

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ
ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ
ПЕРСОНАЛОМ»**

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
Кафедра психології

КУРСОВА РОБОТА

з дисципліни «Психологія особистості»

на тему: **«ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЯК
ЧИННИКА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЗРІЛОМУ ВІСЬ»**

Виконала: студентка групи С-9-24-Б1ПС (4.0д)-1
освітньо-професійної програми «Психологія»

Вольвач Анастасія Вячеславівна

Керівник: *Віра Богданівна Синякова*

Результат _____; дата _____

Перевірив _____

(Підпис) ПБ викладача

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ.....	6
1.1. Поняття суб'єктивного благополуччя як інтегрального показника якості життя та його особистісні чинники.....	6
1.2. Самоактуалізація як психологічний феномен: основні підходи та структурні компоненти.....	11
1.3. Особливості особистісного розвитку та самореалізації в період зрілості.....	16
Висновки до першого розділу.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИКА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ.....	23
2.1. Організація та методи дослідження самоактуалізації та суб'єктивного благополуччя особистості.....	23
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей самоактуалізації особистості як чинника суб'єктивного благополуччя у зрілому віці.....	28
Висновки до другого розділу.....	36
ВИСНОВОК.....	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	41
ДОДАТОК.....	43

ВСТУП

Актуальність теми. В умовах постійних змін сучасного суспільства, що супроводжуються нестабільністю та високим рівнем стресогенності, проблема внутрішнього світу людини та її здатності до повноцінної реалізації власного потенціалу набуває особливої гостроти. Сучасна психологічна наука все частіше звертається до вивчення позитивних аспектів людського буття, серед яких ключове місце посідають самоактуалізація та суб'єктивне благополуччя.

Особливої актуальності це питання набуває стосовно осіб зрілого віку (30+ років). Цей період є етапом «акме» — розквіту особистості, проте він також супроводжується глибокими трансформаціями: переоцінкою життєвих досягнень, пошуком нових сенсів та часто — нормативною кризою середнього віку. Саме в зрілому віці виникає не просто потреба в власному зовнішньому успіху, а у внутрішній автентичності, що робить самоактуалізацію визначальним процесом для підтримки психічного здоров'я.

Сьогодні успішність особистості на її життєвому шляху визначається зовнішніми досягненнями та внутрішнім відчуттям задоволеності життям, гармонії та повноти самореалізації. Самоактуалізація як прагнення людини до найбільш повного розкриття своїх здібностей і задатків виступає не просто механізмом особистісного зростання, а й фундаментом для формування стійкого почуття психологічного комфорту.

Дослідження показують, що люди, які активно реалізують свій внутрішній потенціал, демонструють вищий рівень адаптивності, емоційної стійкості та задоволеності власним життям. Проте, незважаючи на значну кількість теоретичних напрацювань, питання взаємозв'язку між конкретними компонентами самоактуалізації та інтегральним показником суб'єктивного благополуччя залишається недостатньо висвітленим у прикладному аспекті.

Особливий внесок у розробку теорії самоактуалізації зробили такі зарубіжні вчені як А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Дінер, К. Юнг, Г. Олпорт та інші.

Актуальність теми зумовлена саме необхідністю пошуку внутрішніх ресурсів особистості, які дозволяють зберігати відчуття щастя та психологічне здоров'я в динамічних соціальних умовах. Саме самоактуалізація може виступати тим внутрішнім чинником, що забезпечує високу якість життя та суб'єктивне благополуччя.

Об'єктом дослідження є самоактуалізація особистості та її суб'єктивне благополуччя.

Предметом дослідження є особливості самоактуалізації як чинника, суб'єктивного благополуччя особистості у зрілому віці.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок між показниками самоактуалізації та рівнем суб'єктивного благополуччя особистостей зрілого віку.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу літературних джерел розкрити зміст понять «самоактуалізація» та «суб'єктивне благополуччя», визначити основні психологічні чинники, що впливають на відчуття суб'єктивного благополуччя особистості, а також особливості особистісного розвитку та самоактуалізації в період зрілості.

2. Емпіричним шляхом виявити особливості самоактуалізації та суб'єктивного благополуччя особистості у зрілому віці та характер взаємозв'язку між ними.

Для реалізації мети і завдань у курсовій роботі були використані такі **методи дослідження:**

- *Теоретичні:* аналіз, систематизація та узагальнення наукових поглядів щодо проблеми самоактуалізації та суб'єктивного благополуччя особистості.

- *Емпіричні:* психологічне тестування з використанням наступних стандартизованих методик а саме: «Методика виявлення стилю самоактуалізації» А. Джоунса і Р. Крендалла; «Короткий індекс самоактуалізації» А. Джонс, Р. Крендел; методика «Модифікована шкала

суб'єктивного благополуччя» П. Понтін, М. Шваннауер, С. Тай та М. Кіндерман (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер).

- Методи математико-статистичної обробки, аналізу та інтерпретації отриманих даних.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 44 сторінок, з них основного тексту 34 сторінок. Робота містить 3 таблиці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття суб'єктивного благополуччя як інтегрального показника якості життя та його особистісні чинники

У сучасній психології проблема суб'єктивного благополуччя займає важливе місце у дослідженні якості життя особистості. Суб'єктивне благополуччя розглядається як інтегральний показник, що відображає загальну оцінку людиною власного життя, рівень задоволеності ним та переважання позитивних емоцій над негативними.

В фундаментальному дослідженні Еда Дінера (Ed Diener) суб'єктивне благополуччя розглядається як багатовимірний психологічний конструкт, що відображає загальну оцінку людиною власного життя. Автор підкреслює, що це поняття не обмежується емоційними станами чи миттєвими переживаннями, а охоплює більш стабільне сприйняття якості власного життя.

За Е. Дінером, суб'єктивне благополуччя складається з двох основних компонентів. Перший — когнітивний, пов'язаний із раціональною оцінкою людини того, наскільки її життя відповідає власним очікуванням, цілям та цінностям. Другий — емоційний компонент, що відображає частоту та інтенсивність переживання позитивних і негативних емоцій у повсякденному житті

Важливою особливістю підходу дослідника є те, що суб'єктивне благополуччя розглядається як індивідуально зумовлене явище; тобто однакові життєві обставини можуть по-різному впливати на рівень благополуччя різних людей залежно від їхнього сприйняття та інтерпретації подій. Ключову роль відіграє не лише об'єктивна ситуація, а й суб'єктивне ставлення до неї. [1]

Дослідниця Пуденко Ірини стверджує, що суб'єктивне благополуччя розуміють як інтегральний показник якості життя, оскільки воно відображає особисту, внутрішню оцінку людини свого життя в цілому, а не лише об'єктивні матеріальні умови, такі як рівень доходу, освіта чи стан здоров'я. Це поняття поєднує емоційний досвід (частоту й силу позитивних та негативних почуттів, загальний емоційний стан, переживання) і когнітивну оцінку життя (стійке відчуття задоволеності життям, рівень самооцінки, відповідність життєвих реалізацій особистим цінностям і життєвим цілям).

Суб'єктивне благополуччя виступає не лише як відображення «особистого щастя», а й як інтегральний показник того, як людина сприймає своє життя в цілому, чи відповідає внутрішнім установкам і очікуванням, чи відчувається особою як відносно гармонійне й стабільне життя. [18]

На підставі досліджень Чиханцової Олени можна зазначити, що суб'єктивне благополуччя тісно пов'язане з поняттям якості життя, оскільки його часто вважають центральним інтегральним показником суб'єктивної сторони життя людини. У психології показник якості життя не рідко ототожнюють з суб'єктивним благополуччям або, точніше, з його когнітивною складовою — задоволеністю життям, яка відображає загальну суб'єктивну оцінку людиною своєї життєвої позиції.

При цьому в роботі Чиханцової якість життя розглядається як інтегральна характеристика, що поєднує як об'єктивні умови (дохід, фінансове забезпечення, здоров'я, освіта, безпека) так і суб'єктивну оцінку цих умов самим індивідом.

Якість життя відображає рівень розвитку та задоволення комплексу потреб і інтересів особистості, тому суб'єктивне благополуччя виступає відзначенням того, наскільки людина переживає власне життя задовільним, змістовним і відповідним її цінностям, навіть якщо об'єктивні показники не завжди вказують на високий рівень добробуту. [22]

Інтеграція сфер життєдіяльності досягається в цілісну картину буття завдяки системному підходу, який розглядає людину як багаторівневу

організацію, що об'єднує рівні індивіда, особистості та суб'єкта. Системно-суб'єктивний підхід є інтегральним чинником такого об'єднання яким виступає сам суб'єкт, який координує використання індивідуальних ресурсів та особистісних якостей.

Цілісність буття особистості не є статичним станом, а динамічним результатом саморегуляції. Психологічно зріла людина (за Гордоном Олпортом (Gordon Allport) та Карлом Роджерсом (Carl Rogers)) функціонує як «повноцінна система», здатна узгоджувати власні життєві сенси, цінності та дії незалежно від зовнішніх обставин. Таким чином, інтеграція життєвих сфер у цілісну картину стає можливою завдяки розвиненій «Я-концепції» та спроможності особистості до самоактуалізації, що дозволяє людині не лише ефективно діяти в окремих сферах, а й зберігати внутрішню єдність у багатоплановій реальності. [4]

Психологічна адаптація — це процес підтримки динамічної рівноваги між внутрішнім станом людини та умовами середовища. Це не лише пасивне пристосування, а активне оволодіння обставинами, що дозволяє особистості зберігати цілісність у ситуаціях невизначеності.

