

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: «Взаємозв'язок між самоставленням та особистісною здійсненністю в період середньої дорослості»

«The Relationship Between Self-Attitude and Personal Fulfillment in Middle Adulthood»

Виконала: здобувачка денної форми навчання
спеціальності 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

Перекальчук Олеся Петрівна

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

Рецензент ОНЕУ д.п.н., проф. Асєєва Ю.О.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
загальної психології
№ _____ від _____ 2025 р.

Завідувач кафедри

Кіреєва З.О.

_____ (підпис)

Захищено на засіданні ЕК
протокол № ____ від _____ 2025 р.

Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Голова ЕК

_____ (підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ САМОСТАВЛЕННЯ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ЗДІЙСНЕНОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ.....	8
1.1. Самоставлення як психологічний феномен. Історія питання. Напрямки сучасних українських та міжнародних досліджень.....	8
1.2. Особливості становлення та динаміки самоставлення в дорослому віці.....	18
1.3. Особистісна здійсненність як психологічний конструкт: теоретичні підходи та критерії.....	26
1.4. Психологічні особливості особистості в період середньої дорослості.....	35
Висновки до першого розділу.....	41
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	43
2.1. Обґрунтування обраних методик.....	44
2.2. Опис процедури дослідження.....	53
Висновки до другого розділу.....	55
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОСТАВЛЕННЯ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ЗДІЙСНЕНОСТІ В ПЕРІОДІ СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ.....	57
3.1. Аналіз результатів дослідження компонентів самоставлення.....	57
3.2. Аналіз результатів дослідження особистісної здійсненості та сенсожиттєвих орієнтацій.....	63
3.3. Статистичний аналіз зв'язків між компонентами самоставлення та параметрами особистісної здійсненості.....	74
Висновки до третього розділу.....	80
ВИСНОВКИ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	87

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна людина живе в епоху глибоких суспільних трансформацій, і часом швидкість змін перевищує можливості її психічної адаптації. Війна, економічна нестабільність, інформаційне перевантаження, невизначеність сучасного і майбутнього змушують людину постійно переосмислювати власне життя, свої цінності, межі можливостей і внутрішні ресурси щодо їхньої реалізації. В таких умовах надзвичайно зростає потреба у розумінні тих психологічних чинників, які дозволяють особистості не тільки зберігати внутрішню рівновагу та здатність залишатися собою за будь яких умов але й активно самореалізуватися в навколишньому середовищі. Особливо це є актуальним для людини, яка проживає період середньої дорослості. Саме середня дорослість є етапом найвищої результативності її життєтворчості. В особистості вже є накопичений досвід, певна стабільність і розвинута рефлексивність. Ці напрацювання дозволяють людині гармонізувати внутрішній світ із зовнішньою діяльністю. Проте саме в цей період особистість стикається зі втомою від одноманітності, сумнівами у власних досягненнях, втратою сенсу та заниженням самооцінки. Розв'язання цих питань потребує від людини нового самовизначення та більш глибокого розуміння себе задля оновлення життєвих орієнтирів.

Особливо значущою в цьому сенсі постає проблема самоставлення особистості, яке допомагає людині в періоді середньої дорослості зберігати цілісність і цінність власного «Я».

Феномен самоставлення має тривалу й глибоку історію в психології. Ще Вільям Джеймс увів поняття «показник самоцінності особистості» (self-esteem). Пізніше М. Розенберг, С. Куперсміт, Р. Вайлі та А. Бандура довели, що ставлення до себе впливає на всі площини поведінки - від емоційної стабільності до професійної успішності. У сучасних західних дослідженнях (Р. Робінс, У. Орф, К. Седікідес, А. Грегг, К. Маклін, М. Сайєд, С. Вазіре, Е. Карлсон, В. Свонн) самоставлення визначається як багатовимірна система,

що поєднує пізнання себе, емоційне прийняття та здатність діяти в узгодженості зі своїми цінностями. Дослідники підкреслюють, що стабільне, реалістично позитивне ставлення до себе підтримує психічне здоров'я, зменшує тривожність і підвищує рівень життєвої задоволеності.

Українська психологічна наука активно розвиває ці підходи, збагачуючи їх власними сенсами. С. Максименко, Т. Титаренко, І. Кон, Н. Сарджвеладзе, К. Кидалова, І. Чанчиков, Н. Шевченко, О. Штепа, Н. Старинська, О. Проць, І. Кухар та інші вбачають у самоствавленні ядро особистісної зрілості. Вони підкреслюють, що гармонійне ставлення до себе - це не просто оцінка власних якостей, а глибока система внутрішніх відносин, що об'єднує пізнання, почуття та дії людини. Вони також вказують, що саме позитивне самоствавлення забезпечує відчуття внутрішньої опори, життєстійкість і здатність долати кризи середнього віку без втрати сенсу.

Крім самоствавлення в періоді середньої дорослості особливої ваги набуває питання здійсненості або самоактуалізації особистості. Феномен особистісної здійсненності бере початок у філософії Арістотеля з поняття «ентелехія» та стає одним з основних понять гуманістичної психології. В гуманістичній інтерпретації самоактуалізація розглядається як прагнення реалізувати власний потенціал (А. Маслоу), рух до «повноцінно функціонуючої особистості» (К. Роджерс), здатність віднайти сенс життя навіть у межових обставинах (В. Франкл). У сучасних підходах (К. Ріфф, М. Чіксентміхаї, Р. Еммонс) особистісна здійсненність розуміється як гармонія між внутрішніми прагненнями та зовнішньою активністю, що дає людині відчуття повноти буття.

В українській психології цю проблему досліджували Т. Титаренко, В. Панок, Н. Пов'якель, О. Штепа, Н. Артюхіна та інші. Проте попри значний науковий інтерес до обох феноменів, їхній взаємозв'язок у період середньої дорослості залишається недостатньо вивченим. Більшість досліджень зосереджуються на окремих складових - самооцінці, сенсожиттєвих орієнтаціях, самоефективності - проте інтегративний аналіз того, як саме

самоствавлення сприяє або, навпаки, ускладнює особистісну здійсненність у періоді середньої дорослості, у вітчизняній психології практично відсутній. Не достатньо досліджені й психологічні механізми, через які позитивне ставлення до себе трансформується у здатність особистості до реалізації її власного потенціалу.

Отже, дослідження взаємозв'язку між самоствавленням та особистісною здійсненністю вважаємо вчасним і необхідним для розвитку сучасної української психології. Воно відкриває нові можливості для розуміння того, як людина середнього дорослого віку, попри складні зовнішні обставини, може залишатися цілісною, здійсненою і живою у своєму особистісному розвитку.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між самоствавленням та особистісною здійсненністю в період середньої дорослості.

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

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння самоствавлення та особистісної здійсненості особистості в період середньої дорослості.

2. Емпірично дослідити особливості самоствавлення, самоефективності, сенсожиттєвих орієнтацій та особистісної здійсненості в період середньої дорослості.

3. Встановити емпіричний взаємозв'язок між компонентами самоствавлення та особистісної здійсненості в періоді середньої дорослості.

Об'єкт дослідження – самоствавлення й самоздійснення особистості.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між самоствавленням та особистісною здійсненністю в період середньої дорослості.

Методи дослідження: Для забезпечення об'єктивності й системності дослідження та з метою вирішення поставлених дослідницьких задач у роботі була використана низка методів, а саме: теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою

дослідження, психодіагностичні методи та методи математичної обробки даних (коефіцієнт кореляції Пірсона та множинний регресійний аналіз).

До психодіагностичного комплексу увійшли наступні **методики**:

1. Опитувальник самоствердження особистості В.В. Століна, С.Р. Пантисєва.
2. Методика «Шкала узагальненої самоєфективності» (General Self-Efficacy Scale, GSE) в адаптації І. Галецької.
3. Опитувальник особистісної здійсненості О. Штепи.
4. Тест сенсожиттєвих орієнтацій Дж. Крамбо і Л. Махоліка, в адаптації А. В. Зверкова та Е. В. Ейдмана.

Опис вибірки: 36 осіб у віці від 40 до 55 років, які проживають на території України. Серед них 30 осіб жіночої та 6 осіб чоловічої статі.

База проведення емпіричного дослідження: Опитування здійснювалося офлайн із використанням стандартизованих тестових інструментів на базі Одеського академічного театру музичної комедії ім. М. Водяного.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження можуть бути використані у практичній роботі психологів для розробки корекційних та розвивальних програм, спрямованих на підвищення самоцінності, самоєфективності та формування позитивного самоствердження у клієнтів зрілого віку, а також для консультування з питань подолання кризи середнього віку та пошуку нових шляхів самореалізації. Також вони можуть бути використані в коучингі та тренінговій діяльності для створення програм особистісного та професійного зростання для людей у віці 40+, у соціальній роботі для підвищення якості життя та психологічного благополуччя осіб зрілого віку та в освітній діяльності при викладанні курсів "Вікова психологія", "Психологія особистості" у вищих навчальних закладах.

Апробація роботи. Апробація основних положень магістерського дослідження була здійснена на III Міжнародній науково – практичній

конференції «SCIENCE AND EDUCATION: SYNERGY OF INNOVATION»
26 -28 жовтня у м. Берлін, Германія.

Структура роботи: робота складається з вступу, трьох розділів з підрозділами та висновками, загальних висновків та списку використаних джерел. Зазначено 11 таблиць та 1 рисунок. Загальний об'єм роботи - 84 сторінки, у списку джерел - 75 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ САМОСТАВЛЕННЯ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ЗДІЙСНЕНОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Самостворення як психологічний феномен. Історія питання. Напрямки сучасних українських та міжнародних досліджень

Проблематика самостворення належить до тих понять, які, попри довгу історію вивчення, досі не мають однозначного тлумачення у психології. У сучасних дослідженнях цей феномен розглядають крізь різні концептуальні призми - від уявлень про *глобальну самооцінку* й *самоповагу* до ширшого поняття *емоційно-ціннісного ставлення до себе*. Така термінологічна різноманітність не випадкова. Вона відображає багатовимірність внутрішнього світу людини, у якому ставлення до себе є одним із базових структурних елементів самосвідомості[17;24;30].

Історично витоки наукового осмислення феномена самостворення пов'язані з працями Вільяма Джеймса, який наприкінці XIX століття запровадив поняття *self-esteem* - як показник загального почуття власної цінності. Його підхід започаткував лінію досліджень, що розглядала самооцінку як ключовий регулятор психологічної рівноваги особистості. Упродовж наступних десятиліть у західній психології поняття *self-esteem* трансформувалося, а у 1960-х роках на перший план вийшла ідея *self-respect* – самоповаги, що репрезентувалась більш стійкою особистісною установкою, яка відображає внутрішню позицію індивіда щодо власного «Я».

Паралельно у вітчизняній психології формувалося власне поле дослідження ставлення до себе. У працях О. Леонтьєва, С. Рубінштейна, Є. Шорохової, І. Кона, І. Чеснокової це поняття осмислювалося через призму розвитку самосвідомості та формування особистісної структури. Сам термін «самостворення» увів грузинський психолог Н. Сарджвеладзе, визначивши його специфічною формою емоційно-ціннісного ставлення людини до самої себе. Цей підхід заклав основу подальшого вивчення самостворення у

контексті цілісної самосвідомості та внутрішньої ціннісної системи особистості.

У теоретичних підходах до самоствавлення виокремилися дві основні традиції - західна та вітчизняна. Західні дослідники (М. Розенберг, Р. Вайлі, С. Куперсміт та ін.) розглядали ставлення до себе як різновид атитюду, тобто стійкої соціальної установки, спрямованої на власне «Я». Такий підхід акцентує увагу на регулятивній функції самоствавлення, його ролі у формуванні поведінки й залежності образу «Я» від соціального досвіду людини. Водночас у вітчизняній психології пріоритет надавався аналізу установчих та диспозиційних аспектів, що пов'язувалися з внутрішньою структурою особистості. Тут самоствавлення розглядалося як елемент системи життєвих відносин людини, у якій поєднуються усвідомлені та емоційні форми ставлення до себе.

Зокрема, І. Кон визначав самоповагу емоційним компонентом образу «Я», що відображає ціннісне ставлення людини до себе. Д. Узнадзе пов'язував феномен самоствавлення із загальною теорією установки, розглядаючи його як частину мотиваційного процесу. Н. Сарджвеладзе описував самоствавлення як підклас соціальних установок, спрямованих на самого суб'єкта. На його думку, ставлення до себе разом із ставленням до соціального світу формує ядро диспозиційної структури особистості. Представники теорії відносин (А. Лазурський та ін.) представляли самоствавлення компонентом системи відносин особистості, який відображає рівень її самосвідомості, усвідомлення власних можливостей та емоційного прийняття себе як суб'єкта діяльності[17].

Отже, у різних наукових школах самоствавлення трактується по-різному - як соціальна установка, як афективний стан або як інтегральна характеристика особистості. Незважаючи на відмінності в акцентах, більшість дослідників сходяться на думці, що в основі цього феномена лежить стале внутрішнє почуття «за» чи «проти» себе. Це відчуття має

відносну стабільність, не залежить від ситуативних впливів і виконує роль диспозиції особистості.

У науковій літературі самоставлення часто описується багатокомпонентним утворенням, що поєднує когнітивні (раціонально-оцінні), емоційно-ціннісні та мотиваційно-регулятивні аспекти самосвідомості. Когнітивний рівень виявляється у процесах самопізнання і самооцінювання, емоційно-ціннісний - у переживанні власної значущості, прийнятті себе і відчутті самоповаги, а мотиваційно-регулятивний - у поведінкових проявах і механізмах самоконтролю.

Сучасні когнітивно орієнтовані концепції трактують глобальну самооцінку як результат інтеграції знань про себе та емоційного прийняття себе. Такий синтез когнітивного й афективного рівнів самосвідомості надає самоставленню характеру стійкої особистісної диспозиції, що визначає внутрішню гармонію людини.

Сутність самоставлення полягає у внутрішньому ставленні індивіда до власного «Я», своїх якостей і можливостей. Це ставлення виявляється у самооцінці, самоповазі, самоприйнятті, впевненості у власній цінності та здатності діяти відповідно до власних переконань. Формування самоставлення відбувається у процесі взаємодії когнітивного й емоційного досвіду: пізнаючи власні особливості, людина водночас емоційно їх переживає, що забезпечує становлення узгодженого, цілісного уявлення про себе.

В Україні останніх десятиліть спостерігається підвищений інтерес до проблематики самоставлення як чинника становлення зрілої особистості. У сучасних дослідженнях воно розглядається з точки зору складної системи взаємопов'язаних когнітивних, емоційно-ціннісних і поведінково-регулятивних проявів, що забезпечують внутрішню узгодженість особистості та її психологічне благополуччя [4; 5; 12; 14; 17; 24; 25; 26].

Розглянемо детальніше деякі сучасні наукові дослідження з проблеми самоставлення.

Українські дослідники (Моляко В., Пономарьов Я., Роменець В., Титаренко Т.) сходяться на думці, що ставлення до себе відіграє ключову роль у становленні зрілої ідентичності. Воно забезпечує психологічне благополуччя та сприяє успішній життєвій реалізації особистості в період середньої дорослості.

Значний внесок у розуміння цього феномена зробила Кидалова К.С. Вона визначає самоставлення як інтегральну характеристику, яка поєднує усвідомлення себе, емоційне оцінювання власного «Я» і готовність до саморегуляції. У структурі цього феномена дослідниця виокремлює когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий рівні. «У контексті проблеми саморозуміння самоставлення розглядається як його емоційний компонент, поряд із когнітивним (самопізнання), мотиваційним (самоінтерес) та поведінковим (дії, пов'язані із розумінням себе» [17, с. 48]. Кидалова наголошує, що позитивне самоставлення сприяє гармонійній самореалізації особистості, підвищує життєстійкість і продуктивність, тоді як негативне або внутрішньо конфліктне самоставлення супроводжується емоційною нестабільністю, тривожністю та міжособистісними труднощами. «Позитивно чи негативно оцінюючи свої вчинки, моральні якості, - пише дослідниця, - людина переживає емоційний стан різної модальності, складності, інтенсивності, глибини усвідомлення» [17, с. 54]. І далі: «самоставлення вважається одним з джерел саморозвитку особистості та реалізації її самостійності» [17, с. 55].

У контексті емоційної регуляції та життєстійкості самоставлення досліджує Ілля Чанчиков у статті «Самоставлення та емоційні переживання як чинник життєстійкості особистості». Він зазначає, що позитивне емоційно-ціннісне ставлення до себе підвищує здатність особистості долати труднощі, знижує рівень тривожності й емоційного вигорання. Дослідником було встановлено, що люди з високим рівнем життєстійкості мають більш виражені такі якості, як самоприйняття, самоповага та довіра до власних рішень. «Негативне самоставлення може виявлятися у внутрішньому

дискомфорту та проблемах у взаємодії з іншими. Усе це впливає на здатність особистості бути емоційно стабільною у різних життєвих ситуаціях» [33, с. 98]. Можна помітити, що на думку дослідника, самоставлення виконує стабілізаційну та захисну функції у структурі особистості, допомагаючи зберігати внутрішню цілісність у складних життєвих обставинах. Цей висновок, на нашу думку, є важливим для розуміння того, як позитивне ставлення до себе підтримує процес особистісної здійсненності, тобто реалізації власного потенціалу навіть за наявності зовнішніх обмежень.

У своїй роботі “Психологічні особливості зв’язку життестійкості та самооцінки особистості в складних життєвих ситуаціях” українські дослідники Данілюк І., Предко В. та Кислинська А. акцентують увагу на когнітивному компоненті - самооцінці - як основі зрілого самоставлення, що безпосередньо впливає на життестійкість та емоційний баланс людини у дорослому віці. «Самооцінка - це внутрішнє мислення особистості, яке забезпечує психологічну рівновагу та розвиток адаптаційних процесів, уявлення про власні якості та здібності, внутрішнє переконання щодо своїх перспектив та можливостей, яке впливає на психологічний стан і поведінку, уміння долати труднощі та досягати бажаної мети» [10, с. 98]. Дослідники довели, що адекватна, реалістична самооцінка підвищує суб’єктивне відчуття контролю над життєвими обставинами та сприяє готовності до саморозвитку. Було встановлено, що люди з високою самооцінкою демонструють більшу внутрішню мотивацію і здатність конструктивно реагувати на невдачі. Інакше кажучи, самооцінка виступає структуроутворювальною складовою самоставлення, від якої залежить те, наскільки людина відчуває себе компетентною, гідною та здатною до самореалізації. Це, на нашу думку, підтверджує наявність когнітивної основи у взаємозв’язку між самоставленням і особистісною здійсненністю, тобто реалізацією власного потенціалу в житті дорослої особистості.

«Дослідження самоповаги як психологічного явища набуває особливої актуальності в контексті емоційно-ціннісного ставлення людини до себе та

формування зрілої, адаптованої особистості» [38, с. 19]. Саме так пише Шевченко Н.Ф. у статті “Теоретичні підходи до розуміння поняття “самоповага” в історичному поступі психологічного знання”. У ній дослідниця обґрунтовує фундаментальну роль самоповаги у системі самоставлення. Вона показує, що самоповага інтегрує три рівні - когнітивний (усвідомлення власної цінності), емоційний (ставлення до себе) та поведінковий (втілення почуття власної гідності у вчинках). Шевченко розмежовує поняття самоповаги, самооцінки й самоприйняття, підкреслюючи їхню взаємозалежність, і доводить, що самоповага виконує мотиваційну функцію, тобто спонукає людину діяти відповідно до власних цінностей і зберігати почуття гідності навіть у складних обставинах. Результати її досліджень свідчать, що самоповага тісно пов’язана з розвитком відповідальності та самоконтролю. «Стабільна позитивна самоповага формує відчуття компетентності, упевненості у власних можливостях та готовності досягати професійних цілей» [38, с. 21]. Ця думка підкреслює, що самоставлення забезпечує внутрішню підтримку процесу самореалізації, визначаючи, наскільки особистість вірить у власну здатність досягати значущих результатів і бути “здійсненою” у професійній діяльності та житті загалом.

Терлецька Л. та Кухар І. у статті «Взаємозв’язок страхів, фобій, тривожності із самоставленням особистості» зазначають, що «страх провокує тривожність, яка супроводжується невпевненістю, унаслідок чого формується неадекватна самооцінка на самоставлення» [28, с. 21]. Дослідницями було встановлено двобічну кореляцію між рівнем тривожності та якістю самоставлення. Вони довели, що високий рівень тривожності супроводжується зниженням самоповаги, самоприйняття та появою очікування негативного ставлення з боку інших людей. І навпаки - позитивне самоставлення виконує роль емоційно-захисного механізму, що зменшує схильність до внутрішніх конфліктів і деструктивних переживань. Інакше кажучи, самоставлення діє не лише як когнітивно-оцінювальна

характеристика, а й як важливий механізм емоційної саморегуляції, який допомагає людині зберігати цілісність «Я» навіть у стресових ситуаціях.

