

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА**

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

Чиж Олександра Федорівна

УДК 159.923.2-021.464:159.954(043.3)

ДИСЕРТАЦІЯ

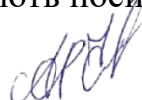
**КРЕАТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ САМОДОСТАТНОСТІ
ОСОБИСТОСТІ**

Спеціальність 053 – Психологія

Галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело



О.Ф. Чиж

Науковий керівник: Бігун Неля Іванівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

Київ - 2026

АНОТАЦІЯ

Чиж О. Ф. «Креативність як чинник розвитку самодостатності особистості». – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертаційне дослідження присвячене теоретико-емпіричному аналізу креативності як чинника розвитку самодостатності особистості дорослого віку. Самодостатність розглядається як інтегративна психологічна характеристика особистості, що відображає здатність людини спиратися на внутрішні ціннісно-сміслові орієнтири, здійснювати самостійний вибір, підтримувати внутрішню автономію, зберігати психологічну стійкість та відповідально конструювати власний життєвий шлях. Креативність у дослідженні інтерпретується як важливий психологічний ресурс особистості, що забезпечує гнучкість мислення, здатність до генерації нових ідей, пошуку альтернативних способів розв'язання життєвих завдань та переосмислення індивідуального досвіду.

Теоретична частина дослідження ґрунтується на системному аналізі вітчизняних і зарубіжних наукових джерел у галузі психології особистості, психології дорослості та психології творчості. Проаналізовано філософські, гуманістичні, суб'єктно-діяльнісні та особистісно-ресурсні підходи до розуміння феномену самодостатності. Узагальнення наукових позицій дозволило визначити самодостатність як інтегративну характеристику зрілої особистості, що поєднує внутрішню ціннісну опору, суб'єктну активність, здатність до саморегуляції, відповідальність за життєві рішення та ресурсну спроможність підтримувати цілісність «Я» в умовах життєвих труднощів.

На основі теоретичного аналізу визначено структуру самодостатності особистості, яка включає аксіологічний, суб'єктний та ресурсно-адаптаційний компоненти. Аксіологічний компонент характеризує ціннісно-сміслову спрямованість особистості та сформованість внутрішніх критеріїв оцінювання власних дій і життєвих подій. Суб'єктний компонент відображає рівень самоефективності, автономності, здатності до самостійного прийняття рішень та відповідальності за власні дії. Ресурсно-адаптаційний компонент розкриває

психологічну ресурсність особистості, її суб'єктивне благополуччя, здатність до саморегуляції та конструктивного подолання життєвих труднощів.

Обґрунтовано, що ранній дорослий вік є важливим періодом розвитку самодостатності, оскільки саме на цьому етапі життя людина стикається з необхідністю приймати значущі життєві рішення, поєднувати професійні, сімейні та соціальні ролі, зберігати внутрішню цілісність у складних соціальних умовах. В цьому контексті креативність виступає психологічним чинником, що сприяє активізації внутрішніх ресурсів особистості, формуванню гнучких способів мислення та розширенню можливостей самореалізації.

У процесі емпіричного дослідження за допомогою комплексу психодіагностичних методик вивчено особливості прояву самодостатності та креативності у дорослому віці, визначено рівні розвитку структурних компонентів самодостатності та встановлено характер взаємозв'язків між показниками креативності та психологічними характеристиками самодостатності особистості. Для реалізації дослідницьких завдань було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема: Тест-опитувальник структурних компонентів самодостатності (О. Білошицька), опитувальник особистісної здійсненності (О. Штепа), опитувальник психологічної ресурсності (О. Штепа), шкалу загальної самоефективності (R. Schwarzer, M. Jerusalem; адаптація Г. Галецької), шкалу життєстійкості Коннора–Девідсона, шкалу самоповаги Розенберга, Torrance Tests of Creative Thinking (ТТСТ), а також підшкалу креативності самоактуалізаційного тесту (САТ). Застосування зазначених методик дозволило комплексно дослідити психологічні характеристики, що відображають розвиток самодостатності та креативності особистості.

Результати констатувального етапу дослідження засвідчили нерівномірність розвитку структурних компонентів самодостатності та різний ступінь їх сформованості у дорослих респондентів. Кореляційний аналіз результатів дослідження дозволив встановити статистично значущі

взаємозв'язки між показниками креативності та характеристиками самодостатності особистості ($p \leq 0,05$). Виявлено, що вищий рівень креативності пов'язаний із більшою вираженістю суб'єктної активності, психологічної ресурсності, здатності до саморегуляції та внутрішньої ціннісної опори. Це дало підстави розглядати креативність як психологічний чинник розвитку самодостатності особистості дорослого віку.

На основі теоретичного аналізу та результатів емпіричного дослідження розроблено структурну модель розвитку самодостатності особистості, у якій креативність розглядається як чинник активізації внутрішніх ресурсів, посилення суб'єктної активності та розширення ціннісно-смиислового простору особистості. Відповідно до розробленої моделі створено психологічну програму розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності.

Розроблена програма розвитку ґрунтується на запропонованій структурній моделі розвитку самодостатності особистості та спрямована на актуалізацію креативного потенціалу як психологічного ресурсу особистісного розвитку [1]. Зміст програми орієнтований на розвиток характеристик, що становлять структурні компоненти самодостатності особистості. Зазначені напрями роботи спрямовані на розвиток основних структурних компонентів самодостатності особистості. Формування ціннісно-смиислової визначеності пов'язане з розвитком аксіологічного компонента, посилення здатності до самостійного прийняття рішень і відповідальності відображає розвиток суб'єктного компонента, а підвищення психологічної стійкості та гнучкості реагування на життєві труднощі пов'язане з ресурсно-адаптаційним компонентом. У процесі реалізації програми застосовувалися інтерактивні методи роботи: творчі вправи, групові дискусії, рольові ігри, рефлексивні практики та методи генерації ідей [1].

Результати формувального експерименту засвідчили ефективність запропонованої програми. Зафіксовано позитивну динаміку розвитку самодостатності особистості. Учасники експериментальної групи

демонстрували підвищення впевненості у прийнятті рішень, більшу готовність брати відповідальність за власні дії, а також зростання відкритості до нових способів розв'язання життєвих завдань. У процесі виконання вправ спостерігалось зниження ригідності мислення, розширення варіативності ідей та активізація рефлексії щодо власних ресурсів. Учасники частіше використовували альтернативні стратегії вирішення проблемних ситуацій, що свідчить про розвиток гнучкості мислення та посилення суб'єктної позиції особистості, яке виявилось у підвищенні рівня суб'єктної активності, зростанні психологічної ресурсності, посиленні здатності до саморегуляції та формуванні більш гнучких способів мислення і вирішення життєвих завдань.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що: вперше теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено креативність як психологічний чинник розвитку самодостатності особистості дорослого віку; визначено структуру самодостатності особистості дорослого віку та виокремлено її основні компоненти — аксіологічний, суб'єктний та ресурсно-адаптаційний; визначено критерії та показники розвитку самодостатності особистості; встановлено статистично значущі взаємозв'язки між показниками креативності та психологічними характеристиками самодостатності особистості; теоретично обґрунтовано структурну модель розвитку самодостатності особистості та розроблено психологічну програму розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності.