Адаптивність особистості реалізується через взаємодію трьох ключових рівнів:

- 1) Фізіологічний: забезпечення енергетичних ресурсів, стабільність організму та реакція на стрес.
- 2) Когнітивний: здатність до аналізу інформації, рефлексії та вибору раціональних стратегій поведінки.
- 3) Соціально-поведінковий: вміння інтегруватися в соціум, ефективно взаємодіяти з оточенням та використовувати соціальну компетентність.

Рушійною силою цього механізму є прагнення до самоактуалізації. Згідно з підходами Абрагама Маслоу (Abraham Maslow) та Карла Роджерса (Carl Rogers), психологічно здорова особистість не обмежується «виживанням». Вона сприймає зміни як виклики, що стимулюють розкриття власного потенціалу. Саме орієнтація на розвиток, а не на захист від стресу, робить адаптацію

ефективною: людина трансформує зовнішні перешкоди у можливості для власного зростання та формування цілісного життєвого шляху. [8]

Емоційна рівновага є фундаментальним показником психологічного благополуччя, що відображає здатність особистості до ефективної саморегуляції. У психологічній науці цей феномен розглядається через призму двох взаємодоповнюючих підходів:

- Гедоністична парадигма Ед Дінер (Ed Diener), визначає благополуччя як «афектний баланс» — оптимальне співвідношення позитивних та негативних емоцій. Рівновага тут виступає як стійка здатність особистості зберігати позитивний емоційний фон незалежно від зовнішніх обставин.
- Евдемоністична парадигма Керол Ріфф (Carol Ryff) пов'язує благополуччя з повноцінним функціонуванням особистості. Емоційна стабільність у цьому контексті є результатом того, наскільки повно людина реалізує свій потенціал, будує значущі стосунки та досягає життєвих цілей.

Емоційна рівновага — це не відсутність емоцій чи ідеальний спокій, а маркер психологічної зрілості та адаптивності. Це стан, у якому людина, спираючись на власну систему цінностей, здатна конструктивно переробляти життєвий досвід, зберігаючи внутрішню цілісність навіть у динамічних або стресових умовах середовища. [14]

Дослідження часу, здійснені філософами, фізиками, соціологами та психологами, уможливають усвідомлення його складного відносного характеру. З одного боку, час є середовищем, у якому ми розвиваємося, з іншого — це цінний обмежений ресурс. Установки особистості щодо часу, зокрема часова перспектива, безпосередньо впливають на життєвий шлях та рівень психологічного благополуччя. Зріле ставлення до власного життя, минулого, майбутнього та теперішнього є необхідною умовою ефективного подолання життєвих труднощів та підтримки психологічної стійкості.

Прагнення «впоратися» з часом стає одним із найбільш важливих життєвих завдань сучасної людини, успішність вирішення якого сприяє підвищенню рівня

психологічного благополуччя. Натомість невротичне ставлення до часу, невміння конструктивно прийняти його незворотність та відсутність звички розпоряджатися часом як цінним особистісним ресурсом діють як стресори, що призводять до зниження загального показника психологічного благополуччя.

Аналіз наявних даних щодо погляду на власне життя через призму минулого, теперішнього чи майбутнього свідчить про те, що саме здатність ефективно інтегрувати ці часові вектори є фундаментом самоактуалізації особистості. Вивчення цих взаємозв'язків є ключовим для розуміння того, як особистість перетворює час на ресурс для власного розвитку. [9]

Суб'єктивне благополуччя є багатовимірним інтегральним показником якості життя, що поєднує когнітивну оцінку задоволеності життям відповідно до очікувань, цілей та цінностей з емоційним балансом позитивних і негативних афектів. Воно індивідуально зумовлене, перевершує об'єктивні фактори (дохід, здоров'я), тісно пов'язане з психологічною зрілістю, адаптацією, самоактуалізацією, емоційною рівновагою та конструктивними часовими перспективами, набуваючи особливої значущості в умовах динамічних викликів. Саме тому його вивчення є ключовою теоретичною основою для аналізу механізмів особистісного розвитку та гармонійного функціонування.

Будучи динамічним результатом саморегуляції, цей конструкт поєднує ціннісно-сміслові установки особистості, її адаптаційні можливості та здатність до ефективного управління часовим ресурсом, що дозволяє зберігати цілісність особистості у динамічних умовах середовища. Саме тому розуміння суб'єктивного благополуччя як багатовимірного явища є необхідним для усвідомлення того, як людина вибудовує власне життя, гармонійно поєднуючи зовнішні обставини з внутрішніми ресурсами та прагненням до самоактуалізації.

1.2. Самоактуалізація як психологічний феномен: основні підходи та структурні компоненти

Дослідник Мурашко Ігор стверджує що особистісний потенціал розглядається як сукупність внутрішніх, ще не повністю реалізованих можливостей особистості, які можуть бути використані в процесі її життєдіяльності. Він включає не лише наявні здібності, знання та досвід, а й їхній розвиток, тобто перехід від «потенційного» стану до «актуального» у реальному житті людини. Особистісний потенціал виражає внутрішню фізичну й духовну енергію людини, її готовність до навчання, самореалізації, творчого самовираження та активної життєдіяльності.

Автор виділяє такі складові особистісного потенціалу: гносеологічний (знання, інтелектуальні якості), аксіологічний (система цінностей, ставлення до себе й світу), творчий (здатність до нових ідей і самостійного розв'язання завдань), комунікативний (уміння контактувати, взаємодіяти з іншими), професійний (спеціальні вміння та навички) і духовний (внутрішній світ, морально-етичні орієнтири). Усі ці сфери утворюють внутрішній ресурс особистості, який визначає її здатність до адаптації, зростання та ефективної реалізації в різних життєвих сферах.

Розкриття внутрішніх можливостей тісно пов'язане з особистісною автономією, внутрішньою свободою, усвідомленням сенсу життя та готовністю до змін. Особистісний потенціал розвивається саме в діяльності: навчальній, професійній, соціальній, творчій ситуаціях. Через свідому самоорганізацію, саморегуляцію та активну позицію людина поступово виводить свої внутрішні ресурси на новий рівень, тим самим збільшуючи свій особистісний потенціал і можливості самореалізації та самоактуалізації. [15]

У межах вивчення психологічного здоров'я самоактуалізація постає як ключовий індикатор зрілості, що поєднує в собі подолання внутрішніх бар'єрів

та реалізацію вродженої потреби в саморозвитку через усвідомлену автентичність. Для зрілої особистості цей процес є переходом від потенційних можливостей до продуктивної життєдіяльності, де головними чинниками виступають особиста відповідальність, гуманістична спрямованість та здатність до безперервного творчого зростання.

Відповідно до визначення ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров'я), таке розуміння здоров'я визначається як стан цілісного благополуччя, за якого людина ефективно реалізує свій внутрішній потенціал, успішно долає життєві стресові ситуації та здійснює значущий внесок у життя суспільства. Психологічне здоров'я людини зрілого віку — це інтегративна здатність до свідомої саморегуляції та повноцінної самореалізації на основі власних ціннісних критеріїв. [6]

Сучасна психологія розглядає зрілість не як статичну фінішну точку, а як безперервний процес самотворення. В основі цього лежить принцип гетерохронності: розвиток психічних функцій є нерівномірним, тому особистісне становлення є нелінійним і триває протягом усього життя.

Провідні психологічні школи (Зигмунд Фрейд (Sigmund Freud) Еріх Фромм (Erich Fromm) сходяться на тому, що зрілість — це здатність особистості до соціальної інтеграції через працю, любов та свідому відповідальність. Це не просто набуття соціальних навичок, а внутрішня здатність до продуктивного вияву свого «Я».

Важливими каталізаторами цього розвитку виступають ненормативні кризи. Саме вони дають особистості «паузу» для виходу за межі звичних ролей та переосмислення життєвих орієнтирів. Зрілість — це активна позиція суб'єкта, який постійно оновлює власну структуру, інтегруючи новий досвід і свідомо обираючи вектор подальшого зростання. [21]

Гуманістична психологія як фундамент концепції самоактуалізації розглядає людину не через дефіцитарні стани, а як цілісну систему, спрямовану на безперервне втілення свого потенціалу та «позитивне буття». Згідно з парадигмою Абрагама Маслоу (Abraham Maslow), самоактуалізація є одночасно

і потребою, і здатністю, і ціллю особистості, де креативність, метамотивація та вищі цінності (істина, добро, краса) є невід'ємними рисами психологічно здорової людини. Процес становлення ґрунтується на діалектиці захищеності та зростання: лише за умови задоволення базових потреб у безпеці та стабільності відкривається шлях до вищих рівнів людської природи. У пізніх працях А. Маслоу цей фундамент доповнюється ідеєю трансцендентності — виходу за межі власного «Его» заради служіння вищим ідеалам, що дозволяє досягти гармонійної інтеграції особистості та подолати внутрішню дезінтеграцію в хаотичному сучасному світі. [12]

Теорія ієрархічних потреб Абрахама Маслоу (Abraham Maslow) стала фундаментом для розуміння мотивації, встановивши, що в основі прагнення людини до праці лежить п'ять ключових рівнів: фізіологічні потреби (голод, спрага), потреби безпеки (стабільність, захист), соціальні потреби (приналежність, любов), потреби поваги (визнання, компетентність) та самоактуалізація (реалізація особистісного потенціалу).