Загальний висновок, який випливає з українських досліджень, полягає, на нашу думку, у тому, що позитивне ставлення до себе є необхідною умовою психологічного благополуччя, внутрішньої цілісності та самореалізації особистості в період середньої дорослості. Самоствавлення постає як багатовимірне системне утворення, що включає когнітивний (самопізнання, самооцінка, рефлексія), емоційно-ціннісний (самоповага, аутосимпатія, самоприйняття) та регулятивний (самоконтроль, самоствердження, самореалізація) компоненти. Кожен із них виконує адаптаційну, мотиваційну й смислотворчу функції у психічному житті людини, забезпечуючи єдність її внутрішнього світу та здатність до розвитку.

У світовій психології проблематика ставлення до себе також має широке дослідницьке поле, представлене різними підходами. Класичні праці М. Розенберга та С. Куперсмита заклали підвалини емпіричного вивчення глобальної самооцінки як відносно стабільної риси, що пов'язана з адаптивністю особистості та її поведінкою [65;47]. У сучасній науці увага зміщується до з'ясування того, як самоствавлення впливає на конкретні аспекти життєдіяльності людини та її соціальну інтеграцію.

Зокрема, Ульріх Орф і Річард Робінс у роботі «Чи є висока самооцінка корисною? Повертаючись до класичного питання» узагальнили сучасні емпіричні дані й дійшли висновку, що високий рівень самооцінки справді корелює з вищою задоволеністю життям, психологічним благополуччям і соціальною адаптованістю, але лише за умови, що самосприйняття є реалістичним [61]. Дослідники підкреслюють, що надмірно завищене, ілюзорно-позитивне самоствавлення, навпаки, може призводити до нарцисизму, міжособистісних конфліктів і зниження емпатії. Орф і Робінс описують механізми, через які самоповага впливає на життєву ефективність - зокрема, через підвищення почуття самоефективності, оптимізму та стресостійкості. Вони зазначають, що самоствавлення є багатовимірною

системою з когнітивною, афективною та поведінковою складовими, позитивний вплив якої реалізується лише за умови їхньої узгодженості. У підсумку науковці наголошують: здорове, реалістично позитивне ставлення до себе є найсприятливішим для особистісного розвитку, тоді як ідеалізоване самосприйняття може мати деструктивні наслідки. Дослідники також вважають, що програми, спрямовані на формування здорової самооцінки, можуть принести користь як окремим людям, так і суспільству загалом, якщо вони ґрунтуються на реалістичному розумінні власних можливостей [61].

Окремий напрям зарубіжних досліджень присвячено вивченню самоставлення в контексті механізму підтримання позитивного образу «Я». Костас Седікідес і Арістотель Грегг розглядали феномен self-enhancement (самовдосконалення) як одну з базових функцій самоставлення. Вони довели, що прагнення людини сприймати себе у позитивному світлі має еволюційне походження і виконує важливу регулятивну роль. Останнє підтримує мотивацію, внутрішню рівновагу та стійкість до стресу. Це, в свою чергу, допомагає людині зберігати почуття власної цінності навіть у ситуаціях невдачі[69]. Дослідники також зазначають, що надмірне прагнення до самовдосконалення може спотворювати самосприйняття, спричиняючи неадекватну самооцінку та зниження самокритичності. Седікідес і Грегг виокремлюють адаптивні та неадаптивні форми позитивних ілюзій. Перші сприяють подоланню труднощів, тоді як другі можуть призводити до соціальної ізоляції. У запропонованій ними моделі самоставлення виконує балансувальну функцію між тенденціями до самовдосконалення та самокритики. Це робить його не просто емоційною реакцією, а складним процесом саморегуляції, який визначає когнітивні й поведінкові стратегії людини для збереження психологічної рівноваги. На думку авторів, «самовдосконалення можна вважати наріжним каменем людської психології» (переклад автора) [69, р. 102] .

Викликають інтерес дослідження ідентичності Кейт Маклін і Мансура Сайеда, які розглядають самоставлення як центральний елемент становлення

особистісної ідентичності. На їхню думку, ставлення до себе формується через наративну інтеграцію життєвого досвіду, глибоку саморефлексію та соціальні взаємодії. Дослідники зазначають, що структура самоствавлення включає когнітивний компонент (усвідомлення себе), емоційний (оцінювання себе) і поведінковий (самопрезентація), а розвиток цих компонентів відбувається у тісному зв'язку з формуванням особистісної цілісності [59]. Особливу увагу вони приділяють культурним контекстам, що визначають, які саме аспекти «Я» підлягають позитивній оцінці в певному суспільстві. Науковці підкреслюють, що зріле самоствавлення є результатом наративної узгодженості, тобто здатності людини вибудувати власну автобіографічну історію так, щоб події минулого, теперішнього й майбутнього утворювали смислову єдність. У цьому сенсі самоствавлення постає динамічним процесом, у якому особистість не лише оцінює себе, а й конструює власне «Я» у постійному діалозі з соціальним оточенням.

Сімін Вазіре та Еріка Карлсон розглядають самопізнання як основу формування самоствавлення. Вони досліджували, наскільки точно люди оцінюють власні риси особистості та чи збігаються їхні самооцінки з оцінками, отриманими від інших. Результати показали, що точність самосприйняття значною мірою залежить від доступності людині внутрішньої інформації про власні думки й почуття, а також від зворотного соціального зв'язку. У своїх висновках Вазіре й Карлсон розглядають самоствавлення як результат інтеграції внутрішнього досвіду та зовнішніх оцінок [71]. Цей процес відображає узгодження між «реальним Я» людини та тим, яким чином її сприймають інші. «Люди, які почуваються психологічно безпечно, не сприймають екосферу та інших людей як небезпеку або не вважають, що їх може легко образити емоційна поведінка інших людей. Тому вони прагнуть виконувати складні завдання та ризикувати, щоб досягти вищих цілей у житті» [71, с. 48]. Дослідниці довели, що когнітивна точність самооцінки сприяє стабільному позитивному ставленню до себе, тоді як

розрив між уявленням про власне «Я» і його соціальним віддзеркаленням породжує тривожність та знижує самоповагу.

Про те, що ставлення до себе формується не лише через внутрішні самооцінки, а й у взаємодії із соціальними групами, які задають критерії цінності та успіху, пише Вірджинія Вігнолз [74]. Вона розглядає самоставлення як механізм інтеграції персональної та соціальної ідентичності, що виникає внаслідок узгодження трьох рівнів «Я» - особистісного (індивідуального), реляційного (міжособистісного) та колективного (соціокультурного). Гармонійне самоставлення, за Вігнолз, формується тоді, коли вимоги на всіх зазначених рівнях не суперечать одна одній. У такому разі особистість досягає балансу між прагненням до автономії та потребою в належності. Самоставлення при цьому виконує не лише внутрішню функцію самоприйняття, а й зовнішню - функцію самопідтвердження у контексті культурних норм і соціальних очікувань.

Цю перспективу доповнює теорія самоперевірки, або самопідтвердження, Вільяма Свонна. Учений стверджує, що люди прагнуть не стільки отримувати позитивні оцінки від інших, скільки домагатися підтвердження власного уявлення про себе. Іншими словами, людині важливо, щоб оточення сприймало її такою, якою вона сама себе бачить. Це пояснює, чому навіть негативне, але послідовне уявлення про себе може виконувати адаптивну функцію. Воно забезпечує відчуття передбачуваності й контролю під час взаємодії з іншими. На думку дослідника, функція самоставлення полягає не лише у підтриманні самоповаги, а й у збереженні цілісності образу «Я» та його стабільності в часі[73]. Свон підкреслює, що механізми самопідтвердження, наприклад: вибір середовища, відбір інформації, комунікативні стратегії, допомагають людині відтворювати сталий образ себе та уникати радикальних змін навіть за складних зовнішніх умов.

На нашу думку, цей підхід додатково висвітлює самоставлення як регуляторну систему, що підтримує внутрішню узгодженість і сталість особистісного «Я», а не просто як набір емоційних реакцій щодо себе.

З огляду на наведену інформацію можна побачити, що сучасні українські психологи активно інтегрують зарубіжні підходи до вивчення самоставлення, поєднуючи їх із власними науковими традиціями. Зокрема, вони прийняли й емпірично підтвердили трикомпонентну модель самоставлення, яка включає знання про себе, емоційне ставлення до себе й поведінкові прояви цього ставлення. Водночас українські дослідники інтерпретують цю інтегральність крізь поняття установок і диспозицій особистості, що відображає спадкоємність вітчизняної психологічної школи.

На основі зарубіжних напрацювань українські науковці розкривають адаптаційну, мотиваційну та смислотворчу функції самоставлення. Особливу увагу вони приділяють вивченню цього феномена у контексті особистісної зрілості та самоздійснення. Емпіричні дослідження підтверджують, що реалістично позитивне ставлення до себе тісно пов'язане з психологічним благополуччям, стійкістю до стресу та успішною самореалізацією в соціальному середовищі. Водночас українські дослідники враховують культурно-соціальні умови, зокрема вплив воєнних і суспільних змін, які визначають особливості самоставлення сучасної особистості. У цьому контексті воно розглядається як важливий чинник збереження внутрішньої цілісності та життєстійкості.

Ми вважаємо, що синтез національних і міжнародних підходів дає змогу глибше осмислити феномен самоставлення як базовий показник особистісної зрілості та потенційний чинник успішної самореалізації людини в період середньої дорослості. Гармонійне самоставлення у зрілому віці можна розглядати однією з ключових умов повноцінного розвитку та соціальної інтеграції особистості.

Розділ 1.2. Особливості становлення та динаміки самоствавлення в дорослому віці

Період дорослості розглядається сучасною психологією як найбільш насичений етап розвитку особистості. Упродовж нього людина реалізує свій життєвий потенціал, визначає життєві цінності, професійну ідентичність і міжособистісні зв'язки. Саме в цей час формується відносна стабільність «Я-концепції», а самоствавлення набуває більшої узгодженості й цілісності. Проте цей процес не є одномірним. Він включає як стабільні риси, так і динамічні зміни, що відображають реакцію особистості на соціальні, професійні та внутрішньо-психологічні виклики.

На думку Е. Еріксона, дорослість пов'язана з розв'язанням кризи генеративності - здатності піклуватися про інших, творити і залишати після себе певний внесок у майбутнє. Це передбачає розвиток зрілого самоствавлення, яке поєднує прийняття власної індивідуальності та готовність діяти відповідально в соціумі. Психологічна зрілість у такому контексті розглядається не як досягнення раз і назавжди, а як динамічний баланс між самоприйняттям і саморозвитком, між автономією й відкритістю до взаємодії[15].

З позиції гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу) самоствавлення в дорослому віці тісно пов'язане з процесом самоактуалізації [57;58;63;64]. Воно відображає міру автентичності особистості, її здатність приймати себе, визнавати власну унікальність і водночас залишатися відкритою до змін. Позитивне самоствавлення, засноване на прийнятті себе, забезпечує узгодженість між внутрішніми цінностями та зовнішніми проявами поведінки. Натомість внутрішня напруженість, зумовлена невідповідністю між «реальним» і «ідеальним» образом себе, може породжувати конфлікт між прагненням до самоздійснення та можливостями його реалізації.

Позитивне самоствавлення, засноване на прийнятті себе, сприяє внутрішній гармонії та психологічному благополуччю, тоді як негативне -

супроводжується внутрішніми конфліктами, відчуттям меншовартості та підвищеною тривожністю. Відтак у дорослому віці відбувається поступовий перехід від зовнішньої оцінки себе до більшої внутрішньої саморефлексії та автономності суджень. Самоставлення стає більш стабільним і водночас гнучким, здатним адаптуватися до життєвих змін і досвіду.

Когнітивний компонент самоставлення в дорослому віці пов'язаний зі здатністю до реалістичної самооцінки, адекватного усвідомлення власних можливостей, сильних і слабких сторін. Він забезпечує формування внутрішнього критерію оцінювання, що ґрунтується не лише на зовнішніх стандартах, а й на власній системі цінностей. Така когнітивна зрілість дозволяє людині інтегрувати досвід успіхів і поразок, сприймати їх не загрозою для «Я-концепції», а умовою особистісного розвитку[14].

Емоційно-ціннісний компонент самоставлення проявляється у ставленні до себе з повагою, довірою та прийняттям. У дорослому віці ці риси стають ключовими показниками внутрішньої зрілості. Людина, яка приймає себе такою, як вона є, здатна до емпатії, толерантності та відповідальності у стосунках з іншими. Натомість відсутність самоприйняття породжує залежність від зовнішнього схвалення, підвищену вразливість до критики та схильність до самозвинувачення.

Поведінково-регулятивний компонент самоставлення визначає готовність діяти відповідно до власних переконань і цінностей. Для зрілої особистості він виявляється у вмінні приймати рішення, не уникаючи відповідальності за їх наслідки, у здатності відстоювати власну позицію та водночас зберігати гнучкість у взаємодії. Цей компонент забезпечує внутрішню послідовність між переживаннями, думками і поведінкою, що є необхідною умовою психологічної цілісності дорослої людини[6;11;].

Динаміка самоставлення впродовж дорослого життя відображає складний процес взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників розвитку особистості. На різних етапах дорослості цей процес має свої закономірності,

що визначаються як віковими завданнями, так і соціальною ситуацією розвитку[41].

У період ранньої дорослості (приблизно 20-35 років) самоствавлення формується під впливом становлення професійної ідентичності, побудови стабільних стосунків і пошуку власного місця в житті. На цьому етапі воно може бути ще нестійким, схильним до коливань під впливом зовнішніх оцінок і життєвих подій. Водночас саме в цей період закладаються основи самоповаги та впевненості у власних можливостях, які надалі визначають психологічну зрілість особистості.

У середній дорослості (35-55 років) самоствавлення зазвичай досягає більшої стабільності та внутрішньої узгодженості. Людина спирається на накопичений досвід, здобуті компетентності й на систему життєвих цінностей. На цьому етапі зростає здатність до саморефлексії, самоприйняття, а також до інтеграції різних аспектів власного «Я». Разом із тим у середині життя можуть виникати кризи, пов'язані з переоцінкою життєвих досягнень, сенсу діяльності чи стосунків. У такі періоди особливої ваги набуває здатність зберігати позитивне самоствавлення навіть у ситуаціях невизначеності[20].

Пізня дорослість (після 55-60 років) характеризується зміною фокусу самоствавлення від активного самоствердження до інтеграції життєвого досвіду, прийняття минулого зі збереженням почуття власної гідності. Для цього етапу важливою стає гармонія між досягнутим і очікуваним, між реальними можливостями та ідеалами. Здатність приймати неминучі зміни, пов'язані зі старінням, є показником зрілого самоствавлення. Воно підтримує психологічну стійкість і відчуття внутрішнього сенсу життя[25].

Таким чином, упродовж дорослого життя самоствавлення поступово переходить від зовнішньої орієнтації до внутрішньої автономії, від залежності від оцінок інших до опори на власну систему цінностей. Його еволюція полягає не лише в посиленні позитивного ставлення до себе, а й у

розвитку здатності до рефлексії, самоприйняття та відповідального ставлення до власного життя.

Психологічні механізми трансформації самоставлення в дорослості пов'язані з процесами саморефлексії, переосмисленням досвіду, переглядом життєвих цілей і смислів. Зріла особистість здатна не лише оцінювати свої дії, а й аналізувати мотиви, наслідки та внутрішні стани, які їх супроводжують. Така здатність забезпечує гнучкість самоставлення його поступову зміну під впливом нових життєвих обставин, професійних чи міжособистісних викликів[27].

Одним із провідних механізмів розвитку самоставлення є рефлексія, що виступає засобом самопізнання та самокорекції. Завдяки рефлексії людина осмислює свій досвід, формує цілісне уявлення про себе, а також виявляє суперечності між бажаним і реальним «Я»[32]. Рефлексивна здатність людини дає можливість вийти за межі автоматичних реакцій і приймати усвідомлені рішення, спираючись на власні цінності. Вона також допомагає інтегрувати протилежні елементи «Я-концепції» особистості, знижуючи рівень внутрішніх конфліктів.

Іншим важливим чинником трансформації самоставлення є життєві події, особливо кризові ситуації, які вимагають переоцінки власних можливостей і пріоритетів. Зіткнення з труднощами, такими як втрати, професійні невдачі, розчарування у стосунках, може призводити як до зниження самоповаги, так і до глибшого усвідомлення власної цінності[38]. Саме подолання криз часто стає каталізатором особистісного зростання, стимулює пошук нових смислів і відновлення позитивного самоставлення. Проте не завжди, тоді особистості потрібна допомога.

До механізмів підтримання зрілого самоставлення належать також процеси самоприйняття, самопідтримки та внутрішнього діалогу. Самоприйняття означає визнання власних обмежень і водночас повагу до своїх можливостей. Воно зменшує деструктивну самокритику, сприяє психологічній гнучкості та внутрішній рівновазі. Самопідтримка

проявляється у здатності надавати собі емоційну підтримку в складних обставинах, спираючись на досвід минулих успіхів і віру у власні сили. А внутрішній діалог, у свою чергу, допомагає людині підтримувати зв'язок між різними аспектами своєї особистості, а саме - раціональним і емоційним, минулим і теперішнім, ідеальним і реальним «Я».

Таким чином, зміни самоствавлення в дорослому віці зумовлені не лише зовнішніми обставинами, а й внутрішньою активністю особистості. Її здатність до рефлексії, самоприйняття й осмислення досвіду перетворює самоствавлення на динамічну систему, що забезпечує психологічну стійкість і адаптивність у процесі життєвого розвитку[40].

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що самоствавлення в дорослому віці є результатом тривалого процесу становлення особистості. У цьому процесі поєднуються і стабільність, і розвиток, і самоприйняття, і зміни. Воно виступає не лише характеристикою внутрішнього світу людини, а й важливим показником її життєвої зрілості. Позитивне самоствавлення формує основу психологічної рівноваги, сприяє ефективному функціонуванню в соціумі та підтримує здатність до самореалізації.

Самоствавлення у дорослому віці виконує низку важливих функцій: регулятивну - забезпечує узгодженість поведінки з внутрішніми переконаннями; адаптаційну - сприяє ефективному пристосуванню до життєвих змін; смислотворчу - допомагає особистості визначати пріоритети, бачити перспективу та усвідомлювати значення власного досвіду. Воно є водночас результатом і чинником розвитку особистості, адже відображає, наскільки людина здатна сприймати себе як активного суб'єкта власного життя[40].

Важливим є те, що рівень сформованості самоствавлення безпосередньо впливає на суб'єктивне відчуття щастя, життєву задоволеність і загальне психологічне благополуччя. Здатність підтримувати позитивне ставлення до себе в умовах труднощів і невизначеності визначає міру життєстійкості та ефективність подолання кризових ситуацій особистістю. Негативне або

суперечливе самоствавлення, навпаки, може призводити до емоційної нестабільності, відчуття безпорадності та втрати смислу життя в людини.

У цьому контексті самоствавлення можна розглядати як центральну інтеграційну ланку самосвідомості дорослої людини, що забезпечує узгодженість її уявлень, почуттів і дій. Саме завдяки йому особистість зберігає внутрішню цілісність, навіть коли стикається з невизначеністю, втратами чи трансформаціями життєвих обставин. Гармонійне самоствавлення є важливою умовою розвитку самореалізації, оскільки воно підтримує віру у власні можливості, надає смисл досягненням і формує мотивацію до подальшого особистісного зростання.

Отже, у структурі дорослої особистості самоствавлення виконує роль психологічного стрижня, який поєднує когнітивні, емоційно-ціннісні та регулятивні процеси. Його динаміка визначає якість особистісного функціонування, а гармонійний розвиток забезпечує здатність людини залишатися автентичною, гнучкою й життєстійкою в умовах постійних змін сучасного світу.

Нижче ми представили порівняльний аналіз розуміння проблеми становлення та динаміки самоствавлення в дорослому віці в українських і зарубіжних дослідженнях.

Таблиця 1.1.

Порівняльний аналіз становлення та динаміки самоствавлення в дорослому віці в українських і зарубіжних дослідженнях

№п/п	Українські дослідження	Зарубіжні дослідження
1.	Українські психологи розглядають самоствавлення як багатовимірну систему, що поєднує когнітивні, емоційно-ціннісні та поведінкові компоненти і визначає рівень особистісної зрілості. У працях Дзюби Т.М. («Психологія дорослості з основами геронтопсихології») та Кідалової К.С. («Психологічні особливості самоствавлення особистості: аналіз концепцій та	Orth і Robins (<i>The Development of Self-Esteem Across the Lifespan</i>) показали, що самоствавлення зростає від юності до середньої дорослості, досягає піку в 50-60 років, а потім поступово знижується, зберігаючи при цьому функцію внутрішньої стабільності.

