їм встановлювати амбітні цілі та досягати їх. 37,5% респондентів мають середній рівень оптимізму, що вказує на помірний підхід до оцінки життєвих подій. Вони визнають як позитивні, так і негативні аспекти життя, але в цілому зберігають надію на сприятливий результат. Такий баланс дозволяє їм реалістично оцінювати ситуації та вносити корективи у свої дії. Вони можуть зберігати стабільний емоційний стан, не піддаючись сильним коливанням настрою. Ці респонденти здатні підтримувати стабільну продуктивність, хоча іноді

потребують додаткових ресурсів для подолання стресу чи невдач. 58,3% осіб дорослого віку в загальній групі демонструють низький рівень оптимізму схильні до песимістичного світогляду, що впливає на їхню здатність бачити позитивне в життєвих обставинах. Вони можуть мати труднощі з подоланням невдач та схильні очікувати негативних наслідків, що знижує їхню життєву активність і мотивацію. Часто такі респонденти можуть уникати нових викликів, оскільки бояться не досягти успіху. Емоційна нестабільність та тривожність можуть бути частими супутниками, що впливають на їхнє самопочуття та продуктивність. Низький рівень оптимізму часто асоціюється з відчуттям невизначеності та втрати життєвих орієнтирів.

Звертає на себе увагу переважання низького рівня оптимізму в даній групі респондентів дорослого віку. Це переважання може бути пов'язаним, як з віковими особливостями респондентів середнього дорослого віку, так і з військовими подіями в нашій країні. Створюючи тривогу, страх, невизначеність та відчуття втрати життєвих перспектив війна значно впливає на рівень оптимізму людей будь-якого віку. У такій ситуації для більшості людей важко підтримувати високий рівень оптимізму, що є цілком закономірною реакцією на травматичні обставини війни. Проте, це особливо сильно відбивається на людях середнього віку, які, можливо, переживають ще й кризу середнього віку і мають додаткові емоційні та соціальні навантаження.

Розглянемо тепер показники активності та оптимізму в групах жінок та чоловіків. Так, високий рівень активності спостерігався лише у жінок — 11,1% (4 жінки). Жоден чоловік не демонстрував високого рівня активності (0%). Це може свідчити про те, що жінки в дослідженні більш схильні до ініціативності, активної участі у життєвих подіях або мають більше ресурсів для прояву активності. Відсутність високої активності серед чоловіків може свідчити про більш стриману або обережну поведінку в цій вибірці.

За середнім рівнем активності результати чоловіків і жінок близькі: 80,6% жінок і 75% чоловіків мають середній рівень активності. Це свідчить

про те, що більшість респондентів обох статей мають помірну життєву активність, яка характеризується здатністю діяти, проте без постійних проявів високої ініціативності чи енергійності.

Низький рівень активності спостерігається у 25% чоловіків (3 особи) і 8,3% жінок (3 особи). Незважаючи на однакову кількість осіб (по 3 в кожній групі), відсоткове співвідношення суттєво відрізняється через різну чисельність груп: чоловіча група має лише 12 учасників, тоді як жіноча — 36. Це означає, що кожен випадок низького рівня активності серед чоловіків є більш значущим у загальній картині, що може свідчити про вищу ймовірність втрати сил чи емоційного вигорання серед чоловіків у цій вибірці. Отже, вищий відсоток низької активності у чоловіків (25% проти 8,3% у жінок) може вказувати на більшу вразливість чи вичерпаність ресурсів у чоловічій групі.

За параметром «Оптимізм» високий рівень оптимізму мають 8,3% чоловіків (1 особа) і 2,8% жінок (1 особа). Ці результати свідчать про те, що, попри меншу активність, чоловіки в дослідженні демонструють дещо вищий рівень життєвої позитивності й упевненості в майбутньому порівняно з жінками. Жінки ж рідше проявляють високий оптимізм, що може вказувати на наявність стресових факторів або обмеження надій у їхньому життєвому сприйнятті.

Середній рівень оптимізму притаманний 38,9% жінок і 33,3% чоловіків. Подібний відсоток показує, що обидві статі мають певний рівень надії та впевненості в житті, хоча й не на високому рівні. Для більшості це оптимістичне ставлення не є домінуючим, проте вони не впадають у глибокий песимізм.

Як чоловіки, так і жінки демонструють однаковий відсоток низького рівня оптимізму — 58,3%. Це свідчить про те, що велика частина респондентів відчуває невпевненість у майбутньому, песимістичне сприйняття життєвих обставин або внутрішню пригніченість. Незалежно від

статі, цей показник є тривожним, оскільки низький оптимізм може впливати на загальний рівень добробуту та мотивацію.

Середньогрупові значення оптимізму та активності респондентів дорослого віку представлені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

**Середньогрупові показники оптимізму та активності
у респондентів дорослого віку**

Параметри життєтворчого потенціалу	Рівні	Респонденти		
		Загальна група	Група жінок	Група чоловіків
Активність	Середній	17,7	18,1	16,5
Оптимізм	Низький	12,7	12,9	12,3

Виходячи з представленої таблиці можна побачити, що за параметром «Оптимізм» середньогрупові суб'єкти обох груп (жінок та чоловіків) демонструють середній рівень активності. Однак жінки мають трохи вищий середній показник, що вказує на їхню більшу енергійність і готовність до участі в життєвих подіях. За параметром «Оптимізм» респонденти в обох групах мають низький рівень оптимізму, що є тривожним сигналом. І хоч жінки мають трохи вищий показник, але загалом обидві групи переживають песимістичні настрої, що може негативно впливати на їхнє життя та психологічний стан. Середньогрупові значення загальної вибірки респондентів дорослого віку також демонструють середній рівень активності та низький рівень оптимізму. Ці результати свідчать про необхідність звернення уваги на психоемоційний стан респондентів, оскільки низький рівень оптимізму може бути індикатором стресу та негативного впливу на якість життя.

Особливості розподілу респондентів дорослого віку за психологічними типами ми представили в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

**Кількісна представленість психологічних типів респондентів
дорослого віку**

Психологічні типи респондентів	Респонденти					
	Загальна група		Група жінок		Група чоловіків	
	О	%	О	%	О	%
«Реалісти»	17	35,4	13	36	4	33,3
«Пасивні песимісти»	16	33,3	11	30,6	5	41,7
«Активні песимісти»	12	25	10	27,8	2	16,7
«Пасивні оптимісти»	0	0	0	0	0	0
«Активні оптимісти»	3	6,3	2	5,6	1	8,3

Як видно з таблиці 3.6, переважній більшості опитаних (35,4 % в загальній вибірці, 36% - в групі жінок, 33,3% - в групі чоловіків) характерний такий тип як «реалісти». Представники цього типу адекватно оцінюють актуальну ситуацію відповідно до своїх сил і можливостей, що вказує на їхню стійкість до стресу. Висока частка «реалістів» в обох групах свідчить про їхню здатність до практичного підходу в житті та прийняття реальних обставин. Однак жінки мають дещо вищу представленість цього типу, що може свідчити про їхню більшу стійкість до стресу.

Групу «пасивні песимісти» складають 33% осіб, що характеризує їх, як тих, хто відзначається низькою активністю та песимістичним ставленням до життя. Вища кількість чоловіків у цій категорії може свідчити про їхню схильність до песимізму та відсутність ініціативи в подоланні труднощів, а також про більшу вразливість чоловіків до стресових ситуацій, в порівнянні з жінками. 25% респондентів загальної вибірки за своїми результатами визначаються, як «активні песимісти». Вони характеризуються високою активністю, але їхня активність має деструктивний характер. У жінок спостерігається значно вищий відсоток «активних песимістів», що може свідчити про їхню активність в умовах песимістичного ставлення. Це вказує на те, що жінки в цій групі можуть бути більш енергійними, навіть якщо їхні дії є деструктивними. Відсутність типу «пасивні оптимісти» свідчить про те, що в вибірці не було осіб, які покладалися б лише на удачу без активних дій.

Це може бути показником загального настрою у вибірці, де респонденти віддають перевагу або активному підходу до життя, або песимістичному. За типом «активні оптимісти» в загальній групі респондентів було знайдено лише 3 особи (6,3% відповідно). Цей тип респондентів має позитивне ставлення до майбутнього та активно діє для досягнення своїх цілей. «Активні оптимісти» представлені в обох групах, проте відсоток серед чоловіків трохи вищий. Це може свідчити про те, що, незважаючи на загальний песимістичний настрій у вибірці, у чоловіків є більше готовності до позитивних змін, хоча кількість таких респондентів залишає бажати кращого.

3.4. Дослідження креативних здібностей особистості за тестом креативності Е. Торренса

Загальний розподіл респондентів за рівнями креативності Торренса ми представили у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Загальний розподіл респондентів раннього дорослого віку за рівнями креативності методики Торренса

Рівні креативності	Респонденти дорослого віку, %					
	Загальна група		Група жінок		Група чоловіків	
	О	%	О	%	О	%
Високий	7	14,6	6	16,7	1	8,3
Середній	33	68,8	28	77,8	6	50
Низький	8	16,7	2	5,6	5	41,6

Як ми бачимо, у загальній групі переважають респонденти середнього дорослого віку із середнім рівнем креативності — 68,8%. Це вказує на те, що більшість дорослих мають помірно розвинені креативні здібності. Високий рівень креативності спостерігається у 14,6% респондентів, що говорить про наявність групи осіб із значною здатністю до творчого мислення, гнучкості та генерації нових ідей. Низький рівень креативності відзначено у 16,7%

респондентів, що свідчить про обмеженість у здатності до нестандартних рішень та креативних підходів у цієї частини вибірки.

У групі жінок результати креативності виглядають позитивніше порівняно з чоловіками. Так, високий рівень креативності мають 16,7% жінок, що є вищим за загальну групу та значно перевищує аналогічний показник серед чоловіків. Це вказує на те, що жінки частіше виявляють творчий підхід та здатність до інновацій. Середній рівень креативності спостерігається у більшості жінок — 77,8%, що також вище, ніж у загальній вибірці та чоловіків. Це означає, що жінки зазвичай демонструють помірні креативні здібності. Низький рівень креативності у жінок спостерігається лише у 5,6% випадків, що є значно нижчим за загальну групу та особливо за чоловіків. Це вказує на те, що серед жінок значно менша частка осіб з обмеженими креативними можливостями.