Є певні два типи потреб дефіцитарні (нижчі) та потреби розвитку (вищі). Згідно з цією концепцією, індивід рухається ієрархією поступово, переходячи до вищих рівнів лише після задоволення базових. Важливим аспектом теорії є принцип регресії: якщо нижчі (дефіцитарні) потреби перестають задовольнятися, працівник втрачає інтерес до вищих цілей і повертається на попередню сходинку, що стає джерелом демотивації.

Сучасне трактування теорії наголошує на інтегральності рівнів: потреби можуть перекривати одна одну, а дефіцит поваги чи безпеки в організації веде до демотивації. Відтак, розвиток управлінської думки доводить, що ефективність праці досягається лише тоді, коли організаційні цілі збігаються з можливістю працівника задовольняти потреби розвитку. [17]

Науковець Гомонюк Володимир стверджує що гуманістичний підхід Карла Роджерса, показує що самоактуалізація є фундаментальною умовою повноцінного розвитку особистості, її здоров'я та зрілості.

Центральним поняттям тут виступає «повноцінне функціонування», яке характеризується насамперед відкритістю будь-якому досвіду та наміром людини жити повним життям у кожний його момент.

Особистість, що самоактуалізується, досягає високого рівня конгруентності (відповідності внутрішніх переживань зовнішнім проявам), що дозволяє їй вільно реагувати на життєві ситуації та довіряти власним інстинктам та інтуїції більше, ніж думкам оточення чи соціальному конформізму.

Таке становлення розглядається як безперервний, творчий процес, де почуття внутрішньої свободи та високий рівень креативності забезпечують невинне прагнення до цілісності, внутрішньої синергії та прийняття власної природи. Повноцінне функціонування за Карлом Роджерсом (Carl Rogers) — це шлях «становлення», де людина бере на себе відповідальність за власне життя, перетворюючи свій потенціал на реальні досягнення через відкритість світу та автентичність власної особистості. [5]

Психологічна автономія зрілої особистості ґрунтується на здатності свідомо будувати власну шкалу цінностей, яка виступає внутрішньою основою ставлення до дійсності. Хоча соціальні регулятори, такі як страх осуду чи сором, відіграють важливу роль у стримуванні поведінки, справжня автономія виявляється у наявності свободи, що забезпечує людині можливість альтернативного вибору.

Об'єктивна оцінка вчинків особистості стає можливою лише тоді, коли вона діє не під тиском обставин чи корисливих мотивів (бажання влади чи слави), а керуючись власним розумом. Вільна людина свідомо віддає перевагу значущому для неї шляху, демонструючи толерантність до інших думок, але зберігаючи вірність усвідомленим моральним імперативам. Таким чином, автономія — це здатність особистості до самовизначення в умовах плюралізму, де вибір на користь добра або відповідальної діяльності є результатом внутрішньої волі, а не наслідком зовнішнього примусу чи прагнення відповідати загальноприйнятим очікуванням. [13]

У контексті самоактуалізації дорослих, креативність розглядається як невід'ємна складова суб'єктної активності та гнучкості мислення, що дозволяє особистості ефективно адаптуватися до змін. Творче ставлення до життя виявляється у здатності відмовитися від оціночних суджень і стереотипних стилів реагування на соціальні виклики, замінюючи їх спонтанністю та природністю поведінки. Розвиток цього ресурсу відбувається через використання ігрових методів, арт-технік (наприклад, «Мій портрет у променях сонця» чи «Компліменти») та когнітивне переструктурування досвіду.

Креативність дозволяє людині не лише розкривати свої таланти, а й творчо підходити до повсякденних завдань, перетворюючи певні життєві ситуації на можливість для самовираження. Таким чином, творчість стає інструментом подолання кризових станів і пошуку нових шляхів самореалізації, де основна увага приділяється не стільки результату, скільки самому процесу перетворення власного потенціалу на реальні життєві досягнення. [10]

Автентичність особистості є результатом глибокої інтеграції самовідповідальності в систему особистісних сенсів, де зовнішня поведінка стає прямим відображенням внутрішніх цінностей.

Згідно з гуманістичним підходом Карла Роджерса (Carl Rogers) та Абрагама Маслоу (Abraham Maslow), автентичне самовираження можливе лише тоді, коли людина відмовляється від слідування зовнішнім вимогам на користь усвідомленого вибору, за який вона готова нести повну відповідальність. Фундаментом автентичності виступає ціннісно-смісловий компонент який дозволяє особистості приймати власне життя як унікальний проект і діяти відповідно до власних життєвих орієнтирів, а не під тиском соціального контролю. Таким чином, автентична людина — це «повністю функціонуюча особистість», яка завдяки рефлексії та автономії досягає гармонії між своїми глибинними переконаннями та практичною діяльністю у світі, перетворюючи самоактуалізацію на процес постійного самотворення. [19]

Пікові або трансцендентні переживання є вищим проявом самоактуалізації, що в зрілому віці набувають ознак глибокого духовного зростання, сенсу, викликаючи відчуття внутрішньої цілісності.

Згідно з гуманістичними ідеями Абрагама Маслоу (Abraham Maslow), такі моменти глибокого захвату часто стають результатом інтенсифікованого самопізнання та глибокої рефлексії, яка виконує роль «внутрішнього дзеркала», дозволяючи людині побачити не лише факти свого досвіду, а й їхні вищі сенси.

Карл Юнг (Carl Jung) розглядав процес індивідуації та інтеграції життєвого досвіду а саме пікові переживання які сприяють формуванню Его-цілісності — стану примирення з власним життям та відчуття причетності до чогось більшого, ніж повсякденні інтереси. [2]

На основі аналізу гуманістичних підходів та сучасних концепцій особистісного потенціалу можна констатувати, що самоактуалізація є синтезом реалізації внутрішніх можливостей та здатності до продуктивної життєдіяльності.

Ключовими структурними детермінантами цього феномену виступають особистісна автономія, автентичність, креативність та здатність до трансцендентних переживань, які дозволяють людині гармонійно інтегрувати власні цінності та дії.

Самоактуалізація не є статичним результатом, а динамічним способом існування «повноцінно функціонуючої особистості», яка завдяки відповідальності, свідомій саморегуляції та відкритості новому досвіду здатна перетворювати потенційні ресурси на реальні життєві здобутки, зберігаючи цілісність особистості незалежно від зовнішніх обставин.

1.3. Особливості особистісного розвитку та самореалізації в період зрілості.

Згідно з професоркою Титаренко Тетяною суб'єктність як здатність бути автором і режисером власного життя полягає у переході від суб'єкт-об'єктного

самонаставлення до суб'єкт-суб'єктного, де людина розглядає життя як цінність і вступає з ним у діалог.

Це вимагає не просто постановки цілей, а усвідомленого самоозадачування, що інтегрує минулий досвід, теперішнє та автентичне майбутнє через рефлексивне ставлення до власних формулювань.

Оптимізація цієї здатності досягається шляхом опрацювання емоційно-когнітивних атитюдів, застосування активних копінг-стратегій (планування, відповідальність) та використання технік наставництва, що дозволяє людині звільнитися від деформацій суб'єктності й цілісно конструювати свій життєвий шлях. [20]

Згідно з науковими працями Наталії Василівни внутрішня інтеграція — це процес гармонізації суперечливих рис особистості, що досягається шляхом рівномірного розвитку всіх її підструктур: інтелектуальної, емоційної, вольової та духовно-моральної. Цей перехід до психологічної зрілості вимагає подолання духовно-психологічного дисонансу, який виникає через зіткнення суперечливих мотивів, деструктивних установок чи переважання матеріальних цінностей над духовними.

Основою інтеграції є розвинена духовність, яка виступає надійним фундаментом життєтворчості, що дозволяє особистості вийти за межі фрагментарності та вузьких прагматичних орієнтацій. Фактично, гармонізація передбачає свідому заміну факторів дисгармонізації (таких як егоцентризм, психофізична виснаженість чи пасивний споживацький підхід) на конструктивні фактори — емоційно-вольовий контроль, цілеспрямовану творчу активність та високу відповідальність.

Саме через таку цілісну внутрішню роботу, де інтелект стає дієвим лише в поєднанні з мораллю та сенсом життя, людина перетворюється із заручника власних суперечливих імпульсів на цілісного суб'єкта, здатного до стабільної саморегуляції та автентичного самоздійснення. [16]

Важливим вектором розвитку зрілої особистості (30 – 45 років) є генеративність — прагнення до турботи про майбутні покоління та соціального

внеску. Згідно з Еріком Еріксоном (Erik Erikson), це центральне завдання зрілості, що протистоїть стагнації.