	<i>підходів»</i>) воно описується як процес узгодження реального та ідеального образів себе, який розвивається під впливом рефлексії та життєвого досвіду.	
2.	Дзюба Т.М. виділяє три етапи дорослості - ранню, середню й пізню, показуючи, що самоставлення проходить шлях від пошуку професійної ідентичності до інтеграції життєвого досвіду. Коваленко О.Г. у роботі <i>«Способи самореалізації особистості у віці пізньої дорослості»</i> доводить, що в пізньому віці воно переходить від самооцінки до прийняття себе.	Orth i Robins (2018), а також Bleidorn et al. (<i>Age and Gender Differences in Self-Esteem-A Cross-Cultural Window</i>) виявили подібну закономірність: самооцінка зростає до середнього віку, потім стабілізується й знижується в старшому.
3.	Кідалова (<i>«Психологічні особливості самоставлення особистості: аналіз концепцій та підходів»</i>) вказує на роль рефлексії та емоційного прийняття себе. Швайкін С.А. у статті <i>«Самоставлення особистості в умовах соматичного захворювання у період середньої дорослості»</i> доводить, що хронічні хвороби знижують самооцінку, але соціальна підтримка й смислова переінтерпретація досвіду допомагають зберігати позитивне самоставлення. Старинська Н. (<i>«Особливості самоставлення осіб віку пізньої дорослості з різним профілем релігійності»</i>) та Проць О. (<i>«Особливості самоставлення осіб віку пізньої дорослості, які вважають себе релігійними людьми»</i>) виявили, що внутрішня релігійність і духовні орієнтири сприяють гармонійному ставленню до себе.	Reitz i Zimmermann (<i>How Life Events Change Personality and Self-Esteem: A Systematic Review</i>) узагальнили, що позитивні події (успіхи, стабільні стосунки) підвищують самоповагу, тоді як втрати тимчасово її знижують. Однак більшість людей демонструють ефект відновлення - повернення до базового рівня самоставлення після криз.
4.	Штепа О. у методиці <i>«Опитувальник особистісної здійсненності»</i> доводить, що стабільність самоставлення пов'язана з реалізацією особистісного потенціалу, розвитком рефлексії та внутрішньою цілісністю. Вельдбрехт О., Зінченко Н. і Тавровецька Н. (<i>«Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості»</i>)	Infurna F.J. (<i>The Middle Adulthood Stability Paradox: How Well-Being and Self-Concept Remain Stable Despite Life Stressors</i>) описав феномен "парадоксу стабільності", коли, попри життєві труднощі, більшість дорослих зберігають позитивне ставлення до себе завдяки адаптивним стратегіям

	підтвердили, що у середній дорослості самооцінка досягає найвищої стабільності.	та відчуттю самоефективності.
5	Старинська, Проць і Швайкін наголошують, що духовність, моральні цінності та соціальна підтримка допомагають зберігати позитивне самоставлення навіть у складних соціальних умовах (війна, втрата, самотність).	Bleidorn W., Arslan R., Denissen J., Rentfrow P., Gebauer J., Potter J., Gosling S. (2016) довели, що культура визначає динаміку самоповаги: у індивідуалістичних суспільствах вона більш стабільна, а у колективістських - тісніше пов'язана з думкою оточення.
6.	Українська психологічна думка підкреслює, що самоставлення у дорослості - це шлях до самоприйняття, внутрішньої рівноваги та осмислення життя. Воно стає стрижнем психологічної зрілості та джерелом стійкості	Зарубіжні дослідники трактують самоставлення як механізм підтримання психологічної стабільності та цілісності "Я", що дозволяє людині залишатися собою попри вікові чи життєві зміни, тобто самоставлення виконує функцію психологічного "якоря", який допомагає людині залишатися собою попри життєві кризи, зміни статусу чи вікові втрати.

Примітка: Параметри для порівняння: 1- Сутність і загальні тенденції становлення самоставлення; 2 - Вікові етапи розвитку самоставлення; 3 - Чинники, що впливають на динаміку самоставлення; 4 - Механізми стабілізації самоставлення; 5 - Соціокультурні детермінанти; 6 - Узагальнення наукових підходів.

Таким чином порівняльний теоретичний аналіз засвідчує, що українська психологічна традиція підкреслює внутрішню, духовно-ціннісну сторону становлення самоставлення, тоді як зарубіжна наука фокусується на його стабільності та адаптивних механізмах упродовж життєвого шляху. Також можна побачити, що попри різні підходи, обидві наукові школи сходяться в тому, що позитивне ставлення до себе - це ключова умова зрілості, життєвої стійкості й внутрішнього благополуччя дорослої людини.

1.3. Особистісна здійсненність як психологічний конструкт: теоретичні підходи та критерії

Поняття «особистісна здійсненність» у сучасній психологічній науці розглядається з точки зору інтегрального показника самореалізації, внутрішньої зрілості та узгодженості особистісного потенціалу з життєвими цілями[16;13;19;22;23;39]. Воно поєднує в собі ідеї гуманістичної, екзистенційної та позитивної психології, саме тих напрямків, де головною метою розвитку є повноцінне розкриття можливостей людини. Феномен здійсненності нерозривно пов'язується з відчуттям смислу, гармонії між внутрішнім світом і зовнішньою діяльністю, а також із переживанням особистістю власної автентичності[8]. У цьому сенсі він описує не лише факт досягнення певних результатів, а насамперед внутрішній стан цілісності й реалізованості себе як особистості. У філософському контексті поняття «здійснення» традиційно пов'язується з категоріями буття, потенції та актуалізації, які відображають рух від можливого до реального[7]. У психології ця ідея поступово трансформувалася у концепцію самореалізації, самоактуалізації, життєвого шляху та екзистенційного сенсу.

Особистісна здійсненність постає як найвища форма саморозвитку, у якій людина усвідомлює себе джерелом власного життя й бере на себе відповідальність за його результати[16]. Вона передбачає не пасивне очікування, а активне прагнення до розкриття своїх здібностей і духовного потенціалу.

Дослідники цього феномену наголошують, що здійсненність має об'єктивний та суб'єктивний вимір. З одного боку, вона проявляється у соціально значущих досягненнях, професійній самореалізації та виконанні життєвих ролей. З іншого вона висвітлюється у внутрішньому переживанні автентичності та задоволеності життям. Ця подвійна природа робить поняття багатовимірним, адже воно охоплює когнітивні, емоційні та мотиваційно-сміслові складові[7].

У психологічному сенсі особистісна здійсненність виступає критерієм життєвої зрілості та показником ефективності саморозвитку. Її формування залежить від таких параметрів – рівень самосвідомості, ціннісні орієнтації, здатність до рефлексії та позитивне самоставлення[9]. У сучасних підходах наголошується, що здійсненність є не результатом окремого акту, а процесом, який триває протягом усього життя, наповнюючись новими смислами та формами прояву. Саме тому вивчення теоретичних засад і критеріїв особистісної здійсненності має особливе значення для розуміння закономірностей розвитку зрілої, психологічно цілісної та соціально активної особистості.

Філософські витоки цього поняття сягають у вчення Арістотеля про ентелехію (*entelecheia*), як внутрішній принцип, завдяки якому кожна істота прагне реалізувати свою потенційну природу. У трактатах «Метафізика» та «Нікомахова етика» мислитель описував життя процесом переходу від можливості до дійсності, де мета буття полягає у досягненні власного телосу, тобто у здійсненні притаманної людині сутності. Арістотель ввів поняття евдемонії – щастя, як найвищого блага, що досягається не через задоволення, а через діяльну реалізацію добродетелей. Ця діяльність передбачає гармонію розуму, волі й моральної дії, а отже, є попередницею сучасного уявлення про самореалізацію.

Арістотель вважав, що людина реалізує себе тоді, коли живе відповідно до логосу, як розумного принципу, який визначає її природу. Здійсненність, у цьому розумінні, є не зовнішнім досягненням, а станом внутрішньої завершеності, коли потенційні здібності переходять у форму добродетельної діяльності. Філософ підкреслював, що справжня досконалість можлива лише через етичне вдосконалення, тобто розвиток поміркованості, справедливості, мужності й мудрості. Людина, яка досягла евдемонії, відчуває гармонію між розумом і пристрастями, діє згідно з власною природою й водночас на благо суспільства.

Таким чином, у системі Арістотеля ентелехія є онтологічним прообразом психологічної здійсненності, адже описує рух особистості до свого внутрішнього завершення. Його концепція заклала основи розуміння людини активним суб'єктом саморозвитку, який прагне реалізувати власний потенціал і досягти стану цілісності. Саме ця ідея стала вихідною точкою для гуманістичної психології, яка розвивалася й розвивається від ідей Маслоу й Роджерса до сучасних моделей особистісної зрілості, де поняття «здійсненність» розуміється як вияв внутрішньої сутності людини.

У працях Абрахама Маслоу поняття здійсненності розкривається крізь призму його відомої концепції самоактуалізації, яку він трактує з точки зору реалізації потенціалу людини, прагнення стати тим, ким вона може бути у найповнішому сенсі[58]. Маслоу вважав, що кожна людина має внутрішню тенденцію до зростання, саморозвитку та повного розкриття власних можливостей. Самоактуалізація, за його підходом, є не просто досягненням зовнішнього успіху, а насамперед глибоким внутрішнім переживанням автентичності, творчості і гармонії із собою. Психолог описував її як вищу сходинку мотиваційної ієрархії потреб, яка виникає після задоволення базових потреб (фізіологічних, соціальних і потреб у безпеці та повазі). Для Маслоу «здійсненність» є станом повноцінного функціонування особистості, коли її поведінка узгоджується з внутрішньою природою, а діяльність набуває смислу. Дослідник наголошував, що люди, які досягли цього стану, характеризуються автономією, креативністю, здатністю до глибоких переживань і відчуттям єдності зі світом. Маслоу також вводить поняття «пікових переживань» - коротких моментів духовного та психологічного злиття з власним «Я»[57]. Саме ці миті він вважав своєрідним маркером досягнення здійсненності. Концепція Маслоу стала основою подальших моделей особистісної зрілості й психологічного благополуччя, заклавши теоретичний фундамент для сучасного розуміння здійсненності як інтегрального процесу самореалізації.

Ідеї Карла Роджерса продовжили цю лінію. Роджерс розвивав ідею здійсненності в межах своєї концепції повноцінно функціонуючої особистості, яка досягає гармонії між «реальним» і «ідеальним» Я[64]. Основою цього процесу є тенденція до самоактуалізації, тобто внутрішня спрямованість на розвиток і розкриття потенціалу. Людина, на думку Роджерса, за своєю природою добра, творча й прагне до самозростання. Але цей природний рух часто сповільнюють такі зовнішні чинники, як тиск соціальних очікувань та страх бути неприйнятою. Здійсненність, у розумінні Роджерса, можлива лише за умов безумовного прийняття, коли індивід усвідомлює свою автентичність і вільно реалізує власні прагнення. У своїй терапевтичній моделі він показав, що прийняття себе та відкритість до досвіду є ключовими ознаками психологічної зрілості. Людина, яка досягла стану здійсненності, діє автентично, переживає повноту життя, орієнтується на внутрішні цінності, а не на зовнішні норми. Роджерс наголошував, що процес самоздійснення не має кінця. Він є постійним «становленням собою», динамічним рухом до більшої відкритості, гнучкості та гармонії[63;64]. Його гуманістична концепція стала одним із наріжних каменів сучасного розуміння особистісної здійсненності процесом внутрішнього розкриття й духовної зрілості.

Концепцію життєвого шляху як послідовності етапів реалізації особистісного потенціалу, що прямо перегукується з поняттям здійсненності, представила однією з перших Шарлотта Бюлер[46]. Вона вважала, що кожна людина має природну тенденцію до розвитку, самоствердження й досягнення особистих цілей, які наповнюють життя смислом. Центральним положенням її теорії є поняття векторності людського життя, тобто спрямованості на досягнення внутрішньої завершеності та самореалізації. На відміну від біологічних чи соціальних моделей, Бюлер розглядала людину як активного суб'єкта, здатного самостійно будувати власний життєвий шлях. Вона виділила чотири базові тенденції людського розвитку: прагнення до задоволення, до самозбереження, до творчості та до встановлення ціннісних

цілей. Саме остання тенденція, за її переконанням, є показником зрілості й досягнення здійсненності, адже воно поєднує діяльність, смисл і внутрішню цілісність. Підхід Бюлер дав початок феноменологічній традиції аналізу життєвих шляхів, де людина розглядається автором власної біографії. Така людина не лише переживає життя, а й свідомо його творить. Бюлер заклала фундамент для подальших досліджень самореалізації, самоактуалізації й здійсненності, поєднавши емпіричне вивчення життєвого досвіду з гуманістичною філософією розвитку.

Ідеї, закладені у гуманістичних концепціях Маслоу, Роджерса та Бюлер, стали основою для подальшого розвитку теорій, у яких поняття особистісної здійсненності набуло чіткішого емпіричного та структурного наповнення. Якщо класики гуманістичної психології зосереджували увагу на філософському осмисленні людського потенціалу, то сучасні дослідники прагнули визначити конкретні психологічні чинники, що забезпечують стан внутрішньої реалізованості. Перехід від загальнофілософських ідей до емпірично перевірених моделей став можливим завдяки розвитку позитивної психології та досліджень суб'єктивного благополуччя. У цьому контексті поняття «здійсненність» почали розглядати як інтегральний показник гармонійного функціонування особистості, який поєднує мотиваційні, емоційні та смислові компоненти.

На цьому етапі з'явилися підходи, які не лише описують ідею самореалізації, а й пояснюють механізми її досягнення через внутрішню мотивацію, цілепокладання, психологічне благополуччя, автономію та узгодженість життєвих смислів. Саме ці ідеї відображені у сучасних моделях Керол Ріфф, Роберта Еммонса, Едварда Дісі та Річарда Раяна, а також у вітчизняній концепції Ольги Штепи[67;68;48;49;50;66]. Їхні праці позначили новий етап розвитку поняття здійсненності від гуманістичної філософії до комплексної психологічної теорії, яка пояснює, яким чином особистість досягає внутрішньої узгодженості, життєвої реалізації та цілісності.

Так в своїй праці «Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being» Керол Ріфф запропонувала одну з найвпливовіших сучасних моделей психологічного благополуччя, у якій поняття особистісної здійсненності розглядається як центральний вимір життєвого функціонування. Вона визначила шість ключових критеріїв особистісної зрілості: самоприйняття, позитивні відносини з іншими, автономію, майстерність середовища, наявність життєвих цілей та особистісне зростання. У цій структурі здійсненність трактується не як кінцева мета, а як постійний процес розвитку, що відображає інтеграцію особистісних смислів, досвіду та цінностей. Ріфф підкреслює, що справжнє благополуччя не зводиться до емоційного комфорту, а полягає у здатності долати труднощі, підтримуючи почуття внутрішньої гармонії та цілеспрямованості. Її модель спирається на гуманістичні ідеї Маслоу, Роджерса та Бюлер, але надає їм емпіричну основу через стандартизовані методики оцінювання. Дослідниця довела, що високі показники особистісного зростання та самоприйняття прямо пов'язані з показниками життєстійкості, самоефективності й смисложиттєвих орієнтацій. У подальших роботах Ріфф показала, що особистісна здійсненність має біопсихосоціальну природу. Вона впливає не лише на психологічний стан, а й на фізичне здоров'я через зниження стресу та посилення емоційної регуляції[67]. Ця концепція стала містком між гуманістичною психологією та сучасними емпіричними дослідженнями суб'єктивного благополуччя, довівши, що здійсненність особистості є виміром реальної якості життя.

Підхід до особистісної здійсненності через концепцію життєвих цілей і смислів як центральних механізмів самореалізації розвинув Роберт Еммонс[50]. Він стверджує, що здатність людини ставити та реалізовувати значущі цілі є ключовим чинником психологічного зростання. На думку Еммонса, життєві цілі - це структурні елементи здійсненності, адже саме через них відбувається конкретизація потенціалу та перетворення внутрішніх прагнень у зовнішню діяльність. Еммонс підкреслює, що не будь-які цілі

ведуть до здійсненності. Справжніми є тільки ті цілі, які узгоджуються з глибинними цінностями та моральними переконаннями особистості. Учений також вводить поняття духовної здійсненності, коли життєві цілі набувають трансцендентного значення й пов'язуються із служінням, вдячністю та альтруїзмом. У своїх емпіричних дослідженнях він показав, що люди, чиї цілі мають внутрішній смисл, відчують більшу задоволеність життям, нижчий рівень стресу й вищий рівень життєвої енергії. На противагу цьому, прагнення, що продиктовані соціальним тиском або зовнішнім успіхом, часто ведуть до емоційного виснаження. Еммонс довів, що процес постановки та реалізації цілей є не лише когнітивним, а й духовним актом, який формує інтегроване «Я». Таким чином, у його концепції особистісна здійсненність визначається через гармонійне поєднання прагнень, цінностей і вищих смислів, що забезпечують цілісність людського існування.

Особливої уваги заслуговує теорія самодетермінації (Self-Determination Theory, SDT), розроблена Едвардом Дісі та Річардом Раяном[48]. У межах цієї теорії здійсненність трактується як наслідок задоволення базових психологічних потреб, а саме автономії, компетентності та причетності. Згідно з їхнім підходом, кожна людина має вроджене прагнення до зростання, саморозвитку та інтеграції власних переживань у цілісне «Я». Коли ці базові потреби задовольняються, особистість функціонує оптимально, переживаючи стан психологічного благополуччя та здійсненності. Автори розрізняють внутрішню мотивацію, яка ґрунтується на інтересах і цінностях, та зовнішню мотивацію, що формується під впливом соціальних очікувань. Вони довели – саме внутрішня мотивація є ключовою умовою справжньої самореалізації, тоді як зовнішні стимули можуть призводити до формального, а не глибинного самоздійснення. Дослідження в межах теорії самодетермінації показали – підтримка автономії та визнання у міжособистісних відносинах сприяють формуванню стабільного самоствавлення і відчуттю цілісності життя. Дісі й Раян також наголошують на ролі соціального контексту. Мова йдеться про те, що середовище, яке

підтримує свободу вибору, буде стимулювати розвиток зрілої, самоорганізованої особистості. Їхня модель є емпірично підтвердженою в різних культурах і слугує базою для сучасних програм психологічного розвитку. У межах SDT особистісна здійсненність розглядається як природний результат самодетермінованої активності, коли внутрішні прагнення людини знаходять узгоджене втілення у світі.

Українська дослідниця Ольга Штепа створила оригінальну концепцію особистісної здійсненності як інтегрального показника психологічного благополуччя, що поєднує аспекти самореалізації, смисложиттєвої спрямованості й самоприйняття[40]. Вона визначає здійсненність внутрішнім стан, у якому потенціал особистості знаходить адекватне відображення у діяльності, цінностях і відчутті сенсу життя. Основою цього процесу є гармонійна взаємодія ціннісно-смислової, рефлексивної та емоційно-регулятивної систем.

За Штепою, позитивне самоставлення виступає необхідною умовою здійсненності, оскільки воно підтримує віру у власну компетентність і відповідальність за вибір власного життєвого шляху. У створеному нею Опитувальнику особистісної здійсненності (ОПЗ) емпірично перевірено й підтверджено структурну модель, що включає самоприйняття, автономію, цілеспрямованість і відчуття реалізованості. Її дослідження показали, що рівень здійсненності зростає зі зміцненням рефлексивності, смисложиттєвих орієнтацій і самоефективності. Авторка підкреслює, що цей феномен має не лише індивідуальний, а й соціальний вимір, адже реалізація потенціалу особистості відбувається у взаємодії з іншими. Її підхід поєднує гуманістичну традицію та сучасні емпіричні методи, створюючи міст між класичними ідеями самореалізації (Маслоу, Роджерс, Бюлер) та сучасними українськими дослідженнями життєвої зрілості. Таким чином, концепція Штепи розкриває здійсненність як процес глибинного узгодження внутрішніх смислів, діяльності й самоприйняття, що забезпечує цілісність і психологічне здоров'я особистості.

Результати дослідження Артюхіної та Севостьянової логічно поєднують самоствалення з особистісною здійсненністю через механізм життєтворчого потенціалу[1]. Позитивні складники самоствалення такі, як самоприйняття, упевненість, доброзичливість до себе й до інших, виступають ресурсною «основою», що підсилює життєстійкість, креативність, активність і цілепокладання. Ці характеристики, своєю чергою, прямо пов'язані з вищими рівнями здійсненності у дорослому, особливо середньому, віці. Виявлені кореляції ($r \approx 0,34-0,66$; $p < 0,05-0,01$) свідчать, що якість ставлення до себе не лише відображає теперішній стан, а й спрацьовує пусковим регулятором реалізації потенціалу - від професійної самореалізації до продуктивного усамітнення та прийняття Іншого. У цій моделі самоствалення постає не ізольованою рисою, а функціональним вузлом, який перетворює внутрішні ресурси на досяжні життєві цілі, роблячи здійсненність емпірично вимірюваною.

На підставі аналізу розглянутих підходів можна зробити висновок, що існують універсальні психологічні показники особистісної здійсненності. До них належать *високий рівень самоефективності, життєстійкості, смисложиттєвих орієнтацій, позитивного самоствалення та внутрішньої мотивації*. Ці характеристики вказують на здатність дорослої особистості не лише адаптуватися, а й активно впливати на власне життя, перетворюючи обставини на простір саморозвитку, що є дуже важливим в контексті складних соціальних реалій сучасної України.