У групі чоловіків результати відрізняються більшою різноманітністю. Високий рівень креативності мають лише 8,3% чоловіків, що є значно нижчим за жінок. Це свідчить про те, що чоловіки виявляють менше креативних здібностей порівняно з жінками. Середній рівень креативності спостерігається у 50% чоловіків, що також нижче, ніж у жінок, і вказує на те, що половина чоловіків виявляють помірний творчий потенціал. Низький рівень креативності відзначено у 41,6% чоловіків, що є значно вищим порівняно з жінками та загальною групою. Це свідчить про те, що велика частина чоловіків має труднощі з креативними рішеннями, що може бути пов'язано з особливостями когнітивної діяльності або певними бар'єрами для творчості.

Аналіз середньогрупових показників за методикою Торренса показав, що в загальній групі респондентів він становить 50,4. Це свідчить про те, що в цілому група демонструє помірний рівень креативності. Значення знаходиться між високим і середнім рівнем, що вказує на загальну здатність до творчого мислення в межах норми. У групі жінок середній показник креативності дорівнює 51,4, що перевищує загальний показник і показник у

чоловічій групі. Це свідчить про те, що жінки загалом мають вищі творчі здібності або більше схильні до прояву креативного мислення. Вищий середньогруповий показник у жінок також підкреслює вищу готовність цієї групи до творчих завдань та пошуку нестандартних рішень. Середній показник креативності в групі чоловіків становить 47,4, що є найнижчим серед усіх груп. Це вказує на те, що чоловіки мають нижчий рівень креативності порівняно з жінками. Різниця між середніми значеннями в групі чоловіків і жінок (4 бали) може свідчити про меншу залученість чоловіків до творчої діяльності або певні труднощі в генеруванні креативних ідей.

3.5. Дослідження особистісної здійсненості за однойменним опитувальником О.С. Штепи

Після отримання первинних результатів щодо показників особистісної здійсненості у респондентів дорослого віку, дані щодо розрізнення рівнів досліджуваного феномена в опитуваних ми розмістили в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Результати дослідження рівнів особистісної здійсненості респондентів дорослого віку

Параметри особистісної здійсненості	Рівні	Респонденти					
		Загальна група		Група жінок		Група чоловіків	
		Особи	%	Особи	%	Особи	%
Чітко поставлені цілі	Високий	25	52,1	22	61,1	3	25
	Середній	19	39,6	12	33,3	7	58,3
	Низький	4	8,3	2	5,6	2	16,7
Прийняття Іншого	Високий	35	72,9	29	80,6	6	50
	Середній	10	20,8	6	16,7	4	33,3
	Низький	3	6,3	1	2,8	2	16,7
Зовнішня форма особистісної здійсненості	Високий	15	31,3	12	33,3	3	25
	Середній	28	58,3	21	58,3	7	58,3
	Низький	5	10,4	3	8,3	2	16,7

Продуктивне усамітнення	Високий	12	25	11	30,6	1	8,3
	Середній	33	68,7	24	66,7	9	75
	Низький	3	6,3	1	2,8	2	16,7
Відповідальність за власний вибір	Високий	12	25	10	27,8	2	16,7
	Середній	33	68,7	25	69,4	8	66,7
	Низький	3	6,3	1	2,8	2	16,7
Внутрішня форма особистісної здійсненності	Високий	3	6,3	3	8,3	0	0
	Середній	41	85,4	30	83,3	11	91,7
	Низький	4	8,3	3	8,3	1	8,3
Загальний рівень особистісної здійсненності	Високий	9	18,75	9	25	0	0
	Середній	36	75	26	72,2	10	83,3
	Низький	3	6,25	1	2,8	2	16,7

Проаналізуємо отримані дані за різними параметрами:

Так, за показником «Чітко поставлені цілі»: високий рівень визначено у 52,1% респондентів. Це свідчить про те, що більше половини респондентів мають ясні та чіткі цілі у своєму житті, що позитивно впливає на їхню мотивацію та прагнення до самореалізації. Середній рівень встановлено у 39,6% опитуваних, що говорить про, що у значної частини респондентів є певні цілі, але вони можуть бути не зовсім сформульовані або потребують уточнення. Низький рівень чітко поставлених цілей мають 8,3% дорослих, що вказує на відсутність в них чітких орієнтирів, що може заважати їхньому особистісному розвитку та здатності до досягнення успіху.

За параметром «Прийняття Іншого» 72,9% респондентів мають високі значення, що свідчить про готовність респондентів до взаємодії, емпатії та співчуття. Це важливий аспект для формування здорових соціальних зв'язків. Середній рівень показника мають 20,8% опитаних. Цей рівень вказує на те, що частина респондентів може виявляти певні труднощі у сприйнятті інших, але не перебуває у крайнощах. Низький рівень виявлено у 6,3% дорослих, що свідчить про можливу замкнутість або недовіру до оточуючих, що може заважати формуванню позитивного соціального середовища.

За параметром «Зовнішня форма особистісної здійсненності» здатність респондентів проявляти свої здібності у зовнішньому світі, залучаючи увагу

до своїх досягнень на високому рівні демонструють 31,3% респондентів дорослого віку. Середній рівень демонструють 58,3% осіб. Це свідчить про те, що більшість респондентів мають задовільний рівень зовнішньої реалізації, але є потенціал для подальшого розвитку. Низький рівень встановлено у 10,4% респондентів, що може свідчити про труднощі у проявленні своїх здібностей або ж про невпевненість у своїх можливостях.

За параметром «Продуктивне усамітнення» високий рівень демонструють 25% осіб дорослого віку, що свідчить про здатність респондентів проводити час на самоті продуктивно, займаючись самоосвітою або творчими заняттями. Середній рівень встановлено у 68,7% опитаних. Це свідчить про те, що більшість респондентів здатні використовувати усамітнення для особистісного зростання. Низький рівень мають 6,3% дорослих осіб, що вказує на те, що деякі респонденти можуть відчувати труднощі у використанні часу на самоті на свою користь.

За показником «Відповідальність за власний вибір» 25% респондентів демонструють високу готовність відповідати за свої рішення, що є важливим елементом зрілості особистості. 68,7% осіб мають середній рівень проявлення за даним показником. Це свідчить про те, що більшість респондентів розуміють важливість своєї відповідальності, але можуть бути обережними у своїх діях. Низький рівень виявлено у 6,3% опитуваних, що свідчить про їхнє небажання або страх приймати рішення, що, в свою чергу, може обмежувати їхній розвиток.

За параметром «Внутрішня форма особистісної здійсненості» високий рівень встановлено у 6,3% респондентів. Цей низький показник свідчить про те, що лише невелика кількість респондентів відчуває глибоке внутрішнє задоволення від свого життя. Середній рівень виявлено у 85,4% опитуваних. Цей високий відсоток свідчить про те, що більшість респондентів мають певний рівень внутрішнього задоволення, але можуть прагнути до більш глибокого усвідомлення себе. Низький рівень визначено у 8,3% опитаних, що може вказувати на почуття незадоволеності у своєму житті.

За параметром «Загальний рівень особистісної здійсненості» високий рівень встановлено у 9 осіб лише жіночої статі, що в масштабі загальної вибірки респондентів склало 18,75%. Цей показник свідчить про те, що жінки виявляють вищий загальний рівень особистісної здійсненості, що може бути результатом більшої активності у саморозвитку. Середній рівень показали 75% загальної вибірки респондентів, що свідчить про те, що більшість респондентів мають задовільний рівень особистісної здійсненості, але в них є значний потенціал для розвитку. Низький рівень виявлено у 6,25% осіб середнього дорослого віку, що вказує на необхідність додаткових заходів для підтримки їхнього розвитку та самореалізації.

Порівняльний аналіз показників жінок та чоловік вказує на існуючі відмінності між цими групами. Загалом, жінки демонструють вищі показники за більшістю параметрів особистісної здійсненості. Вони краще усвідомлюють свої цілі, мають вищий рівень прийняття інших, а також здатні продуктивно використовувати час на самоті. Чоловіки, навпаки, показують більш низький рівень у чітко сформульованих цілях, прийнятті Іншого та загальному рівні особистісної здійсненості. Це може свідчити про необхідність додаткової підтримки чоловіків у їхньому розвитку, саморозумінні та соціальній адаптації.

Взагалі ми вважаємо, що особистісна здійсненність – це сигніфікат особистісного зростання і зв'язок між рівнями особистісної здійсненності та особистісним зростанням у дорослому віці можна розглядати через процес розвитку самосвідомості, самореалізації та адаптації до життєвих змін.

Так, на низькому рівні особистісної здійсненності (початковому етапі особистісного зростання) людина часто не має чітких життєвих цілей або відчуває незадоволеність своїм життям. Це може бути пов'язано з тим, що вона ще не розвинула достатньо самосвідомості, впевненості в собі та розуміння своїх внутрішніх ресурсів. На цьому етапі особистісне зростання може включати початок кращого усвідомлення своїх потреб, сильних та слабких сторін, усвідомлення бажань і створення плану для їх досягнення.

Тобто, особистісне зростання на низькому рівні здійсненності полягає в тому, що людина починає роботу над усуненням внутрішніх бар'єрів і розвиває відчуття власної значущості та можливості самореалізації. І тут зростанню впевненості людини в собі можуть сприяти психотерапія, консультування або інші форми підтримки.

На середньому рівні особистісної здійсненності (в процесі активного особистісного зростання) людина вже частково досягла успіхів у реалізації свого потенціалу, але її самореалізація ще не повна. У цей період відбувається активний процес особистісного зростання: людина вдосконалює свої навички, особливо ті, що допомагають їй досягати нових цілей (емоційний інтелект, комунікативні навички, стресостійкість). Вона може переходити до більш відповідальних соціальних ролей у роботі, сім'ї або громадській діяльності та вчиться гнучко адаптуватися до різних життєвих подій. Особистісне зростання на середньому рівні здійсненності полягає в подальшому розширенні можливостей для самореалізації, зміцненні життєвих позицій і підвищенні емоційної стійкості.

