

САМОЕФЕКТИВНІСТЬ ЯК ПРОЯВ ДИЛЕМИ «БУТИ ЧИ ЗДАВАТИСЯ» В СТРУКТУРІ ОСОБИСТІСНОЇ ЗДІЙСНЕННОСТІ

Артюхіна Н. В.

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної психології і психологічного консультування
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова
ORCID ID: 0000-0002-9998-004X

У статті розглянуто взаємозв'язок самоефективності, сенсожиттєвих орієнтацій, самоствавлення та особистісної здійсненності в аспекті дилеми «бути чи здаватися». Акцентовується, що самоефективність є результатом внутрішньої боротьби між справжньою впевненістю у своїх силах (бути) та прагненням продемонструвати цю впевненість оточенню (здаватися), і ця боротьба є важливою складовою частиною особистісного зростання та самореалізації. Представлено теоретико-емпіричний аналіз взаємозв'язку між вказаними феноменами. Встановлено, що висока суб'єктивна оцінка ефективності не завжди супроводжується глибинним відчуттям здійсненності, тобто реальним переживанням гармонії між внутрішнім і зовнішнім світом. Указується, що особистість може «здаватися ефективною», демонструвати соціально бажану активність, відповідальність і компетентність, але при цьому не відчувати власної здійсненності, не усвідомлювати справжніх мотивів і цілей власної діяльності. Підкреслюється, що таке розходження між зовнішньою ефективною і внутрішнім переживанням «Я є» відображає «акторську» динаміку сучасної особистості, коли суб'єкт реалізує рольові моделі успішності, не завжди співвідносні з його справжніми цінностями. Встановлено, що показники самоствавлення та сенсожиттєвих орієнтацій репрезентують інший полюс цієї дилеми, а саме «бути». Наголошується, що саме їх взаємодія створює фундамент для переживання автентичності, що є суттю особистісної здійсненності. Обґрунтовано доцільність розроблення практичних рекомендацій для зміцнення внутрішніх ресурсів, спрямованих на утвердження в особистості позиції «бути» через підвищення відчуття контролю та збереження творчої енергії за умов стресу.

Ключові слова: особистість, самоефективність, самоствавлення, сенсожиттєві орієнтації, особистісна здійсненність, середній дорослий вік, життєвий шлях.

Artiukhina N. V. Self-efficacy as a manifestation of the “to be or to seem” dilemma in the structure of personal fulfillment

The article examines the relationship between self-efficacy, sense-of-life orientations, self-attitude, and personal fulfillment in the aspect of the “to be or to seem” dilemma. It is emphasized that self-efficacy is a result of an internal struggle between genuine self-confidence (to be) and the desire to demonstrate this confidence to others (to seem), and this struggle is an important component of personal growth and self-realization. A theoretical-empirical analysis of the relationship between these phenomena is presented. It has been established that a high subjective assessment of effectiveness is not always accompanied by a profound sense of fulfillment, that is, a real experience of harmony between the inner and outer world. It is indicated that an individual can “seem effective”, demonstrating socially desirable activity, responsibility, and competence, yet not feel their own fulfillment or recognize the true motives and goals of their own activities. It is underscored that this discrepancy between external effectiveness and the internal experience of the “I am” reflects the “actorly” dynamics of the modern individual, where the subject implements role models of success that are not always consistent with their true values. It has been established that the indicators of self-attitude and sense-of-life orientations represent the other pole of this dilemma, namely “to be”. It is stressed that their interaction creates the foundation for experiencing authenticity, which is the essence of personal fulfillment. The rationale for developing practical recommendations aimed at strengthening internal resources is substantiated. These recommendations are directed towards affirming the “to be” position in the individual by enhancing their sense of control and preserving creative energy under conditions of stress.

Keywords: personality, self-efficacy, self-attitude, sense-of-life orientations, personal fulfillment, middle adulthood, life path.

Вступ. Сучасне українське суспільство переживає масштабні трансформації, пов'язані з війною, соціальною та економічною нестабільністю, постійними змінами умов праці та життя. У таких обставинах особистість дедалі частіше стикається з потребою переосмислення власного «Я», пошуком внутрішньої цілісності та відчуттям реальної самореалізації. Питання «ким я є насправді?» та «наскільки мої дії відповідають моїм цінностям?» набувають не лише психологічного, а й екзистенційного значення.