Отже, особистісна здійсненність у дорослому віці визначається за комплексом ціннісно-смилових, емоційно-рефлексивних, мотиваційних і поведінкових критеріїв. Вона проявляється у відчутті внутрішньої повноти, задоволеності життям, гармонії між прагненням і реальністю. Високий рівень здійсненності свідчить про сформовану життєву позицію, зрілу ідентичність і здатність до самопідтримки в умовах змін або невизначеності. Критерії та показники цього феномена дозволяють не лише описати якість

психологічного функціонування дорослої особистості, а й слугують орієнтирами для її подальшого саморозвитку.

1.4. Психологічні особливості особистості в період середньої дорослості

Період середньої дорослості є одним із найскладніших і найзмістовніших етапів життєвого шляху людини. Саме в цей час особистість переосмислює прожите, аналізує досягнення та розчарування, шукає нові смисли й джерела самореалізації. Цей період позначений високою продуктивністю, так потенційними кризами, які можуть змінити життєві орієнтири. У психології дорослості він розглядається як етап внутрішньої інтеграції, коли людина прагне узгодити минулий досвід із теперішнім, поєднати свої можливості з реальністю життя.

Дослідження середньої дорослості мають тривалу історію, адже цей період завжди привертав увагу психологів, філософів і соціологів[18]. Його розглядали як момент зрілості, стабільності, але водночас і як час глибинних змін у структурі особистості. Погляди на сутність і межі цього віку різняться, проте більшість авторів погоджуються, що він охоплює проміжок приблизно від 35-40 до 55-60 років. В цих вікових рамках відбувається зміщення фокусу уваги від розгубленості та зовнішніх досягнень до внутрішнього життя, від зростання до осмислення.

Психологічні дослідження підкреслюють, що у період середньої дорослості домінують завдання збереження цілісності «Я», підтримання життєвої активності, переоцінки цінностей і пошуку нової рівноваги між внутрішнім світом та зовнішнім середовищем. Людина починає глибше відчувати часову обмеженість життя, що спонукає її переосмислити свої цілі, відновити пріоритети або змінити напрям руху. У цей час також можуть з'являтися питання про сенс власного існування, задоволеність досягнутим,

гармонію у стосунках, можливість нового початку.

Всесвітньовідомий психолог в сфері психології розвитку та психоаналітик Ерік Еріксон розглядав середню дорослість як етап розвитку, де центральною психосоціальною кризою є конфлікт між продуктивністю (generativity) і стагнацією (stagnation)[15]. За Еріксоном, зріла особистість прагне передати накопичений досвід, реалізувати себе через турботу про інших, виховання дітей, суспільну діяльність, творчість. Якщо ці потреби залишаються незадоволеними, може виникнути відчуття застою, втрати сенсу, розгубленості та внутрішньої спустошеності. Тоді людина ніби “зупиняється” у своєму розвитку, концентруючись лише на власних потребах.

Період продуктивності, на думку Еріксона, є вершиною зрілості. Саме тут реалізується потреба в “інтеграції поколінь”, коли особистість не лише діє для себе, а й усвідомлює свою включеність у триваліший життєвий потік. Продуктивність означає турботу про продовження життя (як у біологічному, так і в духовному сенсі) через виховання й підтримку молодших та творчість. Такий тип орієнтації дозволяє людині подолати страх старіння, зберегти відчуття сенсу та приналежності до життя. Теорія Еріксона стала основою сучасних моделей психологічного благополуччя, оскільки окреслила механізми розвитку моральної зрілості та альтруїзму.

На відміну від Еріксона, який акцентував увагу на морально-соціальному аспекті зрілості, Деніел Левінсон розглядав середню дорослість як закономірний період перебудови внутрішнього світу людини[56]. У своїй монографії «Сезони життя чоловіка» Д. Левінсон представив власні погляди на життєвий цикл дорослої особистості, засновану на глибинних інтерв'ю з чоловіками віком від 35 до 65 років. Його концепція “життєвих сезонів людини” описує середній вік як час переходу від молододі енергії до зрілої рівноваги. У своїх дослідженнях він показав, що життєвий шлях складається з послідовних етапів, на кожному з яких людина будує певну систему відносин, цілей і цінностей, що визначають спосіб її існування, тобто

“структуру життя”.

Левінсон вважав, що у період середньої дорослості відбувається криза перегляду життя - процес, коли людина порівнює свої реальні досягнення з юнацькими мріями й визнає необхідність переоцінки життєвих орієнтирів[56]. Цей перехід супроводжується внутрішнім конфліктом між бажанням стабільності та потребою змін. Людина ставить собі питання: «Чи те життя я живу?», «Що для мене справді важливо?». Таке самозапитування, на думку Левінсона, не є проявом слабкості. Навпаки воно є передумовою особистісного зростання. Дослідник підкреслював, що середня дорослість може стати періодом нового розкриття потенціалу, якщо людина здатна інтегрувати минулий досвід і прийняти природні зміни як частину свого розвитку. В іншому разі криза переходу може призвести до застою або руйнації життєвої структури. Таким чином, за Левінсоном, середня дорослість є не просто віковим відрізком, а кордоном оновлення, коли людина або поглиблює своє “Я”, або відчуває його розщеплення. Ця концепція стала основою подальших досліджень вікових криз, психології чоловічої та жіночої ідентичності, а також розвитку життєвих сценаріїв.

Американська дослідниця Гейл Шихі у своїй відомій праці «*Passages: Predictable Crises of Adult Life*» запропонувала власну концепцію етапів дорослого життя, де середня дорослість трактується як час природних “переходів”[70]. Вона також вважала, що людина у цьому віці переживає своєрідну “ревізію життя”, коли змінюється сприйняття себе, інших і світу. На її думку, така переоцінка не є кризою в негативному сенсі, а радше закономірним моментом росту, який відкриває нові горизонти особистісного розвитку. Г. Шихі зазначала, що середній вік часто супроводжується втратою ілюзій юності, розчаруванням у нереалізованих мріях і водночас відчуттям внутрішньої свободи. Людина вже не прагне “доводити” свою значущість зовнішніми досягненнями. Навпаки, вона шукає глибші смисли у стосунках, у творчості та духовності. Саме тому, за дослідницею, середній вік є етапом “другого народження”, тобто періодом, коли особистість, звільняючись від

старих ідентичностей, починає формувати нову, яка є більш автентичною. Авторка трактує середню дорослість як період дозрівання до справжньої зрілості.

Подібної думки дотримується й американський письменник, психіатр та спеціаліст по психологічному розвитку дорослих Роджер Гоулд[52]. У своїй праці «Трансформації: зростання і зміни у дорослому житті» він представив власну модель психічної емансипації дорослої людини, що описує послідовність внутрішніх змін у зрілому віці. Гоулд описав низку типових внутрішніх завдань, які людина вирішує в середньому віці. До них належать перегляд авторитетів, відмова від зовнішніх сценаріїв успіху та пошук власного життєвого шляху. На думку дослідника, саме у цей період відбувається глибока трансформація, така як перехід від зовнішньої орієнтації на соціальні ролі до внутрішньої орієнтації на самопізнання.

Гоулд розглядав середню дорослість як можливість звільнитися від “життєвих міфів”, що обмежують особистісний ріст[52]. Людина починає бачити, що багато її життєвих рішень були зумовлені очікуваннями інших, а не власним вибором. У цьому сенсі середній вік стає “вікном прозріння”, моментом істини, коли людина вперше відчуває реальну свободу визначати себе самостійно. Таке переосмислення може бути доволі болісним, але воно відкриває шлях до зрілої ідентичності, побудованої на усвідомлених цінностях. Отже, період середньої дорослості є не лише часом втрат або криз. Він, насамперед, є періодом переосмислення й оновлення, коли людина здатна інтегрувати досвід, примирити суперечності між “хочу” і “можу”, між минулим і теперішнім. Це той час, коли зовнішні досягнення поступово відступають перед потребою внутрішньої завершеності, цілісності та духовної рівноваги.

У сучасній науковій психології ідеї розвитку особистості в середній дорослості отримали подальший розвиток у працях зарубіжних і українських дослідників. М. Lachman (2015) та її колеги (Lachman, Teshale, & Agrigoroaei, 2015) розглядають середню дорослість як центральний період життєвого

шляху, у якому поєднуються процеси стабілізації, самоздійснення та адаптації до неминучих вікових змін[55]. Вони підкреслюють важливість самоставлення, самоефективності й суб'єктивного контролю як ключових факторів психологічного благополуччя, теми, яка була започаткована К. Ріфф. U. Staudinger і S. Bluck (2011) у межах теорії життєвого шляху вважають середній вік фазою інтеграції досвіду, розвитку мудрості та внутрішньої узгодженості особистості[72].

Значну увагу сучасна психологія приділяє також вивченню ресурсів резильєнтності (Aldwin & Igarashi, 2012) та феномену життєвої здійсненності (Ryff, 2019; Brim, Ryff, & Kessler, 2019), який розглядається як інтеграція емоційної стабільності, автономії та цілеспрямованості[42;44; 67]. Результати досліджень Freund & Ritter (2009) спростовують традиційне уявлення про “кризу середнього віку” як універсальне явище, наголошуючи замість цього на можливості конструктивного переосмислення життєвих орієнтацій і відновлення внутрішньої цілісності[51].

Українські науковці розвивають ці підходи у власному культурно-ціннісному контексті. В. Корольова аналізує механізми подолання кризи середнього віку через усвідомлене самоставлення та рефлексію життєвого шляху[20]. Н. Горбачова вивчає феномен генеративності як показник зрілості й духовного розвитку особистості[6]. І. Шевченко показує, що задоволеність життям у цьому віці залежить від самоповаги, соціальної підтримки та реалістичного самосприйняття[37].

Окрему увагу в сучасній українській психології приділено дослідженню самоефективності як ресурсу особистісного здійснення. Так, в роботі Галецької І. І. «Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації» доведено, що розвиток активності, креативності, оптимізму та психологічної ресурсності, сприяє досягненню особистісної здійсненності[36]. Ці результати підтверджують, що самоставлення й здійсненність функціонують у взаємозв'язку. Так позитивне сприйняття себе активізує ресурси розвитку, тоді як внутрішня реалізація зміцнює відчуття

власної цінності та сенсу життя.

Психологічна структура особистості у середній дорослості відзначається високим рівнем саморегуляції, здатністю до рефлексії, відповідальністю та узгодженістю мотивів. У цей час активно розвиваються процеси самопізнання та смислотворення, що сприяють формуванню цілісного світогляду. Людина прагне зберегти внутрішню рівновагу, адаптуючись до вікових змін, і водночас відчуває потребу в нових досягненнях, самовираженні та передачі досвіду молодшому поколінню.

Середню дорослість також характеризує підвищена увага до питань життєвого балансу між роботою, сім'єю, духовністю і особистим часом. Людина переосмислює власні ролі (батьківську, професійну, подружню, громадську та інші). Вона прагне інтегрувати ці сфери в єдину систему цінностей, що забезпечує стабільність «Я» і психологічну гармонію. У цей час зростає значення таких рис, як толерантність, емоційна зрілість, гнучкість мислення, здатність до емпатії.

Українські дослідники наголошують, що середня дорослість є етапом внутрішнього дозрівання, коли особистість досягає відносної узгодженості між «реальним» і «ідеальним» образом себе[1;16;37;40]. Саме в цьому віці формується відчуття особистісної здійсненності, яке інтегрує життєвий досвід, досягнення та смисли в єдину систему. Людина усвідомлює зв'язок між своїм минулим і майбутнім, приймає обмеження віку, але водночас відкриває нові джерела внутрішнього розвитку.

Отже, середня дорослість - це не лише період стабільності, а й час глибоких внутрішніх трансформацій, коли людина переосмислює власне призначення, цінності й життєвий шлях. Її психологічні особливості визначаються поєднанням зрілості та відкритості до змін, самоприйняття й прагнення до самореалізації. Цей етап життєвого циклу є критичним для формування гармонійного самоствавлення та досягнення цілісності особистості.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє зробити наступні висновки:

Самоствлення є серцевиною внутрішнього світу людини, що відображає її здатність бачити, приймати та розуміти себе. Воно формується впродовж життя й визначає, як особистість ставиться до власних почуттів, успіхів і недоліків. Гармонійне самоствлення підтримує цілісність «Я» і допомагає людині зберігати внутрішню рівновагу навіть у складних життєвих ситуаціях. Через нього розкривається рівень самоприйняття, любові до себе та готовності до розвитку.

У дорослому віці самоствлення стає більш усвідомленим і стабільним, але водночас зберігає відкритість до змін. Людина вже має достатньо досвіду, щоб сприймати себе цілісно з прийняттям власних суперечностей і унікальності. Зріла особистість вибудовує ставлення до себе не лише на основі оцінок оточення, а й через внутрішнє відчуття цінності. Саме це внутрішнє прийняття створює ґрунт для психологічної свободи, впевненості та гармонійного розвитку.

Особистісна здійсненність - це стан, коли людина відчуває, що живе у згоді зі своїми глибинними цінностями, реалізує себе й відчуває смисл у тому, що робить. Вона не зводиться лише до досягнень, а передбачає внутрішнє переживання повноти життя. Бути здійсненою - означає відчувати гармонію між бажаним і реальним, між прагненням і прийняттям. Це процес безперервного зростання, у якому людина відкриває власні ресурси, долає сумніви й формує усвідомлене відчуття «Я можу».

Середня дорослість - це час, коли людина зупиняється, щоб озирнутися на пройдений шлях, оцінити власні досягнення і знайти нові орієнтири. Це період глибокого самопізнання, пошуку сенсу, балансу між зовнішнім успіхом і внутрішньою гармонією. Психологічна зрілість у цей час проявляється у здатності приймати життя з його суперечностями, розвивати турботу про інших і водночас не втрачати себе. Людина прагне не лише

стабільності, а й глибшої автентичності, що веде до справжнього відчуття здійсненності. Цей етап життєвого циклу є критичним для формування гармонійного самоствалення та досягнення цілісності особистості.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ, МЕТОДИ ТА ОПИС ПРОЦЕДУРИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Емпіричне дослідження взаємозв'язку між самоставленням та особистісною здійсненністю в період середньої дорослості проводилося на базі Одеського академічного театру музичної комедії ім. М. Водяного в березні - квітні 2025 року. Експериментальну групу склали 36 осіб у віці від 40 до 55 років, які проживають на території України. Серед них 30 осіб жіночої та 6 осіб чоловічої статі. Всі випробувані працюють в сфері культури. Середній вік респондентів - 44 роки.

Загальні характеристики вибірки представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2. 1.

Загальні характеристики вибірки

Показники, характеристики вибірки	Кількість людей, %
Кількість респондентів	36 (100%)
Жіночої статі	30 (83%)
Чоловічої статі	6 (17%)
Середній вік (років)	44

Усі респонденти дорослого віку проходили дослідження в однакових умовах, незалежно від статі. Загальний час виконання методик становив близько однієї години. Опитування здійснювалося офлайн із використанням стандартизованих тестових інструментів.

Для більш глибокого та достовірного аналізу взаємозв'язку між самоставленням і особистісною здійсненністю в період середньої дорослості було обрано комплекс методик, спрямованих на отримання емпіричних даних із подальшою якісною та кількісною їх оцінкою. Кожна методика підбиралася з урахуванням вікових особливостей респондентів, що забезпечувало точність вимірювання показників їхнього самоставлення та особистісної здійсненості.

До психодіагностичного комплексу увійшли наступні **методики**:

1. Опитувальник самоставлення особистості (для комплексної діагностики структури самоставлення).
2. Методика «Шкала узагальненої самоефективності» (для оцінки віри у власні сили долати перешкоди).
3. Тест сенсожиттєвих орієнтацій (для діагностики наявності сенсу життя та цілей).
4. Опитувальник особистісної здійсненості (для вимірювання рівня реалізації потенціалу та психологічного благополуччя).

2.1. Обґрунтування обраних методик

Розглянемо їх детальніше:

1. *Опитувальник самоставлення особистості В.В. Століна, С.Р.*

Пантилєєва[29].

Опитувальник самоставлення особистості (ОСО) В.В. Століна, С.Р. Пантилєєва призначений для комплексного вивчення структури самоставлення, яка містить в собі показники емоційно-ціннісного ставлення людини до самої себе, її внутрішнього образу «Я», рівня самоприйняття, самоповаги та інтегрованості особистісної самосвідомості. Ця методика базується на концепції самосвідомості як системного утворення, де самоставлення виступає її центральним елементом (Пантилєєв, 1991). Автори виходять із уявлення про те, що ставлення до себе формується як результат інтеграції когнітивного (знання про себе), емоційного (оцінка себе) та поведінкового (способи самопрезентації себе) компонентів. ОСО може бути використаним для психологічної діагностики дорослих, для дослідження самосвідомості у віковій, клінічній, педагогічній, соціальній та організаційній психології, а також при оцінці ефективності психокорекційних і тренінгових програм.

Опитувальник (його розширена версія) складається зі 110 тверджень, об'єднаних як у інтегральні показники (шкали I–IV), так і факторно-аналітичні шкали (1–7), які відображають різні сторони самоставлення.

Також виділяється інтегральна шкала “Загальне самоставлення”(S), яка відображає загальну спрямованість ставлення людини до себе, діапазон якої знаходиться в рамках між від позитивно-приймаючого до критично-негативного.

Скорочений опис даних шкал:

Самовпевненість відображає віру у власні сили, компетентність і здатність досягати поставлених цілей. Високі показники за цим параметром свідчать про почуття гідності, ініціативність, уміння відстоювати власну думку та досягати цілей. Низькі показники можуть вказувати на невпевненість, залежність від зовнішніх оцінок, уникання відповідальності, схильність до самообмежень.

Ставлення інших показує, наскільки уявлення людини про себе залежить від того, як її, на її думку, сприймають інші. Вона виявляє чутливість до соціального схвалення, залежність самооцінки від зовнішніх оцінок і прагнення підтримувати позитивний образ у взаємодії з оточенням. Високі показники за цією шкалою означають значущість соціальної оцінки, прагнення до схвалення, підвищену чутливість до думки оточення, а низькі, навпаки, вказують на самостійність у самооцінці, меншу залежність від зовнішньої думки, проте у крайніх проявах - на емоційну відстороненість або соціальну ізоляцію.

Самоприйняття характеризує здатність приймати себе цілісно - з усіма сильними й слабкими сторонами. Високі бали по шкалі «самоприйняття» демонструють гармонійне, толерантне ставлення до себе, емоційну стабільність і внутрішню узгодженість, проте низькі значення свідчать про самозаперечення, неприйняття власних помилок, самокритику або внутрішню роздвоєність у сприйнятті себе.

Самокерівництво (самопослідовність) визначає здатність людини до саморегуляції, самостійного прийняття рішень і контролю власної поведінки. Ця шкала відображає рівень відповідальності та автономності у виборі людиною життєвих стратегій. Відповідно високі значення за нею

відображають внутрішню зрілість, самостійність і готовність особистості нести відповідальність за власні дії. Низькі значення - свідчать про імпульсивність, зовнішній локус контролю, схильність перекладати відповідальність або залежати від думки інших.

Самозвинувачення характеризує схильність до самоосуду, переживання провини й надмірної відповідальності за невдачі. Ця шкала відображає рівень емоційної напруги, внутрішньої критичності та тенденцію до заниження власної самооцінки. Високі показники самозвинувачення вказують на схильність людини перебільшувати власні помилки, на почуття провини й емоційний дискомфорт. Низькі показники свідчать про прийняття себе, упевненість у власній правомірності, проте за надто низьких значень можуть означати недостатню здатність до саморефлексії чи самокритики.

Самоінтерес відображає рівень пізнавальної та емоційної зацікавленості власною особистістю. Ця шкала показує, наскільки людині цікаво розуміти себе, свої мотиви, риси характеру, реакції та поведінку. Високі показники інтерпретуються, як глибока рефлексивність та усвідомлення своїх процесів, а низькі, як поверховість самопізнання й уникання внутрішнього аналізу.

Саморозуміння є когнітивно-смісловим компонентом самоствавлення. Воно відображає глибину інтеграції образу Я. Поєднання високого саморозуміння та аутосимпатії створює зрілу позитивну самооцінку, а у поєднанні з низькою може свідчити про раціоналізацію без емоційного прийняття себе. Високі значення за шкалою говорять про цілісне бачення себе й реалістичне самопізнання, а низькі вказують на неясність «Я-концепції» та суперечливе уявлення про себе.

Загальне самоствавлення є інтегральним показником, що відображає узагальнене емоційне ставлення людини до власного «Я». Він поєднує результати за всіма іншими шкалами, характеризуючи загальний рівень самоповаги, самоприйняття та ,взагалі, гармонійності самосприйняття. Високі значення за цією шкалою вказують на позитивне, стабільне

самосприйняття, упевненість у власній цінності, гармонійне поєднання самоповаги й самоприйняття, тоді як низькі значення свідчать про наявність внутрішніх сумнівів, невпевненості, критичного ставлення до себе або фонове відчуття меншовартості.