На високому рівні особистісної здійсненності саморозвиток стає невід'ємною частиною життя. На цьому рівні людина вже відчуває себе реалізованою і задоволеною своїм життям. Однак це не означає, що процес особистісного зростання зупиняється. Навпаки, на цьому етапі саморозвиток стає природною частиною життя. Людина не задовольняється досягнутими результатами, а прагне до нових висот, шукаючи нові виклики. В людини виникає потреба (готовність) ділитися своїми знаннями та допомагати іншим у їхньому особистісному зростанні (менторство, лідерство). На цьому рівні особистість досягає гармонії між різними аспектами свого життя (робота, стосунки, духовність, здоров'я), що є важливою складовою подальшого зростання. Отже, особистісне зростання на високому рівні здійсненності полягає в глибокому самопізнанні, здатності до самовдосконалення та формуванні збалансованого, гармонійного життя.

Показники середньогрупових суб'єктів досліджуваних груп представлені у гістограмі 3.2.

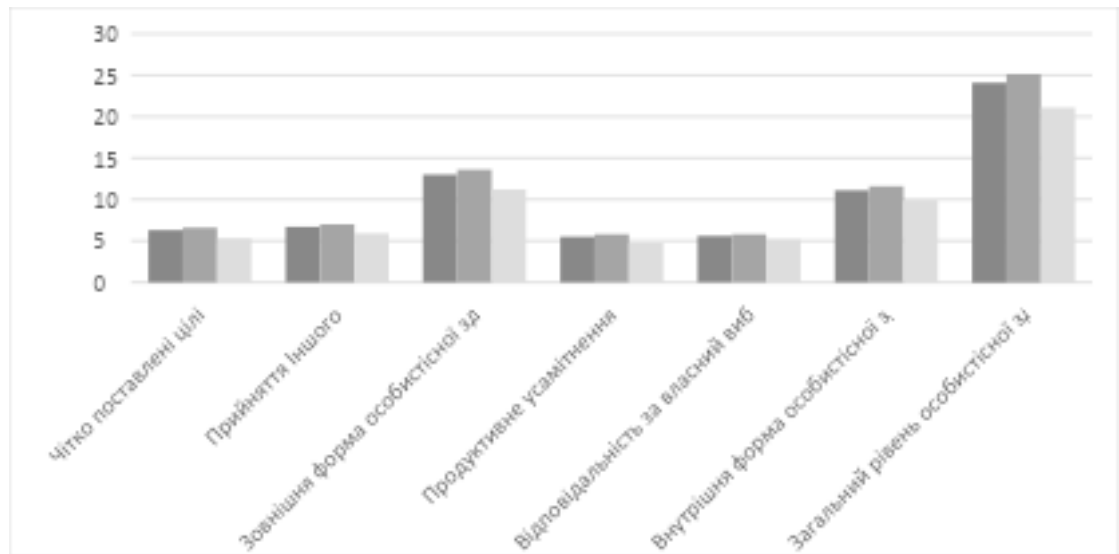


Рис. 3.2. Показники середньогрупових суб'єктів: 1- загальної вибірки респондентів середнього дорослого віку; 2- групи жінок; 3- групи чоловіків.

Середньогрупові показники загальної вибірки респондентів свідчать про достатньо збалансовані показники особистісної здійсненості. Найвищі значення спостерігаються за параметром «Прийняття Іншого» (6,7), що говорить про хорошу загальногрупову соціальну адаптацію та здатність до емпатії. Найнижчий показник спостерігається за параметром «Продуктивне усамітнення» (5,5), що може свідчити про певні труднощі в використанні часу на самоті для саморозвитку. Загальний рівень особистісної здійсненості у вибірці — 24,1, що свідчить про середній рівень особистісної реалізації в цілому.

Середньогрупові показники по групі жінок вказують на те, що вони (жінки) демонструють більш високі показники за всіма параметрами в порівнянні з чоловіками. Найвищий середній показник спостерігається за параметром «Прийняття Іншого» (7), що вказує на високу соціальну компетентність та вміння співпрацювати з іншими. Також помітно високий показник за параметром «Зовнішня форма особистісної здійсненості» (13,6), що говорить про активну реалізацію своїх особистісних якостей у

соціальному середовищі. Загальний рівень особистісної здійсненості у жінок становить 25,1, що є найвищим серед трьох груп.

Чоловіки демонструють помітно нижчі показники за всіма параметрами в порівнянні з жінками. Особливо відчутний розрив спостерігається за параметрами Прийняття Іншого (5,9) та Зовнішня форма особистісної здійсненості (11,2), що може свідчити про меншу соціальну інтеграцію та більш стримане вираження особистісних якостей у соціумі. Також помітно нижчий показник за «Продуктивним усамітненням» (4,8), що вказує на труднощі у використанні часу для особистісного розвитку. Загальний рівень особистісної здійсненості у чоловіків становить 21,1, що є найнижчим серед трьох груп.

Отже, отримані результати середньогрупових суб'єктів також підкреслюють важливість додаткових інтервенцій, спрямованих на підвищення особистісної здійсненості, зокрема у чоловіків, щоб сприяти їхній соціальній інтеграції та розвитку внутрішніх ресурсів.

3.6. Математико-статистичний аналіз взаємозв'язку між життєтворчим потенціалом і особистісним здійсненням в дорослому віці

Для визначення взаємозв'язку між життєтворчим потенціалом і особистісним здійсненням респондентів середнього дорослого віку ми використали кореляційний аналіз, а саме критерій Спірмена, а для встановлення відмінностей в групах респондентів різної статі нами було обрано U – критерій Мана- Уїтні.

В процесі кореляційного аналізу за Спірменом взагалі було виявлено 122 прямі двобічні кореляції, серед яких: 29 кореляційних взаємозв'язків існують на рівні значущості $p < 0,05$ та 93 - на рівні значущості $p < 0,01$.

Всі можливі кореляційні взаємозв'язки між показниками життєтворчого потенціалу і особистісним здійсненням респондентів середнього дорослого

віку представлені в таблиці в додатку 1. Там вказані значення коефіцієнта кореляції Спірмена (Spearman's correlation coefficient) з рівнем значущості (Sig. 2-tailed), що свідчить про двобічний аналіз. Прямий двобічний кореляційний зв'язок між параметрами методик говорить про те, що обидва показники взаємно впливають один на одного. Так, у разі збільшення значень одного з чинників, значення іншого показника також будуть збільшуватись, і навпаки, у разі зменшення одного показника, значення іншого також будуть зменшуватись.

Розглянемо ці взаємозв'язки.

Так двобічний кореляційний взаємозв'язок між параметром «Загальна особистісна здійсненість» та чинниками:

«Активність» ($r = 0,479$, $p < 0,01$) свідчить про те, що активні люди частіше досягають особистісної здійсненості. Активність тут може розумітись як здатність респондентів активно брати участь у різних життєвих ситуаціях, приймати рішення, діяти у відповідь на виклики та прагнути до досягнення цілей. В свою чергу, чим більше респондент відчуває здійсненість своїх цілей, тим активніше він стає у подальшій діяльності. Активність стимулює самореалізацію, але й самореалізація сприяє підвищенню рівня активності.

«Креативність» ($r = 0,344$, $p < 0,05$) вказує на тенденцію того, що люди з більш розвиненою креативністю частіше досягають здійсненості. Креативність передбачає здатність знаходити нові ідеї, підходи та рішення у різних життєвих ситуаціях. Люди, які здатні мислити творчо, можуть ефективніше адаптуватися до викликів і використовувати нестандартні рішення для досягнення своїх цілей, що сприяє особистісній здійсненості. Одночасно, досягнення життєвої здійсненості може стимулювати розвиток креативного мислення, оскільки людина, досягнувши певних результатів, може бути більш відкритою до нових можливостей і ідей.

«Залученість» ($r = 0,403$, $p < 0,01$) показує, що люди, які активно беруть участь у різних аспектах свого життя, частіше досягають самореалізації.

Залученість передбачає участь у процесах, подіях чи діяльності, яка має для респондента особисте значення. Вона може виражатися у професійній діяльності, особистісних відносинах, соціальних ініціативах тощо. Водночас, чим більше людина відчуває особистісну здійсненність, тим більше вона прагне брати участь у різних життєвих ситуаціях і процесах, оскільки це підтверджує її значущість і успішність.

«Контроль» ($r = 0,480$, $p < 0,01$), відображає важливість відчуття контролю над власним життям для досягнення життєвих цілей. Особи, які вважають, що можуть контролювати свої обставини, частіше досягають успіху в реалізації власних життєвих проєктів і цілей. Це може бути пов'язано з тим, що відчуття контролю підвищує впевненість у собі та мотивацію до дій, що в свою чергу сприяє здійсненню особистісних планів. Одночасно, досягнення здійсненості може підсилювати почуття контролю над своїм життям, оскільки успіх підтверджує, що людина здатна впливати на своє майбутнє.

«Прийняття ризику» ($r = 0,573$, $p < 0,01$) свідчить про те, що респонденти, які готові приймати ризики, частіше досягають своїх життєвих цілей. Прийняття ризику передбачає готовність особистості виходити за межі звичного комфорту, експериментувати та робити невизначені кроки у напрямку до нових досягнень. Такі люди часто здатні скористатися несподіваними можливостями і долати бар'єри, що веде до їхньої успішної самореалізації. В свою чергу, досягнута особистісна здійсненність може мотивувати людину до більшої готовності до ризиків у майбутньому, оскільки вона вже відчула результат від ризикованих дій.

«Інтегральна життестійкість» (ІЖС) ($r = 0,547$, $p < 0,01$) говорить про те, що підвищена життестійкість дозволяє краще досягати життєвих цілей і реалізовувати особистості свій потенціал, що веде до її самореалізації. У свою чергу, досягнута особистісна здійсненність стимулює зростання життестійкості, оскільки людина накопичує ресурси, впевненість у собі та позитивний досвід для подальшого подолання викликів.