Поглиблено наукові уявлення про психологічні особливості розвитку самодостатності особистості дорослого віку та її взаємозв'язок із креативністю. Набули подальшого розвитку наукові положення щодо ролі креативності як ресурсу особистісного розвитку, самореалізації та психологічної адаптації дорослої людини.

Практичне значення результатів дослідження полягає у можливості використання матеріалів дисертації у діяльності практичних психологів, психологів-консультантів, викладачів закладів вищої освіти, а також у

розробленні програм психологічної підтримки та особистісного розвитку дорослих.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні ролі креативності як психологічного ресурсу розвитку самодостатності та самоздійснення особистості на різних етапах дорослого віку, а також у розширенні апробації розробленої програми в різних соціальних і професійних групах.

Мету дослідження досягнуто, гіпотезу підтверджено.

Ключові слова: самодостатність, свобода, креативність, відповідальність, особистість, адаптивність, автономність, суб'єктність, особистісна зрілість, рефлексивність, самореалізація, саморегуляція, особистісний і творчий потенціал, дивергентне мислення, самостійність, мотивація, психологічні чинники, самооцінка, психоемоційний ресурс, ідентичність особистості, особистісний розвиток

SUMMARY

O. F. Chyzh. "Creativity as a Factor in the Development of Self-Sufficiency of the Adult Personality." - Manuscript.

The dissertation research is devoted to the theoretical and empirical analysis of creativity as a factor in the development of self-sufficiency of an adult personality. Self-sufficiency is considered an integrative psychological characteristic of personality that reflects a person's ability to rely on internal value-meaning orientations, make independent choices, maintain inner autonomy, preserve psychological stability, and responsibly construct one's own life path. In this study, creativity is interpreted as an important psychological resource of personality that ensures flexibility of thinking, the ability to generate new ideas, search for alternative ways of solving life tasks, and reinterpret individual experience.

The theoretical part of the research is based on a systematic analysis of national and international scientific sources in the fields of personality psychology, adult psychology, and the psychology of creativity. Philosophical, humanistic, subject-activity, and personal-resource approaches to understanding the phenomenon of self-sufficiency are analyzed. The generalization of scientific perspectives made it possible to define self-sufficiency as an integrative characteristic of a mature personality that combines internal value support, subject activity, the ability to self-regulate, responsibility for life decisions, and the resource capacity to maintain the integrity of the "Self" in conditions of life difficulties.

Based on the theoretical analysis, the structure of personal self-sufficiency was determined, which includes axiological, subject, and resource-adaptive components. The axiological component characterizes the value-meaning orientation of the individual and the formation of internal criteria for evaluating one's actions and life events. The subject component reflects the level of self-efficacy, autonomy, the ability to make independent decisions, and responsibility for one's actions. The resource-adaptive component reveals the psychological resourcefulness of the individual, subjective well-being, the ability to regulate oneself, and constructive coping with life difficulties.

It is substantiated that early adulthood is an important period for the development of self-sufficiency, since at this stage of life individuals face the need to make significant life decisions, combine professional, family, and social roles, and maintain internal integrity under complex social conditions. In this context, creativity acts as a psychological factor that contributes to the activation of internal personal resources, the formation of flexible thinking patterns, and the expansion of opportunities for self-realization.

In the process of the empirical study, using a set of psychodiagnostic methods, the characteristics of the manifestation of self-sufficiency and creativity in adulthood were examined, the levels of development of the structural components of self-sufficiency were determined, and the nature of the relationships between creativity indicators and psychological characteristics of personal self-sufficiency was established. To implement the research tasks, a complex of psychodiagnostic methods was used, including: the Test Questionnaire of Structural Components of Self-Sufficiency (O. Biloshytska), the Personal Fulfillment Questionnaire (O. Shtepa), the Psychological Resourcefulness Questionnaire (O. Shtepa), the General Self-Efficacy Scale (R. Schwarzer, M. Jerusalem; adapted by H. Haletska), the Connor–Davidson Resilience Scale, the Rosenberg Self-Esteem Scale, the Torrance Tests of Creative Thinking (TTCT), and the Creativity Subscale of the Self-Actualization Test (SAT). The use of these methods made it possible to comprehensively investigate the psychological characteristics reflecting the development of self-sufficiency and creativity.

The results of the ascertaining stage of the research demonstrated the uneven development of the structural components of self-sufficiency and different degrees of their formation among adult respondents. Correlation analysis of the research results revealed statistically significant relationships between indicators of creativity and characteristics of personal self-sufficiency ($p \leq 0.05$). It was found that a higher level of creativity is associated with greater expression of subject activity, psychological resourcefulness, the ability to self-regulation, and internal value

support. This made it possible to consider creativity as a psychological factor in the development of self-sufficiency in adulthood.

Based on the theoretical analysis and the results of the empirical study, a structural model for the development of personal self-sufficiency was developed, in which creativity is considered a factor in activating internal resources, strengthening subject activity, and expanding the value-meaning space of the individual. In accordance with the developed model, a psychological program for the development of personal self-sufficiency through the actualization of creativity was created.

The developed psycho-developmental program is based on the proposed structural model of the development of personal self-sufficiency and is aimed at activating creative potential as a psychological resource of personal development. The content of the program focuses on developing characteristics that constitute the structural components of self-sufficiency. These areas of work are aimed at the development of the main structural components of personal self-sufficiency. The formation of value-meaning determination is associated with the development of the axiological component; strengthening the ability to make independent decisions and assume responsibility reflects the development of the subject component; and increasing psychological resilience and flexibility in responding to life difficulties is related to the resource-adaptive component. During the implementation of the program, interactive methods were used, including creative exercises, group discussions, role-playing activities, reflective practices, and idea-generation techniques.

The results of the formative experiment confirmed the effectiveness of the proposed program. Positive dynamics in the development of personal self-sufficiency were recorded. Participants in the experimental group demonstrated increased confidence in decision-making, a greater willingness to take responsibility for their actions, and increased openness to new ways of solving life tasks. During the exercises, a decrease in rigidity of thinking, an expansion of idea variability, and the activation of reflection on personal resources were observed. Participants more often used alternative strategies for solving problem situations, which indicates the

development of flexible thinking and the strengthening of the subject position of the individual. This manifested itself in increased subject activity, growth of psychological resourcefulness, strengthened self-regulation abilities, and the formation of more flexible ways of thinking and solving life tasks.