В українській психології проблема особистісної автентичності та самоздійснення посідає важливе місце. Т.М. Титаренко підкреслює, що сучасна людина живе в просторі складних життєвих виборів, і саме автентичність визначає її здатність діяти усвідомлено та зберігати внутрішню свободу [8]. І.Д. Бех наголошує на значущості морально-ціннісного ядра як основи цілісності особистості [1]. С.Д. Максименко розглядає розвиток «Я» як процес активного самотворення [6]. Водночас активно розглядається проблема самоставлення особистості (К. Кидалова, І. Чанчиков, Н. Шевченко) і наголошується, що ставлення людини до себе визначає рівень її психологічної стійкості, здатності до рефлексії та глибини самореалізації [3; 10; 11].

Розуміння цих процесів органічно вписується в ширший контекст світової гуманістичної та екзистенційної психології. У підходах Абрахама Маслоу, Карла Роджерса та Віктора Франкла самоактуалізація розглядається як прагнення реалізувати свій потенціал, стати «повноцінно функційною особистістю» та зберігати або знаходити сенс навіть у складних життєвих реаліях [9; 19; 21]. Д. Дісі та Р. Раян, автори теорії самодетермінації, підкреслюють, що психологічне благополуччя формується тоді, коли особистість живе у відповідності зі своїми глибинними цінностями, а не лише зовнішніми очікуваннями [17].

Важливий внесок у розуміння автентичності зробили також М. Керніс і Б. Голдман, які підкреслили, що автентичність передбачає відкритість до власних переживань, чесність із собою та відмову від рольових масок [19]. І. Гофман у своїй соціологічній концепції показав, що сучасна людина часто

«відіграє ролі», пристосовуючись до соціальних вимог [18]. М. Вотерман увів поняття «евдемонійного буття», в якому справжність і відповідність внутрішнім цінностям стають ключовими критеріями психологічної здійсненності [27].

У цьому контексті особливої актуальності набуває феномен самоефективності. Попри те, що поняття було сформульовано й розглянуто (А. Бандурою, Р. Шварцером, М. Єрусалемом), українські дослідники (О. Кокун, Н. Шевченко, Т. Титаренко) демонструють, що суб'єктивна віра у власну спроможність у нашій культурі нерідко поєднується зі значним внутрішнім напруженням, прагненням відповідати соціальним очікуванням та потребою «триматися», особливо в умовах війни та невизначеності [4; 8; 11; 15; 25]. Саме це робить самоефективність не просто когнітивним конструктом, а й важливою частиною екзистенційної динаміки особистості.

Самоефективність у сучасному українському контексті постає феноменом подвійним. З одного боку, вона є потужним ресурсом, бо підсилює активність, рішучість, динаміку дії та здатність долати труднощі. З іншого, може ставати показником адаптивної самопрезентації, прагнення «здаватися сильним», виконувати соціально бажану роль, не завжди узгоджену з глибинними цінностями. Саме тут виникає дилема «бути чи здаватися» як ключова для сучасної психології особистості.

Проблема особистісної здійсненності, яка пов'язана з поняттями автентичності, смислу та дієвості, досліджується в Україні в працях О. Кокуна, І. Кузнецової, Н. Кузнецової, А. Большакової, О. Штепи, а також у контексті життєтворчості – у роботах В. Ямницького, Л. Яновської та інших [2; 4; 5; 12; 13; 14]. У цих наукових підходах особистісна здійсненність розуміється як переживання гармонії між внутрішнім і зовнішнім, між цінностями та діями, між «хочу», «можу» та «роблю».

Тому аналіз взаємодії самоефективності та особистісної здійсненності відкриває можливість глибшого розуміння психологічної динаміки дорослої людини в періоді середньої дорослості. Вивчення того, коли ефективність стає справжнім «буттям», а коли, навпаки,

лише тим, що «здається», дозволяє виявити внутрішні механізми автентичності та зрілості особистості в умовах сучасних викликів.

Методи та методики дослідження. Для розкриття психологічних механізмів, що лежать в основі взаємодії самоефективності та особистісної здійсненності в дорослому віці, було застосовано комплекс взаємодоповнювальних дослідницьких підходів. Стратегія дослідження ґрунтувалася на принципах системності, гуманістичності та суб'єктності, що дозволило розглядати особистість не лише як носія певних властивостей, а як активного творця власного життєвого шляху. Емпіричну частину дослідження було здійснено з використанням психодіагностичних методів і статистичних процедур, спрямованих на виявлення взаємозв'язків між ключовими компонентами особистісного функціонування. Для математичного оброблення даних застосовано кореляційний та регресійний аналіз, що дало змогу оцінити силу й напрям зв'язків між змінними, а також визначити провідні предиктори особистісної здійсненності. Для вимірювання рівня суб'єктивної впевненості респондентів у здатності долати труднощі, організовувати власну діяльність і досягати поставлених цілей було застосовано адаптовану І. Галецькою «Шкалу узагальненої самоефективності». З метою дослідження образу «Я» та його внутрішньої структури використано опитувальник самоствавлення, розроблений В.В. Століним і С.Р. Пантілеєвим. Життєві смисли, цілі та наявність усвідомленого життєвого напрямку діагностувалися за допомогою тесту сенсожиттєвих орієнтацій у модифікації А.В. Зверкова та Е.В. Ейдмана. Показник особистісної реалізованості та внутрішньої зрілості респондентів оцінювався за допомогою авторської методики О. Штепи.