Що стосується додаткових інтегральних шкал, то вони відображають: I- здатність визнавати власну гідність, поважати себе, приймати свої досягнення та обмеження; II- емоційне ставлення до себе, наявність доброзичливості, теплоти, симпатії до власного «Я»; III- як людина уявляє, що її сприймають і оцінюють інші; ступінь інтересу до себе як до особистості, потребу в самопізнанні, саморозвитку

Цінність методики для нашого дослідження полягає, з нашої точки зору в тому, що отримані показники дозволяють: виявити домінуюче емоційне ставлення до себе (позитивне, негативне, амбівалентне); оцінити внутрішню структуру самоставлення (баланс між самоповагою, самоприйняттям і самоконтролем) та визначити ступінь інтегрованості «Я-концепції».

Надаючи досліджуваним дану методику ми також радили їм рухатись згідно інструкції. Вони мали оцінити ступінь своєї згоди або незгоди з кожним твердженням за 4-бальною шкалою: 1 - «повністю не згоден»; 2 - «скоріше не згоден»; 3 - «скоріше згоден»; 4 - «повністю згоден». Час виконання даної методики коливався приблизно між 30 та 45 хвилинами. Умови проведення були індивідуальні та групові, у письмовій формі.

Після проведення дослідження ми зробили підрахунок балів згідно з ключем методики, розробленим авторами. При інтерпретації отриманих результатів ми керувалися поясненнями авторів методики і враховували особливості прояву ознак різного рівня.

На наш погляд методика має високу надійність і валідність, що підтверджено її багаторічним використанням у наукових і практичних дослідженнях. В них вказується та підтверджується, що опитувальник ОСО

може ефективно застосовуватись для діагностики емоційної зрілості, рівня рефлексії, життєстійкості та адаптивності особистості.

2. *Методика «Шкала узагальненої самоефективності» (Generalized Self-Efficacy Scale, R. Schwarzer & M. Jerusalem, 1995) в адаптації І.*

Галецької[35]

Шкала узагальненої самоефективності (GSE) створена на основі концепції Альберта Бандури про самоефективність (self-efficacy) як ключовий механізм саморегуляції поведінки та адаптації особистості. R. Schwarzer і M. Jerusalem (1995) розробили узагальнений варіант цієї шкали для оцінки глобальної впевненості особи у своїй здатності ефективно діяти у складних і нових ситуаціях, незалежно від сфери діяльності. Згідно з авторами, самоефективність - це стійка особистісна характеристика, яка визначає, як людина сприймає власні ресурси, організовує поведінку, долає труднощі та підтримує мотивацію для досягнення мети. Високий рівень самоефективності виступає психологічним ресурсом, що сприяє стресостійкості, саморегуляції, оптимізму та життєвій активності.

Українську адаптацію Generalized Self-Efficacy Scale (GSE) здійснила І. Галецька. Дана версія зберегла оригінальну структуру шкали Р. Шварцера та М. Єрусалема, пройшла апробацію на вибірках дорослого населення України і рекомендована для використання у наукових дослідженнях, що вивчають психологічну стійкість, самоефективність, самореалізацію та життєтворчість особистості.

Ми вважаємо, що для нашого дослідження «Взаємозв'язок між самоставленням та особистісною здійсненністю в період середньої дорослості» ця методика є оптимальною, оскільки вона дає змогу кількісно оцінити самоефективність, як ключовий компонент психологічного капіталу дорослої людини і відображає її віру у власну здатність впливати на події, долати труднощі, реалізовувати потенціал. Також ця методика є валідною для дослідження вибірок середньої дорослості (вік 26-55 років), що підтверджується численними міжнародними емпіричними даними.

Отже дану методику можна розглядати в якості індикатора психологічного ресурсу, який забезпечує зв'язок між самосприйняттям і реалізацією життєвих смислів. Перевагами шкали, з нашої точки зору, є короткість та зручність у використанні (заповнення займає 5-7 хвилин); універсальність (підходить для будь-яких вікових і професійних груп); висока чутливість до змін під впливом психологічних тренінгів і реабілітаційних програм та можливість використання у дослідженнях, пов'язаних із психологічним капіталом, самореалізацією, життєстійкістю, лідерськими якостями.

Опитувальник складається з 10 тверджень, які описують типові реакції людини у ситуаціях виклику, невизначеності або перешкод.

Ми пропонували респондентам оцінити кожне твердження за 4-бальною шкалою Лайкерта: 1 - зовсім не відповідає, 2 - радше не відповідає, 3 - радше відповідає, 4 - повністю відповідає. Ми також враховували, що сумарний бал може коливатися в діапазоні від 10 до 40 балів, а вищі значення – відображати вищий рівень узагальненої самоефективності. При інтерпретації результатів ми керувалися розподілом методики, тобто тим, що: високі показники свідчать про впевненість у власних силах, орієнтацію на подолання труднощів, гнучке використання ресурсів і здатність зберігати емоційну рівновагу в стресових ситуаціях; середні показники відображають помірний рівень самоефективності, що поєднує упевненість у собі з усвідомленням власних обмежень а низькі показники свідчать про знижену мотивацію досягнення, сумніви у власних можливостях, залежність від зовнішніх обставин та схильність особистості до тривоги.

3. Тест сенсожиттєвих орієнтацій Дж. Крамбо і Л. Махоліка, в адаптації

А. В. Зверкова та Е. В. Ейдмана[21].

Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Дж. Крамбо і Л. Махоліка, в адаптації А. В. Зверкова та Е. В. Ейдмана, призначений для вивчення структури життєвих смислів і ціннісних орієнтацій особистості. Він ґрунтується на ідеях логотерапії В. Франкла про прагнення людини до

знаходження сенсу життя. Методика дає змогу оцінити, наскільки людина відчуває цілісність, усвідомленість і наповненість свого життя змістом, а також визначити, де зосереджений її основний життєвий смисл - у минулому, теперішньому чи майбутньому.

Тест складається з 20 тверджень, що оцінюються за семибальною шкалою. Отримані результати дозволяють розрахувати загальний показник осмисленості життя та п'ять субшкал:

1. *«Цілі в житті»* - відображає наявність життєвих намірів і планів, що задають напрям і зміст особистісного розвитку.
2. *«Процес життя»* - характеризує емоційну насиченість та інтерес людини до поточного життя, її задоволення від самого процесу буття.
3. *«Результативність життя»* - показує ступінь задоволеності особистості досягнутими результатами та прожитим досвідом.
4. *Локус контролю - "Я"* - відображає її впевненість у власній здатності керувати подіями свого життя.
5. *Локус контролю - "Життя"* - демонструє переконання людини в тому, що життя піддається свідомому контролю й залежить від особистих зусиль.

Отже, високі показники за всіма шкалами свідчать про цілісне, гармонійне сприйняття людиною власного життя, тоді як низькі говорять про втрату сенсу або фрагментарність її життєвих орієнтацій.

Загальний рівень осмисленості життя визначається за сумарними показниками всіх шкал:

- Високий рівень осмисленості життя свідчить про наявність в людини чітких цілей, про її активну життєву позицію, емоційну насиченість існування та впевненість у здатності контролювати події власного життя.
- Середній рівень осмисленості вказує на те, що особистість усвідомлює свої цілі, але може відчувати труднощі з визначенням пріоритетів або реалізацією задумів.

- Низький рівень осмисленості життя супроводжуються фрустрацією, втратою віри у власні можливості та пасивною життєвою позицією особистості.

Інтерпретація показників здійснювалась з урахуванням загальної кількості балів та профілю субшкал, що дозволило визначити домінантні джерела смислу у минулому, теперішньому чи майбутньому, а також рівень узгодженості між когнітивними, емоційними й поведінковими аспектами смисложиттєвої сфери.

4. Опитувальник особистісної здійсненості О. Штепи[39].

Дана методика спрямована на вивчення здатності людини до особистісного розвитку, самореалізації та досягнення гармонії між внутрішнім і зовнішнім аспектами життєдіяльності. Опитувальник дає змогу оцінити рівень цілісності особистості через співвідношення внутрішньої та зовнішньої форм здійсненості.

В цілому зовнішня форма особистісної здійсненості відображає здатність людини бути зрозумілою для оточення, ефективно комунікувати, виявляти гнучкість і повагу до позицій інших. Вона включає наступні шкали:

-Шкалу “Чітко поставлені цілі”, яка характеризує здатність формулювати власні життєві орієнтири, відокремлювати власні прагнення від зовнішніх впливів і демонструвати послідовність у досягненні мети.

-Шкалу “Прийняття Іншого”, що відображає відкритість до різних точок зору, толерантність, уміння підтримувати конструктивний діалог і прагнення до взаєморозуміння у стосунках.

На протилежність їй внутрішня форма особистісної здійсненості характеризує глибину саморефлексії, усвідомлення власних почуттів і мотивів, а також здатність до самопізнання та збереження внутрішньої гармонії. До неї належать:

-Шкала “Продуктивне усамітнення”, що показує здатність знаходити час для самоаналізу й саморозвитку без уникання соціальної взаємодії.

-Шкала “Відповідальність за власний вибір”, яка відображає готовність приймати наслідки своїх рішень і оцінювати їх у контексті довгострокових життєвих перспектив.

Респондентам пропонувалась серія тверджень, щодо яких вони мали обрати відповіді «так» або «ні», що могло б дозволити нам визначити баланс між окремими компонентами їхньої здійсненності.

Підсумковий рівень особистісної здійсненності вказував, наскільки людина усвідомила власні досягнення й обмеження, завершила певні етапи власного розвитку та готова до нових форм самореалізації. Так, за рівнями здійсненності опитувальника розподіл розглядався наступним чином:

-0-12 балів - низький рівень (низький рівень узгодженості між переживаннями та діями, обмежений саморозвиток і недостатня реалізація життєвих цілей);

-13-27 балів - середній рівень (помірна гармонія між особистими цілями та можливостями);

-28-32 бали - високий рівень (усвідомлена реалізація потенціалу, життєва активність, висока (зріла) гармонія, що відображає інтегрованість і цілісність особистісного розвитку).

Дана методика також дозволяє оцінити гармонію між внутрішньою та зовнішньою формами здійсненності: якщо різниця між показниками перевищує шість балів, це може свідчити про внутрішню дисгармонію. Перевага зовнішньої форми вказує на орієнтацію на думку оточення, тоді як домінування внутрішньої говорить про схильність до самоізоляції або внутрішньої рефлексії.

Загалом методика О. Штепи дає можливість комплексно оцінити рівень особистісного розвитку, цілісність внутрішнього світу людини та ступінь її адаптованості до соціального середовища, що робить її ефективним інструментом для вивчення особистісної здійсненності у дорослому віці.

В якості методів математичної обробки даних нами були обрані коефіцієнт кореляції Пірсона та множинний регресійний аналіз. Обидва

методи мають різні, але взаємодоповнювальні функції, що представлено нами в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Взаємодоповнення методів математичної статистики

Метод	Основна мета	Що дозволяє з'ясувати	Результат для дослідження
Кореляційний аналіз Пірсона	Встановити наявність, напрям і силу статистичних зв'язків між змінними	Які змінні взаємопов'язані між собою	Визначення потенційних предикторів (прогностичних змінних)
Регресійний аналіз	Визначити причинно-прогностичну роль змінних	Які змінні реально впливають на залежну змінну, і наскільки сильно	Побудова моделі впливу, яка описує, як саме зміна одних показників зумовлює зміну іншого.

Отже, застосування одночасно кореляційного та регресійного аналізів у даному дослідженні вважаємо є обґрунтованим і необхідним, оскільки вони дають змогу не лише виявити наявність зв'язків між психологічними показниками, а й визначити їхній внесок у формування цілісного феномену особистісної здійсненності дорослої особистості.

2.2. Опис процедури дослідження

Теоретико-емпіричне дослідження взаємозв'язку між самоставленням та особистісною здійсненністю в період середньої дорослості проводилося у три етапи:

На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз проблеми самоставлення та особистісної здійсненності в сучасній психології. Зокрема, розглядалися питання самоставлення як психологічного феномену та особистісної здійсненності як психологічного конструкту. Також аналізувалися питання психологічних особливостей особистості в період

середньої дорослості та ознак становлення й динаміки самоставлення в цьому віці

На другому етапі було обґрунтовано вибір контингенту респондентів, уточнено базу дослідження, побудовано й описано модель дослідження. Нижче представлена можлива модель дослідження.



Рис. 2.1. Двобічний взаємозв'язок різних параметрів в моделі дослідження.

Представлена нами модель відображає системну взаємопов'язаність та взаємодію між ключовими психологічними змінними, які визначають рівень особистісної здійсненності у середньому дорослому віці. Так можна побачити, що центральним ядром моделі виступає *самоставлення*, яке включає самооцінку, самоприйняття, самоповагу та рефлексію. Саме воно, на нашу думку, формує базу для цілісного образу «Я». Далі, позитивне самоставлення сприяє розвитку *самоефективності*, тобто віри людини у власні сили та здатності контролювати події свого життя. В подальшому саме самоефективність забезпечує в особистості перехід від самосприйняття

до активних дій, спрямованих на реалізацію життєвих цілей. *Сенсожиттєві орієнтації* виступають смисловим і мотиваційним ядром моделі. Вони задають напрямок діяльності, надають їй цілеспрямованості й визначають, наскільки усвідомленими є життєві пріоритети людини. Водночас вони тісно пов'язані із самостваленням (зворотній рух стрілочок). Так адекватне сприйняття себе полегшує пошук людиною сенсу життя, а відчуття життєвої осмисленості підсилює стабільність образу «Я».

З даної схеми можна побачити, що параметри «самоефективність» і «сенсожиттєві орієнтації» також взаємопідсилюють один одного. Віра у власні сили допомагає людині реалізувати життєві цілі, а сама наявність цих цілей підтримує впевненість особистості у власній спроможності їх досягати.

В підсумку взаємопов'язані компоненти моделі ведуть до формування *особистісної здійсненності* з її відчуттям гармонії, задоволеності, реалізації свого потенціалу й сенсу життя.

Цікавим з нашої точки зору є те, що дана модель демонструє не лінійну, а саме циклічну взаємодію, у якій самоствалення, самоефективність і сенсожиттєві орієнтації утворюють єдину динамічну систему особистісного розвитку людини.

Також на другому етапі дослідження було проведено констатувальний експеримент, у межах якого емпірично вивчалися особливості взаємозв'язку між самостваленням та особистісною здійсненністю в період середньої дорослості.

Третій етап включав опис результатів емпіричного дослідження, а також математико - статистичний аналіз взаємозв'язків між компонентами самоствалення, самоефективності, сенсожиттєвих орієнтацій та особистісного самоздійснення.

Висновки до другого розділу

Відповідно до обраних теоретичних підходів і завдань дослідження,

нами було обрано комплекс психодіагностичних методик, що забезпечують багатовимірне вивчення досліджуваних феноменів:

Опитувальник самостворення особистості (ОСО) В.В. Століна, С.Р. Пантисєва був обраний, оскільки він призначений для комплексного вивчення структури самостворення, яка містить в собі показники емоційно-ціннісного ставлення людини до самої себе, її внутрішнього образу «Я», рівня самоприйняття, самоповаги та інтегрованості особистісної самосвідомості.

Методику «Шкала узагальненої самоєфективності» в адаптації І. Галецької ми обрали оскільки вона дає змогу кількісно оцінити самоєфективність як активну, саморегуляційну складову особистісної здійсненості, а також є валідною для дослідження вибірок середньої дорослості (вік 26-55 років), що підтверджується численними міжнародними емпіричними даними.

Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Дж. Крамбо і Л. Махоліка в адаптації А. В. Зверкова та Е. В. Ейдмана був обраний, оскільки дана методика забезпечує комплексне уявлення про ступінь осмисленості життя, її часову перспективу та активну позицію особистості у власному розвитку

Опитувальник особистісної здійсненості О. Штепи був обраний, так як він дає змогу оцінити рівень цілісності особистості через співвідношення внутрішньої та зовнішньої форм здійсненості.

Для статистичного опрацювання емпіричних даних у дослідженні нами були обрані методи: кореляційного аналізу Пірсона та множинного регресійного аналізу. На нашу думку, використання кореляційного аналізу дасть змогу визначити силу та напрям зв'язків між досліджуваними змінними, тоді як регресійний аналіз дозволить побудувати прогностичну модель та виявити внесок окремих незалежних змінних у варіацію залежної. Застосування обох методів ми вважаємо методологічно доцільним, оскільки вони доповнюють один одного і дозволяють глибше дослідити структуру взаємозв'язків між змінними.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОСТАВЛЕННЯ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ЗДІЙСНЕНОСТІ В ПЕРІОДІ СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

3.1. Аналіз результатів дослідження компонентів самоставлення.

Емпіричне дослідження було почато нами з дослідження самоставлення у респондентів середнього дорослого віку. Результати обробки первинних даних з кількісним й відсотковим співвідношення отриманих балів та розподіл за рівнями методики ми представили в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

**Розподіл респондентів середньої дорослості за показниками методики
самоставлення Століна, Пантисєва**

Шкали опитувальника самоставлення	Низький рівень				Середній рівень				Високий рівень			
	%	Ж	%	Ч	%	Ж	%	Ч	%	Ж	%	Ч
Інтегральна шкала	40	12	33,3	2	46,7	14	50	3	13,3	4	16,7	1
<i>Самоповага</i>	40	12	33,3	2	50	15	50	3	10	3	16,7	1
<i>Аутосимпатія</i>	33,3	10	33,3	2	46,7	14	50	3	20	6	16,7	1
<i>Позитивне ставлення інших</i>	33,3	10	33,3	2	50	15	50	3	16,7	5	16,7	1
<i>Самоінтерес</i>	36,7	11	33,3	2	46,7	14	50	3	16,7	5	16,7	1
Самовпевненість	30	9	33,3	2	40	12	50	3	30	9	16,7	1
Очікування ставлення інших	33,3	10	33,3	2	50	15	50	3	16,7	5	16,7	1
Самоприйняття	16,7	5	33,3	2	56,7	17	50	3	26,7	8	16,7	1
Самопослідовність	16,7	5	16,7	1	60	18	50	3	23,3	7	33,3	2
Самозвинувачення	20	6	33,3	2	50	15	33,3	2	30	9	33,3	2
Самоінтерес (2)	36,7	11	33,3	2	50	15	50	3	13,3	4	16,7	1

Саморозуміння	10	3	16,7	1	76,7	23	66,7	4	13,3	4	16,7	1
---------------	----	---	------	---	------	----	------	---	------	---	------	---

Отримані результати, які наведені в таблиці 3.1, свідчать про домінування середніх рівнів більшості показників самоствавлення, що говорить про наявність внутрішньої стабільності, адаптивності та психологічної гнучкості. Так, за шкалами «самоповага», «аутосимпатія» і «самоінтерес» саме середній рівень зафіксовано у 46,7-50% жінок і 50% чоловіків, що вказує на загальну узгодженість структури самоствавлення, на його емоційну збалансованість, характерну для осіб із адекватним рівнем самооцінки та позитивним, але не ідеалізованим сприйняттям власної особистості. Такі респонденти схильні реалістично сприймати власні якості, визнавати свої переваги та недоліки без надмірної самокритики чи самопіднесення.

Також можна побачити, що у респонденток даної вибірки простежується більш емоційно насичене та поляризоване самоствавлення. Воно проявляється в тому, що поруч із вираженою саморефлексією й глибиною саморозуміння виявляється схильність до самозвинувачення або сумнівів у власній упевненості. Так, зокрема, 30% жінок продемонстрували високий рівень самовпевненості, тоді як ще 30% показали низький, що й свідчить про внутрішні коливання між упевненістю та самокритичністю. Одночасно, 30% респонденток мають високий рівень самозвинувачення, в той час, як 20% жінок демонструють низький рівень. Такі показники демонструють, що в жіночій вибірці простежується тенденція до підвищеної самокритичності та емоційної відповідальності, що проявляється у схильності аналізувати власні помилки й переживати почуття провини навіть у ситуаціях незначних невдач.

Для чоловіків характерні помірні, стабільні показники, що відображають внутрішню врівноваженість і меншу емоційну залежність від самосприйняття. У них найчастіше трапляється середній рівень більшості шкал (50%), а крайні значення (низькі чи високі) коливаються в межах від 16,7% до 33,3%, що підтверджує більш стриманий, стабільний стиль

самоствалення.

Переважання середнього рівня вираженості ознаки за параметром «Очікування ставлення інших»(50%) серед респондентів обох статей свідчить, що більшість респондентів зберігають упевненість у власній соціальній цінності та не схильні сприймати себе через призму постійного схвалення чи несхвалення. Одночасно наявність третини випробуваних із низьким рівнем цього показника (33,3%) вказує на існуючу в них потребу в емоційній підтримці та розвитку довіри до соціального середовища, особливо у ситуаціях невизначеності чи міжособистісної конкуренції.

Загалом соціально-рефлексивний компонент самоствалення у даній вибірці респондентів можна охарактеризувати як достатньо гармонійний, проте з потенційною тенденцією до зниження впевненості в умовах соціальної напруги.