Феномен генеративності виступає інтегративним показником зрілості, об'єднуючи ключові психологічні підходи, він реалізує «самотрансцендентність», стає джерелом сенсу життя та забезпечує баланс у взаємодії із соціумом. Поєднуючи емоційну компетентність, ціннісну орієнтацію та рефлексію, генеративність трансформує індивідуальні здобутки у суспільний капітал, стаючи визначальним чинником психологічного благополуччя людини. [11]

Кризовий стан у зрілому віці виступає механізмом «психологічної ревізії», під час якого звичні захисні стратегії, зокрема тенденція до самопідвищення, стають неефективними, що спонукає особистість до об'єктивного аналізу власного досвіду.

Процес кризової корекції починається з інвентаризації досягнень, яка полягає у критичному перегляді попередніх успіхів та невдач задля відокремлення цілей, нав'язаних соціальними очікуваннями, від справжніх автентичних потреб людини. Наступним етапом є робота зі зворотним зв'язком, що спрямована на подолання «сліпих зон» у самосприйнятті через аналіз зовнішніх відгуків та критичну оцінку власної поведінки, що дозволяє об'єктивувати свій образ.

Завершальною ланкою корекції виступає трансформація цілепокладання, яка передбачає перехід від орієнтації на зовнішні показники успіху до якісних змін — пошуку нових сенсів, самоактуалізації та узгодження діяльності з внутрішніми моральними цінностями. Таким чином, кризова корекція слугує інструментом переструктурування внутрішнього світу, у якому процес самопізнання дозволяє трансформувати стресовий кризовий досвід на ресурс для подальшого особистісного зростання та побудови нової, більш зрілої життєвої стратегії. [2]

Кандидат Психологічних наук Греса Наталія зазначає що локус контролю як фундаментальний механізм відповідальності виступає як особистісна

зрілість яка безпосередньо корелює з інтернальністю (внутрішнім локусом контролю). У підлітковому віці зрілість проявляється через прийняття відповідальності за власну роль у соціальних та міжособистісних відносинах, що формує активну життєву позицію. У юнацькому ж віці зрілість трансформується у глибше усвідомлення власної ролі навіть у невдачах, а зріла особистість не уникає відповідальності, і здатна конструктивно переосмислювати власні дії, поєднуючи емпатію з готовністю бути «автором» свого життя. [7]

Психологічна стійкість виступає фундаментальним компонентом професійної самоактуалізації, що забезпечує збереження внутрішньої цілісності особистості в умовах дестабілізуючих зовнішніх впливів та професійних криз. Ця якість визначається не як статична відсутність стресу, а як динамічна здатність до саморегуляції, що ґрунтується на усвідомленні власної суб'єктності.

Ключовим механізмом психологічної стійкості в професійній діяльності є суб'єктивна інтерпретація результатів: фахівець із високим рівнем стійкості сприймає несприятливі обставини — такі як втрата роботи, зниження статусу чи кризові зміни в галузі — не як завершення професійної кар'єри, а як стимул для внутрішньої ревізії та пошуку нових сенсів.

Важливою умовою збереження цілісності є опора на сформовану систему екзистенційних цінностей, що дозволяє особистості виходити за межі безпосередніх професійних невдач, зберігаючи відданість своїй автентичній ідентичності. Таким чином, психологічна стійкість функціонує як психологічний стабілізатор, що трансформує стресовий досвід на ресурс для особистісного зростання; вона дозволяє фахівцеві не просто адаптуватися до викликів

середовища, а продовжувати реалізацію свого потенціалу, зберігаючи вірність власним професійним цілям навіть у моменти системної нестабільності. [3]

Рефлексивність виступає вищим інструментом пізнавальної діяльності, що забезпечує перехід від простого усвідомлення себе до глибинного розуміння прихованих потреб і мотивів. Особистість не лише фіксує факти власної

поведінки, а й критично осмислює їхні глибинні сенси, причинно-наслідкові зв'язки та ціннісні основи. Цей процес дозволяє суб'єкту виявити невідповідності між зовнішніми діями та внутрішніми переконаннями, відстежувати повторювані емоційні патерни та корегувати майбутню стратегію життя.

У системі внутрішнього розвитку рефлексивність виконує функцію сполучної ланки: якщо самоусвідомлення створює «матеріал» (розуміння того, *хто я є*), то рефлексія забезпечує його переробку (розуміння того, *чому я дію саме так*). Постійна рефлексивна практика сприяє розвитку метакогнітивних навичок, завдяки чому людина стає здатною до свідомого самотворення, перетворюючи життєві ситуації на ресурс для подальшого духовного зростання.

Рефлексивність є ключовим механізмом, що перетворює фрагментарні знання про себе на цілісну та дієву програму особистісного розвитку.

Стресостійкість особистості є невід'ємним компонентом самоактуалізації, що трансформує кризовий досвід у чинник розвитку. Базуючись на механізмах самопізнання (рефлексії та інтеграції цінностей), зріла особистість здатна не просто адаптуватися до викликів, а цілісно осмислювати їх.

Завдяки розвиненому когнітивно-ціннісному механізму, людина переосмислює стресові ситуації як можливості для самовдосконалення, а емоційна регуляція запобігає дезадаптації. Внутрішня гармонія, досягнута через самоусвідомлення, дозволяє зберігати суб'єктність навіть у нестабільних умовах. Таким чином, стресостійкість виступає запобіжником проти психологічного вигорання та фундаментом суб'єктивного благополуччя, перетворюючи «зовнішній тиск» на ресурс для подальшого духовного та професійного зростання. [2]

Період зрілості є складним і динамічним етапом розвитку особистості, що характеризується переходом від адаптивних стратегій до активної суб'єктності та повноцінного авторства власного життя. Цей процес ґрунтується на внутрішній інтеграції когнітивної, емоційної та ціннісно-сміслової сфер, що

дозволяє особистості подолати психологічний дисонанс і досягти цілісності власного «Я».

Ключовими механізмами зрілості виступають генеративність, як прагнення до самотрансцендентності та соціального внеску, а також розвинена рефлексивність, яка дозволяє конструктивно переосмислювати кризовий досвід.

Через механізми психологічної стійкості, відповідальності та внутрішній локус контролю особистість трансформує зовнішні виклики та стресові ситуації на ресурс для подальшого зростання. У результаті зріла особистість постає як автономний суб'єкт, здатний до свідомої саморегуляції, автентичного самоздійснення та гармонійної взаємодії зі світом, що забезпечує стабільність буття незалежно від мінливих зовнішніх обставин.

Висновки до першого розділу

Підсумовуючи результати теоретичного аналізу феноменів самоактуалізації та суб'єктивного благополуччя, можна зробити такі висновки:

По-перше, суб'єктивне благополуччя є багатовимірним інтегральним показником якості життя, який відображає не лише зовнішні умови існування людини, а насамперед її внутрішню оцінку власного буття. Воно синтезує когнітивну задоволеність та емоційну рівновагу, виступаючи динамічним результатом саморегуляції. Встановлено, що цей конструкт є індивідуально зумовленим і безпосередньо залежить від здатності особистості гармонійно поєднувати внутрішні ціннісні орієнтири з вимогами середовища.

По-друге, самоактуалізація визначена як безперервний процес становлення та самотворення особистості, що лежить в основі психологічного здоров'я. Вона не є статичною кінцевою точкою, а являється способом «повноцінного функціонування», де ключовими детермінантами виступають особистісна автономія, автентичність, креативність та здатність до трансцендентності. Цей процес дозволяє людині перетворювати потенційні

внутрішні ресурси на реальні життєві здобутки, зберігаючи цілісність особистості незалежно від обставин.

По-третє, період зрілості (30+ років) виступає сензитивним етапом для інтеграції цих процесів, характеризується переходом від адаптивних стратегій до активної суб'єктності. Саме в цей період генеративність, розвинена рефлексивність та психологічна стійкість дозволяють особистості конструктивно трансформувати кризовий досвід у ресурс для зростання. Відповідальність за власний життєвий шлях та здатність до авторства власного життя стають визначальними чинниками, що забезпечують стабільність і гармонію буття.

Теоретичний аналіз показує, що самоактуалізація є визначальним чинником суб'єктивного благополуччя, оскільки саме активна реалізація внутрішнього потенціалу дозволяє людині відчувати власне життя змістовним і значущим. Це підкреслює фундаментальну роль самоактуалізації у забезпеченні психологічного здоров'я та цілісності особистості, яка завдяки свідомій саморегуляції здатна гармонійно інтегрувати свій досвід і прагнення до самоздійснення.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИКА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та методи дослідження самоактуалізації та суб'єктивного благополуччя особистості у зрілому віці

Проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення взаємозв'язку між рівнем самоактуалізації та інтегральним показником суб'єктивного благополуччя осіб зрілого віку. У сучасному світі, що перебуває в стані постійних трансформацій та глобальних перетворень, питання збереження внутрішньої стабільності особистості набуває особливої гостроти. Високий рівень стресогенності навколишнього середовища, зумовлений соціально економічною-нестабільністю та швидким темпом життя, ставить зрілу особистість перед необхідністю переоцінки власних життєвих досягнень. У цьому контексті пошук нових екзистенційних сенсів стає не просто можливістю, а потребою для адаптації до нових реалій. Самоактуалізація в таких умовах

відіграє роль фундаментального чинника, яка підтримує рівень психічного здоров'я. Під час проведення данного дослідження було поставлено за мету не просто виявити певний рівень самоактуалізації серед обраної групи, але і здійснити аналіз того яким чином здатність індивіда до повної та гармонійної реалізації власного внутрішнього потенціалу корелює з відчуттям щастя, а також з суб'єктивною задоволеністю життям.