Результати. У дослідженні взяли участь 68 респондентів середнього дорослого віку (від 35 до 58 років), середній вік становив 44,8 року. До вибірки ввійшли представники професійної сфери типу «людина – людина», зокрема працівники освіти, культури, медицини, менеджменту та соціальної роботи. Жінки становили 70,6% вибірки ($n = 48$), чоловіки – 29,4% ($n = 20$). Професійний стаж учасників варіювався від 5 до 35 років, а

середній стаж становив 17,2 року. Усі респонденти мали досвід роботи в умовах високої емоційної та комунікативної напруги, характерної для міжособистісно орієнтованих професій. Для них притаманні підвищені вимоги до саморегуляції, відповідальності та психологічної стійкості. Представники вибірки часто стикаються з викликами особистісної та професійної самореалізації, що робить актуальним дослідження їх самоефективності та смислової сфери. Особливості їхньої діяльності зумовлюють одночасне поєднання зовнішньої ефективності з внутрішніми потребами в автентичності та екзистенційному самопізнанні. Такий контингент є релевантним для вивчення дилеми «бути чи здаватися» у структурі особистісної здійсненності. Загальна характеристика вибірки дозволила вважати її психологічно зрілою та репрезентативною для дослідження особливостей функціонування дорослих середнього віку.

Окремий блок результатів стосувався вивчення рівнів самоефективності – характеристики, яка безпосередньо відображає переживання власної спроможності діяти й долати труднощі. Аналіз цих показників продемонстрував, що у 44% жінок і 55% чоловіків визначено середній рівень самоефективності. Для цієї групи характерне врівноважене поєднання життєвого досвіду й здатності до самостійного прийняття рішень, яке, однак, може потребувати зовнішньої підтримки в ситуаціях підвищених вимог. Це природно для представників соціономічних професій, де взаємодія з іншими людьми є постійним джерелом як ресурсів, так і навантаження. Ці навантаження набувають особливої важкості за умов війни в Україні.

Високий рівень самоефективності притаманний 27% жінок і 30% чоловіків. Учасники цієї групи демонструють більшу автономність, внутрішню організованість і схильність сприймати складні ситуації як можливість для розвитку. Їх саморегуляція є більш зрілою, а готовність брати на себе відповідальність – більш високою, що відображає стійку віру в здатність впливати на хід власного життя. Низький рівень самоефективності було зафіксовано у 29% жінок і 15% чоловіків. Такі респонденти частіше

сумніваються у власних можливостях, уникають ситуацій ризику й орієнтуються на зовнішній контроль. Вони демонструють підвищену чутливість до стресу й можуть потребувати розвитку навичок внутрішньої підтримки та ресурсного мислення. Гендерні відмінності в цьому сегменті можуть бути пов'язані як із соціальними очікуваннями, так і з особливостями професійної ролі.

Дослідження осмисленості життя також виявило виразну диференціацію результатів. Середній рівень осмисленості продемонстрували 42% жінок і 48% чоловіків. Ці респонденти прагнуть до стабільного життєвого сенсу, але можуть переживати періодичні коливання настрою або впевненості. Високі показники осмисленості життя є характерними для 35% жінок і 20% чоловіків, що свідчить про сформовану в них ціннісну систему, здатність до глибокого саморозуміння й внутрішньої зосередженості. Низький рівень осмисленості, властивий 23% жінок і 32% чоловіків, пов'язаний з переживанням життєвої невизначеності, виснаження чи кризи сенсу, що знижує здатність будувати довготривалі життєві перспективи.

Результати діагностики самоствавлення респондентів засвідчили переважання середнього рівня вираженості більшості його показників, що вказує на достатню внутрішню злагодженість, адаптивність і психологічну гнучкість учасників. Зокрема, середній рівень за шкалами «самоповага», «аутосимпатія» та «самоінтерес» було зафіксовано у 48% жінок та 52% чоловіків. Такі результати вказують на загалом узгоджену структуру самоствавлення, характерну для осіб із реалістичною самооцінкою та виваженим ставленням до власних якостей без тенденції до ідеалізації чи надмірної самокритики.