«Упевненість у собі» ($r = 0,564$, $p < 0,01$) свідчить про те, що респонденти, які відчують впевненість у своїх силах та здібностях, частіше досягають життєвих цілей. Упевненість у собі дає змогу приймати важливі рішення, витримувати невдачі та продовжувати рухатися вперед. Водночас, особистісна здійсненність підвищує рівень впевненості у собі, оскільки досягнення сприяє самоповазі та вірі в свої можливості.

«Доброта до людей» ($r = 0,485$, $p < 0,01$) означає, що особи, які демонструють доброту й емпатію, частіше відчують успіх у житті. Доброта створює сприятливі міжособистісні стосунки та формує позитивний соціальний контекст, що сприяє самореалізації. В свою чергу, здійсненність часто робить людей більш щедрими та відкритими до інших, що підсилює їхню доброту.

«Допомога іншим» ($r = 0,521$, $p < 0,01$) свідчить про те, що люди, які надають допомогу іншим, мають сильну схильність до особистісної здійсненності. Водночас, люди, які досягають самореалізації, частіше надають допомогу іншим, адже відчують більше внутрішніх ресурсів для цього.

«Успіх» ($r = 0,474$, $p < 0,01$) говорить про те, що особистісна здійсненність та досягнення успіху взаємопов'язані. Успіх сприяє відчуттю задоволення від життя та підтвердженню особистісної значущості, що веде до самореалізації. Водночас, відчуття здійсненності стимулює людей до досягнення нових вершин у житті, що підвищує їхній рівень успіху.

«Любов» ($r = 0,624$, $p < 0,01$) означає, що люди, які відчують і дарують любов, мають більший шанс досягти самореалізації. Любов створює емоційний комфорт, підтримку та відчуття гармонії, що полегшує досягнення життєвих цілей. В той же час, здійсненність сприяє розвитку любові до оточення та себе, оскільки людина відчуває внутрішній спокій і гармонію.

«Віра у добро» ($r = 0,503$, $p < 0,01$) вказує на те, що особистості, які мають оптимістичне сприйняття світу і вірять у доброту навколишнього середовища, частіше відчують себе самореалізованими. Віра у добро сприяє відкритості до нових можливостей та позитивному погляду на життя,

що полегшує досягнення особистих цілей. Водночас, особистісна здійсненність підтверджує правильність цього оптимістичного підходу, зміцнюючи віру у добро.

«Прагнення до мудрості» ($r = 0,340$, $p < 0,05$) свідчить про тенденцію того, що прагнення до мудрості сприяє самореалізації, оскільки людина шукає глибокого розуміння себе, оточуючих та світу. У свою чергу, особистісна здійсненність може надихати людину на подальше прагнення до мудрості та глибшого пізнання світу.

«Робота над собою» ($r = 0,496$, $p < 0,01$) вказує на те, що самовдосконалення є важливим компонентом здійсненості. Люди, які постійно працюють над собою, вдосконалюють свої навички та розвивають внутрішні ресурси, що підвищує шанси на досягнення життєвих цілей. Водночас, досягнута здійсненність мотивує людей продовжувати самовдосконалення.

«Самореалізація у професії» ($r = 0,664$, $p < 0,01$) свідчить про те, люди, які досягають реалізації у професійній сфері, частіше відчують здійсненність у житті в цілому. В той же час, відчуття особистісної здійсненості може стимулювати досягнення нових професійних вершин.

«Відповідальність» ($r = 0,372$, $p < 0,01$) вказує на тенденцію того, що особи, які відчують відповідальність за свої дії та рішення, частіше досягають успіху. Водночас, досягнута здійсненність підсилює відчуття відповідальності за власне життя та прийняття рішень.

«Знання власних психологічних ресурсів» ($r = 0,296$, $p < 0,05$) показує тенденцію того, що усвідомлення власних можливостей та обмежень сприяє ефективнішому досягненню цілей. Люди, які добре розуміють свої внутрішні ресурси, можуть більш ефективно ними управляти. Одночасно, досягнення здійсненості підвищує самоусвідомлення, що веде до глибшого розуміння своїх ресурсів.

«Уміння оновлювати власні ресурси» ($r = 0,575$, $p < 0,01$) свідчить про те, що люди, які здатні відновлювати внутрішні сили після стресу чи втрат,

частіше досягають своїх цілей, тому що уміння перезаряджатися та відновлювати енергію дозволяє краще справлятися з життєвими викликами. Водночас, здійсненність підсилює цю здатність, оскільки успішні люди мають більше ресурсів для свого відновлення.

«Уміння вміщувати власні ресурси» ($r = 0,304$, $p < 0,05$) говорить про тенденцію того, що здатність ефективно управляти своїми ресурсами також є важливим чинником для досягнення життєвої здійсненості особистістю. Люди, які здатні контролювати та використовувати свої ресурси на повну силу, мають більше шансів на успіх. Водночас, здійсненність розвиває цю здатність, оскільки людина стає більш свідомою та організованою.

«Загальний рівень особистісної ресурсності» ($r = 0,688$, $p < 0,01$). Цей достатньо сильний двобічний зв'язок між загальною ресурсністю та здійсненністю в групі респондентів середнього дорослого віку свідчить про те, що високий рівень особистісних ресурсів є важливим фактором для досягнення життєвих цілей. Люди з високою ресурсністю здатні ефективно управляти своїм життям і знаходити рішення навіть у складних ситуаціях. Водночас, досягнута здійсненність підвищує рівень особистісної ресурсності, створюючи позитивний зворотній зв'язок.

Також нами були статистично підтверджені відмінності в показниках по групах жінок та чоловіків. Аналізуючи отримані результати, ми можемо зробити наступні висновки та запропонувати можливі пояснення відмінностей між чоловіками та жінками у показниках особистісної здійсненності:

Так за параметром «Чітко поставлені цілі» ($U_{\text{emp}} = 122$, $p \leq 0,05$) жінки показали вищий рівень у порівнянні з чоловіками. Це можна пояснити тим, що жінки частіше мають тенденцію планувати своє життя детальніше, орієнтуватися на конкретні задачі та встановлювати досяжні короткострокові й довгострокові цілі. Така поведінка може бути обумовлена соціальними й культурними факторами, що стимулюють жінок до більшої організованості та прагматизму у повсякденних справах, включаючи балансування між

професійною діяльністю та особистим життям. Проте не можна ігнорувати і той факт, що в умовах невизначеності, спричиненої військовими діями в Україні, жінки можуть намагатися зосередитися на конкретних цілях для збереження відчуття контролю над власним життям. Для них це може стати способом організувати своє життя в умовах стресу та нестабільності. Жінки можуть прагнути ставити чіткі цілі, щоб забезпечити стабільність у своїй професійній та сімейній сфері.

За параметром «Зовнішня форма особистісної здійсненності» ($U_{\text{emp}} = 126, p \leq 0,05$) жінки також демонструють більш виражені зовнішні прояви здійсненності, які можуть бути пов'язані з їхнім прагненням до соціального схвалення та необхідністю показати свої досягнення зовнішньому світу. Жінки можуть більш активно демонструвати свої досягнення через соціальні ролі та професійні успіхи, щоб затвердитися у суспільстві, що іноді вимагає постійного підтвердження своєї компетентності й значимості. Крім того, жінки можуть більш активно демонструвати свою здійсненність зовні, особливо у періоди військових дій, де роль соціальної підтримки та залучення до спільноти набуває особливого значення. Це може бути спробою показати свою силу й адаптивність в умовах соціального та економічного тиску.

Також були продемонстровані відмінності за параметром «Продуктивне усамітнення» ($U_{\text{emp}} = 128, p \leq 0,05$). Згідно отриманих результатів жінки також виявилися більш схильними до продуктивного використання часу, проведеного на самоті. Це можна пояснити тим, що жінки часто знаходяться в умовах багатозадачності (робота, сім'я, соціальні обов'язки), і для них особистий простір і час є необхідними для перезавантаження та самореалізації. Можливо, жінки краще вміють використовувати моменти усамітнення для планування та саморефлексії, що сприяє ефективному досягненню особистісних цілей. Жінки можуть також використовувати моменти усамітнення як продуктивний ресурс для підтримки психологічної стійкості під час війни.

За показником «Загальний рівень особистісної здійсненності» ($U_{\text{emp}} = 118, p \leq 0,05$). То ж ми бачимо, що загальний рівень особистісної здійсненності також є вищим у жінок, що може бути пов'язано з їхньою більшою соціальною залученістю та орієнтацією на розвиток особистісних та соціальних ролей. Жінки можуть більше інвестувати у розвиток свого потенціалу, оскільки для них важливіше самовираження через особисті досягнення, соціальну інтеграцію та професійну реалізацію. Крім того, жінки часто демонструють вищий рівень самодисципліни та емоційної саморегуляції, що сприяє більшому рівню особистісної самореалізації. Війна також може стимулювати жінок до особистісної здійсненності через посилення їхньої відповідальності за сім'ю, суспільство або професійні обов'язки. Це пов'язано з тим, що в умовах кризи люди часто активізують свої ресурси для досягнення важливих життєвих цілей, що може підвищувати загальний рівень їхньої здійсненності.

За параметром «Прийняття ризику» ($p = 78, p \leq 0,05$) показники жінок також виявилися вище. Ми вважаємо, що підвищений рівень прийняття ризику у жінок під час війни можна пояснити зміною соціальних ролей, коли вони змушені брати на себе більше відповідальності, приймати рішучі дії для захисту родини та адаптуватися до складних обставин. В умовах хронічного стресу та невизначеності жінки можуть бути більш схильними до ризиків, аби зберегти стабільність, забезпечити добробут та захист своїх близьких. Волонтерська діяльність, примусова еміграція, самотійність у прийнятті рішень і необхідність швидко реагувати на кризові ситуації можуть сприяти готовності жінок ризикувати, що може свідчити про зростання адаптивності, стресостійкості та відповідальності жінок в екстремальних умовах.