The scientific novelty of the obtained results lies in the fact that: for the first time, creativity as a psychological factor in the development of self-sufficiency in adulthood has been theoretically substantiated and empirically investigated; the structure of personal self-sufficiency in adulthood has been determined and its main components—axiological, subject, and resource-adaptive—have been identified; the criteria and indicators of the development of personal self-sufficiency have been defined; statistically significant relationships between creativity indicators and psychological characteristics of personal self-sufficiency have been established; a structural model of the development of personal self-sufficiency has been theoretically substantiated and a psychological program for the development of personal self-sufficiency through the actualization of creativity has been developed.

Scientific understanding of the psychological features of the development of personal self-sufficiency in adulthood and its relationship with creativity has been deepened. Theoretical provisions concerning the role of creativity as a resource for personal development, self-realization, and psychological adaptation of adults have been further developed.

The practical significance of the research results lies in the possibility of using the dissertation materials in the work of practicing psychologists, counseling psychologists, and university lecturers, as well as in the development of programs for psychological support and personal development of adults.

Prospects for further research include a deeper study of the role of creativity as a psychological resource in the development of self-sufficiency and personal self-realization at different stages of adulthood, as well as expanding the testing of the developed program in various social and professional groups.

The research objective has been achieved and the hypothesis has been confirmed.

Keywords: self-sufficiency, freedom, creativity, responsibility, personality, adaptability, autonomy, subjectivity, personal maturity, reflexivity, self-realization, self-regulation, personal and creative potential, divergent thinking, independence, motivation, psychological factors, self-esteem, psycho-emotional resource, personal identity, personal development.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА

Наукові праці, в яких опублікований основний зміст дисертації

Статті у вітчизняних фахових виданнях:

1. Чиж , О., Дроздовська , А., & Бігун , Н. (2024). ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ САМОДОСТАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ. *Наукові записки. Серія: Психологія*, (4), 116–123. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-4-17>
2. Чиж, О. Ф. (2025). ФЕНОМЕН КРЕАТИВНОСТІ В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ САМОДОСТАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ. *Психологічні студії*, (2), 199–204. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.2.27>
3. Чиж, О. Ф. (2025). КРЕАТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ. *Наукові записки. Серія: Психологія*, (2), 171–176. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-2-24>
4. Чиж О.Ф (2025) ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ КРЕАТИВНОСТІ ТА САМОДОСТАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ. *Нові інновації та передові технології. Серія: Психологія № 2(54) 2026*, 2891- 2901 [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-2\(54\)-2891-2901](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-2(54)-2891-2901)

Список публікацій за темою дисертації, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:

1. **Чиж О. Ф.** Креативність як ресурсний потенціал особистості // *VII Геретівські читання : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Тернопіль : ТОКІППО, 2023. С. 367–371.
2. **Чиж О. Ф.** Ресурсний потенціал креативності у розвитку особистості // *Ціннісні орієнтири сучасної освіти в умовах сьогодення крізь призму Української Хартії вільної людини : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Тернопіль : ТОКІППО, 2023. С. 255–258.

3. **Чиж О. Ф.** Креативність як компонент рольової ідентифікації особистості // *Проблеми розвитку ідентичності особистості в освітньому просторі : матеріали II круглого столу (19 жовтня 2023 р.) / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, Лабораторія психології політичної поведінки молоді. Київ, 2023. С. 136–140. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737987/>*
4. **Чиж О. Ф.** Креативність як психологічний ресурс самодостатньої особистості // *Збереження психічного здоров'я в умовах воєнних дій : матеріали міжвузівського круглого столу. Київ, 2023. С. 76–79. URL: <https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/87799254-7ac3-4bd8-b26c-9abae4cfd9f1>*
5. **Чиж О. Ф.** Розвиток самодостатності особистості в контексті навчання дорослих // *Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти : матеріали IX Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Біла Церква, 2023. С. 283–286. URL: <https://repository.knuba.edu.ua/server/api/core/bitstreams/05e048de-c361-423e-bb69-25c770d2b851/content>*
6. **Чиж О. Ф.** Психологічне благополуччя як передумова розвитку самодостатності особистості // *Безпечне освітнє середовище: нові виклики та сучасні рішення в умовах воєнного і повоєнного часу : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції. Тернопіль, 2024. С. 390–395.*
7. **Чиж О. Ф.** Креативність як ключовий чинник особистісного розвитку // *Молодіжна наука: інновації та глобальні виклики : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених. Полтава, 2024. С. –. URL: https://nupp.edu.ua/uploads/files/0/events/conf/2024/mnigv/zbirnik_tez_konferenci_i_2024_ost.pdf*
8. **Чиж О. Ф.** Креативність як ресурс особистісного та професійного зростання// *Матеріали наукового заходу Інституту психології імені Г. С.*

9. **Чиж О. Ф.** Креативність як складова професійної компетентності майбутнього психолога // *Міждисциплінарний діалог: молодь, наука, інновації : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Запоріжжя – Мелітополь, 18 квітня 2025 р.)*. Запоріжжя : Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2025. С.341-345
10. **Чиж О. Ф.** Креативність як складова професійної компетентності майбутнього психолога // *Теоретико-методологічні та праксеологічні аспекти реалізації психологічних досліджень в умовах воєнного стану : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (7 травня 2025 р.)*. Київ : Київський університет інтелектуальної власності та права, 2025. С. 45–47.
11. **Чиж О. Ф.** Креативність у системі ціннісних орієнтацій самодостатньої особистості // *Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогоднішнє — плачемо майбутнє : матеріали III міжвузівського круглого столу (30 жовтня 2025 р.)*. Київ : Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2025. С. –. URL:
<https://enpuir.udu.edu.ua/handle/123456789/49970>
12. **Чиж О. Ф.** Креативність як стратегія резильєнтності // *Людина, суспільство, комунікація: адаптація, стійкість і лідерство в умовах трансформацій [Електронний ресурс] : збірник матеріалів I Міжнародного наукового форуму, м. Ірпінь, 13 листопада 2025 р.* Ірпінь : Державний податковий університет, 2025. С. –98-102
13. **Чиж О. Ф.** Креативна взаємодія як чинник формування психологічної самодостатності // *Мозаїка наукової комунікації : матеріали V Міжнародної мультидисциплінарної студентської інтернет-конференції (21 листопада 2025 р.)*. Київ, 2025. С. 363–366.
14. **Чиж О. Ф.** Креативність як ресурс подолання внутрішніх конфліктів // *Актуальні проблеми підготовки психологів до врегулювання конфліктів :*

матеріали II науково-практичного круглого столу (11 грудня 2025 р., дистанційна форма). Київ : Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2025. – URL: <https://enpuir.udu.edu.ua/handle/123456789/50676>