Актуальність проблеми зумовлена тим, що зрілий вік (після 30 років) є періодом життєвого шляху-часом найвищого розквіту творчих та інтелектуальних сил людини, який водночас часто супроводжується кризовими явищами та переоцінкою цінностей. На цьому моменті виникає потреба у пошуку внутрішньої автентичності, яка дозволяє особистості залишатися вірною власним принципам у мінливому соціальному середовищі. У дослідженні систематизовано чинники самоактуалізації та проаналізовано структуру суб'єктивного благополуччя. Визначено роль цих показників у формуванні внутрішньої гармонії особистості та розкрито зв'язок між реалізацією потенціалу та відчуттям життєвої задоволеності.

Дослідження проходило в три етапи:

Підготовчий етап. Проведено аналіз теорій А. Маслоу та К. Роджерса на основі яких було вибрано методики для вимірювання самоактуалізації та благополуччя. Та основну увагу було приділено часовій компетентності, цінностям та емоційного стану. Для збору даних було використано онлайн-форму (Google Form).

Діагностичний етап. Було надано методики, які спрямовані на вимірювання суб'єктивного благополуччя, самоактуалізації та його стилю. Мета етапу — зібрати дані, які будуть використані для емпіричної основи щоб підтвердити теоретичні висновки про те, що самоактуалізація є фундаментом для формування психологічного комфорту.

Аналітичний етап. Отримані дані було перенесено в числові таблиці та застосовано методи описової статистики, що дозволило виявити тенденції у

взаємозв'язках між показниками. Такий підхід дає уявлення про те, як самоактуалізація впливає на суб'єктивне благополуччя.

Вибірку склали 15 осіб віком 30-45 років. Цей період було обрано через трансформацію життєвих пріоритетів та пошук внутрішньої автентичності. Дослідження було проведено у квітні 2026 року, що дозволило зафіксувати психологічний стан особистості в умовах сучасних соціальних викликів.

Було використано наступні методики для вивчення взаємозв'язків благополуччя та самоактуалізації:

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя» П. Понтін, М. Шваннауер, С. Тай та М. Кіндерман (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер). Ця методика дозволяє виявити інтегральний рівень задоволеності життям. Вона містить 3 блоки які відображають: 1) психологічне благополуччя (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, рости і розвиватися як особистість тощо); 2) фізичне здоров'я та благополуччя (задоволеність фізичним здоров'я, якістю сну, здатність працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність, займатись спортом і відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо); 3) стосунки (комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо).

Респонденти оцінювали кожне твердження за 5-бальною шкалою з варіантами від 1 («зовсім ні») до 5 («надзвичайно сильно»), з проміжними варіантами «трохи», «середньо», «дуже сильно». Аналіз отриманих даних розпочинається з нарахування балів відповідно до ключа методики. Для більшості запитань передбачено прямий порядок нарахування балів, але запитання №4 є реверсивним і потребує застосування зворотного порядку оцінювання. Загальний показник суб'єктивного благополуччя визначається шляхом підсумовування балів за всіма пунктами методики. Діапазон можливих значень коливається від мінімальних 24 балів до максимальних 120 балів, де

вищий сумарний бал свідчить про вищий рівень психологічного комфорту особистості. Для проведення якісного аналізу результати диференціюються за трьома основними субшкалами, показники за якими розраховуються шляхом додавання балів за відповідними групами питань. Зокрема, субшкала «психологічне благополуччя» охоплює пункти з 4 по 15 включно та відображає внутрішню емоційну стабільність. До субшкали «фізичне здоров'я та благополуччя» відносяться пункти 1–3 та 21–24, що дозволяють оцінити суб'єктивне сприйняття тілесного стану. Сфера соціальної взаємодії та задоволеності контактами аналізується за допомогою субшкали «стосунки», до якої входять пункти з 16 по 20. Отримані в ході розрахунків бали підлягають подальшому порівнянню з нормативними даними. На основі цього зіставлення, відповідно до значень, визначається рівень суб'єктивного благополуччя, що дозволяє класифікувати результати за відповідними рівнями (низьким, середнім або високим).

Методика виявлення стилю самоактуалізації. Мета полягає у визначенні стилю особистості. Кількісний аналіз отриманих даних здійснюється шляхом зіставлення відповідей респондентів із ключем методики. За кожну відповідь, що збігається з ключем, нараховується 1 бал, у протилежному випадку — 0 балів. Підрахунок ведеться окремо для кожного з трьох рядків шкали, що відповідають певним стилям особистості. Сумарний показник за кожним рядком дозволяє визначити ступінь вираженості того чи іншого стилю, при цьому стиль вважається сформованим, якщо підсумковий бал за відповідною шкалою перевищує 5 балів.

Інтерпретація результатів передбачає аналіз за трьома основними напрямками. Перша шкала характеризує стиль особистості, що прагне до самоактуалізації. Високі показники за цією шкалою свідчать про гармонійне поєднання автономності респондента з потребою у причетності до інших, а також про прагнення до розвитку творчих здібностей та пошук однодумців. Друга шкала відображає консервативний стиль особистості. Сформованість цього стилю може вказувати на брак впевненості у собі, тяжіння до спокою

замість творчого ризику та потенційну схильність до соціальної ізоляції через небажання робити перші кроки назустріч оточуючим. Третя шкала описує стиль домінуючої особистості, для якого характерним є прагнення підкреслити власну унікальність та вищість над іншими. Високі бали за цією шкалою можуть свідчити про відчуженість у стосунках, холодність та сприйняття власних досягнень лише як інструменту для утвердження переваги над оточенням. Комплексний аналіз отриманих результатів за всіма шкалами дозволяє сформуванню цілісного уявлення про провідні тенденції у поведінці та самосприйнятті.

Методика «Короткий індекс самоактуалізації» Мета полягає у виявленні психологічної зрілості та гармонії з собою. Діагностика здійснюється за допомогою опитувальника, що складається з 15 тверджень, які респонденти мають оцінити за шестибальною шкалою лікертівського типу. Система оцінювання варіюється від повної незгоди з твердженням (1 бал) до абсолютної згоди (6 балів). Кількісний аналіз отриманих даних передбачає двохетапну обробку відповідей. На першому етапі бали фіксуються відповідно до відповідей досліджуваних, а на другому — проводиться процедура інверсії для тверджень, що мають зворотний характер (позначені в ключі зірочкою). У процесі перекодування оцінка 1 змінюється на 6, 2 на 5, а 3 на 4 відповідно до принципу дзеркального відображення шкали. Твердження, що не мають позначки зворотного зв'язку, враховуються у первинному вигляді. Підсумковий результат визначається шляхом розрахунку загальної суми балів, отриманих після корекції за ключем. Максимально можливий рівень самоактуалізації за цією методикою становить 90 балів. Для інтерпретації індивідуальних показників використовується трирівнева шкала оцінювання. Показники в межах від 0 до 30 балів класифікуються як низький рівень самоактуалізації особистості. Значення від 31 до 60 балів свідчать про середній рівень розвитку досліджуваної якості. Високий рівень самоактуалізації констатується у випадках, коли сумарний бал респондента знаходиться в

діапазоні від 61 до 90 балів, що вказує на значну вираженість прагнення до самореалізації та розкриття власного потенціалу.

З метою всебічного вивчення особливостей особистісного розвитку було обрано комплекс взаємодоповнюючих психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення внутрішніх чинників самореалізації та емоційного стану респондентів. До складу обраного інструментарію увійшли три ключові методики: шкала суб'єктивного благополуччя, методика визначення стилю самоактуалізації особистості та опитувальник для розрахунку індексу самоактуалізації.

Перший блок дослідження був присвячений аналізу суб'єктивного благополуччя, що дало змогу оцінити рівень психологічного комфорту, стан фізичного здоров'я та якість міжособистісних стосунків досліджуваних. Використання даної методики забезпечило можливість виявлення емоційного фону, на якому розгортається життєдіяльність особистості. Другий етап передбачав визначення провідного стилю самоактуалізації, що дозволило диференціювати респондентів за їхніми стратегіями взаємодії зі світом — від активного прагнення до самовдосконалення до проявів консервативності чи домінування.