Інших відмінностей в показниках жінок та чоловіків, що прийняли участь у нашому дослідженні, встановлено не було.

Висновки до третього розділу

На підставі проведеного емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Дослідження психологічних ресурсів особистості респондентів середнього дорослого віку за методикою О. Штепи виявило різноманітні рівні психологічних ресурсів серед жінок та чоловіків за параметрами:

- «Упевненість у собі»: загалом 16,7% респондентів мають високий рівень упевненості у собі, 56,3% — середній, а 27,1% — низький. У жінок показники залишаються на тому ж рівні (16,7% високого), тоді як у чоловіків частка респондентів з низьким рівнем становить 41,7%. Це свідчить про те, що чоловіки мають більші труднощі з упевненістю у собі, що може бути пов'язано з соціальними стереотипами та тиском.

- «Доброта до людей»: високий рівень доброти спостерігається у 25% загальної вибірки, а 68,8% респондентів мають середній рівень. Ці показники є стабільними між обома статями, що свідчить про високу цінність доброти в обох групах.

- «Допомога іншим»: лише 14,6% респондентів виявили високий рівень готовності допомагати іншим. Чоловіки, зокрема, мають вищий відсоток низького рівня (41,7%), у той час як у жінок цей показник становить 11,1%. Це може свідчити про традиційні гендерні ролі, де чоловіки можуть відчувати тиск не проявляти емоційності.

- «Успіх»: лише 4,2% респондентів мають високий рівень успіху, причому у жінок цей показник ще нижчий (2,8%). Чоловіки демонструють трохи більший відсоток (8,3%), що може вказувати на різні очікування від самореалізації між статями.

- «Любов та творчість»: Обидва параметри показують низькі показники (4,2% для любові і 12,5% для творчості), що може свідчити про стрес та емоційне виснаження в умовах війни, які обмежують можливості для прояву цих аспектів.

- «Віра у добро та прагнення до мудрості»: Тут також обидва параметри демонструють стабільні середні рівні (87,5% для обох). Це може вказувати на те, що, незважаючи на труднощі, респонденти зберігають оптимістичний погляд на життя.

- «Робота над собою та самореалізація у професії»: У обох параметрах спостерігається висока частка респондентів зі середніми рівнями, що може свідчити про готовність до особистісного зростання, проте лише 16,7% виявили високий рівень у роботі над собою.

- «Відповідальність»: тільки 6,3% респондентів мають високий рівень відповідальності. Чоловіки демонструють вищий відсоток низького рівня відповідальності (41,7%), що може свідчити про уникнення відповідальності у важких ситуаціях.

- «Знання власних психологічних ресурсів», «уміння оновлювати та вміщувати власні ресурси»: Ці параметри показують схожі результати, з високими показниками лише у 6,3% респондентів. Високий відсоток середніх значень вказує на те, що більшість респондентів розуміють свої ресурси, проте не можуть ефективно їх використовувати.

- «Загальний рівень особистісної здійсненності»: тільки 8,3% респондентів мають високий рівень, тоді як 44,9% опитуваних демонструють низький. Чоловіки виявили вищий відсоток низького рівня (66,7%), що може свідчити про кризу самоідентифікації та самореалізації в умовах сучасних викликів.

Отже, результати дослідження показують, що жінки загалом демонструють вищі показники за більшістю параметрів психологічних ресурсів, вказуючи на більшу емоційну стійкість і готовність до соціальної взаємодії. Чоловіки, в свою чергу, мають значні труднощі з емоційною стабільністю, упевненістю у собі та відповідальністю, що може бути пов'язано з впливом зовнішніх стресових факторів, таких як війна, та традиційними гендерними очікуваннями.

2. Дослідження життєстійкості респондентів показало, що 47,9% опитуваних мають середній рівень стійкості, демонструючи певну здатність адаптуватися до змін, але з труднощами в умовах сильного стресу. Низький рівень життєстійкості було виявлено у 39,6% респондентів, що вказує на їхню вразливість до негативних зовнішніх впливів. Гендерний аналіз показав, що жінки загалом демонструють вищі рівні залученості, контролю та прийняття ризику, ніж чоловіки. Це може бути пов'язано з їхньою соціальною роллю та необхідністю адаптуватися до змін. Чоловіки, навпаки, показали значно нижчі результати за всіма параметрами, особливо у залученості та прийнятті ризику. Це може свідчити про вплив війни та пов'язані з нею психологічні стреси, які знижують їхню життєстійкість. Ми вважаємо, що отримані результати підкреслюють необхідність підтримки та реабілітаційних заходів для підвищення життєстійкості респондентів середнього дорослого віку.

3. Дослідження активності та оптимізму респондентів середнього дорослого віку показало, що жінки демонструють вищий рівень активності, ніж чоловіки, особливо на високих рівнях. Це може свідчити про більшу ініціативність або енергійність у житті жінок, порівняно з чоловіками. В свою чергу чоловіки мають дещо вищий рівень оптимізму на високому рівні, але загалом більшість респондентів обох груп демонструють низький оптимізм. Це може бути показником стресу чи певних життєвих труднощів, які переживають учасники дослідження незалежно від статі. Щодо групової динаміки можна сказати, що чоловіки в цілому демонструють меншу активність і схильні до вищого песимізму порівняно з жінками. Жінки, в свою чергу, проявляють більшу активність, але також мають значну кількість респондентів з низьким оптимізмом, що може свідчити про загальний емоційний та ресурсний тиск.

Відносно визначених типів особистості за даною методикою можна зробити висновок, що у даної вибірки респондентів середнього дорослого віку переважають «реалісти» та «пасивні песимісти», що вказує на певний

рівень песимізму й відсутності активних дій для покращення свого життя. Чоловіки виявляють вищий відсоток «пасивних песимістів», що може свідчити про їхню більшу вразливість до негативного сприйняття життєвих обставин. Вища представленість «активних песимістів» серед жінок може вказувати на їхню схильність діяти, навіть коли їхній настрій є негативним. Відсутність «пасивних оптимістів» в обох групах може свідчити про загальний недостатній рівень оптимізму серед респондентів. Низька представленість «активних оптимістів» вказує на те, що, хоча частина респондентів має позитивний підхід до життя, більшість все ж сприймає своє життя більш стримано чи песимістично.

Отже, результати дослідження за методикою «Визначення психологічних типів залежно від ступеня оптимізму та активності (енергійності) особистості» в групі осіб середнього дорослого віку підкреслюють необхідність надання психологічної підтримки та розвитку стратегій подолання стресу для покращення загального психологічного благополуччя респондентів.

4. Дослідження креативності респондентів за тестом Торренса показало, що у загальній групі переважають респонденти із середнім рівнем креативності. Це вказує на те, що більшість дорослих (68,8%) мають помірно розвинені креативні здібності. Високий рівень креативності спостерігається у 14,6% респондентів, що говорить про наявність групи осіб із значною здатністю до творчого мислення, гнучкості та генерації нових ідей. Низький рівень креативності відзначено у 16,7% респондентів, що свідчить про обмеженість у здатності до нестандартних рішень та креативних підходів у цієї частини вибірки. Було встановлено, що жінки демонструють кращі результати в плані креативності порівняно з чоловіками. Значна частина жінок (77,8%) має середній рівень креативності, що значно перевищує аналогічний показник у чоловіків (50%). У жінок також вищий відсоток тих, хто має високий рівень креативності (16,7%), у порівнянні з чоловіками (8,3%). Чоловіки, у свою чергу, демонструють значно вищий відсоток

респондентів із низьким рівнем креативності (41,6% проти 5,6% у жінок). Це може свідчити про те, що чоловіки стикаються з більшими труднощами у творчій діяльності, що може бути зумовлено як індивідуальними психологічними особливостями, так і соціокультурними факторами. Аналіз середньогрупових значень показав, що жінки в дослідженні демонструють вищий рівень креативності порівняно з чоловіками. Загальний середній показник у вибірці також показує помірний рівень креативності. Тому можна зробити висновок, що загальна група респондентів характеризується середнім рівнем творчого потенціалу, з тенденцією до кращих показників у жінок.

5. Дослідження особистісної здійсненості респондентів середнього дорослого віку показало, що у загальній групі респондентів спостерігається висока частка людей з високим і середнім рівнями особистісної здійсненості. Близько 52,1% мають чітко поставлені цілі, що свідчить про їхню мотивацію та спроможність до саморозвитку. Прийняття Іншого досягає 72,9%, що свідчить про добрі соціальні навички та здатність до емпатії. Однак лише 18,75% респондентів мають високий загальний рівень особистісної здійсненості, що вказує на наявність значного сегмента з середнім і низьким рівнями, які потребують додаткової підтримки та розвитку. Внутрішня форма особистісної здійсненості показує, що 85,4% респондентів перебувають на середньому рівні, вказуючи на необхідність глибшої роботи над внутрішніми ресурсами та самосприйняттям.

Було встановлено, що в групах жінок та чоловіків існують відмінності у проявленні параметрів особистісної здійсненості. Так, у групі жінок спостерігається помітно вищий рівень особистісної здійсненості у порівнянні з чоловіками. 61,1% жінок мають високий рівень чітко поставлених цілей, а 80,6% демонструють високий рівень прийняття Іншого, що свідчить про їхню здатність до соціальної взаємодії та емпатії. Також жінки мають вищий рівень продуктивного усамітнення, що вказує на їхню здатність використовувати час на самоті для особистісного розвитку. Проте, лише 25% жінок мають високий

загальний рівень особистісної здійсненості. Це свідчить про наявність потреби в подальшій роботі над внутрішніми формами здійсненості, оскільки велика частка з них перебуває на середньому рівні. У групі чоловіків спостерігається значно менший рівень особистісної здійсненості. Лише 25% чоловіків мають високий рівень чітко поставлених цілей, а 50% показують високий рівень прийняття Іншого. Це може свідчити про обмежені соціальні навички та труднощі в саморозумінні. У чоловіків також спостерігається вищий відсоток низького рівня в продуктивному усамітненні (16,7%), що вказує на проблеми у використанні часу на самоті для саморозвитку. Важливим є той факт, що жоден чоловік не має високого загального рівня особистісної здійсненості, що вказує на серйозні труднощі в реалізації особистих потенціалів та адаптації до соціального середовища.