ЗМІСТ

ВСТУП.....	17
Розділ I. Теоретико-методологічні засади проблеми креативності як чинника розвитку самодостатності особистості.	
1.1. Теоретичні основи розуміння феномену самодостатності особистості.....	25
1.2. Методологічне підґрунтя проблеми креативності як чинника самодостатності особистості.....	41
1.3. Роль креативності як чинника розвитку самодостатності особистості.....	63
Висновки до розділу I.....	73
Розділ II. Емпіричне вивчення креативності як чинника розвитку самодостатності особистості.	
2.1. Організація та методи дослідження креативності як чинника розвитку самодостатності особистості.....	76
2.2. Особливості розвитку самодостатності та креативності особистості.....	97
2.3. Вплив креативності на розвиток самодостатності особистості	118
Висновки до розділу 2.....	127
Розділ III. Розвиток самодостатності особистості засобами актуалізації її креативності	
3.1. Теоретичне обґрунтування моделі та програма розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності.....	129
3.2. Динаміка розвитку самодостатності особистості досліджуваних за результатами формульованого експерименту.....	148
3.3. Методичні рекомендації щодо розвитку креативності як чинника самодостатності особистості.....	175
Висновки до розділу 3.....	184
Висновки.....	186
Список використаних джерел.....	190
Додатки	

ВСТУП

Актуальність теми. Соціальні трансформації сучасного українського суспільства зумовлюють зростання ролі внутрішніх психологічних ресурсів особистості, зокрема її здатності до саморегуляції, усвідомленого життєвого вибору, збереження внутрішньої цілісності та психологічної стійкості в умовах невизначеності та соціальних змін. У цих умовах особливої актуальності набуває дослідження самодостатності особистості як інтегративної психологічної властивості, що забезпечує здатність людини спиратися на власні ціннісно-сміслові орієнтири, підтримувати цілісність «Я», зберігати суб'єктну позицію та реалізовувати індивідуальний життєвий потенціал. У дорослому віці ця проблема набуває особливої ваги, оскільки саме на цьому етапі життя особистість стикається з необхідністю прийняття значущих життєвих рішень, поєднання професійних, сімейних і соціальних ролей, подолання нормативних та ненормативних криз, збереження внутрішньої рівноваги в умовах підвищеної відповідальності й багатовекторного навантаження.

У сучасному психологічному дискурсі самодостатність розглядається як складний, багатовимірний феномен, пов'язаний із внутрішньою автономією, здатністю до саморегуляції, відповідальністю, ресурсністю, особистісною зрілістю та суб'єктністю. Водночас самодостатність не є одновимірним утворенням: у різних наукових підходах вона постає як показник особистісної зрілості, форма внутрішньої опори, ресурс життєстійкості, механізм адаптації, а за певних умов — і як захисна стратегія. Така багатозначність зумовлює необхідність подальшого теоретичного уточнення змісту самодостатності, її структури, психологічних механізмів і чинників розвитку в дорослому віці.

Проблематика самодостатності особистості знайшла відображення у працях вітчизняних і зарубіжних дослідників. Її окремі аспекти вивчали М. Битянова, О. Ганжа, Л. Канішевська, Г. Малигіна, І. Стрілецька, В. Радул, Т. Титаренко, О. Штепа, Н. Бігун, О. Каргіна, О. Мельник, М. Казанжи, М. Салюк, М. Павлюк, А. Білошицька та ін. У зарубіжній психології суміжні

аспекти цього феномена розглядали А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм, Г. Олпорт, К. Ясперс, К. Юнг, К. Хорні, Д. Віннікотт, О. Кернберг та ін. Водночас, попри наявність значного масиву досліджень, недостатньо окресленими залишаються психологічні механізми, через які самодостатність формується й підтримується в дорослому віці, а також ті внутрішні чинники, що забезпечують її розвиток як цілісної системної властивості особистості.

Особливого значення в цьому контексті набуває креативність. У сучасній психології вона дедалі частіше трактується не лише як характеристика творчого мислення або здібність до продукування нових ідей, а як важливий ресурс особистісного розвитку, саморегуляції, адаптації та самореалізації. Креативність забезпечує гнучкість мислення, здатність бачити альтернативи, переосмислювати життєвий досвід, знаходити нові способи розв'язання проблемних ситуацій, що є особливо важливим у дорослому віці, коли людина змушена поєднувати численні соціальні ролі, витримувати підвищену відповідальність та зберігати внутрішню цілісність у мінливих обставинах. У контексті даного дослідження креативність розглядається як психологічний чинник розвитку самодостатності особистості. У науковому дискурсі феномен креативності досліджувався в різних теоретичних перспективах: як когнітивна здатність, як особистісна риса, як форма самоактуалізації, як ресурс адаптації та як механізм самотворення особистості. Вагомий внесок у розроблення цієї проблеми зробили Дж. Гілфорд, Е. Торренс, А. Маслоу, К. Роджерс, М. Чіксентмігаї, М. Ранко, Л. Романюк, Л. Ніколаєв, В. Зеленін та ін. Суттєвий внесок у дослідження креативності зробили також українські науковці, зокрема Н. Шевченко, В. Павленко, Н. Чувасова, О. Антонова, Н. Нікітіна, О. Зімовін, О. Лобода, М. Саврасов, Л. Ткаченко, Н. Бігун, В. Волошина, які розглядали креативність як важливу характеристику особистісного розвитку, когнітивної гнучкості, творчої самореалізації та психологічного ресурсу особистості. Проте взаємозв'язок креативності з феноменом самодостатності, особливо в контексті дорослого віку, досі не набув достатнього теоретичного та емпіричного висвітлення. У дисертаційному дослідженні креативність

розглядається як чинник активізації внутрішніх ресурсів, посилення суб'єктної активності та розширення ціннісно-сміслового простору особистості.

Отже, соціальна значущість проблеми, її недостатня теоретична та прикладна розробленість, а також потреба в поглибленому осмисленні креативності як внутрішнього чинника розвитку самодостатності особистості дорослого віку зумовили вибір теми дисертаційного дослідження: **«Креативність як чинник розвитку самодостатності особистості»**.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити креативність як чинник розвитку самодостатності особистості дорослого віку, розробити й апробувати психологічну програму розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності; сформулювати методичні рекомендації щодо розвитку креативності як чинника розвитку самодостатності особистості.

Об'єкт дослідження – самодостатність особистості раннього дорослого віку.

Предмет дослідження – креативність як чинник розвитку самодостатності особистості раннього дорослого віку.

Гіпотеза дослідження. В основу дисертаційного дослідження покладено припущення про те, що креативність є значущим психологічним чинником розвитку самодостатності особистості дорослого віку. Підвищення самодостатності може бути досягнутим за умови цілеспрямованого розвитку креативності особистості як внутрішнього її ресурсу, що сприяє активізації ціннісно-сміслової сфери, посиленню суб'єктної активності, розвитку психологічної ресурсності, здатності до саморегуляції та гнучкого вирішення життєвих завдань.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномена самодостатності особистості та обґрунтувати роль креативності як чинника її розвитку.

2. Емпірично вивчити особливості розвитку самодостатності та креативності особистості дорослого віку.