Особливої уваги заслуговують високі показники за шкалами «самопослідовності» та «саморозуміння», які свідчать про сформовану у респондентів здатність усвідомлювати власні мотиви, керувати поведінкою й підтримувати внутрішню цілісність. В даній вибірці 60% жінок і 50% чоловіків мають середній рівень самопослідовності, а 23,3% жінок і 33,3% чоловіків - високий, що вказує на зрілу внутрішню організованість. Такі показники демонструють, що більшість респондентів здатні діяти послідовно, приймати виважені рішення та не відступати від власних принципів навіть у складних обставинах. Висока самопослідовність відображає усвідомленість, відповідальність та стабільність “Я-концепції”, що є важливою характеристикою особистісної зрілості. У жінок спостерігається дещо більша частка осіб із середнім рівнем, що може вказувати на гнучкість і адаптивність поведінкових стратегій, тоді як у чоловіків переважає тенденція до стабільної саморегуляції та більшої структурованості внутрішньої позиції. В цілому такі результати дозволяють охарактеризувати вибірку як здатну до свідомого самоконтролю, внутрішньої послідовності й конструктивного вирішення життєвих завдань, що є основою

психологічної стійкості та зрілого самоствавлення.

Шкала «саморозуміння» показала найвищі результати у вибірці респондентів середнього дорослого віку. Так, 76,7% жінок і 66,7% чоловіків мають середній рівень проявлення ознаки, а 13,3% і 16,7% відповідно високий, тобто переважна більшість респондентів здатна до рефлексії й усвідомлення власних станів.

Привертає увагу те, що приблизно 40% жінок і 33,3% чоловіків мають низький рівень самоповаги, а 30% жінок і 33,3% чоловіків ще й низьку самовпевненість. Такі респонденти потребують розвитку внутрішніх ресурсів підтримки, формування довіри до себе і вміння визнавати власну цінність без залежності від зовнішніх оцінок.

Загалом профіль даної вибірки за показником «інтегральне самоствавлення» можна охарактеризувати як переважно адаптивний, із тенденцією до особистісного зростання. Більшість учасників дослідження демонструють збалансоване, гармонійне ставлення до себе, яке поєднує прийняття власних можливостей із прагненням до подальшого саморозвитку. Так, понад половина респондентів загальної вибірки (46,7% жінок і 50% чоловіків) мають середній рівень інтегрального самоствавлення, тобто зберігають позитивне, але не завищене уявлення про себе. Таке самоствавлення респондентів демонструє не лише рівень особистого самоприйняття, а й прагнення до самопізнання. Так понад 63% випробуваних у сукупності мають середній і високий рівень самоінтересу, що свідчить про внутрішню готовність до саморозвитку, психологічної зрілості та формування цілісного образу «Я».

Середньогрупові показники самоствавлення по групі випробуваних представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Показники самоствавлення середньогрупового суб'єкта

Респондент	Інтегральна шкала	Самоповага	Аутосимпатія	Позитивне ставлення від інших	Самозацікавленість	Самовпевненість	Очікування ставлення інших	Самоприйняття	Самопослідовність	Самозвинувачення	Самоінтерес	Саморозуміння
СГс.	56,3	55,5	59,3	58,5	57,8	60,8	58,5	64,5	63,7	64,5	57	62,9

Примітка: СГс – середньогруповий суб'єкт

З таблиці 3.2. видно, що отримані середніми значення знаходяться в межах від 55,5 до 64,5 балів. Це характеризує середньогрупового суб'єкта як особистість із переважно позитивним, узгодженим та зрілим самоставленням, що має гармонійне поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів образу «Я». Так, показники «самоповаги» (55,5) та «аутосимпатії» (59,3) засвідчують адекватну самооцінку і позитивне емоційне ставлення особистості до себе. Така людина визнає власну цінність, приймає себе такою, якою є, здатна підтримувати емоційну рівновагу в оцінюванні своїх успіхів і помилок. Шкали «позитивне ставлення від інших» (58,5) та «очікуване ставлення інших» (58,5) відображають соціальну впевненість і довіру людини до позитивного сприйняття з боку оточення. Отже, ми бачимо, що середньогруповий суб'єкт очікує доброзичливого ставлення від інших, що сприяє відчуттю підтримки та соціальної прийнятності. Високі значення за шкалами «самоприйняття» (64,5), «самопослідовність» (63,7) та «самозвинувачення» (64,5) вказують на те, що респонденти прагнуть діяти послідовно, дотримуючись власних принципів, і схильні аналізувати власну поведінку з позицій моральної відповідальності. Показники «самоінтерес» (57,0) та «саморозуміння» (62,9) свідчать про те, що респонденти зацікавлені у пізнанні власних внутрішніх процесів. Вони розуміють мотиви власної поведінки, що є важливою умовою особистісного зростання. Відносно високий результат за шкалою

самовпевненості (60,8) демонструє середньогрупову здатність покладатися на власні сили, приймати самостійні рішення та підтримувати внутрішню стабільність у ситуаціях вибору. Показник «Інтегральне самоставлення» (56,3) перебуває в межах середнього діапазону, що свідчить про існуюче в середньому по групі реалістичне, емоційно прийнятне ставлення до себе без вираженої ідеалізації чи самокритики. Таким чином, можна сказати, що середньогруповий суб'єкт сприймає себе в цілому позитивно, але зберігає здатність критично осмислювати власні дії та риси.

Оскільки самоєфективність часто розглядається як компонент самоставлення, тобто як самосприйняття себе як здатного впоратися з будь чим та досягти цілей, ми також включити її до підпункту 3.1 - як одну з його складових. Результати самоєфективності респондентів в загальному по групі та показники середньогрупових значень представлені нами в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Розподіл респондентів за рівнями самоєфективності

Основний параметр, що досліджується	Низький рівень				Середній рівень				Високий рівень			
	Ж (%, особи)		Ч (%, особи)		Ж (%, особи)		Ч (%, особи)		Ж (%, особи)		Ч (%, особи)	
Самоєфективність	30	9	16,7	1	46,7	14	50	3	23,3	7	33,3	2

З таблиці 3.3 можна побачити, як здійснився розподіл самоєфективності в даній групі респондентів. Так, розподіл рівнів показав, що 46,7% жінок і 50% чоловіків мають середній рівень самоєфективності, який вказує на адаптивний, збалансований тип їхньої саморегуляції. Такі респонденти зазвичай діють послідовно, приймають рішення самостійно, але не схильні до надмірного ризику чи самовпевненості. Вони орієнтовані на результат, але можуть потребувати зовнішнього підтвердження або емоційної підтримки у складні моменти. Високий рівень самоєфективності визначено у 23,3% жінок і 33,3% чоловіків даної вибірки. Це говорить про

наявність у частини респондентів високої самовпевненості, внутрішньої мотивації та здатності брати відповідальність за власне життя. Вони схильні сприймати труднощі як виклик, активно шукають шляхи їх подолання й намагаються ефективно використовувати внутрішні ресурси. 30% жінок та 16,7% чоловіків демонструють низький рівень самоефективності. Такі особи мають певні сумніви у власній компетентності. Вони схильні до тривожності та залежності від зовнішніх обставин. Також для них може бути характерним бажання уникнути будь яких викликів або ситуацій невизначеності, оскільки вони потребують високого рівня саморегуляції.

Отримані результати також свідчать, що середньогруповий показник узагальненої по групі респондентів самоефективності становить 27,3 бала, що також відповідає середньому рівню вираженості даної властивості. Це означає, що в цілому респонденти мають достатню впевненість у власних силах, вірять у здатність долати труднощі та досягати мети, але при цьому усвідомлюють обмеження власних ресурсів і потребу у підтримці в складних життєвих ситуаціях. Враховуючи, що наші респонденти - це актори середнього дорослого віку, отримані результати можуть свідчити про їхню здатність використовувати професійний досвід і творчу гнучкість в якості ресурсів для подолання труднощів, а також про підвищену емоційну вразливість, яка поєднується з умінням відновлювати внутрішню рівновагу через самовираження та рефлексію.

Таким чином, можна стверджувати, що випробувані загалом демонструють адекватну самооцінку власних можливостей, здатність контролювати поведінку і підтримувати мотивацію навіть у складних умовах, не схильні до пасивності чи фаталізму.

3.2. Аналіз результатів дослідження особистісної здійсненості та сенсожиттєвих орієнтацій у респондентів дорослого віку

У цьому підрозділі нами представлені результати дослідження особистісної здійсненності та сенсожиттєвих орієнтацій, які тісно пов'язані між собою й відображають смислову сферу людини. Сенсожиттєві орієнтації показують, наскільки людина усвідомлює свій життєвий шлях, цілі та цінності, тоді як особистісна здійсненність свідчить про те, наскільки ці смисли реалізуються у щоденній діяльності та поведінці.

Дані щодо дослідження сенсожиттєвих орієнтацій респондентів нашої вибірки представлені в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Розподіл респондентів за параметрами методики СЖО

Показники сенсожиттєвих орієнтацій особистості	Низький рівень				Середній рівень				Високий рівень			
	Ж (% особи)		Ч (% особи)		Ж (% особи)		Ч (% особи)		Ж (% особи)		Ч (% особи)	
Загальний рівень осмисленості	23,33	7	33,3	2	40	12	50	3	36,7	11	16,7	1
Цілі в житті	26,7	8	16,7	1	49	12	50	3	33,3	10	33,3	2
Процес життя	26,7	8	33,3	2	46,7	14	50	3	26,7	8	16,7	1
Результативність	26,7	8	16,7	1	46,7	14	33,3	2	26,7	8	50	3
Локус контролю (Я)	20	6	16,7	1	46,7	14	33,3	2	33,3	10	50	3
Локус контролю - життя	43,3	13	33,3	2	36,7	11	50	3	20	6	16,7	1

З таблиці 3.4. можна побачити, що більшість респондентів даної вибірки демонструють середній або високий рівень осмисленості життя, що свідчить про наявність у них життєвих цілей, відчуття наповненості власного існування та віру у власну здатність впливати на життєві події. Для більшості отриманих показників спостерігається тенденція до балансування між реалістичністю та внутрішньою активністю, притаманною людям зі сформованими сенсожиттєвими орієнтаціями. Розглянемо отримані результати за окремими показниками.

Так, за параметром «Цілі в житті» отримані значення свідчать, що більшість респондентів середнього дорослого віку мають достатньо сформовану систему життєвих орієнтирів, яка поєднує прагнення до реалізації власного потенціалу з гнучкістю у ставленні до майбутнього. 49% жінок та 50% чоловіків даної вибірки демонструють середній рівень вираженості цього показника, що свідчить про наявність реалістичних, проте не завжди чітко деталізованих життєвих планів. Ці респонденти мають уявлення про бажані напрями розвитку, але здебільшого залишають простір для змін і спонтанних рішень, що забезпечує їм адаптивність у динамічних умовах життя. Третина випробуваних (33,3% у кожній статевій групі) відзначаються високим рівнем орієнтації на цілі, що відображає їхню високу мотивацію до досягнень, націленість на самореалізацію та впевненість у власних перспективах. Для них є характерним прагнення до конкретизації життєвих планів, уміння бачити можливості і перетворювати задуми на конкретні дії. Натомість низький рівень, що спостерігається у 16,7% чоловіків і 26,7% жінок, властивий тим респондентам, хто переживає невизначеність життєвих смислів, схильність до відкладання важливих рішень або відсутність чіткої системи пріоритетів. Вважаємо, що це може бути пов'язано з нестабільністю зовнішніх обставин чи внутрішнім пошуком сенсу. У цілому, більшість респондентів періоду середньої дорослості демонструють усвідомленість і позитивну спрямованість у життєвому плануванні, що поєднується з відкритістю до нових можливостей та готовністю переглядати власні цілі відповідно до змін середовища.

За параметром «Процес життя» у більшості випробуваних діагностовано помірний рівень вираженості показників (у 46,7% жінок та 50% чоловіків). Це свідчить про наявність у респондентів загального позитивного ставлення до життя при одночасному збереженні критичності до окремих його площин. Такі респонденти, як правило, мають певну стабільність, бачать сенс у своїй діяльності, але не завжди відчують глибоке задоволення чи натхнення. Високий рівень, відзначений у 26,7%

жінок та 16,7% чоловіків, демонструє групу, для якої життя є джерелом радості, розвитку та самореалізації. Ці особи схильні відчувати вдячність і цінувати поточні події. Низький рівень даного параметру було встановлено у 26,7% жінок і 33,3% чоловіків. Це характеризує їх як осіб, які сприймають власне життя як одноманітне або малозмістовне, часто переживають втому, рутину, втрату емоційної включеності. Для них є характерним прагнення до змін, пошук нових вражень для відновлення внутрішньої енергії. Отже можна сказати, що більшість респондентів оцінюють своє життя як прийнятне та загалом осмислене, проте для значної частини з них зберігається потреба у більшій емоційній насиченості та гармонізації внутрішніх переживань, що вказує на потенціал до подальшого особистісного зростання та пошуку глибшого сенсу у щоденному досвіді.

За параметром «Результативність життя» отримані нами результати свідчать про існуючу різницю у способах осмислення власних досягнень у жінок та чоловіків. 46,7% жінок даної вибірки перебувають на середньому рівні задоволеності результатами життя, що відображає їхню схильність до глибшої рефлексії, самокритичності та потреби у подальшій самореалізації. Вони часто оцінюють свої досягнення не тільки з позиції зовнішнього успіху, а й через призму їхнього внутрішнього змісту, гармонії та особистісного росту. Побіжно 50% чоловіків даної вибірки мають високі показники за даним параметром, що свідчить про виражене в них відчуття ефективності власного життєвого шляху. Вони впевнені у правильності прийнятих рішень та досягненні поставлених цілей. Для них характерна орієнтація на конкретні здобутки й успішне виконання соціальних ролей. 26,7% жінок та 16,7% чоловіків мають низький рівень за даною ознакою, що вказує на тимчасові сумніви у власній ефективності або на переживання власної нереалізованості. Аналізуючи результати, отримані за даним параметром можна сказати, що жінки більше схильні до внутрішнього аналізу та критичного осмислення результатів, тоді як чоловіки частіше сприймають свій досвід як успішний, завершений і продуктивний.

За параметром «Локус контролю - Я» 50% чоловіків даної вибірки демонструють високий рівень, що говорить про виражене в них почуття відповідальності за власну долю, впевненість у собі та схильність діяти самостійно. Такі респонденти зазвичай орієнтовані на результат, мають активну життєву позицію й сприймають труднощі як виклик, а не як перешкоду. У жінок цей показник більш диференційований. Майже половина представниць даної групи (46,7%) мають середній рівень вираженості ознаки, в той час, як 33,3% респонденток демонструють високі значення, що вказує на поєднання прагнення до самостійності із чутливістю до зовнішніх впливів і думки оточення. Такий змішаний тип локусу контролю дає можливість особистості зберігати гнучкість і соціальну адаптивність, але може супроводжуватися залежністю від емоційної підтримки довкілля.

Відносно показника «Локус контролю - життя» 43,3% жінок мають результати низького рівня, що свідчить про їхню схильність сприймати життя як таке, що розгортається під впливом зовнішніх обставин, а не власних дій. Для таких респонденток характерна емоційна залежність від середовища, потреба у стабільності й підтримці. Одночасно понад третина жінок (36,7%) демонструють середній рівень за даним показником, що говорить про існуючу в них помірну впевненість у можливості впливати на життєві події за умови сприятливих обставин. 50% чоловіків також мають середній рівень даної ознаки, а ще 33,3% - низький, що вказує на деяку схожість у сприйнятті життя між статями, однак із перевагою у чоловіків раціональнішого, більш об'єктивного ставлення до контролю над подіями. І лише невелика частка представників даної вибірки представлена високими показниками (20% жінок, 16,7% чоловіків) за цим параметром. Вони демонструють активну життєву позицію, готовність брати відповідальність і бачать саме в собі рушійну силу власної долі.

Отримані результати за показником «Загальний рівень осмисленості життя» свідчать про те, що більшість респондентів даної вибірки мають достатньо сформовану систему життєвих смислів, яка дозволяє відчувати

внутрішню цілісність і розуміння власного шляху. Середній рівень, властивий 40% жінок і 50% чоловіків середнього дорослого віку, відображає їхнє прагнення до пошуку й утримання сенсу, що перемежається з певними періодами сумнівів та втрати напрямку. Такі респонденти усвідомлюють значущість життя загалом, але вони не завжди відчують глибоку внутрішню гармонію. Високі показники за даним параметром відзначаються у 36,7% жінок та 16,7% чоловіків, що свідчить про зрілість їхньої ціннісно-сислової сфери, про наявність стійких переконань та здатність знаходити сенс навіть у складних життєвих обставинах. В той же час 23,3% жінок та 33,3% чоловіків мають низький рівень даної ознаки, що характеризує їх, як осіб, які переживають невизначеність, емоційне виснаження або тимчасову втрату орієнтирів. Загалом можна сказати, що у вибірці переважає достатній рівень осмисленості життя, при цьому жінки демонструють більш глибоку смислову інтегрованість і емоційну залученість у власне життя, ніж чоловіки.

Враховуючи, що наші респонденти - актори за професійною діяльністю, які переживають період середньої дорослості, ми можемо охарактеризувати їх як осіб, усвідомлено ставляться до власного життя, мають сформовані цінності й прагнуть до самореалізації у творчій і особистісній сферах. Водночас вони відзначаються емоційною вразливістю та потребою у внутрішній гармонії для збереження психологічного комфорту та цілісності власного “Я”.

Усі показники середньогрупового суб'єкта за параметрами методики СЖО знаходяться в межах середнього рівня. Так, показник “Цілі в житті” (30,3 бала) засвідчує наявність в середньому по групі чітко визначених орієнтирів, прагнення до розвитку й досягнення поставлених завдань, розгляду майбутнього в якості відкритої перспективи, здатність самостійно планувати свій шлях й достатня гнучкість у виборі засобів для реалізації цілей. Показник “Процес життя” (29,0 балів) свідчить про загальну задоволеність життям і вміння знаходити сенс у щоденних подіях. Такі люди сприймають своє життя як цікаве, динамічне, хоча іноді відчують емоційні

коливання, пов'язані з професійним навантаженням чи творчими викликами. Параметр “Результативність життя” (23,9 бала) указує на виражену в середньому по групі здатність оцінювати власні досягнення реалістично, без надмірного самозахоплення чи заниження самооцінки. Показник “Локус контролю – Я” (19,3 бала) свідчить про достатній рівень внутрішнього контролю, а також говорить про віру у власні спроможності: впливати на події, приймати рішення й нести за них відповідальність. Побіжно “Локус контролю - життя” (27,5 балів) демонструє помірну віру у справедливість світу, що говорить про гармонійне поєднання внутрішнього контролю з прийняттям об'єктивних зовнішніх обставин. Середній рівень осмисленості життя (97,5 балів) підтверджує наявність в середньому по групі випробуваних сформованих, але ще динамічних смисложиттєвих орієнтацій.

Отже, загальний рівень осмисленості життя респондентів даної групи відображає збалансованість між життєвою стабільністю та відкритістю до змін, а також прагнення осмислювати події не лише раціонально, а й через емоційне переживання їхньої значущості.

Після аналізу показників сенсожиттєвих орієнтацій респондентів було визначено рівень їхньої особистісної здійсненості за методикою О. Штепи. Показники особистісної здійсненості респондентів в цілому по групі та середньогрупові значення представлені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Розподіл респондентів за параметрами опитувальника особистісної здійсненості

Параметри особистісної здійсненості	Рівні	Респонденти					
		Загальна група		Жінки		Чоловіки	
		Особи	%	Особи	%	Особи	%
Чітко поставлені цілі	Високий	5	14%	4	13,3%	1	16,7%
	Середній	20	56%	17	57%	3	50%
	Низький	11	30%	9	30%	2	33,3%
Прийняття Іншого	Високий	6	17%	5	17 %	1	16,7%

	Середній	21	58%	18	60%	3	50%
	Низький	9	25%	7	23%	2	33,3%
Зовнішня форма особистісної здійсненності	Високий	6	17%	5	17 %	1	16,7%
	Середній	19	53%	16	53%	3	50%
	Низький	11	30%	9	30%	2	33,3%
Продуктивне усамітнення	Високий	6	17%	5	17 %	1	16,7%
	Середній	19	53%	16	53%	3	50%
	Низький	11	30%	9	30%	2	33,3%
Відповідальність за власний вибір	Високий	6	17%	5	17 %	1	16,7%
	Середній	20	56%	17	57%	3	50%
	Низький	10	27%	8	27%	2	33,3%
Внутрішня форма особистісної здійсненності (бути зрозумілим для себе)	Високий	6	17%	5	17 %	1	16,7%
	Середній	20	56%	17	57%	3	50%
	Низький	10	27%	8	27%	2	33,3%
Загальний рівень особистісної здійсненності	Високий	5	14%	4	13,3%	1	16,7%
	Середній	18	50%	15	50%	3	50%
	Низький	13	36%	11	36,7%	2	33,3%

Представлений в таблиці 3.5 розподіл респондентів за параметром надає можливість визначити, що розподіл високих та низьких значень в даній вибірці респондентів різної статі здійснився не рівномірно. Так, високий рівень особистісної здійсненності було розкрито у 4 жінок (13,3%) та 1 чоловіка (16,7%). Ці особи демонструють екзистенційну цілісність, глибоку саморефлексію та здатність до свідомого втілення власних цінностей через мистецтво. Як на сцені, так і в житті їхні дії відзначаються послідовністю, щирістю та внутрішньою свободою. Для таких акторів театр - це більше ніж професія, це форма духовного самовираження, спосіб осмислення себе і світу. Респонденти інтегрують сценічний досвід у власну ідентичність, вони не розчиняються у ролях, а використовують їх для глибшого пізнання людини. Їм притаманні глибоке прийняття себе та інших, розвинена відповідальність та здатність до продуктивного усамітнення, яке можна розцінювати як ресурс для творчості, а не втеча від світу. Жінки цього рівня проявляють емоційну мудрість і гармонію, а чоловіки демонструють

впевненість, внутрішню силу та філософічне ставлення до життя. Можна сказати, що такі актори живуть не “на сцені”, а “в істині”, тобто усвідомлено, смислотворчо та у глибокому контакті з власним “Я”.