6. В процесі кореляційного аналізу за Спірменом було виявлено 122 прямі двобічні кореляції, серед яких: 29 кореляційних взаємозв'язків існують на рівні значущості $p < 0,05$ і 93 - на рівні значущості $p < 0,01$. Отже, математико статистичний аналіз підтвердив взаємозв'язок між життєтворчим потенціалом і особистісним здійсненням респондентів середнього дорослого віку.

Загалом, результати, отримані в ході емпіричного дослідження, підкреслюють важливість проведення спеціальних програм, які сприяли б покращенню стану складових життєтворчого потенціалу й розвитку особистісної здійсненості як у жінок, так і у чоловіків середнього дорослого віку, особливо з акцентом на чоловічу групу, яка потребує додаткової уваги.

ВИСНОВКИ

На підставі проведеного теоретико - емпіричного дослідження взаємозв'язку між життєтворчим потенціалом і особистісним здійсненням в дорослому віці можна зробити висновки, щодо вирішення його основних завдань.

1. Так, теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми взаємозв'язку між життєтворчим потенціалом і особистісним здійсненням в дорослому віці показав, що останній відіграє ключову роль у процесі самореалізації особистості дорослого віку. Життєтворчий потенціал можна розглядати як сукупність внутрішніх ресурсів і здібностей, таких як мотивація, креативність, здатність до саморегуляції та стратегічного планування, які дозволяють людині активно формувати власну життєву траєкторію. Цей потенціал не є статичним: він розвивається під впливом соціальних та індивідуальних факторів і може змінюватися впродовж життєвого шляху.

Особистісне здійснення, в свою чергу, відображає те, наскільки успішно людина реалізує свій життєтворчий потенціал у різних сферах життя — професійній, особистісній, соціальній. У дорослому віці, коли вже накопичено значний життєвий досвід, цей аспект стає особливо важливим, оскільки дорослі часто стикаються з кризами середнього віку, необхідністю переосмислення досягнень, змінами кар'єрних траєкторій або новими життєвими обставинами. В таких умовах життєтворчий потенціал дозволяє дорослим не лише адаптуватися до змін, але й перетворювати їх на можливості для подальшого розвитку.

Важливість взаємозв'язку між цими двома концептами полягає в тому, що він є основою для стійкості, саморозвитку та стратегії подолання кризових ситуацій. Дорослі люди з високим рівнем життєтворчого потенціалу здатні не просто приймати зміни, але й активно впливати на власне життя, використовуючи можливості для особистісного здійснення. Це

відображається у здатності ставити перед собою нові, актуальні цілі, переглядати свої пріоритети, а також знаходити нові шляхи самовираження.

Зокрема, у професійній сфері життєтворчий потенціал дозволяє дорослим розвивати свої компетенції, адаптуватися до змін на ринку праці та знаходити способи для самореалізації у нових умовах. Особистісне здійснення у цьому контексті може полягати не тільки у досягненні професійних висот, але й у задоволенні від роботи, балансу між особистим життям і кар'єрою, що є важливим аспектом для дорослих, які прагнуть гармонії та стабільності у власному житті.

У сфері міжособистісних стосунків і соціальних взаємодій, взаємозв'язок між життєтворчим потенціалом та особистісним здійсненням проявляється у здатності будувати і підтримувати здорові відносини, приймати відповідальність за свої соціальні ролі та водночас зберігати власну ідентичність. Це особливо важливо для дорослих, які стикаються з викликами в особистих стосунках або у вихованні дітей, коли необхідно балансувати між власними прагненнями та відповідальністю перед іншими.

У психологічному плані, цей зв'язок має важливе значення для підтримки психічного здоров'я, стресостійкості та емоційного благополуччя. Дорослі, які здатні розвивати свій життєтворчий потенціал і досягати особистісного здійснення, зазвичай краще справляються з життєвими викликами, вони більш впевнені у своїх силах і рідше відчують тривогу чи депресію через незадоволення своїм життям.

Таким чином, взаємозв'язок між життєтворчим потенціалом і особистісним здійсненням є критично важливим для осіб дорослого віку, оскільки він визначає їх здатність не лише адаптуватися до життєвих умов, але й створювати своє життя таким чином, щоб досягати гармонії, задоволеності та самореалізації у всіх сферах власної особистої діяльності.

2. Емпіричне дослідження життєтворчого потенціалу респондентів середнього дорослого віку виявило кілька важливих аспектів, що стосуються

психологічної ресурсності, життєстійкості, креативності, оптимізму та особистісної здійсненості. Отримані результати дозволяють нам скласти більш детальний психологічний портрет середньогрупових суб'єктів та пояснити відмінності між чоловіками та жінками.

Так, за психологічною ресурсністю респонденти в середньому демонструють високий рівень самоусвідомлення і схильні до саморефлексії та прагнення до саморозвитку. Вони добре розуміють свої внутрішні ресурси, однак не завжди використовують їх ефективно через відсутність чітких цілей та стратегій для їх досягнення. Особливо це стосується чоловіків, які частіше відчують труднощі з постановкою довготривалих цілей і потребують зовнішньої підтримки, щоб зберігати стійкість у складних ситуаціях. Жінки, навпаки, демонструють більшу гнучкість у використанні своїх психологічних ресурсів, що пов'язано з їхньою здатністю до адаптації та соціальної підтримки.

Життєстійкість опитуваних, яка характеризується здатністю долати труднощі та адаптуватися до стресу, у загальній групі знаходиться на середньому рівні. Проте жінки демонструють значно вищий показник життєстійкості (80,6), ніж чоловіки (71,7). Ця відмінність може бути пов'язана з гендерними ролями під час військових дій: жінки часто перебувають у соціальних та емоційно підтримуючих ролях, що підвищує їхню здатність до адаптації. Чоловіки, навпаки, можуть відчувати більше психологічного навантаження через високий рівень відповідальності, що призводить до вищої вразливості та зниження їхньої стійкості. Це може бути наслідком зовнішніх чинників, таких як суспільні очікування щодо поведінки чоловіків у кризові часи.

Дослідження оптимізму та активності встановило, що середньогрупові значення активності у респондентів дорослого віку перебувають на середньому рівні, однак рівень оптимізму значно нижчий. Це може свідчити про високу психоемоційну напругу, викликану поточними соціально-економічними умовами та військовими подіями, що негативно

впливають на відчуття перспективності та життєвої стабільності. Особливо це проявляється у чоловіків, які демонструють нижчий рівень оптимізму та емоційної стабільності порівняно з жінками. Це може бути зумовлено більшим обсягом відповідальності та обов'язків, які лягають на них у кризові періоди.

Середній рівень креативності респондентів (50,4) вказує на загальну здатність опитуваних до творчого мислення, яка знаходиться в межах норми. Проте жінки демонструють вищий рівень креативності (51,4), порівняно з чоловіками (47,4). Це може бути наслідком того, що жінки під час стресових періодів частіше використовують творчі підходи для вирішення проблем або шукають нестандартні рішення у складних ситуаціях. Натомість чоловіки, можливо, зосереджуються на більш традиційних стратегіях подолання проблем, що може пояснити їх нижчі показники креативності.

Дослідження особистісної здійсненості показало, що жінки в загальній групі досягають вищих результатів за всіма параметрами, особливо за показниками «Прийняття Іншого» (7) та «Зовнішня форма особистісної здійсненості» (13,6). Це свідчить про їхню більшу соціальну інтеграцію, здатність співпрацювати з оточуючими та активно реалізовувати себе у соціальному середовищі. У чоловіків показники особистісної здійсненості нижчі, зокрема за параметром «Прийняття Іншого» (5,9) та «Зовнішня форма особистісної здійсненості» (11,2), що може свідчити про меншу соціальну взаємодію та меншу готовність до вираження своїх особистісних якостей у суспільстві. Чоловіки також мають нижчий показник за «Продуктивним усамітненням» (4,8), що може свідчити про труднощі у використанні часу на самоті для особистісного розвитку.

Отже, отримані результати підкреслюють важливість психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку та розвиток життєтворчого потенціалу респондентів, особливо чоловіків, для покращення їхньої особистісної здійсненості та соціальної інтеграції. Вищі показники життєстійкості та креативності у жінок вказують на їхню здатність до

адаптації та креативного вирішення проблем, особливо в умовах стресу та кризи. Чоловіки, з іншого боку, можуть потребувати додаткової підтримки для підвищення рівня життєстійкості та оптимізму, що сприятиме їхньому кращому пристосуванню до складних життєвих умов.

3. Встановлення взаємозв'язку між показниками життєтворчого потенціалу і особистісним здійсненням в дорослому віці було проведено за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена. В ході математико статистичного аналізу було виявлено 122 прямі двобічні кореляції і підтверджено існування значущих кореляційних взаємозв'язків між більшістю показників життєтворчого потенціалу та особистісною здійсненністю респондентів. Зокрема, було встановлено, що високі рівні активності, креативності, залученості, контролю та прийняття ризику позитивно впливають на рівень особистісної здійсненості респондентів, що свідчить про важливість динамічної та адаптивної поведінки для їхнього особистісного самовираження. Упевненість у собі, доброта до інших, допомога, любов і успіх також показують значущий зв'язок з особистісною здійсненністю, підкреслюючи цінність позитивної соціальної взаємодії та емоційної підтримки для самореалізації особистості в середньому дорослому віці. Крім того, показники особистісної ресурсності, як-от здатність оновлювати власні ресурси, відповідальність і робота над собою, виступають ключовими компонентами життєтворчого потенціалу, що сприяють досягненню особистісних цілей дорослою особистістю.