Для жінок вибірки було притаманним більш емоційно насичене та контрастне ставлення до себе. Воно виявлялося в поєднанні вираженої рефлексивності з епізодами сумнівів у власній компетентності чи схильністю до самозвинувачення. Так, 28% жінок продемонстрували високий рівень самовпевненості, тоді як 32% – низький. Подібна неоднорідність свідчить про наявність внутрішніх коливань між упевненістю та само-

критичністю. Крім того, високий рівень самозвинувачення було виявлено у 29% жінок, а низький – у 18%. Це вказує на тенденцію до підвищеної емоційної відповідальності респонденток та їхньої схильності переживати навіть незначні помилки як значущі.

Показники чоловіків виявилися помітно більш стабільними. У більшості з них (52%) було виявлено середній рівень основних шкал самоствавлення, тоді як низькі та високі значення коливалися в межах від 15% до 30%. Такі результати характеризують чоловічу підвибірку як більш стриману в переживаннях, з меншою емоційною залежністю від самосприйняття.

Середній рівень за шкалою «очікування ставлення інших» визначено у 51% жінок і 50% чоловіків, що свідчить про достатню впевненість у власній соціальній значущості та невисоку залежність від зовнішнього схвалення. Водночас 34% опитаних продемонстрували низькі значення за цим параметром, що вказує на потребу в посиленні почуття психологічної безпеки в соціальних ситуаціях, особливо за умов високої конкуренції чи невизначеності. На окрему увагу заслуговують результати за шкалами «самопослідовність» і «саморозуміння». Середній рівень самопослідовності було виявлено у 58% жінок та 51% чоловіків, що свідчить про достатню здатність діяти відповідно до власних принципів і контролювати поведінку в складних ситуаціях. Шкала «саморозуміння» показала найвищі значення: середній рівень продемонстрували 75% жінок та 64% чоловіків, а високий – 14% і 17% відповідно, що засвідчує сформовану здатність до рефлексії та усвідомлення власних психічних станів. Водночас 38% жінок і 32% чоловіків мають низький рівень самоповаги, а низький рівень самовпевненості характерний для 29% жінок та 30% чоловіків. Ці респонденти потребують розвитку навичок внутрішньої підтримки та посилення довіри до власних можливостей. Інтегральний профіль самоствавлення вибірки можна схарактеризувати як загалом адаптивний і спрямований на особистісний розвиток. Середній рівень інтегрального самоствавлення виявлено у 48% респондентів обох статей. 61% опитаних демонструють середні й високі

показники самоінтересу, що свідчить про готовність до саморозвитку, рефлексивність і прагнення до формування цілісного образу власного «Я».

Показники особистісної здійсненності респондентів середнього дорослого віку демонструють складну й неоднорідну картину особистісного зростання серед учасників дослідження. Високий рівень здійсненності було виявлено у 14% жінок і 15% чоловіків. Це респонденти, які живуть у згоді зі своїми переконаннями, відчувають цілісність і здатні послідовно реалізовувати власні наміри. Середній рівень здійсненності зафіксовано у 49% жінок і 57% чоловіків, що відображає процес їх активного становлення. Ці люди прагнуть до автентичності, аналізують власні життєві стратегії й роблять кроки до внутрішньої стабільності. Низький рівень здійсненності, властивий 37% жінок і 28% чоловіків, характеризується переживанням емоційної втоми, сумнівами у власній компетентності та труднощами з формуванням цілісної життєвої позиції.

Дослідження особистісної здійсненності виявило й чіткі гендерні відмінності в проявах психологічного стану. У жінок переважають симптоми емоційного виснаження та схильність до самопожертви, тоді як чоловіки частіше демонструють внутрішній скепсис, втрату мотивації та емоційне відчуження. Для подолання цих станів може стати доцільною психологічна підтримка, спрямована на відновлення внутрішніх ресурсів та пошук нових смислів для творчої самореалізації респондентів як у професійному, так і в особистісному вимірах. Отримані дані також свідчать, що переважна більшість респондентів переживає закономірний етап професійного та особистісного становлення, що цілком відповідає психологічним завданням середнього дорослого віку – пошуку балансу між новим і вже досягнутим.