3. Визначити характер взаємозв'язків між показниками креативності та структурними компонентами самодостатності особистості;

4. Розробити та апробувати психологічну програму розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності; сформулювати методичні рекомендації для психологів щодо розвитку креативності як чинника розвитку самодостатності особистості.

Теоретико-методологічним підґрунтям дослідження стали: положення психології особистості та її розвитку (Г. Костюк, С. Максименко, І. Бех, В. Рибалка, Г. Балл, В. Семиченко, І. Булах та ін.); наукові підходи до вивчення дорослості та особистісної зрілості (Е. Еріксон, Д. Левінсон, Р. Хевігерст, П. Балтес, Д. Бромлей, Т. Титаренко, О. Штепа та ін.); положення суб'єктного підходу щодо активної ролі особистості у власному розвитку (Г. Костюк, С. Кузікова, М. Смульсон, З. Карпенко, С. Максименко, В. Татенко та ін.); положення особистісно-ресурсного підходу щодо внутрішніх ресурсів особистості (С. Кузікова, І. Маноха, Н. Токарева, С. Хобфолл, Т. Титаренко, О. Штепа та ін.); гуманістичні уявлення про самореалізацію, автономію та самоактуалізацію (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, В. Франкл, Е. Фромм, Г. Балл, О. Музика, В. Роменець та ін.); наукові підходи до дослідження самодостатності, психологічної ресурсності, самоефективності, саморегуляції та креативності (В. Татенко, Г. Костюк, С. Максименко, Т. Титаренко, С. Кузікова, В. Зеленін, М. Смульсон, В. Роменець, Г. Балл, О. Музика, Н. Токарева, І. Маноха, З. Карпенко, О. Штепа, А. Білошицька, А. Бандура, Р. Шварцер, М. Єрусалем, Е. Торренс, Дж. Гілфорд, М. Ранко та ін.).

Для розв'язання поставлених завдань у дослідженні використано комплекс взаємодоповнювальних методів. До *теоретичних методів* належали аналіз, порівняння, класифікація, узагальнення та систематизація наукових джерел, а також методи теоретичного моделювання, що застосовувалися під час формулювання гіпотези, визначення мети та завдань дослідження.

Емпіричну групу методів становили спостереження, тестування, анкетування, констатувальний і формувальний експерименти, а також використання активних соціально-психологічних методів навчання [1]. Для *статистичної* обробки отриманих результатів застосовано математичні методи аналізу даних, зокрема порівняльний аналіз для незалежних вибірок за U-критерієм Манна–Уїтні та для залежних вибірок за критерієм Вілкоксона, кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена для визначення зв'язків між змінними, аналіз взаємозв'язків між категоричними ознаками за χ^2 -критерієм Пірсона, а також оцінку надійності психодіагностичного інструментарію за допомогою альфа-коефіцієнта Кронбаха.

Статистичну обробку результатів здійснено з використанням програмного забезпечення Microsoft Excel та SPSS Statistics 21 for Windows.

На різних етапах дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вимірювання структурних компонентів самодостатності та показників креативності. Зокрема, застосовано тест-опитувальник структурних компонентів самодостатності особистості О. Білошицької, опитувальник особистісної здійсненності О. Штепи, опитувальник психологічної ресурсності О. Штепи, шкалу загальної самоефективності R. Schwarzer та M. Jerusalem в українській адаптації І. Галецької, шкалу самоповаги М. Розенберга, шкалу життєстійкості Коннора–Девідсона, Torrance Tests of Creative Thinking (ТТСТ), а також шкалу «Креативність» в структурі самоактуалізації (САТ).

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі громадської організації «Дівчата». Загальна вибірка становила 162 особи раннього дорослого віку.

У межах дисертаційного дослідження аналіз феномена самодостатності здійснюється на матеріалі раннього дорослого віку. Такий вибір зумовлений особливостями вікового розвитку особистості. У сучасній віковій психології рання дорослість розглядається як період інтенсивного становлення

суб'єктності, життєвого самовизначення та формування внутрішніх ціннісно-сміслових орієнтирів.

Відповідно до психосоціальної періодизації розвитку особистості Е. Еріксона, рання дорослість пов'язана з вирішенням центрального розвивального завдання — встановленням близьких взаємин і водночас збереженням власної ідентичності. На цьому етапі особистість активно формує життєві цілі, професійні орієнтири, систему особистісних цінностей і способи самореалізації, що безпосередньо пов'язано з розвитком автономії, відповідальності та здатності до саморегуляції.

Саме тому рання дорослість є методологічно доцільним періодом для дослідження самодостатності особистості, оскільки в цей час відбувається інтенсивна інтеграція ціннісно-сміслових, регулятивних та ресурсних характеристик особистості. Це створює умови для аналізу взаємозв'язку між креативністю як психологічним ресурсом та розвитком самодостатності дорослої особистості.

Констатувальний етап дослідження тривав упродовж 2024–2025 років і був спрямований на визначення сформованості структурних компонентів самодостатності особистості та показників креативності. Збір емпіричних даних здійснювався онлайн за допомогою сервісу Google Forms.

До формувального експерименту було залучено 62 особи (експериментальна група – 32 особи, контрольна група – 30 осіб). У межах цього етапу реалізовувалася «Програма розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації її креативності», заняття якої проводилися у форматі онлайн-зустрічей на платформі Google Meet.

Дослідження здійснювалося у три етапи: констатувальний, формувальний та узагальнювальний, що забезпечило послідовне вивчення сформованості компонентів самодостатності особистості та оцінювання ефективності впровадженої психорозвивальної програми.

Наукова новизна й теоретичне значення одержаних результатів полягають у тому, що:

- *вперше* сформульовано визначення самодостатності особистості як інтегративної психологічної властивості дорослої особистості, що виявляється у здатності до самотворення, спираючись на внутрішні ціннісно-сміслові орієнтири, спроможності здійснювати саморегуляцію та відповідальний вибір, підтримувати цілісність «Я» і життєву активність в умовах невизначеності та соціального тиску; теоретично обґрунтовано креативність як психологічний чинник розвитку самодостатності особистості дорослого віку; уточнено зміст феномена самодостатності особистості як інтегративної психологічної характеристики, що відображає здатність особистості до внутрішньої автономії, саморегуляції, відповідального прийняття рішень та опори на власні ціннісно-сміслові орієнтири; визначено структуру самодостатності особистості дорослого віку та виокремлено її основні компоненти (аксіологічний, суб'єктний, ресурсно-адаптаційний); визначено критерії (ціннісно-смістова орієнтація особистості, суб'єктна активність, психологічна ресурсність) та показники їх прояву (самоповага, внутрішні ціннісні орієнтири, самоефективність, автономність, саморегуляція, суб'єктивне благополуччя, психологічна ресурсність, креативність мислення); визначено характер взаємозв'язків між показниками креативності та структурними компонентами самодостатності особистості дорослого віку; теоретично обґрунтовано структурну модель розвитку самодостатності особистості; розроблено та апробовано програму розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації її креативності.