Отримані результати підкреслюють важливість багатовимірної структури життєтворчого потенціалу, який взаємодіє з особистісною здійсненністю на різних рівнях, підтверджуючи припущення про те, що високий рівень розвитку ресурсних і соціально-емоційних навичок сприяє реалізації життєвих планів і досягненню життєвих цілей людиною у дорослому віці.

Таким чином, всі завдання дослідження було вирішено, а його основна мета досягнена.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюхіна Н.В. Базові складові життєтворчості особистості. Збірник наукових праць Теорія і практика сучасної психології. Класичний приватний університет, м. Запоріжжя, Т.1, №2, 2019 рік, С. 10-16.
2. Артюхіна Н.В. Кучеренко Р. Життєтворчі ресурси особистості в дорослому віці. Науковий журнал «Габітус», 2023. - Випуск 51. - С.64 -69.
<http://habitus.od.ua/journals/2023/51-2023/10.pdf>
3. Артюхіна Н., Цацуріна К. Вплив життєтворчих ресурсів на процес психосоціальної адаптації в дорослому віці. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Видавничий дім «Гельветика» 2024. Випуск 20. С.25 - 31. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2024.20.4>
4. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ – Чернівці: Букрек, 2018. 320 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/717891/1/Особистість_на_шляху_до_духовних_цінностей.pdf
5. Богданова Н. Культура життєтворчості особистості. Філософськосвітоглядний аналіз: наукове видання.- Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011.-302с.
6. Болотнікова І.В. Акмеологічні основи особистісного самоздійснення. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2016. Вип. 16. Том V : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. С. 3–12.
7. Болтівець С. Самосвідомість особистості Мирослава Боришевського у самопоступі людства [Текст] / Сергій Болтівець // Психологія і суспільство. - 2015. - № 2. - С. 13-27.
8. Большакова А. М. Життєтворчі здібності та креативний потенціал особистості, яка самоактуалізується. Теорія і практика управління соціальними системами, № 4 (2016), с. 47-54.

9. Большакова А. М. Часові перспективи та життєтворчий потенціал особистості / А. М. Большакова // Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. - 2013. - Т. 18, Вип. 22(1). - С. 38-44.
10. Большакова А.М. Особистісна реалізованість людини в онтогенезі: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / А.М. Большакова ; Класич. приват. ун-т. — Запоріжжя, 2011. — 36 с.
11. Большакова А.М. Психологічний аналіз феноменів самоздійснення особистості. Молодий вчений. 2015. № 2 (17). С. 206–209
12. Борисенко О. М., Ріжок В. В. Оптимізм як показник емоційної зрілості особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2017. № 1. С. 162–168. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/886>
13. Варбан Є. Життєва криза: поняття, концепції та прояви / Е.О. Варбан // Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту психології імені Г. С. Костюка; за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвой. – Вип. 10. – Кам. Подільський: Аксіома, 2010. – С. 120–133.
14. Гандзілевська Г. Б., Левандовська М. Б. Розвиток самоцінності особистості, що переживає кризу середини життя, засобами психодрами. Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2013. Вип. 22. С. 20–24.
15. Гуляс І.А. Детермінанти самоздійснення особистості. Психологічні перспективи. 2011. Вип. 17. С. 83–92.
16. Гуменюк Г.В. Психологічний простір професійного самоздійснення особистості як предмет дослідження. Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / ред. кол. : С.Д. Максименко (гол. ред.), М-Л.А. Чепа (заст. гол. ред.), Ю.Т. Рождественський та ін. Київ, 2014. Т. XVI. Ч. 1, 2. С. 299–310.
17. Даценко О. А. Життєстійкість як ресурс особистості. Теорія і практика сучасної психології. 2022. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/01>

18. Даценко О. А., Конденко А. Аксіологічна парадигма життєвих стратегій особистості. V Міжнародна науково-практична конференція «MODERN RESEARCH IN SCIENCE AND EDUCATION», 2024. С.615-621.
19. Даценко О. А. Життєтворчі уміння особистості: теоретичний аспект. Теорія і практика сучасної психології. 2019. DOI: <https://doi.org/10.32840/26636026.2019.6-1.8>
20. Даценко О. А. Життєтворчість як предиктор психологічного благополуччя особистості. Теорія і практика сучасної психології. 2023. DOI:
21. Даценко О. А. Психологічний ресурс як інтегральна характеристика життєтворчості особистості. Теорія і практика сучасної психології. 2022. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.1/01>
22. Даценко О. А. Психологічний ресурс як наукова парадигма. Теорія і практика сучасної психології. 2020. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.4/03>
23. Дзюба Т. М. Психологія дорослості з основами геронтології: навч. посіб. / Т. М. Дзюба, О. Г. Коваленко; за ред. В. Ф. Моргуна. – К. : Слово, 2013. – 264 с. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.5/01>
24. Добровольський С. Життєтворчість як основа соціально-психологічного становлення особистості. Психологія: реальність і перспективи. 2013. URL: http://www.irbisnbn.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbn.cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/prp_2013_2_22.pdf
25. Єрмаков І. Г. Виховання життєтворчості : моделі виховних систем / І. Г. Єрмаков. – Х. : Вид. група “Основа”, 2006. – 224 с.
26. Життєва компетентність особистості: від теорії до практики: Наук./метод. посіб. / За ред. І. Г. Єрмакова.— Запоріжжя: Центріон, 2005.
27. Життєві кризи особистості: Наук./метод. посіб.: У 2 ч. / За наук. ред. Л. В. Сохань, І. Г. Єрмакова.— К.: ІЗМН, 1998.— Ч. 1: Психологія життєвих криз особистості.

28. Життєтворчість особистості: концепція, досвід, проблеми: Наук. метод. зб. / За ред. І. Г. Єрмакова, Г. М. Несен.— Запоріжжя: Хортицький навчально/реабілітаційний багатoproфільний центр, 2006.
29. Казанжи М.Й. Самоздійснення особистості: сутність і специфічні характеристики. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2020. Вип 1. С.27 – 33. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-4>
30. Козловський І. А. Людина на перехресті: роздуми про екзистенційний інтелект. Київ: Видавництво "Колесо Життя", 2024. 120 с.
31. Кокур О. М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології / О. Ко-кур // Практична психологія та соціальна робота. – 2013. – №9. – С.1–5.
32. Кокур О.М. Психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення фахівця в умовах соціально-економічних перетворень, 2018 (Ред.). <http://lib.iitta.gov.ua/712848>
33. Кокур О.М. Самоздійснення фахівців різних професійних груп та професій // Психологічний часопис: Збірник наукових праць. – 2015. – № 1 (1). – С. 39 - 45.
34. Кузнєцова І.А., Кузнєцова Н.М. Самоздійснення як проблема гуманістичної психології. Наука і освіта. 2016. № 2–3. С. 129–134.
35. Кушерець В. І. Знання як стратегічний ресурс суспільних трансформацій. Київ: Знання України, 2019. 248 с.
36. Лебединська І. В. Соціокультурний аналіз особистісних домагань. Життєві домагання особистості: монографія за ред. Т. М. Титаренко. Київ: Педагогічна думка, 2007. С. 33-52. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/9373/1/Життєві%20домагання%20особистості.pdf>
37. Лепіхова Л. А. Значення соціально-психологічної компетентності в реалізації життєвих домагань. Педагогіка і психологія. 2016. Вип. 3. С. 77–85.
- Максименко С. Д. Поняття особистості у психології / С. Максименко // Психологія і особистість. – 2016. – №1 (9). – С.11-17
- 37.Максименко С. Д. Психологічні механізми зародження, становлення та

- здійснення особистості / С. Д. Максименко, В. В. Клименко, А. В. Толстоухов. – К. : Вид-во Європейського університету, 2010. – 152 с.
38. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості / С.Д. Максименко. - К.: ТОВ "КММ", 2006. - 240 с.
39. Максименко С.Д., Максименко К.С. Теоретичні проблеми самоздійснення особистості. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2009. Вип. 5. С. 3–13.
40. Максимова В. Н. Зрілість як акмеологічний критерій розвитку людини. Світ психології. 2020. С. 239–245.
41. Музика О.Л. Ціннісна підтримка особистісного розвитку як теоретична та прикладна проблема // Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України «Актуальні проблеми психології» у 12 томах / За ред. В.О. Моляко. – Т. 12. – Вип. 8. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. – С.177-188.
42. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
43. Наконечна М. Концепція життєтворчості Л. В. Сохань як форпост української науки. Славистична збірка. 2016. Вип. 2. С. 22-28. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/wslavst_2016_2_4
44. Ніколенко Д. Ф. Індивідуально-психологічні особливості особистості. Київ, 2020. 43 с.
45. Овсянецька Л. П. До питання про психологічні критерії зрілої особистості. Актуальні проблеми психології. 2017. Т. 1. Ч. 2. С. 105–110.
46. Особистісне зростання в умовах трансформації сучасного суспільства: монографія / Ред. колегія: Т. В. Коломієць, Т. Ю. Кулаковський, Г. В. Пирог; за

науковою редакцією професора Л. П. Журавльової. – Житомир: Вид. О. О. Євенок, 2020. – 308 с.

47. Панченко С.М. Активізація самоздійснення особистості у контексті самоорганізації дорослої людини / С.М. Панченко // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського : збірник наукових праць. Серія «психологічні науки» / за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. – Т. 2. – Вип. 7. – Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2011. – С. 222 – 226.

48. Панченко С.М. Активізація самоздійснення особистості у контексті самоорганізації дорослої людини / С.М. Панченко // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського : збірник наукових праць. серія «психологічні науки» / за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. – Т. 2. – Вип. 7. – Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2011. – С. 222 – 226.

49. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі: монографія / Ю. Д. Гундертайло, В. О. Климчук, О. Я. Кляпець та ін.; за ред. Т. М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Київ: Міленіум, 2016. 320 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/705047/1/Психологія%20життєтворення%20особистостіміно-2015.pdf>

50. Рекало В. І. Принцип багатовимірності в побудові знання про особистість у світлі психотерапевтичних завдань. Практична психологія та соціальна робота. 2016. Вип. 7. С. 77–80.