Результати кореляційного та регресійного аналізу підтверджують, що особистісна здійсненність виступає комплексним індикатором зрілої самосвідомості, яка формується через взаємодію когнітивних, емоційно-оцінних та мотиваційно-сміслових аспектів самостворення. Було виявлено значну позитивну кореляцію між рівнем особистісної здійснен-

ності та складниками самостворення. Найвищі показники спостерігаються з інтегральним самостворенням ($r = 0,972$; $p < 0,001$), самоповагою ($r = 0,941$; $p < 0,001$), аутосимпатією ($r = 0,807$; $p < 0,001$) та позитивним сприйняттям соціального оточення ($r = 0,764$; $p < 0,001$). Двобічний характер зв'язків свідчить про те, що гармонійне самостворення не лише сприяє самореалізації, але й посилюється через досвід власної реалізованості, стабілізуючи самооцінку та почуття гідності. Було встановлено тісний взаємозв'язок між особистісною здійсненністю та параметрами сенсожиттєвих орієнтацій: задоволеністю від життєвого процесу ($r = 0,762$; $p < 0,001$), оцінкою досягнень ($r = 0,724$; $p < 0,001$) та чіткістю життєвих цілей ($r = 0,691$; $p < 0,001$). Отримані дані підтверджують, що смислова спрямованість одночасно виступає як передумовою, так і результатом успішної самореалізації, сприяючи внутрішній упорядкованості життєвого шляху.

Регресійний аналіз також підтвердив провідну роль самостворення в розвитку особистісної здійсненності ($R^2 = 0,972$; $p < 0,001$), що дозволяє розглядати гармонійне самостворення, смислову спрямованість і внутрішню відповідальність як ключові детермінанти особистісної зрілості в період середньої дорослості.

Отримані емпіричні дані щодо самоефективності дали змогу глибше осмислити її функцію в загальній структурі самоздійснення. Проведений кореляційний аналіз показав, що зв'язок між показниками самоефективності та особистісної здійсненності є статистично незначущим ($r = 0,158$; $p > 0,05$). Такий результат вимагає не стільки кількісного, скільки феноменологічного тлумачення, оскільки він суттєво уточнює характер ролі самоефективності в психологічному розвитку дорослої особистості.

Самоефективність, у традиційному розумінні А. Бандури, відображає віру людини у власну здатність організувати дії та досягати поставлених результатів [15]. Вона є когнітивно-регулятивним компонентом самосвідомості, який часто інтерпретується як показник сили «Я». Однак отримані дані демонструють, що висока суб'єктивна впевненість у власних можливостях не завжди узго-

джується з глибинним переживанням власної здійсненності, тобто внутрішньою згодою із собою, цілісністю й відповідністю між цінностями та реальними діями.

У цьому контексті показник самоефективності виявляє психологічну дилему «бути чи здаватися». З одного боку, він репрезентує здатність людини діяти активно й упевнено, а з іншого – може фіксувати лише соціально бажаний образ ефективності, який не завжди відповідає внутрішньому стану особистості. Людина може «здаватися ефективною», демонструючи відповідальність і результативність, але не переживати внутрішнього сенсу та причетності до власних рішень. Такий розрив між зовнішньою активністю та внутрішньою автентичністю особливо характерний для представників соціономічних професій, де рольова поведінка, самопрезентація й відповідність очікуванням часто стають невід'ємною частиною професійної діяльності.

Показники ж самоствавлення та сенсожиттєвих орієнтацій, які виявили найвищі позитивні кореляції з особистісною здійсненністю, представляють іншу полюсність цієї дилеми – «бути». Самоствавлення забезпечує емоційно-ціннісну цілісність, а смислова сфера постачає внутрішню мотивацію та спрямованість життєвого шляху. Саме через їх взаємодію формується відчуття автентичності, що є базовою умовою особистісної здійсненності в період середньої дорослості.

Таким чином, результати дослідження дозволяють стверджувати, що самоефективність не виступає прямим предиктором особистісної здійсненності. Її вплив реалізується опосередковано через підтримку внутрішнього локусу контролю, готовність брати відповідальність та долати труднощі. Проте лише інтегрованість самоефективності з позитивним самоствавленням і сформованими смисловими орієнтаціями забезпечує справжню відповідність між зовнішньою дієздатністю та внутрішньою автентичністю особистості. У такому вигляді дилема «бути чи здаватися» набуває не лише теоретичного, а й емпірично підтвердженого змісту, визначаючи баланс між видимою ефективністю й переживаною цілісністю особистості.

На підставі отриманих результатів нами було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на підтримку внутрішніх ресурсів респондентів та зміцнення їхньої здатності до саморегуляції, відновлення й особистісного зростання. Оскільки для значної частини учасників характерними є емоційна втома, коливання самоповаги та суперечливість самосприйняття, доцільно застосовувати заходи, які сприяють зниженню напруження й відновленню відчуття внутрішньої опори. Особливої актуальності це набуває в контексті виявленої дилеми «бути чи здаватися», коли зовнішня ефективність не завжди підкріплюється внутрішнім переживанням цілісності.