- *поглиблено, розширено та доповнено:* положення про роль креативності як внутрішнього ресурсу особистісного розвитку, самореалізації та психологічної адаптації дорослої людини;

- *набули подальшого розвитку:* наукові уявлення про психологічні особливості розвитку самодостатності особистості дорослого віку.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що підібрано комплекс психодіагностичних методик для вивчення структурних компонентів самодостатності особистості дорослого віку і рівня розвитку її

креативності; розроблено й апробовано психологічну програму розвитку самодостатності особистості дорослого віку засобами актуалізації креативності, а також підготовлено практичні рекомендації щодо її впровадження. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів, у навчальному процесі закладів вищої освіти під час викладання дисциплін психологічного циклу, у межах програм особистісного розвитку, а також у консультативній і психокорекційній роботі з дорослими, спрямованій на розвиток саморегуляції, суб'єктної активності та внутрішніх ресурсів особистості. Матеріали дослідження можуть застосовуватися під час підготовки майбутніх психологів, у системі післядипломної освіти та підвищення кваліфікації фахівців психологічного профілю.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Результати дисертаційного дослідження обговорювалися та отримали схвалення на 10 Міжнародних науково-практичних конференціях; 2 університетських звітно-наукових конференціях, 2 міжвузівських круглих столах факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (2023–2026 рр.)

Результати дисертаційного дослідження впроваджено у практичну діяльність громадської організації «Дівчата» (м. Київ), зокрема у програми психологічної підтримки та розвитку особистісних ресурсів молоді та дорослих (№ 83-03/2026 від 16.03.2026).

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження відображено у 18 публікаціях, з них: 4 статті у фахових вітчизняних наукових виданнях, 14 матеріалів науково-практичних конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Структура дисертації складається з анотації, вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (225 найменувань, з яких 126 іноземними мовами) та додатків (на 212–218 сторінках). Текст дисертації містить 20 таблиць та 15 рисунків. Загальний обсяг дисертації становить 218 сторінок.

Розділ I. Теоретико-методологічні засади проблеми креативності як чинника розвитку самодостатності особистості.

1.1. Теоретичні основи розуміння феномену самодостатності особистості

У сучасному гуманітарному та психологічному дискурсі феномен самодостатності належить до категоріального апарату, що описує внутрішню автономію особистості, здатність до саморегуляції, відповідального вибору та підтримання цілісності «Я» у складних життєвих обставинах [3; 7; 12].

Водночас самодостатність не є одновимірним утворенням: у різних традиціях вона інтерпретується як життєвий принцип і морально-ціннісна установка, показник зрілості та ресурс особистості, а також як захисна стратегія, що за певних умов може набувати дезадаптивних форм [1; 4]. Це зумовлює необхідність теоретико-методологічного уточнення змісту самодостатності у психології та визначення її місця в структурі розвитку дорослої особистості.

Історико-філософське підґрунтя категорії самодостатності пов'язане з античним поняттям «автаркея» (autarkeia), яке позначало здатність людини бути «достатньою самій собі», зберігаючи внутрішню цілісність і опору незалежно від мінливості зовнішніх обставин та благ [1]. В античній традиції (Арістотель; стоїчна школа) автаркея окреслюється як внутрішній принцип організації життя, що забезпечує узгодженість дій суб'єкта з добродієм та розумом і водночас — психологічну стійкість у ситуаціях втрат і невизначеності. У стоїчній етиці (Епіктет, Сенека, Марк Аврелій) ідея автаркеї набуває морально-психологічного змісту: акцент переноситься на самовладання, регуляцію афектів і збереження внутрішньої рівноваги за умов зовнішньої нестабільності.

В античній етиці Арістотеля самодостатність розглядається як одна з умов евдемонії — повноти й завершеності людського життя, коли людина

здатна бути внутрішньо цілісною та автономною у своїх цілях і рішеннях. Водночас у стоїчній традиції (Епіктет, Сенека, Марк Аврелій) ідея автаркеї набуває чітко вираженого морально-психологічного змісту: самодостатність ототожнюється з умінням керувати афектами, приймати неминучість втрат і зберігати внутрішню рівновагу в умовах зовнішньої нестабільності. В цьому контексті самодостатність постає як форма внутрішньої дисципліни та моральної автономії, що забезпечує суб'єкту стійкість і гідність навіть у ситуаціях втрати контролю над зовнішніми подіями.

Принципово важливо, що вже в античному розумінні самодостатність не мислиться як відмова від соціальних зв'язків чи заперечення взаємозалежності людей. Навпаки, вона виступає внутрішнім критерієм, який дозволяє людині не розчинятися у зовнішніх вимогах і водночас зберігати відповідальну позицію у світі [25; 32]. Цей аспект згодом стане методологічно значущим для психології особистості, де самодостатність інтерпретується як здатність підтримувати цілісність «Я» у взаємодії з соціальним середовищем [51; 52].

У подальшому розвитку філософської думки відбувається переосмислення самодостатності в екзистенційному вимірі — як здатності особистості бути суб'єктом свободи вибору та відповідальності за власний життєвий проект [25; 28]. У межах гуманістичної традиції самодостатність також пов'язується з внутрішньою зрілістю та автономією ціннісного самовизначення, що не заперечує здатності до близькості, відповідальності й взаємності у стосунках [28; 51]. Таким чином, у філософській традиції поступово формується багатовимірне розуміння самодостатності як поєднання внутрішньої опори, свободи вибору та відповідальності, що створює концептуальне підґрунтя для її психологічної інтерпретації [25; 51].

З позицій екзистенційно-гуманістичного підходу здатність людини бути собою передбачає вихід за межі зовнішніх очікувань і прийняття відповідальності за власне існування [25; 28], де аналізуючи автентичне й неавтентичне буття, підкреслюється, що здатність людини бути собою передбачає вихід за межі зовнішніх очікувань і соціальних шаблонів, а також

готовність взяти відповідальність за власне існування. У цьому сенсі самодостатність постає як умова автентичності, що дозволяє суб'єкту не зводити своє життя до «вони-буття», а формувати власний спосіб присутності у світі. Аналогічні ідеї простежуються у працях Ж.-П. Сартра [6], де свобода розглядається як фундаментальна характеристика людини, нерозривно пов'язана з відповідальністю за обраний спосіб життя.

У філософії ХХ століття ідея самодостатності також осмислюється в гуманістичному ключі. Так, Е. Фромм розглядає внутрішню свободу як здатність людини бути автономною у власних цінностях і водночас не втрачати здатності до любові, відповідальності та взаємності. В цьому контексті самодостатність трактується не як самозамкненість, а як внутрішня зрілість, що дозволяє людині вступати у стосунки без втрати власної ідентичності. Подібну логіку простежує К. Ясперс, наголошуючи, що свобода й самодостатність реалізуються через відповідальне самовизначення у «граничних ситуаціях», які актуалізують глибинні ресурси особистості.