Середній рівень особистісної здійсненості визначено у 15 жінок (50%) та 3 чоловіків (50%). Актори з такими показниками перебувають у стані активного самопізнання та внутрішнього пошуку рівноваги між сценічним образом та власною сутністю. Їхня творчість є живим процесом цього пошуку. Вони розвиваються, експериментують, іноді сумніваються, але постійно прагнуть глибшої автентичності в своєму житті й професійній самореалізації.

Для них є притаманними усвідомлення особистісних кордонів, здатність до рефлексії, достатньо відкрите ставлення до інших, але також і певна нестабільність самооцінки. Ці особи здатні глибоко переживати і втілювати почуття на сцені, проте іноді “застрягають” у ролях, емоціях або оцінках публіки. Серед акторів з середнім рівнем особистісної здійсненості багато чутливих, емпатійних і творчо гнучких особистостей, які вже мають її значний досвід, але ще не повністю інтегрували його у власну життєву філософію. Жінки зазвичай проявляють високу емоційну культуру, готовність до глибоких переживань і тонке відчуття партнерства на сцені. Чоловіки демонструють рефлексивність, схильність до аналітичного осмислення ролей і прагнення самоствердження через творчість.

Низький рівень особистісної здійсненості було встановлено у 11 жінок (36,7%) та 2 чоловіків (33,3%). Потрібно відзначити, що у цих акторів середнього дорослого віку з низьким рівнем особистісної здійсненості простежується внутрішня втома, емоційна виснаженість та втрата чуття особистісного сенсу творчості. Вони часто демонструють стан розмитих життєвих орієнтирів, труднощі в ухваленні рішень, коливання між бажанням творити й відчуттям безплідності зусиль. Для них є характерним зовнішній локус-контролю. Ці актори більше покладаються на оцінку режисера, глядача чи колег, ніж на власну внутрішню позицію. У професійній

діяльності вони можуть переживати кризу автентичності: сцена, яка колись була простором натхнення, може ставати місцем втоми або навіть фрустрації й депресії.

Жінки цієї групи частіше виявляють емоційне вигорання і схильність до самопожертви, в той час, як чоловіки виказують внутрішній скепсис, втрату натхнення та дистанціювання від власних переживань. Вважаємо, що для цих респондентів доцільною буде психологічна підтримка, яка має бути спрямованою на відновлення внутрішнього ресурсу та пошук нових сенсів для переосмислення власного творчого “Я” і як актора, і як людини взагалі.

Загальний розподіл респондентів середнього дорослого віку відбувся наступним чином. Так, за параметром *«Чітко поставлені цілі»* більшість акторів (56%) мають загалом визначені життєві та творчі орієнтири. Вони розуміють, чого прагнуть, але не завжди діють послідовно у досягненні мети. Для 30% респондентів даної вибірки характерними є коливання, сумніви, відчуття втоми або невпевненості у правильності власного шляху. І лише 14% опитуваних демонструють насправді чітке бачення цілей, внутрішню спрямованість і цілеспрямованість, що надихає їх на власний розвиток. Можна сказати, що у більшості акторів є бажання рухатися вперед, проте іноді їм бракує внутрішньої стабільності й віри у власні сили. Це може бути пов'язаним як з внутрішніми, так і зовнішніми обставинами. За параметром *«Прийняття іншого»* понад половина учасників (58%) виявляють відкритість і доброзичливість до людей, уміння співпереживати й підтримувати партнерство. Разом з тим, близько чверті респондентів (25%) переживають певні труднощі у прийнятті інших (ймовірно, через емоційне виснаження чи надмірну чутливість до критики). 17% респондентів демонструє глибоку емпатію, уважність і здатність бачити у кожній людині неповторну особистість. Отже, більшість акторів залишаються відкритими до світу, але потребують більшого емоційного відновлення, щоб зберігати цю відкритість у щоденній взаємодії. Параметр *«Зовнішня форма особистісної здійсненності»* показав, що 53% респондентів можна розглядати, як

активних, та творчих. Водночас у 30% опитуваних простежується певна нестабільність. Періоди їхнього натхнення змінюються втратою віри у власні сили чи байдужістю. Для 17% акторів зовнішня реалізація є природною. Вони впевнено комунікують та діють в соціальному середовищі. У цілому цей показник свідчить, що більшість акторів активно проявляють себе, але потребують внутрішнього балансу, щоб їхня діяльність не перетворювалася на виснажливу “гру заради виживання”. За параметром *«Продуктивне усамітнення»* середній рівень проявлення ознаки було встановлено у 53% респондентів. Дійсно, вміння побути наодинці з собою є важливим для будь-якого митця, і дані випробувані володіють такою здатністю. Проте вони не завжди використовують час усамітнення як ресурс для власного відновлення. 30% акторів мають складнощі з перебуванням наодинці. Можливо, що це може бути пов’язаним із перевантаженням або страхом залишитися “поза сценою”.

І тільки 17% респондентів сприймають усамітнення як цінний простір для роздумів, відновлення й глибшого пізнання себе. 56% респондентів даної групи відчують відповідальність за власний вибір, за свої рішення, але іноді вони залежать від зовнішніх оцінок оточуючого середовища (режисера, колективу чи глядача). Для 27% опитуваних властиві невпевненість у власних рішеннях, бажання уникнути конфліктів та схильність діяти за звичкою або “як усі”. 17% представників даної вибірки мають високий рівень усвідомленої відповідальності, розуміють наслідки своїх вчинків і готові відстоювати власні позиції. За параметром *«Внутрішня форма особистісної здійсненності»* 56% респондентів перебувають на етапі усвідомлення себе, своїх потреб та мотивів. Вони здатні до самоаналізу, але не завжди глибоко розуміють власні внутрішні конфлікти. 27% респондентів мають почуття розгубленості чи суперечності між тим, ким вони є і ким хочуть бути. 17% опитуваних вже досягли високого рівня внутрішньої узгодженості, що проявляється у впевненості й автентичності.

За параметром «Загальний рівень особистісної здійсненності» 50% представників даної вибірки перебувають на середньому рівні розвитку даної ознаки. Вони розвиваються, шукають себе, але ще не відчують повної гармонії. 36% респондентів переживають внутрішні труднощі (можливо, через кризу сенсу, втому, емоційне вигорання та втрату мотивації). І лише 14% опитуваних можна назвати справді зрілими у своїй здійсненності. Ці особи мають життєві смисли, стабільність і відчуття внутрішнього ядра. Таким чином, можна сказати, що більшість представників даної вибірки зараз знаходяться у процесі становлення, що є природним для середнього дорослого віку, як періоду переосмислення, балансу між досягненнями й пошуками нового.

Отримані дані стали підґрунтям для наступного етапу нашого дослідження, а саме - математико - статистичного аналізу взаємозв'язків між досліджуваними змінними.

3.3. Статистичний аналіз зв'язків між компонентами самоствавлення та параметрами особистісної здійсненності

З метою виявлення взаємозв'язків між рівнем особистісної здійсненності та параметрами самоствавлення респондентів середнього дорослого віку було проведено кореляційний аналіз за критерієм Пірсона. До статистичної обробки увійшли показники всіх чотирьох методик, які були використані нами для дослідження основних психологічних характеристик особистості: рівня самоствавлення, самоефективності, сенсожиттєвих орієнтацій та особистісної здійсненності.

Отримані коефіцієнти кореляції свідчать про системний і високий двобічний зв'язок між рівнем особистісної здійсненності та більшістю складових самоствавлення у респондентів даної вибірки (таб.3.6)

Таблиця 3.6.

Взаємозв'язок між параметрами самоствавлення та особистісної

здійсненості

Шкали самоствавлення та загальної самоефективності	r	p
Інтегральне самоствавлення	0,971***	0,001
Самоповага	0,940***	0,001
Аутосимпатія	0,806***	0,001
Позитивне відношення інших	0,763***	0,001
Самоінтерес	0,677***	0,001
Самовпевненість	0,639***	0,001
Очікуване ставлення від інших	0,703***	0,001
Самоприйняття	0,464**	0,01
Самопослідовність	0,366*	0,05
Саморозуміння	0,682***	0,001
Загальний рівень самоефективності	0,158	0,356

Примітка: ***. Кореляція значуща на рівні 0.001(двобічна)

*. Кореляція значуща на рівні 0,05 (двобічна).

**. Кореляція значуща на рівні 0,01 (двобічна)).

Отже можна побачити, що інтегральне самоствавлення має найвищий рівень позитивної кореляції з особистісною здійсненністю ($r = 0,971$; $p < 0,001$), що свідчить про взаємопідсилюючий характер цих феноменів. Таким позитивніше людина ставиться до себе, тим вищим є рівень її життєвої реалізованості, і навпаки, досвід особистих досягнень, відчуття ефективності та сенсу життя допомагають формуванню позитивного цілісного ставлення до себе.

Також можна побачити, що існують тісні двобічні зв'язки між особистісною здійсненністю та такими компонентами самоствавлення, як «самоповага» ($r = 0,940$; $p < 0,001$), «аутосимпатія» ($r = 0,806$; $p < 0,001$) і «позитивне ставлення інших» ($r = 0,763$; $p < 0,001$). Можна стверджувати, що люди, які відчують себе гідними та прийнятими іншими, більш схильні до активнішої реалізації власних потенцій, впевненіше визначають свої життєві цілі й більш послідовно досягають їхнього здійснення. Водночас наявність двобічної кореляції дає можливість вважати, що досвід

самореалізації також підсилює відчуття самоповаги, сприяє більшому емоційному прийняттю себе та формує переконання у власній значущості для оточуючого середовища.

Привертає увагу те, що показники «самоінтересу» ($r = 0,677$; $p < 0,001$), «самовпевненості» ($r = 0,639$; $p < 0,001$) і «очікуваного ставлення від інших!» ($r = 0,703$; $p < 0,001$) теж демонструють значущі позитивні двобічні зв'язки з рівнем здійсненності. Це засвідчує те, що інтерес до власного розвитку, віра у власні можливості та впевненість у схваленні з боку соціального середовища не лише сприяють більш ефективному самоздійсненню людини, а й самі посилюються внаслідок досвіду успішної її реалізації.

Трішки слабші, але статистично достовірні взаємозв'язки було виявлено між рівнем особистісної здійсненості та «самоприйняттям» ($r = 0,464$; $p = 0,028$) і «самопослідовністю» ($r = 0,366$; $p = 0,004$). Це говорить про те, що прийняття себе та наявність гармонії між цінностями, намірами і діями веде до відчуття реалізованості, яке, у свою чергу, зміцнює внутрішню узгодженість особистості.

Не виявив значущого двобічного зв'язку з особистісною здійсненністю показник «самозвинувачення» ($r = -0,134$; $p = 0,437$). Це може свідчити про те, що існуючі в особистості надмірна самокритичність та схильність до звинувачення себе не має прямого впливу на рівень самоздійснення. Проте це може опосередковано знижувати позитивне ставлення людини до себе.

Останній показник в системі самоставлення, який показав значущий двобічний кореляційний взаємозв'язок - «саморозуміння» ($r = 0,682$; $p < 0,001$). Це вказує на те, що глибше розуміння себе (власних почуттів, потреб і мотивів) стимулює в людини середнього дорослого віку цілеспрямованість і активність у досягненні життєвих цілей, а відчуття власної реалізованості, в свою чергу, підсилює рефлексію та самопізнання.

Показник загальної самоефективності ($r = 0,158$; $p = 0,356$) не виявив статистично значущого зв'язку з особистісною здійсненністю. Можна припустити, що віра у власну спроможність особистості долати труднощі не

обов'язково супроводжується відчуттям глибокої життєвої реалізованості. Самоефективність відбиває переважно операційний, поведінковий аспект саморегуляції, тоді як особистісна здійсненість відображає більш екзистенційно-смісловий феномен, пов'язаний із самореалізацією людини у ширшому життєвому контексті. Саме тому віра особистості у власну ефективність (як когнітивна установка) не гарантує відчуття здійсненості (яке пов'язане з емоційно-сміисловою цілісністю). Інакше кажучи, можна здаватися ефективним, проте не почуватися здійсненим. Так самоефективність без глибинного саморозуміння та самоприйняття може перетворюватися на “рольову поведінку”, якою є функціональне виконання завдань без внутрішнього сенсу: людина “грає роль ефективної”, але не завжди переживає автентичність буття.

Тим не менш, ми вважаємо, що у двобічному вимірі ці показники можуть бути потенційно взаємопов'язані. Так зростання впевненості у власних можливостях може стимулювати в людини активність на досягнення життєвих цілей, а досвід реалізованості, в свою чергу, може підвищувати рівень її самоефективності.

Двобічні значущі кореляційні взаємозв'язки між показниками методик сенсожиттєвих орієнтацій та особистісної здійсненості респондентів середнього дорослого віку представлені нами в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Кореляційні взаємозв'язки між показниками сенсожиттєвих орієнтацій та рівнем особистісної здійсненості

Показники сенсожиттєвих орієнтацій	r	p
Загальний показник СЖО	0,682***	0,001
Цілі в житті	0,690***	0,001
Процес життя	0,761***	0,001
Результат життя	0, 722***	0,001

Примітка: ***. Кореляція значуща на рівні 0.001(двобічна)

*. Кореляція значуща на рівні 0,05 (двобічна).

**. Кореляція значуща на рівні 0,01 (двобічна)).

Як видно з таблиці 3.8., існує наявність виражених двобічних позитивних зв'язків між рівнем особистісної здійсненності та чотирма показниками сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО) у респондентів середнього дорослого віку. Найтісніший зв'язок виявлено між параметром «процес життя» ($r = 0,761$; $p < 0,001$) та особистісною здійсненністю. Це означає, що люди, які отримують задоволення від самого процесу життя, більшою мірою відчують власну реалізованість і злагодженість зі своїми цілями. І оскільки цей взаємозв'язок двобічний, то чим більш реалізованою відчуває себе людина, тим більше вона схильна бачити сенс у власній діяльності й повсякденності.

Також можна побачити сильні позитивні двобічні кореляційні зв'язки між здійсненністю та параметрами «цілі в житті» ($r = 0,690$; $p < 0,001$) і «результат життя» ($r = 0,722$; $p < 0,001$). Це говорить про взаємозалежність між смисловою структурою життєвого шляху людини та досвідом реалізації її особистого потенціалу. Так, особи, які мають чіткі цілі та сприймають власне життя як продуктивне, схильні відчувати себе більш самореалізованими. У свою чергу, досвід успішного самоздійснення допомагає уточненню життєвих орієнтирів і посиленню почуття осмисленості життя.

Загальний показник сенсожиттєвих орієнтацій ($r = 0,682$; $p < 0,001$) має тісний позитивний взаємозв'язок із рівнем особистісної здійсненності, який підкріплює, що осмисленість життя та відчуття його цінності формують в людини основу для її особистісної реалізації. Побіжно, у двобічній перспективі, досвід успішного самоздійснення, відчуття життєвого змісту та задоволення власними досягненнями стимулюють подальший розвиток смислової сфери особистості.

Показники «локусу контролю «Я»» ($r = 0,076$; $p = 0,660$) та «локус контролю життя» ($r = 0,233$; $p = 0,171$) не продемонстрували статистично значущих взаємозв'язків з рівнем особистісної здійсненності. З нашої точки

зору, це може свідчити про те, що суб'єктивне відчуття контролю над життєвими подіями саме по собі не є вирішальним фактором у процесі самореалізації. Однак двобічна логіка дозволяє припустити, що відчуття відповідальності за власне життя може зростати у людини в міру її особистісного розвитку.

Для визначення факторів, що впливають на відчуття особистісної здійсненості респондентів, було також проведено множинний регресійний аналіз, в якому залежною змінною виступав сам загальний рівень особистісної здійсненості, а незалежними - всі інші шкали методик. Значущий для особистісної здійсненості зв'язок було виявлено за наступними шкалами - *самоствлення, саморозуміння та спрямованість на результат*.

Отримані нами результати свідчать про високу узгодженість моделі. Так коефіцієнт множинної кореляції $R = 0,985$, коефіцієнт детермінації $R^2 = 0,970$, скоригований коефіцієнт $R^2 = 0,967$. Це означає, що 97% варіації залежної змінної пояснюється сукупною дією трьох незалежних змінних. Значення критерію Фішера $F(3,32) = 344,638$ при $p < 0,001$ також підтверджує статистичну значущість отриманої моделі, тобто включені до неї змінні (самоствлення, саморозуміння та спрямованість) достовірно впливають на особистісну здійсненність. Коефіцієнти регресійної моделі представлені в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8.

Коефіцієнти регресійної моделі

Незалежна змінна	Нестандартизований коефіцієнт (B)	Стандартизований коефіцієнт (β)	t	p
(Константа) загальний рівень особистісної здійсненості	22,983	-	9,428	0,000
Самоствлення	0,780	0,743	17,537	0,000
Саморозуміння	0,206	0,134	3,276	0,003
Спрямованість	0,107	0,134	3,276	0,003

на результат				
--------------	--	--	--	--

Отже, проведений регресійний аналіз дає змогу зробити висновок, що дійсно самоствавлення є провідним чинником в розвитку особистісної здійсненності. Респонденти періоду середньої дорослості, які мають більш позитивне ставлення до себе, схильні до більш високого рівня самореалізації, що стимулює в них активність у реалізації життєвих цілей. Саморозуміння виявилось додатковим, але суттєвим чинником, який забезпечує усвідомлення людиною власних можливостей, мотивів і почуттів, створюючи передумови для узгодженості між її внутрішнім і зовнішнім «Я». Спрямованість на результат, в даному випадку, грає роль регулятивного механізму, який підтримує спрямованість на ціль і сталість дій у процесі особистісної самореалізації. Вона посилює ефективність реалізації особистісного потенціалу, хоча її внесок є менш потужним у порівнянні із самоствавленням.

Висновки до третього розділу

На підставі проведеного емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки:

Самоствавлення осіб середнього дорослого віку характеризується переважанням середнього рівня вираженості більшості показників. Це свідчить про наявність у респондентів внутрішньої стабільності, адекватної самооцінки, емоційної рівноваги та психологічної гнучкості. У структурі самоствавлення опитуваних домінують такі риси, як самоповага, аутосимпатія, самоприйняття та саморозуміння, що забезпечують гармонійне ставлення до себе й адаптивну поведінку. Жінкам властива емоційна насиченість і схильність до самозвинувачення, чоловіки демонструють більш врівноважену і менш емоційно залежну структуру самоприйняття.

Показники самоефективності підтверджують, що більшість акторів середнього дорослого віку мають середній рівень впевненості у власних силах. Вони орієнтовані на досягнення мети та самостійність у прийнятті

рішень. Тим не менш близько третини респондентів демонструють емоційну вразливість і потребу у зовнішній підтримці, що може бути пов'язано з професійними стресами, творчими та особистими кризами.

Рівень осмисленості життя у більшості акторів перебуває в межах середніх або високих значень, що відображає їх здатність усвідомлювати власний життєвий шлях, цінності й цілі. При цьому респонденти демонструють прагнення досягти внутрішньої гармонії між особистими і професійними площинами життя.

Особистісна здійсненність у досліджуваній групі також має переважно середній рівень (50%), що є типовим для періоду середньої дорослості. Високі показники притаманні тим акторам, які інтегрують творчість у власне "Я", сприймають сцену як простір самопізнання й духовного розвитку. Низькі значення за цим показником притаманні тим респондентам, які переживають втому, внутрішню невизначеність чи професійну кризу.

Кореляційний аналіз показав наявність системного і статистично значущого взаємозв'язку між рівнем особистісної здійсненності та більшістю компонентів самоствавлення. Найтісніші зв'язки були виявлені у особистісної здійсненності з інтегральним самоствавленням ($r = 0,971$; $p < 0,001$), самоповагою ($r = 0,940$; $p < 0,001$), аутосимпатією ($r = 0,806$; $p < 0,001$) і позитивним ставленням інших ($r = 0,763$; $p < 0,001$), що підтверджує взаємопідсилюючий характер цих феноменів.