Для респондентів із низькою самоповагою доцільним є використання технік самопідтримки, зокрема ведення щоденників рефлексії та роботи з власними ресурсами, а також вправ на реалістичне оцінювання власних досягнень. Це сприяє формуванню більш стабільного ставлення до себе, що є необхідною умовою інтеграції самоефективності з внутрішньою автентичністю.

У випадках поляризації самовпевненості та підвищеної емоційної чутливості ефективними є такі методи емоційної саморегуляції, як дихальні вправи, тілесно-гармонізаційні техніки, ритмічні практики та вправи «заземлення». Вони допомагають стабілізувати емоційний стан, зменшити рівень тривожності та підвищити здатність спиратися на власні відчуття, що підтримує розвиток автентичного «бути», а не зовнішнього «здаватися».

З метою відновлення життєвої мотивації та посилення в респондентів відчуття сенсу рекомендується використовувати екопсихологічні практики, а саме спостереження за природними процесами, прогулянки з фокусом на тілесних відчуттях, роботу з природними матеріалами. Такі методи сприяють не тільки зниженню напруження, а й формують відчуття реальності та надають можливість пережити внутрішню зібраність, яка є важливою складовою частиною особистісної здійсненності.

Для осіб, які виявили знижену смислову інтегрованість, рекомендовано використовувати нарративні підходи, а саме роботу з особистими історіями, переосмислення досвіду через структуроване автобіографічне письмо

та визначення індивідуальних цінностей поза межами професійних ролей. Корисність наративних практик зумовлена тим, що вони допомагають інтегрувати фрагментований досвід, підвищують усвідомлення власного шляху й сприяють переходу від зовнішньої ефективності до внутрішньої здійсненності.

Для респондентів із низьким рівнем особистісної здійсненності рекомендується впроваджувати методи тілесно-емоційного відновлення, як-от релаксаційні техніки, спонтанний рух та ритмотерапія. Вони підтримують повернення до власного автентичного стану, сприяють зниженню емоційного виснаження та відчуттю внутрішньої опори.

Ефективним напрямом профілактики неконструктивних емоційних станів може стати і психоедукація, спрямована на розвиток навичок емоційної грамотності, усвідомленої саморегуляції й формування внутрішнього локусу контролю. Короткотермінові групи самопідтримки, практики *mindfulness*, робота з тілесними сигналами й техніки вдячності сприятимуть зростанню в респондентів суб'єктивного відчуття впливу на власне життя, що є важливим чинником посилення їх самоефективності.

Усі запропоновані заходи мають психопрофілактичний характер і спрямовані на відновлення внутрішнього балансу, підтримку психологічної стабільності та гармонізацію взаємодії між «бути» та «здаватися» у структурі особистісної здійсненності дорослих середнього віку. Їх систематичне застосування сприятиме відновленню внутрішнього ресурсу респондентів, підвищенню їхньої здатності до саморегуляції та збереженню професійної й особистісної стабільності в умовах емоційного навантаження та викликів сьогодення.

Висновки. Підсумовуючи результати дослідження, можна стверджувати, що особистісна здійсненність є інтегральним показником зрілої самосвідомості в період середньої дорослості, який формується на

перетині трьох взаємопов'язаних компонентів. Позитивне самоставлення забезпечує емоційно-ціннісний фундамент для прийняття себе та внутрішньої стабільності. Сенсожиттєві орієнтації визначають напрям і мотиваційний зміст діяльності, допомагаючи особистості вибудовувати життєву перспективу. Самоефективність виконує регуляторну функцію, підтримуючи здатність діяти, ухвалювати рішення та реалізовувати обрані цілі. Кореляційний аналіз засвідчив, що саме самоставлення та смислова спрямованість виступають найбільш значущими предикторами особистісної здійсненності, тоді як самоефективність виявляє лише тенденцію до взаємозв'язку з цим показником. Це дозволяє інтерпретувати її як маркер суб'єктивної готовності до дії, який не завжди відображає глибинний досвід автентичності. У цьому контексті самоефективність може проявляти дилему «бути чи здаватися», коли високі показники впевненості у власних силах віддзеркалюють саме соціально бажану активність, не обов'язково поєднану з внутрішнім переживанням цілісності й реалізованості. Водночас двобічні зв'язки між особистісною здійсненністю, самоставленням та сенсожиттєвими орієнтаціями свідчать про взаємне посилення цих характеристик. Наявність прийняття себе та усвідомленого життєвого смислу створюють умови для продуктивної самореалізації особистості, а успішний досвід здійснення власних намірів, у свою чергу, зміцнює позитивний образ «Я», стабілізує самооцінювання та сприяє формуванню внутрішньої гармонії.