Таким чином, у філософській традиції поступово формується розуміння самодостатності як багатовимірного феномена, що поєднує внутрішню опору, свободу вибору та відповідальність за власне життя. Узагальнюючи історико-філософський аналіз, можна виокремити дві принципові семантичні лінії, які зберігають методологічну значущість і для сучасної психології:

а) самодостатність як внутрішня опора та стійкість, що забезпечує збереження цілісності суб'єкта в умовах втрат, змін і невизначеності (антична традиція, стоїцизм) [13]

б) самодостатність як свобода й відповідальність, що передбачає здатність особистості бути автором власного життя, здійснювати усвідомлений вибір і приймати наслідки цього вибору (екзистенціалізм, гуманістична філософія) [3].

Саме ця логіка — перехід від розуміння самодостатності як незалежності від зовнішніх умов до її трактування як внутрішньої свободи й відповідальності — є методологічно продуктивною для психології дорослого

віку. Дорослість як життєвий етап характеризується зростанням міри самовизначення, необхідністю прийняття рішень із довготривалими наслідками та відповідальністю за власний життєвий шлях. Тому філософські витоки поняття самодостатності створюють концептуальне підґрунтя для подальшого психологічного аналізу цього феномена як інтегративної характеристики зрілої особистості та для розгляду креативності як одного з ресурсних чинників її розвитку, що буде розгорнуто в наступних підпунктах дисертації.

Проведений аналіз дозволяє розглядати самодостатність як інтегративну психологічну властивість особистості, що формується у процесі взаємодії ціннісно-сміслових, регулятивних та ресурсних механізмів її розвитку. Такий підхід створює методологічне підґрунтя для подальшого аналізу креативності як одного з внутрішніх чинників розвитку самодостатності особистості дорослого віку.

Отже, у філософській традиції самодостатність постає як світоглядна категорія та принцип внутрішньої організації життя, що окреслює спосіб буття людини у світі. У психології ж вона набуває статусу інтегративної особистісної характеристики, яка підлягає операціоналізації через ціннісно-сміслові та регулятивні механізми — автономію, саморегуляцію, суб'єктність і відповідальність. Відтак методологічно необхідним є уточнення психологічного змісту самодостатності в контексті розвитку дорослої особистості.

У психології феномен самодостатності розглядається у тісному зв'язку з такими базовими категоріями, як автономія, саморегуляція, суб'єктність, відповідальність, ресурсність, особистісна зрілість, а також зі здатністю особистості підтримувати стабільність Я-концепції у складних життєвих обставинах. Важливою особливістю психологічного підходу є те, що зміст самодостатності формується на перетині ціннісно-сміслового та регулятивно-поведінкового рівнів, що дозволяє одночасно описувати її як відносно стійку рису, ситуативний стан і інтегративну властивість особистості [33].

Істотним психологічним “носієм” цілісності «Я» є ідентичність — інтегрована система самовизначень і смислів, яка забезпечує відчуття внутрішньої неперервності та узгодженості між досвідом, цінностями, ролями й життєвими цілями. У класичній традиції Е. Еріксона ідентичність описується як переживання “самототожності” та внутрішньої послідовності, що дає людині підстави діяти не лише відповідно до зовнішніх вимог, а на основі власних критеріїв і життєвих орієнтирів [71]. У подальших розробках Дж. Марсії ідентичність розглядається крізь призму поєднання дослідження (пошуку) та зобов’язання (прийняття рішень), що методологічно важливо для розуміння самодостатності як здатності витримувати напруження вибору й підтримувати внутрішню позицію в умовах невизначеності [68].

У дисертаційній логіці самодостатність доцільно співвідносити не з “жорсткою незалежністю”, а з інтегрованою ідентичністю, яка дозволяє зберігати автономність у стосунках і соціальних взаємодіях без втрати самості. Саме тому зріла, ресурсна самодостатність виявляється в тому, що особистість здатна приймати підтримку й будувати близькість, не руйнуючи власної системи смислів і самовизначень; натомість захисні (псевдо)форми самодостатності частіше пов’язані з уразливістю ідентичності та прагненням компенсувати її крихкість демонстративною “самостійністю”. У наративному підході Д. Мак-Адамс ідентичність розуміється як життєва історія, що інтегрує досвід у цілісну концепцію себе; у цьому сенсі самодостатність підтримує здатність суб’єкта не “розпадатися” під тиском подій, а переорганізовувати власний досвід у смислово зв’язну картину життя [83].

У межах нашого дисертаційного дослідження самодостатність розглядається в руслі суб’єктно-діяльнісного та особистісно-ресурсного підходів, що дозволяє трактувати її як результат взаємодії ціннісно-смислових, регулятивних і адаптаційних механізмів дорослої особистості. Така методологічна рамка забезпечує можливість подальшої емпіричної операціоналізації феномена та аналізу його зв’язків із ресурсними чинниками розвитку, зокрема креативністю [25].

У науковій традиції самодостатність найчастіше постає як інтегративна характеристика, що виявляється у здатності людини самотійно ставити життєві цілі та підтримувати внутрішню мотивацію; спиратися на власні критерії оцінювання подій і власних дій; зберігати цілісність і стабільність «Я» в умовах зовнішнього тиску та невизначеності; а також приймати відповідальність за наслідки власних рішень і виборів [28; 79]. Таким чином, самодостатність у психологічному розумінні виходить за межі поведінкової самотійності та охоплює внутрішній, ціннісно-регулятивний вимір функціонування особистості.

У прикладному та дослідницькому вимірах самодостатність пов'язують із показниками психологічного благополуччя, життєстійкості та суб'єктивного відчуття контролю над життям, оскільки вона підтримує здатність особистості зберігати цілісність «Я» і продуктивну активність за умов стресу та невизначеності [208; 213].

Уточнюючи психологічний зміст феномена, доцільно відмежувати самодостатність від суміжних, але не тотожних понять. Самостійність описує передусім операційно-поведінковий рівень і відображає здатність діяти без безпосередньої допомоги з боку інших. Натомість самодостатність включає наявність внутрішнього критерію оцінювання, ціннісну автономію та здатність зберігати психологічну стійкість у ситуаціях складного вибору, втрат або тривалого напруження [81; 83]. Відтак самостійність може виступати зовнішнім проявом самодостатності, але не вичерпує її психологічного змісту.

Автономія у психологічному дискурсі підкреслює незалежність від зовнішнього контролю та здатність керувати власним життям на основі самотійно прийнятих норм і цілей. У межах концепцій особистісної зрілості автономність розглядається як ключова умова розвитку самодостатності. Зокрема, О. С. Штепа зазначає, що автономна особистість здатна «відділяти власний мікрокосм від макрокосму», формувати індивідуальну систему цінностей і зберігати внутрішню стійкість у взаємодії із соціальним середовищем [97]. Водночас автономія є лише структурним компонентом

самодостатності, оскільки остання охоплює також ресурсний і смисловий рівні організації особистості.