Завершальним елементом діагностичного комплексу став розрахунок індексу самоактуалізації, який надав кількісну характеристику загальному рівню розкриття особистісного потенціалу. Поєднання результатів за всіма трьома напрямками забезпечило багатомірний аналіз, що дозволив не лише зафіксувати окремі показники, а й встановити характер їхнього взаємовпливу. Такий системний підхід до діагностики створив необхідне підґрунтя для подальшого статистичного аналізу та формування цілісних висновків щодо психологічних особливостей особистості у період зрілості.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей самоактуалізації особистості як чинника суб'єктивного благополуччя у зрілому віці

Для вивчення особливостей взаємозв'язку між прагненням особистості до суб'єктивного благополуччя та самоактуалізації було проведено емпіричне дослідження з використанням декількох методик, а саме модифікована шкала суб'єктивного благополуччя П. Понтін, М. Шваннауер, С. Тай та М. Кіндерман; методика виявлення стилю самоактуалізації А. Джоунса і Р. Крендалла; короткий індекс самоактуалізації А. Джонс, Р. Крендел. В методиках брали участь люди віком 30-45 років

Першою методикою виступила модифікована шкала суб'єктивного благополуччя, яка дозволила визначити інтегральний рівень задоволеності життям респондентів. Отримані показники відображають, наскільки особистість здатна підтримувати емоційну рівновагу, відчувати задоволення від власного життя та ефективно функціонувати у різних сферах. Високі значення за цією методикою свідчать про гармонійну інтеграцію когнітивного та емоційного компонентів благополуччя, що є ознакою психологічної зрілості та адаптивності особистості. В методику

Аналіз результатів, отриманих за методикою дозволив виявити особливості емоційного стану, задоволеності життям та якості міжособистісних відносин у респондентів зрілого віку.

За показником шкали психологічного благополуччя встановлено, що 66,7% респондентів мають низький рівень, 26,7% — середній, і лише 6,7% — високий. Це свідчить про недостатній рівень емоційної стабільності, впевненості у собі та відчуття внутрішньої гармонії у більшості досліджуваних. Отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями про те, що суб'єктивне благополуччя залежить від здатності особистості до саморегуляції та інтеграції внутрішнього досвіду.

Аналіз субшкали фізичного здоров'я та благополуччя показав, що 60% респондентів мають низький рівень, 26,7% — середній, і лише 13,3% — високий. Це може свідчити про суб'єктивне незадоволення фізичним станом, рівнем енергії або якістю повсякденного функціонування. Фізичний компонент

є важливою складовою загального благополуччя, оскільки впливає на емоційний стан та здатність до активної життєдіяльності.

Інший вигляд має шкала у сфері міжособистісних стосунків, де 40% респондентів мають низький рівень, 26,7% — середній, а 33,3% — високий рівень. Це свідчить про те, що, незважаючи на загальне зниження благополуччя, значна частина досліджуваних зберігає задоволеність соціальними контактами та підтримує позитивні взаємини з оточенням. Таким чином, саме соціальна сфера виступає відносно стабільним ресурсом психологічної підтримки.

Загальний інтегральний показник суб'єктивного благополуччя свідчить про те, що у більшості досліджуваних переважає низький рівень 60%, тоді як середній рівень мають 26,7%, а високий — лише 13,3% респондентів. Такий розподіл вказує на те, що значна частина вибірки відчуває певну незадоволеність життям або труднощі у підтримці стабільного психологічного комфорту. Це може бути пов'язано з віковими трансформаціями, переоцінкою цінностей та впливом стресогенних факторів сучасного соціального середовища що представлено в табл.2.1.

Таблиця 2.1

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя

Блоки	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %
Психологічне благополуччя	10	66.7%	4	26.7%	1	6.7%
Фізичне здоров'я та благополуччя	9	60%	4	26.7%	2	13.3%
Стосунки	6	40%	4	26.7%	5	33.3%

Суб'єктивне благополуччя	9	60%	4	26.7%	2	13.3%
--------------------------	---	-----	---	-------	---	-------

Додаток А

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що у досліджуваній вибірці переважає знижений рівень суб'єктивного благополуччя, що проявляється передусім у сфері внутрішнього психологічного стану та фізичного самопочуття. Водночас більш позитивні показники у сфері стосунків свідчать про збереження соціальних ресурсів, які можуть виступати компенсаторним фактором у підтримці загального благополуччя.

Друга методика, виявлення стилю самоактуалізації, дозволила поглибити аналіз, розкривши не лише рівень, а й якісні особливості реалізації особистісного потенціалу. Стиль характеризує специфіку її прояву в поведінці та взаємодії з соціальним середовищем.

Зокрема, стиль, орієнтований на самоактуалізацію, відповідає теоретично описаним характеристикам зрілої особистості: гармонійному поєднанню автономії та соціальної включеності, креативності, відкритості новому досвіду та прагненню до саморозвитку. Консервативний стиль, навпаки, може свідчити про недостатню реалізацію внутрішнього потенціалу, що проявляється у схильності до уникнення змін, зниженій впевненості у собі та обмеженні особистісного зростання. Домінуючий стиль відображає викривлену форму самореалізації, за якої акцент зміщується з внутрішнього розвитку на зовнішнє самоствердження, що може супроводжуватися труднощами у міжособистісних відносинах.

Аналіз результатів методики дозволив визначити особливості особистісної спрямованості респондентів зрілого віку та характер реалізації їхнього внутрішнього потенціалу.

За шкалою стилю особистості, що прагне до самоактуалізації, встановлено, що 66,7% респондентів мають середній рівень, 20% — низький, і лише 13,3% — високий. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних

орієнтовані на особистісний розвиток і самореалізацію, однак ці тенденції не є повністю сформованими або стабільно реалізованими. Помірний рівень може вказувати на наявність потенціалу до зростання, який ще не набув максимальної вираженості. Водночас частка осіб із низьким рівнем свідчить про певні труднощі у самопізнанні та реалізації власних можливостей, тоді як невелика кількість респондентів із високим рівнем демонструє сформовану спрямованість на самоактуалізацію.

Аналіз консервативного стилю особистості показав, що 60% респондентів мають середній рівень, а 40% — низький, при повній відсутності високого рівня. Це свідчить про те, що досліджувані не схильні до вираженої ригідності, замкненості або уникнення нових можливостей. Водночас середній рівень у більшості може відображати прагнення до стабільності, обережність у прийнятті рішень та орієнтацію на передбачуваність життєвих ситуацій, що є типовим для зрілого віку.

Інша вигляд має аналіз за шкалою домінуючого стилю особистості, де 100% респондентів мають низький рівень, а середній і високий рівні повністю відсутні. Це свідчить про відсутність тенденцій до домінування, прагнення до переваги над іншими або авторитарної поведінки. Таким чином, для досліджуваних характерна орієнтація на рівноправні, гармонійні міжособистісні взаємини та відсутність вираженої конфліктності у соціальній взаємодії що показано в табл.2.2.

Таблиця 2.2

Методика виявлення стилю самоактуалізації

Блоки	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %
Стиль особистості, що	3	20%	10	66.7%	2	13.3%

прагне до самоактуалізації						
Стиль консервативної особистості	6	40%	9	60%	0	0%
Стиль домінуючої особистості	15	100%	0	0%	0	0%
Загальна сума	12	80%	3	20%	0	0%

Додаток Б

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що у досліджуваній вибірці домінує середній рівень прагнення до самоактуалізації у поєднанні з помірною консервативністю та відсутністю домінуючих тенденцій.

Такий розподіл свідчить про достатньо збалансований тип особистісного функціонування, при якому поєднуються орієнтація на розвиток і прагнення до стабільності. Водночас відсутність високих показників за більшістю шкал може вказувати на те, що самоактуалізація у досліджуваних не досягає максимальної реалізації.

Отримані результати підтверджують теоретичні положення про те, що самоактуалізація є багатовимірним процесом, який може проявлятися нерівномірно, а її рівень залежить від здатності особистості до саморозвитку, автономії та внутрішньої інтеграції.

Третьою важливою складовою емпіричного аналізу став короткий індекс самоактуалізації, який дозволяє кількісно оцінити загальний рівень реалізації внутрішнього потенціалу особистості. У контексті теоретичного аналізу цей показник можна інтерпретувати як інтегральний індикатор ступеня переходу від потенційних можливостей до їх актуального втілення у житті. Високий індекс самоактуалізації відображає сформованість таких характеристик, як

внутрішня автономія, відкритість досвіду, відповідальність за власний життєвий шлях та здатність до саморегуляції. Таким чином, цей показник безпосередньо співвідноситься з концепцією «повноцінно функціонуючої особистості», яка здатна до цілісного та усвідомленого самоздійснення.

Загальний розподіл показників свідчить про те, що у більшості досліджуваних переважає середній рівень самоактуалізації (73,3%), тоді як низький та високий рівні представлені однаково — по 13,3% респондентів. Така структура результатів вказує на те, що значна частина вибірки характеризується помірно сформованим рівнем самоактуалізації. Це означає, що респонденти загалом мають потенціал до саморозвитку, усвідомлення власних потреб і цінностей, однак цей процес не завжди є повністю реалізованим і може залежати від зовнішніх життєвих обставин.

Середній рівень самоактуалізації у більшості досліджуваних може свідчити про наявність базової внутрішньої спрямованості на особистісне зростання в зрілому віці, однак без стабільної інтеграції таких характеристик, як висока рефлексивність або стійка внутрішня мотивація. Це вказує на те, що самоактуалізація у даній вибірці перебуває на етапі розвитку і не досягає максимальної вираженості.

Низький рівень самоактуалізації, виявлений у 13,3% респондентів, може свідчити про недостатню сформованість внутрішніх ресурсів особистості, обмежену орієнтацію на самопізнання та реалізацію власного потенціалу. Такі результати можуть бути пов'язані з зовнішньою детермінацією життєвих рішень, зниженим рівнем усвідомлення власних потреб або недостатньою впевненістю у можливостях самореалізації.