Таким чином, можна стверджувати, що особистісна здійсненність дорослих осіб середнього віку потребує не лише підвищення самоефективності, а передусім формування в них цілісного самоставлення та смислової інтегрованості, які забезпечитимуть перевагу автентичного «бути» над зовнішнім «здаватися».

Список використаних джерел

1. Бех І.Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ ; Чернівці : «Букрек», 2018. С. 320.
2. Большакова А.М. Психологічний аналіз феноменів самоздійснення особистості. *Молодий вчений*. 2015. № 2 (4). С. 206–209.
3. Кидалова К.С. Психологічні особливості самоставлення особистості: аналіз концепцій та підходів. *Український психологічний журнал*. 2018. № 2. С. 48–58.

4. Кокун О.М. Загальні чинники професійного самоздійснення особистості. *Актуальні проблеми психології* : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2016. Т. IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 9. С. 292–301.
5. Кузнецова І.А., Кузнецова Н.М. Самоздійснення як проблема гуманістичної психології. *Наука і освіта* : науково-практичний журнал. 2016. № 2–3. С. 129–134.
6. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості: наукова монографія. Київ : КММ, 2006. 256 с.
7. Проць О.І. Особливості самоставлення осіб віку пізньої дорослості, які вважають себе релігійними людьми. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 120–126.
8. Титаренко Т.М. Особистість у сучасних реаліях: шляхи життєконструювання. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2020. 150 с.
9. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків : КСД, 2023. 160 с.
10. 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.
11. Шевченко Н.Ф. Теоретичні підходи до розуміння поняття «самоповага» в історичному поступі психологічного знання. *Наука і освіта*. 2015. № 11–12. С. 19–21.
12. Штепа О.С. Психологічні детермінанти життєвої самореалізації особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1 (2). С. 112–120.
13. Ямницький В.М. Психологічні чинники розвитку життєтворчої активності особистості в дорослому віці : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ : Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2005. С. 40.
14. Яновська Л.В. Динаміка здатності до життєтворчості особистості у дорослому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса : Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського, 2006. С. 18.
15. Bandura A. On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*. 2012. Vol. 38, No. 1. P. 9–44.
16. Coopersmith S. The Antecedents of Self-Esteem. Reprint ed. Palo Alto (CA): Consulting Psychologists Press, 1981. ix, 283 p.
17. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York : Springer, 1985. xvi, 372 p.
18. Goffman E. The Presentation of Self in Everyday Life. London: Penguin Books, 1990.
19. Kernis M. H., Goldman B. M. A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*. 2006. Vol. 38. P. 283–357.
20. Maslow A. H. Toward a Psychology of Being. 3rd ed. / ed. by E. Hoffman. New York : Wiley, 1998. 320 p.
21. Orth U., Robins R. W. Is high self-esteem beneficial? Revisiting the classic question. *American Psychologist*. 2022. Vol. 77, No. 1. P. 5–17.
22. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. 2nd ed. Boston: Houghton Mifflin / Mariner Books, 1995. 420 p.
23. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Reprint ed. Princeton (NJ): Princeton University Press, 2015. 340 p.
24. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, No. 4. P. 719–727.
25. Schwarzer R., Jerusalem M. Optimistic self-beliefs as a resource factor in coping with stress. Extreme stress and communities: Impact and intervention / S. E. Hobfoll, M. W. de Vries (Eds.). Dordrecht : Kluwer Academic Publishers, 1995. P. 159–177.
26. Sedikides C., Gregg A. P. Self-enhancement: Food for thought. *Perspectives on Psychological Science*. 2008. Vol. 3, No. 2. P. 102–116.
27. Waterman A. S. Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993. Vol. 64, No. 4. P. 678–691.

References

1. Bekh, I. D. (2018). Osobystist na shliakhu do dukhovnykh tsinnosti: monohrafiia [Personality on the way to spiritual values: monograph]. Kyiv ; Chernivtsi: Bukrek. [in Ukrainian].
2. Bolshakova, A. M. (2015). Psykholohichni analiz fenomeniv samozdiisnennia osobystosti [Psychological analysis of the phenomena of personality self-actualization]. *Molodyi vchenyi*, 2(4), 206–209. [in Ukrainian].
3. Kydalova, K. S. (2018). Psykholohichni osoblyvosti samostavlennia osobystosti: analiz kontseptsii ta pidkhodiv [Psychological features of self-attitude of personality: analysis of concepts and approaches]. *Ukrainskyi psykholohichniy zhurnal*, 2, 48–58. [in Ukrainian].
4. Kokun, O. M. (2016). Zahalni chynnyky profesiinoho samozdiisnennia osobystosti [General factors of professional self-actualization of personality]. In *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy* (Vol. IX, pp. 292–301). [in Ukrainian].