Значущі, але слабші кореляційні взаємозв'язки були встановлені між особистісною здійсненністю та самоприйняттям, самопослідовністю і саморозумінням, що свідчить про важливість внутрішньої узгодженості, рефлексії й здатності приймати себе для життєвої реалізованості.

Також були встановлені виражені позитивні двобічні зв'язки між показниками сенсожиттєвих орієнтацій і рівнем особистісної здійсненності, зокрема з параметрами «Процес життя» ($r = 0,761$; $p < 0,001$), «Результат життя» ($r = 0,722$; $p < 0,001$) і «Цілі в житті» ($r = 0,690$; $p < 0,001$). Ці

кореляції вказують на те, що чим більш осмислено особистість сприймає своє життя, тим вищим може бути рівень її самореалізації.

Регресійний аналіз підтвердив, що провідним чинником розвитку особистісної здійсненості є саме самоствавлення. Саморозуміння та спрямованість на результат виконують функцію додаткових регуляторів і забезпечують внутрішню узгодженість і стабільність процесу самореалізації. Модель виявилася високонадійною ($R = 0,985$; $R^2 = 0,970$; $p < 0,001$).

Отже, можна стверджувати, що позитивне ставлення до себе, глибоке саморозуміння, наявність цілей і внутрішня відповідальність є ключовими детермінантами особистісної здійсненості у періоді середньої дорослості.

ВИСНОВКИ

На підставі проведеного теоретико - емпіричного дослідження взаємозв'язку між самоствавленням та особистісною здійсненістю в період середньої дорослості можна зробити висновки щодо вирішення його основних завдань.

1. Аналіз теоретичних підходів до розуміння самоствавлення та особистісної здійсненості особистості в періоді середньої дорослості показав, що самоствавлення є серцевиною внутрішнього світу людини, що відображає її здатність бачити, приймати та розуміти себе. Воно формується впродовж життя й визначає, як особистість ставиться до власних почуттів, успіхів і недоліків. Гармонійне самоствавлення підтримує цілісність «Я» і допомагає людині зберігати внутрішню рівновагу навіть у складних життєвих ситуаціях. Через нього розкривається рівень самоприйняття, любові до себе та готовності до розвитку.

У періоді середньої дорослості самоствавлення стає більш усвідомленим і стабільним, але водночас зберігає відкритість до змін. Людина вже має достатньо досвіду, щоб сприймати себе цілісно з прийняттям власних

суперечностей і унікальності. Зріла особистість вибудовує ставлення до себе не лише на основі оцінок оточення, а й через внутрішнє відчуття цінності. Саме це внутрішнє прийняття створює ґрунт для психологічної свободи, впевненості та гармонійного розвитку, що в свою чергу сприяє самореалізації особистості.

Особистісна здійсненість - це стан, коли людина відчуває, що живе у згоді зі своїми глибинними цінностями, реалізує себе й відчуває смисл у тому, що робить. Вона не зводиться лише до досягнень, а передбачає внутрішнє переживання повноти життя. «Бути здійсненою» для особистості означає відчувати гармонію між бажаним і реальним, між тим, чого вона прагне, і тим, що вона отримує. Це процес безперервного зростання, у якому людина відкриває власні ресурси, долає сумніви й формує усвідомлене відчуття «Я можу».

Вік середньої дорослості - це період глибокого самопізнання, пошуку сенсу, балансу між зовнішнім успіхом і внутрішньою гармонією. Психологічна зрілість у цей час проявляється у здатності особистості приймати життя з його суперечностями, проявляючи турботу про інших водночас не втрачаючи себе. Людина прагне не лише стабільності, а й глибшої автентичності, що веде до справжнього відчуття здійсненості. Цей етап життєвого циклу є критичним для формування гармонійного самоставлення та досягнення цілісності особистості.

2. Емпіричне дослідження особливостей самоставлення, самоефективності, сенсожиттєвих орієнтацій та особистісної здійсненості в періоді середньої дорослості встановило, що для більшості респондентів характерний середній рівень вираженості основних показників, що свідчить про наявність внутрішньої стабільності, емоційної рівноваги та гнучкої самооцінки. У структурі самоставлення переважають самоповага, аутосимпатія, самоприйняття та саморозуміння, які забезпечують гармонійне ставлення до себе й адаптивність у поведінці. В ході дослідження також було виявлено, що жінки частіше проявляють емоційну насиченість і схильність

до саморефлексії, тоді як чоловіки характеризуються врівноваженістю та нижчою емоційною залежністю.

Показники самоефективності підтвердили, що більшість акторів мають достатній рівень упевненості у власних силах. Вони орієнтовані на досягнення мети, проявляють самостійність у прийнятті рішень, тоді як приблизно третина респондентів виявляє емоційну вразливість і потребу у зовнішній підтримці, зумовлену професійними чи особистісними труднощами.

Рівень осмисленості життя у більшості респондентів знаходиться в межах середніх і високих значень. Це свідчить про їхню здатність усвідомлено творити власний життєвий шлях, досягаючи гармонії між особистісною і професійною сферами.

За параметром «Загальний рівень особистісної здійсненності» 50% представників даної вибірки перебувають на середньому рівні розвитку даної ознаки. Вони розвиваються, шукають себе, але ще не відчують повної гармонії. 36% респондентів переживають внутрішні труднощі (можливо, через кризу сенсу, втому, емоційне вигорання та втрату мотивації). І лише 14% опитуваних можна назвати справді зрілими у своїй здійсненності. Ці особи мають життєві сенси, стабільність і відчуття власної внутрішньої цілісності.

Таким чином, можна сказати, що більшість представників даної вибірки зараз знаходяться у процесі становлення, що є природним для середнього дорослого віку, як періоду переосмислення, балансу між досягненнями й пошуками нового.

Вирішення третього завдання дослідження дозволило виявити систему закономірних взаємозв'язків між показниками самоставлення, самоефективності, сенсожиттєвих орієнтацій та рівнем особистісної здійсненності у респондентів в періоді середньої дорослості. Так, в ході кореляційного й регресивного аналізів було підтверджено, що особистісна здійсненність є інтегральним проявом зрілості самосвідомості, яка

формується на підставі когнітивних, емоційно-оцінних і мотиваційно-смыслових компонентів структури самоставлення.

По-перше, було виявлено численні статистично значущі двобічні позитивні зв'язки між рівнем особистісної здійсненності та компонентами самоставлення. Найтісніші кореляції були встановлені між особистісною здійсненністю і такими параметрами, як інтегральне самоставлення ($r = 0,971$; $p < 0,001$), самоповага ($r = 0,940$; $p < 0,001$), аутосимпатія ($r = 0,806$; $p < 0,001$) і позитивне ставлення інших ($r = 0,763$; $p < 0,001$). Ці двобічні взаємозв'язки свідчать про те, що позитивне сприйняття себе, емоційне прийняття власної індивідуальності та досвід соціального схвалення взаємопов'язані з відчуттям самореалізованості й успішності. Двобічний характер зв'язків засвідчує, що не лише позитивне самоставлення сприяє підвищенню особистісної здійсненності, а й сам факт життєвої реалізованості підсилює гармонійне ставлення до себе, стабілізує самооцінку та почуття власної гідності.

По-друге, було підтверджено наявність сильних двобічних позитивних зв'язків між особистісною здійсненністю та показниками сенсожиттєвих орієнтацій. Значущі кореляції було виявлено між особистісною здійсненністю і процесом життя ($r = 0,761$; $p < 0,001$), результатами життя ($r = 0,722$; $p < 0,001$) та життєвими цілями ($r = 0,690$; $p < 0,001$). Отримані кореляційні взаємозв'язки свідчать про те, що наявність в особистості чітких цілей, задоволення від життєвого процесу й сприйняття власних досягнень як «значущих» сприяють її самореалізації в соціальному просторі. Двобічність зв'язку означає, що осмисленість життя є не лише умовою, а й наслідком самоздійснення. Особистість, яка реалізує свій життєтворчий потенціал, поглиблює відчуття сенсу й внутрішньої упорядкованості свого життєвого шляху.

По-третє, результати аналізу самоефективності виявили тенденційні, але не статистично значущі зв'язки з рівнем особистісної здійсненності. Можна припустити, що суб'єктивна впевненість у власній спроможності не є

безпосереднім чинником самореалізації, проте вона опосередковано підтримує активність та відповідальність за життєвий вибір. У двобічному плані можна стверджувати, що досвід успішного самоздійснення здатний підсилювати віру у власну ефективність, формуючи в особистості внутрішній локус контролю та почуття компетентності.

Таким чином, всі завдання дослідження були вирішені, а його мета досягнена.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюхіна Н. В., Севостьянова І. Ю. Життєтворчий потенціал як чинник особистісного здійснення в дорослому віці // *Габітус*. - 2025. - Вип. 73. - С. 113–117.
2. Болотнікова І. В. Акмеологічні основи особистісного самоздійснення // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. - Київ, 2016. - Вип. 16. - Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. - С. 3-12.
3. Большакова А. М. Психологічний аналіз феноменів самоздійснення особистості // Молодий вчений. - 2015. - № 2 (17). - С. 206-209.
4. Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості // *INSIGHT: психологічні виміри суспільства*. - 2025. - № 13. - С. 142-172.
5. Горбатих В. В. Самоставлення особистості як емоційний компонент самосвідомості // Вісник Запорізького національного університету. Серія «Педагогічні науки». - 2010. - № 2 (13). - С. 154-163.
6. Горбачова Н. В. Генеративність як чинник особистісного розвитку в зрілому віці // *Психологічний журнал*. - 2021. - Вип. 7. - С. 45-58.
7. Гордієнко І. О., Терещенко Е. С. Індикатори феномену самоздійснення // Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. - Одеса : ФОП Бєлий А. Є., 2022. - С. -75-83.
8. Гуляс І. А. Детермінанти самоздійснення особистості // Психологічні перспективи. -2011. - Вип. 17. - С. 83-92.
9. Гуменюк Г. В. Психологічний простір професійного самоздійснення особистості як предмет дослідження // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту 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.
10. Данилюк І., Предко В., Кислинська А. Психологічні особливості зв'язку життєстійкості та самооцінки особистості в складних життєвих ситуаціях // *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. - 2023. - № 2(18). - С. 63-69.
 11. Дзюба Т. М. *Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навч. посіб.* - Полтава: ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2012. - 224 с.
 12. Дидик Н., Онуфрієва Л. Самоставлення майбутніх психологів як чинник професійного саморозвитку // *Психологічний журнал Національного університету «Острозька академія»*. - 2019. - Т. 6, № 8. - С. 45-52.
 13. Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. - Одеса: ФОП Бєлий А. Є., 2022. - 168 с.
 14. Дубінка М. М. «Я-концепція» як фактор професійного самовизначення особистості з позицій Р. Бернса // *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. - 2022. - Вип. 205. - С. 94-100.
 15. Еріксон Е. Г. *Дитинство і суспільство*. - Київ: Основи, 2000. - 384 с.
 16. Казанжи М. Й. Самоздійснення особистості: сутність і специфічні характеристики // *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. - 2020. - Вип. 1. - С. 27-33.
 17. Кидалова К. С. Психологічні особливості самоставлення особистості: аналіз концепцій та підходів // *Український психологічний журнал*. - 2018. - № 3. - С. 45-54.
 18. Коваленко О. Г. Способи самореалізації особистості у віці пізньої дорослості // *Теорія і практика сучасної психології*. - 2020. - № 1(2). - С. 85-92.
 19. Кокур О. М. Чинники професійного самоздійснення особистості (статеві особливості) // *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту*

- психології імені Г. С. Костюка НАПН України. - Київ, 2016. - Т. V. - Вип. 16. - С. 74-82.
20. Корольова В. Ю. Психологічні особливості переживання кризи середнього віку // *Актуальні проблеми психології*. - 2019. - Т. 5, Вип. 2. - С. 87-99.
21. Крамбо Дж., Махолик Л. Тест смисложиттєвих орієнтацій / [Електронний ресурс] // Всеосвіта. - 2018. - 19 липня. - Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/test-smislozittevih-orientacij-dzejmsa-krambo-i-leonarda-maholika-22765.html>
22. Кузнєцова І. А., Кузнєцова Н. М. Самоздійснення як проблема гуманістичної психології // *Наука і освіта*. - 2016. - № 2-3. - С. 129-134.
23. Максименко С. Д., Максименко К. С. Теоретичні проблеми самоздійснення особистості // *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. - Київ, 2009. - Вип. 5. - С. 3-13.
24. Піхлик В. М. Самостворення особистості: концепції, структура та вплив на поведінку // *Габітус*. - 2024. - № 66. - С. 225-229.
25. Проць О. І. Особливості самостворення осіб віку пізньої дорослості, які вважають себе релігійними людьми // *Теорія і практика сучасної психології*. - 2018. - № 5. - С. 120-126.
26. Саннікова О. П., Гордієнко І. О. Самоприйняття та факторна структура особистості: психологічні ознаки та їх співвідношення // *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. - 2021. - Т. IX (98), Issue 247. - Budapest. - С. 59-64.
27. Старинська Н. В. Особливості самостворення осіб віку пізньої дорослості з різним профілем релігійності // *Теорія і практика сучасної психології*. - 2018. - № 5. - С. 112-119.
28. Терлецька Л., Кухар І. Взаємозв'язок страхів, фобій, тривожності із самостворенням особистості // *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. - 2020. - № 1(11). - С. 57-63.

29. Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості. URL: http://ni.biz.ua/12/12_23/12_234049_test-oprosnik-camootnosheniya-vv-stolin-srpanteleev.html.
30. Тищенко Л. В. Феноменологія самоставлення в психологічній науці // Збірник наукових праць. Психологічні науки. - 2019. - Т. 2, вип. 9. - С. 230-233.
31. Ульянова Т. Ю. Співвідношення показників самоставлення та автономності особистості / Т. Ю. Ульянова, Ю. В. Кваснікова // Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості : теорія, досвід, практика» (19-20 травня 2023 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А. Є., 2023. - С. 122-128.
32. Франкл В. *Людина в пошуках справжнього сенсу*. - Харків: КСД, 2023. - 160с.
33. Чанчиков І. Самоставлення та емоційні переживання як чинник життєстійкості особистості // *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія»*. - 2020. - № 2(12). - С. 98-103.
34. Швайкін С. А. Самоставлення особистості в умовах соматичного захворювання у період середньої дорослості // *Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Серія: Психологія*. - 2017. - Т. 22, Вип. 1. - С. 178-184.
35. Шварцер Р., Єрусалем М. Шкала загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale, GSE) / адаптація укр. мовою І. Галецької // Галецька І. Клініко-психологічне дослідження: навч. посібник. - Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2015. - С. 210-212;
36. Галецька І. І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації // *Вісник Львівського університету. Серія «Філософські науки»*. - 2003. - Вип. 5. - С. 433-442.
37. Шевченко І. С. Соціально-психологічні детермінанти задоволеності життям у осіб середнього віку // *Науковий вісник Східноєвропейського*

- національного університету імені Лесі Українки. Серія «Психологічні науки». -2020. - Вип. 4. - С. 210-218.
38. Шевченко Н. Ф. Теоретичні підходи до розуміння поняття «самоповага» в історичному поступі психологічного знання // *Наука і освіта*. - 2015. - № 11-12. - С. 19-21.
39. Штепа О. С. Опитувальник особистісної здійсненності: теоретичні підстави та емпірична апробація // *Психологічний часопис*. - 2018. - Т. 4, № 14. - С. 85-97.
40. Штепа О. С. Психологічні детермінанти життєвої самореалізації особистості // *Теорія і практика сучасної психології*. -2020. - № 1(2). - С. 112-120.
41. Яворська-Ветрова І. В. Аналіз особливостей самоставлення залежно від рівня психологічного благополуччя особистості // *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*. - 2023. - № 30 (серпень). - С. 315-318.
42. Aldwin C. M., Igarashi H. An ecological model of resilience in late life // *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*. -2012. - Vol. 32(1). -P. 115-130.
43. Bleidorn W., Arslan R., Denissen J., Rentfrow P., Gebauer J., Potter J., Gosling S. Age and gender differences in self-esteem: A cross-cultural window // *Journal of Personality and Social Psychology*. -2016. -Vol. 111(3). - P. 396-410.
44. Brim O. G., Ryff C. D., Kessler R. C. (Eds.). *How Healthy Are We?: A National Study of Well-Being at Midlife*. -Chicago: University of Chicago Press, 2019. -528 p.
45. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. - Reprint ed. - Princeton (NJ): Princeton University Press, 2015. -340 p.
46. Bühler C. *The course of human life: A study of goals in the human life*. - New York: Springer, 1968.- 422p.
47. Coopersmith S. *The Antecedents of Self-Esteem*. - Reprint ed. - Palo Alto (CA): Consulting Psychologists Press, 1981. -ix, 283 p.
48. Deci E. L., Ryan R. M. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. - New York: Springer, 1985. -XVI, 372p.

49. Emmons R. A. *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. -New York: Guilford Press, 1999. - 230p.
50. Emmons R. A. Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life // In: Keyes C. L. M., Haidt J. (Eds.). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. - Washington, DC: American Psychological Association, 2003. - P. 105-128.
51. Freund A. M., Ritter J. O. Midlife crisis: A debate // *Gerontology*. -2009. - Vol. 55(5). - P. 582-591.
52. Gould R. L. *Transformations: Growth and Change in Adult Life*. - Reissue ed. - New York: Simon & Schuster / Touchstone Books, 1995. - 343 p.
53. Infurna F. J. The middle adulthood stability paradox: How well-being and self-concept remain stable despite life stressors // *Developmental Psychology*. - 2020. -Vol. 56(7). - P. 1234-1248.
54. Lachman M. E. Mind the gap in the middle: A call to study midlife // *Research in Human Development*. - 2015. - Vol. 12(3-4). -P. 327-334.
55. Lachman M. E., Teshale S., Agrigoroaei S. Midlife as a pivotal period in the life course: Balancing growth and decline at the crossroads of youth and old age // *International Journal of Behavioral Development*. - 2015. - Vol. 39(1). - P. 20-31.
56. Levinson D. J. *The Seasons of a Man's Life*. - Reissue ed. - New York: Ballantine Books / Random House, 2011. - 384 p.
57. Maslow A. H. *Motivation and Personality* / rev. by Robert Frager & James Fadiman. - 3rd ed. - New York: Harper & Row, 1987. - 293 p.
58. Maslow A. H. *Toward a Psychology of Being*. - 3rd ed. / ed. by E. Hoffman. - New York: Wiley, 1998. - 320 p.
59. McLean K. C., Syed M. *The Oxford Handbook of Identity Development*. - Oxford: Oxford University Press, 2015.- 590 p.
60. Orth U., Robins R. W. The development of self-esteem across the lifespan // *Psychological Bulletin*. - 2018. -Vol. 144(10). -P. 1045-1080.
61. Orth U., Robins R. W. Is high self-esteem beneficial? Revisiting the classic question // *American Psychologist*. -2022. - Vol. 77(1). - P. 5-17.

62. Reitz A. K., Zimmermann J. How life events change personality and self-esteem: A systematic review // *European Journal of Personality*. - 2022. - Vol. 36(2). - P. 237-260.
63. Rogers C. R. Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications & Theory. - Reissue ed. - London: Constable & Robinson, 2021. - 592 p.
64. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. -2nd ed. -Boston: Houghton Mifflin / Mariner Books, 1995. - 420 p.
65. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. - Reprint ed. - Princeton, NJ: Princeton University Press, 2015. - 340 p.
66. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // *American Psychologist*. - 2000. - Vol. 55(1). - P. 68-78.
67. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // *Journal of Personality and Social Psychology*. - 1989. - Vol. 57(6). -P. 1069-1081.
68. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. - 1995. - Vol. 69(4). - P. 719-727.
69. Sedikides C., Gregg A. P. Self-enhancement: Food for thought // *Perspectives on Psychological Science*. -2008. - Vol. 3(2). - P. 102-116.
70. Sheehy G. *Passages: Predictable Crises of Adult Life*. - New York: Random House, 1995. – 531 p.
71. Simine Vazire, Erika N. Carlson. Self-Knowledge of Personality: Do People Know Themselves? // *Social and Personality Psychology Compass*. - 2010. - Vol. 4, No. 8. - P. 605-620.
72. Staudinger U. M., Bluck S. A view on midlife development from life-span theory // In: Lachman M. E. (Ed.). *Handbook of Midlife Development*. - New York: Wiley, 2011. -P. 3-39.

73. Swann W. B. Self-verification theory // In: Van Lange P. A., Kruglanski A., Higgins E. T. (Eds.). *Handbook of Theories of Social Psychology*. - London: Sage, 2011. - P. 23–42.
74. Vignoles V. L. Identity: Personal and social // In: Schwartz S. J., Luyckx K., Vignoles V. L. (Eds.). *Handbook of Identity Theory and Research*. - New York: Springer, 2011. - P. 403-432.
75. Willis S. L., Martin M. *Middle Adulthood: A Lifespan Perspective*. - Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2005. - 412 p.