Водночас високий рівень самоактуалізації, також представлений у 13,3% вибірки, свідчить про наявність групи осіб із вираженою внутрішньою автономією, стійкою системою цінностей, здатністю до саморозвитку та реалізації власного потенціалу. Для таких респондентів характерні усвідомленість життєвих цілей, відкритість до нового досвіду та внутрішня цілісність що можна побачити в табл.2.3.

Таблиця 2.3

Шкала короткого індексу самоактуалізації

Рівень вираженості	Кількість осіб	Відсоток (%)	Діапазон балів
Низький рівень	2	13.3%	0-30
Середній рівень	11	73.3%	31-60
Високий рівень	2	13.3%	61-90

Додаток В

Узагальнюючи отримані результати, можна зазначити, що для досліджуваної вибірки характерним є переважання середнього рівня самоактуалізації, що відображає загальну тенденцію до помірному розвитку особистісного потенціалу без виражених крайніх проявів.

Такий розподіл свідчить про відносну стабільність особистісного функціонування респондентів, однак водночас вказує на те, що процес самоактуалізації не є повністю реалізованим у більшості досліджуваних. Це може означати наявність внутрішніх або зовнішніх обмежень, які стримують повноцінне розкриття потенціалу особистості.

Отримані результати підтверджують теоретичні положення гуманістичної психології про те, що самоактуалізація є не статичним станом, а динамічним процесом, який залежить від умов середовища, рівня усвідомленості особистості та її здатності до внутрішньої інтеграції.

Узагальнення результатів проведеного емпіричного дослідження показало, що для більшості респондентів характерний знижений рівень суб'єктивного благополуччя, який проявляється передусім у недостатній емоційній стабільності, відчутті частковій незадоволеності фізичним станом. Водночас сфера міжособистісних стосунків виявилася більш збереженою, що свідчить про наявність соціальної підтримки як важливого ресурсу психологічної рівноваги.

Результати дослідження самоактуалізації засвідчили, що у вибірці переважає середній рівень її розвитку. Більшість респондентів орієнтовані на самопізнання та особистісне зростання, однак ці процеси не є повністю реалізованими. За стилями самоактуалізації домінує помірна спрямованість на розвиток у поєднанні з певною стабільністю та відсутністю виражених домінуючих тенденцій, що вказує на прагнення до гармонійних взаємин і соціальної рівноваги.

Дані короткого індексу самоактуалізації підтверджують цю тенденцію, демонструючи, що лише незначна частина респондентів досягає високого рівня самореалізації, тоді як більшість перебуває на етапі часткової реалізації свого потенціалу.

Результати всіх методик узгоджено свідчать про те, що помірний рівень самоактуалізації поєднується зі зниженим рівнем суб'єктивного благополуччя. Це підтверджує наявність взаємозв'язку між цими показниками та дозволяє розглядати самоактуалізацію як важливий психологічний ресурс підвищення задоволеності життям і досягнення внутрішньої гармонії у зрілому віці.

Висновки до другого розділу

Було здійснено емпіричне дослідження особливостей самоактуалізації особистості як чинника суб'єктивного благополуччя у зрілому віці. Для досягнення поставленої мети було запрошено 15 респондентів 30 - 45 років та використано комплекс психодіагностичних методик, а саме: «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя» П. Понтін, М. Шваннауер, С. Тай та М. Кіндерман (в адаптації Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер), методика виявлення стилю самоактуалізації А. Джоунса і Р. Крендалла, а також «Короткий індекс самоактуалізації» А. Джоунса і Р. Крендалла.

Аналіз результатів дослідження дозволив встановити, що у більшості респондентів переважає знижений рівень суб'єктивного благополуччя (60%),

що проявляється у недостатній емоційній стабільності, частковій незадоволеності фізичним станом та загальному зниженні психологічного комфорту. Водночас сфера міжособистісних стосунків виявилася більш збереженою, що свідчить про наявність соціальної підтримки як важливого ресурсу підтримання внутрішньої рівноваги.

Результати дослідження самоактуалізації за допомогою «Короткого індексу самоактуалізації» показали, що у вибірці домінує середній рівень її розвитку (73,3%), тоді як низький і високий рівні представлені у рівній мірі (по 13,3%). Це свідчить про те, що більшість респондентів має потенціал до самореалізації та особистісного зростання, однак цей процес не є повністю реалізованим і перебуває на етапі розвитку.

Додатковий аналіз за методикою виявлення стилю самоактуалізації засвідчив, що для досліджуваних характерне переважання середнього рівня прагнення до самоактуалізації (66,7%) у поєднанні з помірною орієнтацією на стабільність (консервативний стиль) та відсутністю домінуючих тенденцій. Це вказує на прагнення до гармонійної взаємодії з оточенням без виражених деструктивних форм самоствердження, проте водночас свідчить про недостатню інтенсивність самореалізації.

Узагальнення результатів усіх трьох методик дозволило встановити, що помірний рівень самоактуалізації поєднується зі зниженим рівнем суб'єктивного благополуччя. Такий результат свідчить про наявність взаємозв'язку між цими показниками: недостатня реалізація внутрішнього потенціалу особистості може виступати чинником зниження задоволеності життям і психологічного комфорту.

Отримані дані узгоджуються з теоретичними положеннями гуманістичної психології, відповідно до яких самоактуалізація виступає важливим ресурсом формування внутрішньої гармонії, психологічної стійкості та життєвої задоволеності. Водночас результати дослідження показують, що у більшості респондентів цей ресурс не реалізується повною мірою.

Проведене емпіричне дослідження підтвердило, що самоактуалізація є значущим чинником суб'єктивного благополуччя особистості у зрілому віці, однак її недостатній рівень обумовлює зниження загального психологічного комфорту та відчуття життєвої задоволеності.

ВИСНОВОК

Проведене теоретико-емпіричне дослідження особливостей самоактуалізації особистості як чинника суб'єктивного благополуччя у зрілому віці дозволяє сформулювати цілісну систему узагальнюючих положень щодо природи взаємозв'язку внутрішнього розвитку особистості та її психологічного благополуччя в умовах сучасних соціальних трансформацій.

Теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що суб'єктивне благополуччя є складним, багатовимірним психологічним феноменом, який виходить за межі спрощеного розуміння «щастя» як ситуативного емоційного стану. У сучасному науковому дискурсі воно постає як інтегральний показник якості життя, що формується на перетині когнітивної оцінки власного життєвого шляху та емоційного досвіду особистості. В основі цього феномену лежить не стільки об'єктивна успішність чи зовнішні досягнення, скільки здатність особистості до внутрішньої інтеграції досвіду, узгодження власних цінностей із життєвими цілями та підтримання емоційної рівноваги в умовах невизначеності.

Встановлено, що ключовим внутрішнім механізмом, який забезпечує досягнення та підтримку суб'єктивного благополуччя, виступає самоактуалізація як процес реалізації особистісного потенціалу. На відміну від статичних характеристик особистості, самоактуалізація є динамічним і безперервним процесом самотворення, у якому людина не лише розкриває свої здібності, але й конструює власний життєвий сенс. На психологічному рівні цей процес ґрунтується на таких детермінантах, як автономія, автентичність, рефлексивність, креативність та відповідальність за власний життєвий вибір.

Саме вони забезпечують перехід від пасивної адаптації до активної суб'єктності, що є критично важливим для досягнення внутрішньої гармонії.

Особливого значення набуває розгляд досліджуваних феноменів у контексті зрілого віку, який виступає не просто етапом стабілізації, а складним періодом переоцінки життєвих досягнень, трансформації цінностей та пошуку нових сенсів. У цей період особистість стикається з екзистенційними викликами, що можуть або призвести до стагнації, або, навпаки, стати поштовхом до глибшої самоактуалізації. Зрілість, таким чином, постає як точка напруження між накопиченим досвідом і потребою його переосмислення, де здатність до рефлексії, генеративності та внутрішньої інтеграції, яка визначає рівень психологічного благополуччя.

У межах емпіричного дослідження було обрано 15 респондентів 30 – 45 років, та було підтверджено, що між рівнем самоактуалізації та показниками суб'єктивного благополуччя існує стійкий взаємозв'язок. Особи з вищим рівнем самоактуалізації демонструють більш виражену задоволеність життям, емоційну стабільність та здатність до конструктивної інтерпретації життєвого досвіду. Водночас нижчі показники самоактуалізації супроводжуються фрагментарністю життєвих цілей, зниженням внутрішньої узгодженості та підвищеною вразливістю до стресових впливів.

Отримані результати дозволяють зробити принципово важливий висновок: суб'єктивне благополуччя не є прямим наслідком зовнішніх умов життя, а формується як результат внутрішньої роботи особистості над собою. Самоактуалізація в цьому контексті виступає не просто фактором, а системоутворюючим ядром психологічного благополуччя, що визначає здатність людини надавати сенс власному досвіду, інтегрувати суперечності та зберігати цілісність у динамічному світі.