5. Kuznetsova, I. A., & Kuznetsova, N. M. (2016). Samozdiisnennia yak problema humanistychnoi psykholohii [Self-actualization as a problem of humanistic psychology]. *Nauka i osvita: naukovo-praktychnyi zhurnal*, 2–3, 129–134. [in Ukrainian].
6. Maksymenko, S. D. (2006). Heneza zdiisnennia osobystosti: naukova monohrafiia [Genesis of personality fulfillment: scientific monograph]. Kyiv: KMM. [in Ukrainian].
7. Prots, O. I. (2018). Osoblyvosti samostavlennia osib viku piznoi doroslости, yaki vvazhaiut sebe relihiinymy liudmy [Features of self-attitude of late adulthood individuals who consider themselves religious people]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*, 5, 120–126. [in Ukrainian].
8. Tytarenko, T. M. (2020). Osobystist u suchasnykh realiakh: shliakhy zhyttiekonstruiuvannia [Personality in modern realities: ways of life construction]. Kyiv: Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii NAPN Ukrainy. [in Ukrainian].
9. Frankl, V. (2023). Liudyna v poshukakh spravzhnoho sensu [Man's search for meaning]. Kharkiv: KSD. [in Ukrainian].
10. Chanchykov, I. (2020). Samostavlennia ta emotsiini perezhyvannia yak chynnyk zhyttiistiikosti osobystosti [Self-attitude and emotional experiences as a factor of personality resilience]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Seriia "Psykholohiia"*, 2(12), 98–103. [in Ukrainian].
11. Shevchenko, N. F. (2015). Teoretychni pidkhody do rozuminnia poniattya "samopovaha" v istorychnomu postupi psykholohichnoho znannia [Theoretical approaches to understanding the concept of "self-esteem" in the historical progress of psychological knowledge]. *Nauka i osvita*, 11–12, 19–21. [in Ukrainian].
12. Shtepa, O. S. (2020). Psykholohichni determinanty zhyttievoi samorealizatsii osobystosti [Psychological determinants of life self-realization of the personality]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii*, 1(2), 112–120. [in Ukrainian].
13. Yamnytskyi, V. M. (2005). Psykholohichni chynnyky rozvytku zhyttietvorchoi aktyvnosti osobystosti v doroslomu vitsi [Psychological factors of life-creative activity development in adulthood] (Author's abstract of Doctor of Psychological Sciences dissertation, 19.00.07). Kyiv: National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. [in Ukrainian].
14. Yanovska, L. V. (2006). Dynamika zdatnosti do zhyttietvorchosti osobystosti u doroslomu vitsi [Dynamics of the ability for life-creation in adulthood] (Author's abstract of Candidate of Psychological Sciences dissertation, 19.00.07). Odesa: South Ukrainian State Pedagogical University named after K. D. Ushynskiy. [in Ukrainian].
15. Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9–44. [in English].
16. Coopersmith, S. (1981). *The antecedents of self-esteem*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. [in English].
17. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Springer. [in English].
18. Goffman, E. (1990). *The presentation of self in everyday life*. London, England: Penguin Books. [in English].
19. Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283–357. [in English].
20. Maslow, A. H. (1998). *Toward a psychology of being* (3rd ed.). New York, NY: Wiley. [in English].
21. Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting the classic question. *American Psychologist*, 77(1), 5–17. [in English].
22. Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy* (2nd ed.). Boston, MA: Houghton Mifflin / Mariner Books. [in English].
23. Rosenberg, M. (2015). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press. [in English].
24. Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. [in English].
25. Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Optimistic self-beliefs as a resource factor in coping with stress. In S. E. Hobfoll & M. W. de Vries (Eds.), *Extreme stress and communities: Impact and intervention* (pp. 159–177). Dordrecht, Netherlands: Kluwer Academic Publishers. [in English].
26. Sedikides, C., & Gregg, A. P. (2008). Self-enhancement: Food for thought. *Perspectives on Psychological Science*, 3(2), 102–116. [in English].
27. Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691. [in English].

Стаття надійшла до редакції 10.11.2025

Стаття прийнята 27.11.2025

Статтю опубліковано 23.12.2025