51. Сохань Л.В. Искусство житнетворчества. Предназначение. Жизнетворчество. Судьба: Социологические очерки, социально-психологические эссе, интервью, глоссарий. К. : Издательский Дом Дмитрия Бураго, 2010. 576 с

52. Становлення особистості: персоногенетичний контекст: збірник тез доповідей II Міжнародної науково-практичної конференції, 23-24 квітня 2024 р., м. Мукачево / ред. кол. Т. Д. Щербан (гол. ред.) та ін. Мукачево: Вид-во

МДУ, 2024. 134 с.

53. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.

54. Титаренко Т. М. Життєтворення особистості у психологічній спадщині В. А. Роменця. Психологія і суспільство. 2016. № 2. С. 73-83. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2016_2_8

55. Титаренко Т. М. Нариси до соціально-психологічної теорії особистісного життєконструювання. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2014. Вип. 5. С. 172-186. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pnpz_2014_5_14

56. Титаренко Т. М. Особистість у сучасних реаліях: шляхи життєконструювання. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2020. 150 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/710063/1/ОСОБИСТІСТЬ%20У%20СУЧАСНИХ%20РЕАЛІЯХ.%20ШЛЯХИ%20ЖИТТЄКОНСТРУЮВАННЯ.pdf>

57. Франкл, Віктор. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / В. Франкл; пер. з англ. О. Замойська. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2017. 160 с. Пер. изд.: Man's search for meaning: the classic tribute to hope from the Holocaust

58. Чепелева Н.В. Психологічна характеристика особистості, здатної до самопроектування / Н.В. Чепелева, С.Ю. Рудницька // Педагогіка і психологія. – 2018. – № 1. –С. 71 – 77.

59. Самопроектування особистості у дискурсивному просторі: монографія [Електронний ресурс] / Н. В. Чепелева, М. Л. Смільсон, О. В. Зазимко, С. Ю. Гуцол [та ін.] ; за ред. Н. В. Чепелевої. – К. : Педагогічна думка, 2016. – 232 с. – Режим доступу : <http://lib.iitta.gov.ua/704560/>

60. Штепа О. С. Опитувальник особистісної здійсненності: теоретичні підстави для розробки та результати апробації. Психологічний часопис: Збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2018. No 5. Вип. 15. С. 196–223. DOI

<https://doi.org/10.31108/1.2018.5.15.1>.

61. Штепа О. С. Ресурсна насиченість особистості. Проблеми сучасної пси-хології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського націо-нального університету імені Івана Огієнка, Інституту психоло-гії імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Мак-сименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Дру-карня «Рута», 2020. Вип. 47. С. 231–252. DOI <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-47.231-252>.

62. Штепа О. С. Теоретичний аналіз феномену особистісного самоздійснення // Актуальні проблеми психології інновацій: теорія та практика : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (15 вересня 2017р.). – Одеса : ВМВ, 2017. – С.22–25.

63. Ямницький В. М. Життєтворчі риси особистості. Наука і освіта. 2006. № 5/6. С. 116-118. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/12363/1/Iamnytskii.pdf>

64. Ямницький В. М. Психологічні чинники розвитку життєтворчої активності особистості в дорослому віці. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 - педагогічна та вікова психологія. Київ: Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2005. 40 с. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/35123>

65. Яновська Л. В. Динаміка здатності до життєтворчості особистості у дорослому віці. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук: 19.00.07 - педагогічна та вікова психологія. Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2006. 18 с. URL:http://www.irbisbuu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuu/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=ARD&P21DBN=ARD&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Z21ID=&Image_file_name=DOC/2006/06ylvodv.zip

66. Aygun, Karimli. (2024). Levels of self-actualization with manifestations of violence in students study of the relationship between. Health and Society. 4. 182-193. 10.51249/hs.v4i04.2138.

67. Bühler, C. M., & Marschack, F. (1968). Basic tendencies of human life. In C. M. Bühler & F. Massarik (Eds.), *The course of human life: A study of goals in the humanistic perspective* (pp. 92–102). New York, NY: Springer
68. Gewirth A. *Self-Fulfillment* / A. Gewirth. – Princeton, NJ.: Princeton University Press, 2009. – 235 p.
69. Kapur, Radhika. (2019). Individual Self-Actualization. https://www.researchgate.net/publication/337731274_Individual_Self-Actualization
70. Krems, Jaimie & Kenrick, Douglas & Neel, Rebecca. (2017). Individual Perceptions of Self-Actualization: What Functional Motives Are Linked to Fulfilling One's Full Potential?. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 43. 014616721771319. 10.1177/0146167217713191. https://www.researchgate.net/publication/317804884_Individual_Perceptions_of_Self-Actualization_What_Functional_Motives_Are_Linked_to_Fulfilling_One's_Full_Potential
71. Lubis, M & Munandar, A. (2020). The Phenomenon of Self-Actualization of Young Volunteers at The IYALE Institute And Its Implications For Individual Resilience. 10.4108/eai.26-11-2019.2295157.
72. Maddi S.R. *The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorising, Research and Practice* (2002). *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. Vol. 54. № 3. P. 175–185.
73. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York, NY: Harper & Row Publishers.
74. Mzawak, Mirna & Younes, Rudy & Moukarzel, Clara. (2024). The Importance of Promoting Self-Actualization Among Older Adults: Key Determinants of Mental Health and Clinical Implications. *NPG Neurologie - Psychiatrie - Gériatrie*. 10.1016/j.npg.2024.08.004.
75. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.

76. Ravichandran, Kathiravan & Virgin, B & Morris, V & Meshach, R & Edwin, & Ben, J & Milton, Ben. (2024). ATTAINMENT OF SELF-ACTUALIZATION AMONG WORKING CLASS MEN AND WOMEN. Community practitioner: the journal of the Community Practitioners' & Health Visitors' Association. 21. 1867-1880. 10.5281/zenodo.12274044.
77. Ali, Farman & Zeb, Kamran. (2024). Self-Actualization in the Character of Woman: A Psychoanalytic Study of the Patience Stone. Global Social Sciences Review. IX. 43-50. 10.31703/gssr.2024(IX-I).05.
https://www.researchgate.net/publication/380522711_Self-Actualization_in_the_Character_of_Woman_A_Psychoanalytic_Study_of_the_Patience_Stone

ДОДАТОК 1

	оптимізм	активність	тест креативності	зауваження	контроль	прийнятність ризику	інтеграція	уважливість	добродія	допомога	успіх	люб'язність	творчість	віра в добро	прагнення до мудрості	робота над собою	самореалізація професії	відповідальність	знання власних психофізичних ресурсів	уміння оновлювати власні ресурси	уміння вміщувати власні ресурси	загальний рівень особистісної ресурсності
Чіткість поставлені цілі	Correlation Coefficient	0,342	0,458	0,255	0,231	0,277	0,472	0,365	0,378	0,418	0,329	0,408	0,013	0,382	0,373	0,298	0,492	0,236	0,206	0,411	0,240	0,491
Сиг. (2-tailed)		0,017	0,001	0,080	0,114	0,057	0,001	0,011	0,008	0,003	0,023	0,004	0,932	0,007	0,009	0,047	0,000	0,106	0,161	0,004	0,101	0,000
N		48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Прийняття іншого	Correlation Coefficient	0,215	0,396	0,309	0,275	0,331	0,481	0,411	0,527	0,504	0,518	0,540	0,190	0,462	0,298	0,324	0,515	0,280	0,346	0,546	0,291	0,628
Сиг. (2-tailed)		0,142	0,005	0,032	0,058	0,022	0,001	0,004	0,000	0,000	0,000	0,000	0,195	0,001	0,040	0,025	0,000	0,054	0,016	0,000	0,045	0,000
N		48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Зовнішня форма особистості	Correlation Coefficient	0,302	0,444	0,280	0,258	0,306	0,483	0,390	0,436	0,461	0,406	0,457	0,055	0,412	0,345	0,326	0,526	0,250	0,291	0,479	0,294	0,552
Сиг. (2-tailed)		0,037	0,002	0,054	0,077	0,034	0,001	0,006	0,002	0,001	0,004	0,001	0,710	0,004	0,016	0,024	0,000	0,087	0,044	0,001	0,042	0,000
N		48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Продуктивне усамітнення	Correlation Coefficient	0,118	0,320	0,336	0,352	0,347	0,438	0,430	0,493	0,190	0,435	0,251	0,128	0,444	0,295	0,401	0,533	0,314	0,079	0,476	0,071	0,505
Сиг. (2-tailed)		0,425	0,027	0,020	0,014	0,016	0,002	0,002	0,000	0,196	0,002	0,085	0,386	0,002	0,042	0,005	0,000	0,030	0,593	0,001	0,633	0,000
N		48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Відповідальність за власні вчинки	Correlation Coefficient	0,240	0,508	0,352	0,508	0,634	0,485	0,627	0,569	0,382	0,555	0,459	0,304	0,498	0,264	0,563	0,584	0,507	0,255	0,477	0,305	0,673
Сиг. (2-tailed)		0,100	0,000	0,014	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,007	0,000	0,001	0,035	0,000	0,069	0,000	0,000	0,000	0,080	0,001	0,035	0,000
N		48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Внутрішня форма особистості	Correlation Coefficient	0,181	0,452	0,375	0,473	0,538	0,515	0,585	0,581	0,323	0,530	0,378	0,249	0,509	0,279	0,540	0,623	0,448	0,206	0,529	0,204	0,652
Сиг. (2-tailed)		0,218	0,001	0,009	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,025	0,000	0,008	0,088	0,000	0,055	0,000	0,000	0,001	0,161	0,000	0,164	0,000
N		48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48
Загальний рівень особистісної здатності	Correlation Coefficient	0,250	0,479	0,344	0,403	0,480	0,573	0,547	0,564	0,485	0,521	0,474	0,170	0,503	0,340	0,496	0,664	0,372	0,296	0,575	0,304	0,688
Сиг. (2-tailed)		0,087	0,001	0,017	0,005	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,001	0,249	0,000	0,018	0,000	0,000	0,009	0,041	0,000	0,036	0,000
N		48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).