Узагальнюючи отримані дані, можна стверджувати, що сучасна зріла особистість функціонує в умовах періодичної невизначеності та підвищеної стресогенності, що актуалізує потребу у внутрішніх ресурсах саморегуляції. Самоактуалізація в таких умовах набуває не лише розвивального, а й

компенсаторного значення, виступаючи механізмом подолання кризових станів та збереження психологічної рівноваги.

Проведене дослідження підтверджує, що самоактуалізація є ключовим внутрішнім ресурсом, який забезпечує не лише особистісне зростання, а й формує основу для переживання людиною власного життя як цінного, осмисленого та психологічно благополучного.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), pp.542–563.
https://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener_1984.pdf
2. Бірюкова О. Д. Самопізнання як засіб духовного саморозвитку осіб зрілого віку. Тернопіль: ЗУНУ, 2025. URL:
<https://api.dspace.wunu.edu.ua/api/core/bitstreams/a2a4ea92-4162-4600-8d35-e514ab0c715b/content>
3. Гавриш І. М. Психологічний супровід особистості середнього дорослого віку в подоланні кризи професійної самоактуалізації. Київ : Київський

- столичний університет імені Бориса Грінченка, 2025. 18 - 25 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/55933/1/I.Gavrysh_FPSRSO_2025.pdf
4. Гейко Є. В. Цілісність особистості і контексті соціального буття. ЦДПУ імені Володимира Винниченка. 2019. С. 12–18. URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psych-health/article/view/33/25>
 5. Гомонюк В. О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення. Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ : ІТЗН НАПН України, 2013. 8 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/1709/1/Гомонюк13.pdf>
 6. Гончарук О. В. Наука і молодь – 2022: пріоритетні напрями глобалізаційних змін. Наука і молодь. 2022. С. 34 – 196. URL: [http://umo.edu.ua/images/content/institutes/imp/vydannya/konferenc/2022/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8%20%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B0%20%D1%96%20%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D1%8C_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84_17_05_2022%20\(1\).pdf#page=92](http://umo.edu.ua/images/content/institutes/imp/vydannya/konferenc/2022/%D0%A2%D0%B5%D0%B7%D0%B8%20%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B0%20%D1%96%20%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D1%8C_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84_17_05_2022%20(1).pdf#page=92)
 7. Греса Н. Локус контролю як показник особистісної зрілості. Харків : ХНУВС, 2022. 16 с. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e2fc11d4-6c63-4ccf-a543-fbaee00790c6/content>
 8. Дробот О. В. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Т. 35 (74), № 6. С. 168 – 217. URL: https://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/6_2024/6_2024.pdf
 9. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2018. 167 - 205 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/1248/3/Дисертація%20Каргіна%20Наталья.pdf>
 10. Клевцова М.О. Власенко В.М. Особливості самоактуалізації особистості дорослого віку. Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2024.

URL:[https://ir.stu.cn.ua/server/api/core/bitstreams/c7cb43de-c39f-4efe-b998-
eaa8acb162da/content](https://ir.stu.cn.ua/server/api/core/bitstreams/c7cb43de-c39f-4efe-b998-
eaa8acb162da/content)

- 11.Коваленко А. О. Психологічні технології розвитку особистості в період зрілості: кваліфікаційна робота. Київ : КНЛУ, 2025. 13 – 21 с. URL: <http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/787878787/7789/Коваленко%20Анастасія.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 12.Лисенко С. О. Становлення і розвиток парадигми самоактуалізації особистості та її переосмислення у контексті сучасності. Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту 49094. 2021. № 8. С. 20 – 28. URL: <https://humstudies.com.ua/article/view/243382/241261>
- 13.Мартинюга Д. В. Вплив сучасних умов на самоактуалізацію особистості. Одеса : ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2023. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a120b47b-8e98-4333-9868-6eb3b054e08b/content>
- 14.Мірошник О. В. Стресостійкість особистості в контексті її суб'єктивного благополуччя. Чернігів : ЧНПУ, 2023. 95 с. URL: https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/12261/1/Мірошник_Стресостійкість%20особистості.pdf
- 15.Мурашко І. «Особистісний потенціал» та його психологічна структура. Київ. 2010. № 7. С. 205. URL: https://newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/2010_7/st18.pdf
- 16.Павлик Н. В. Духовно-психологічний супровід дорослих, спрямований на організацію характерологічного розвитку особистості: метод. рек. Київ, 2018. 52 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/718900/1/Метод.%20рек.%20Павлик%20Дух.-пс.%20супровід.pdf>
- 17.Павлов К. В. Теорія ієрархічних потреб А. Маслоу як вплив на розвиток наукової думки в галузі мотивації. 2020. С. 276–278. URL: Problemni-pitanna-gazopostacanna-Zahidnogo-regionu.pdf

18. Пуденко І. В. Теорії та моделі суб'єктивного благополуччя: класичні й сучасні підходи. Наукові записки [Київського університету імені Бориса Грінченка]. Серія: Психологія. 2024. С. 84–88.
<https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-12>
19. Стрільчук Г. В. Самовідповідальність як чинник самоактуалізації особистості. Тернопіль : ЗУНУ, 2025. 4 - 21 с. URL:
<https://api.dspace.wunu.edu.ua/api/core/bitstreams/c9232934-9a30-4c8e-8bba-7e4b36d989fe/content>
20. Титаренко Т. М. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості: монографія. Київ, 2012. 158 - 251 с. URL:
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/8587/1/Монографія%20Як%20будувати%20власне%20майбутнє.%20Життєві%20завдання%20особистості.pdf>
21. Фисун Н. Г. Розвиток особистісної незрілості в період дорослого віку. Чорноморський національний університет імені Петра Могили. 2023. 25 - 50 с. URL:
<https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2710/1/Фисун.pdf>
22. Чиханцова О. А. Якість життя особистості як психологічна проблема. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С.368-375 с. URL:
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722838/2/Якість%20життя.pdf>

ДОДАТКИ

Додаток А

№	Стать	Вік	Шкала суб'єктивного благополуччя			
			Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
1	Ч	43	41	20	22	83
2	Ж	34	36	18	13	61
3	Ч	32	37	15	15	67
4	Ч	35	38	15	13	66
5	Ж	49	45	15	21	85
6	Ч	43	50	26	23	99
7	Ж	40	22	11	11	44
8	Ж	40	37	17	19	73
9	Ч	45	26	17	10	53
10	Ж	45	33	17	18	68
11	Ж	43	35	24	18	77
12	Ж	39	35	21	17	73
13	Ч	37	42	21	23	86
14	Ж	45	36	21	15	72
15	Ж	47	40	28	25	93
			66.7%	60%	40%	60%
			26.7%	26.7%	26.7%	26.7%
			6.7%	13.3%	33.3%	13.3%
			низ. Рів. (12-39) - 10	низ. Рів. (7-20) - 9	низ. Рів. (5-16) - 6	низ. Рів. (24-76) - 9
			сер. Рів (40-47) - 4	сер. Рів. (21-25) - 4	сер. Рів. (17-20) - 4	сер. Рів. (77-91) - 4
			вис. Рів (48 -60) -1	вис. Рів. (26- 35) - 2	вис. Рів. (21-25) - 5	вис. Рів. (92-120) - 2

Додаток Б

№	Стать	Вік	Методика виявлення стилю самоактуалізації			Загальна сума
			Стиль особистості, що прагне до самоактуалізації	Стиль консервативної особистості	Стиль домінуючої особистості	
1	Ч	43	5	5	0	10
2	Ж	34	3	5	3	11
3	Ч	32	4	4	2	10
4	Ч	35	2	6	2	10
5	Ж	49	4	3	3	10
6	Ч	43	8	2	0	10
7	Ж	40	5	5	1	11
8	Ж	40	6	4	0	10
9	Ч	45	2	5	3	10
10	Ж	45	7	2	1	10
11	Ж	43	5	4	1	10
12	Ж	39	7	2	1	10
13	Ч	37	8	2	3	13
14	Ж	45	4	5	1	10
15	Ж	47	6	3	1	10
			20%	40%	100%	80%
		26.7%	66.7%	60%	0%	20%
		13.3%	13.3%	0%	0%	0%
			низ. Рів. (0-3) - 3	низ. Рів. (0-3) - 6	низ. Рів. (0-3) - 15	низ. Рів. (0-10) - 12
			сер. Рів. (4-7) - 10	сер. Рів. (4-7) - 9	сер. Рів. (4-7) - 0	сер. Рів. (11-20) - 3
			вис. Рів. (8-10) - 2	вис. Рів. (8-10) - 0	вис. Рів. (8-10) - 0	вис. Рів. (21-30) - 0

Додаток В

№	Стать	Вік	Шкала вимірювання самоактуалізації
			Вимірювання індексу самоактуалізації
1	Ч	43	48
2	Ж	34	30
3	Ч	32	50
4	Ч	35	48
5	Ж	49	46
6	Ч	43	83
7	Ж	40	54
8	Ж	40	47
9	Ч	45	43
10	Ж	45	61
11	Ж	43	30
12	Ж	39	46
13	Ч	37	40
14	Ж	45	46
15	Ж	47	53
			13.3%
			73.3%
			13.3%
			низ. Рів. (0-30) - 2
			сер. Рів. (31- 60) - 11
			вис. Рів. (61-90) - 2