Особистісна зрілість задає своєрідний нормативний горизонт самодостатності. У дискурсі зрілості наголошується, що доросла особистість реалізує свободу не як довільність або незалежність від інших, а як відповідальну самодетермінацію. О. Темрук підкреслює, що зрілість пов'язана зі здатністю самостійно визначати життєві смисли, витримувати напруження вибору та приймати наслідки власних рішень [2]. В цьому контексті самодостатність постає не як ізоляція, а як здатність «утримувати» себе як суб'єкта у світі міжособистісних взаємин і соціальних вимог.

Вагомий внесок у психологічне осмислення феномена самодостатності зроблено Н. Бігун [4], яка розглядає його крізь призму особистісної зрілості та самовизначення. Авторка наголошує, що самодостатність формується як внутрішня позиція особистості, що ґрунтується на прийнятті власних цінностей і готовності нести відповідальність за життєві вибори. У вітчизняних дослідженнях самодостатність описується як характеристика сформованої суб'єктної позиції, що ґрунтується на внутрішніх ціннісних орієнтирах і готовності відповідати за життєві рішення та їх реалізацію [79]. Ресурсний вимір самодостатності акцентує здатність особистості підтримувати цілісність, активність і психологічну стійкість у ситуаціях життєвих ускладнень, спираючись на власні внутрішні ресурси без заперечення значущості соціальної підтримки [33]. Водночас наголошується на методологічній помилковості ототожнення самодостатності з емоційною відстороненістю або ригідною автономією; ресурсна самодостатність передбачає здатність до взаємодії та прийняття підтримки без втрати самості [81].

Ресурсний вимір самодостатності ґрунтовно представлений у працях О. Каргіної, яка розглядає її як внутрішній психологічний ресурс, що забезпечує здатність особистості до самопідтримання в умовах життєвих ускладнень. Дослідниця підкреслює, що самодостатність не означає відмови від соціальної

підтримки, а виявляється у «здатності особистості спиратися на власні внутрішні ресурси для збереження цілісності, активності та психологічної стійкості в умовах зовнішньої нестабільності» [33]. В цьому контексті самодостатність постає як ресурсна основа життєвої активності, що дозволяє людині не втрачати суб'єктності навіть у ситуаціях тривалого стресу або невизначеності [213].

Таким чином, узагальнення психологічних підходів дозволяє трактувати самодостатність як інтегративну властивість особистості, що поєднує внутрішню автономію та опору на власні цінності, здатність до саморегуляції й відповідальності, ресурсну спроможність підтримувати життєву активність, а також здатність зберігати цілісність «Я» у ситуаціях тиску та змін Н. Бігун, [2]; О. Каргіна [33]. Водночас багатовимірність цього феномена зумовлює ризик його спрощеного або хибного тлумачення, що актуалізує необхідність подальшого розмежування адаптивних і захисних форм самодостатності, які будуть розглянуті у наступному підпункті.

Багатовимірність феномена самодостатності у психологічному дискурсі зумовлює необхідність його критичного розмежування, оскільки в наукових і прикладних дослідженнях дане поняття нерідко використовується для опису як адаптивних, так і потенційно дезадаптивних форм функціонування особистості. Відсутність чіткого концептуального розмежування між ресурсною самодостатністю та її захисними (псевдо)формами створює ризик хибної інтерпретації феномена, особливо в контексті аналізу особистісної зрілості та психологічного благополуччя [33].

У межах психології особистості самодостатність у її адаптивному, ресурсному вимірі розглядається як внутрішня здатність особистості підтримувати цілісність «Я», саморегуляцію та життєву активність без втрати здатності до міжособистісної взаємодії. Така самодостатність не заперечує потреби у близькості чи підтримці, а передбачає, що особистість здатна вступати у стосунки, зберігаючи автономність і відповідальність за власні рішення [3]. У цьому сенсі самодостатність функціонує як ресурс

психологічної стійкості, що дозволяє людині витримувати напруження складних життєвих ситуацій, не втрачаючи суб'єктної позиції [79].

Натомість у клініко-психологічному та психодинамічному дискурсі самодостатність може набувати ознак психологічного захисту, спрямованого на компенсацію внутрішньої вразливості або дефіциту базової довіри. У таких випадках зовнішньо декларована «незалежність» і самодостатність приховують труднощі встановлення близьких стосунків, страх залежності або переживання загрози власній ідентичності [81, 70]. Самодостатність тут втрачає ресурсний характер і перетворюється на спосіб уникнення емоційної залученості.

У працях К. Хорні підкреслюється, що прагнення до повної автономії може бути проявом захисної тенденції, пов'язаної з базовою тривогою та потребою уникнути емоційної вразливості. Авторка зазначає, що «ідеал самодостатності може виступати не як ознака зрілості, а як компенсаторний механізм, що маскує страх залежності та потребу у прийнятті» [81]. У такому разі самодостатність функціонує як ригідна установка, що обмежує розвиток особистості та її здатність до автентичних стосунків.

Подібні ідеї простежуються у психоаналітичній концепції об'єктних відносин. Зокрема, О. Кернберг, аналізуючи структуру нарцисичної організації особистості, зазначає, що демонстративна самодостатність і знецінення потреби в інших можуть бути формами психологічного захисту, спрямованими на підтримання крихкої самооцінки [83]. В цьому контексті самодостатність виступає як зовнішньо адаптивна, але внутрішньо нестабільна форма організації «Я», що не забезпечує справжньої психологічної зрілості.

Важливий внесок у розмежування адаптивної та захисної самодостатності зробив Д. Віннікотт, який підкреслював, що справжня автономія та здатність «бути наодинці» формуються лише за умов наявності достатньо надійного досвіду стосунків у ранньому розвитку. Він зазначав, що «здатність бути наодинці є ознакою зрілості лише тоді, коли вона ґрунтується

на внутрішньо засвоєному досвіді надійної присутності Іншого» [42]. В іншому випадку самодостатність може набувати форм захисної ізоляції.

У вітчизняних дослідженнях також наголошується на необхідності диференціації цих форм. Так, А. Білощицька застерігає від ототожнення самодостатності з емоційною відстороненістю або жорсткою автономією, підкреслюючи, що ресурсна самодостатність передбачає збереження здатності до взаємодії та прийняття підтримки [48]. Подібну позицію займає Н. Бігун, яка зазначає, що зріла самодостатність ґрунтується на прийнятті власної потребовості та відповідальності, а не на їх запереченні [4].

Таким чином, ключовою ознакою адаптивної самодостатності є її інтеграція з автономією, відповідальністю та здатністю до взаємності. Вона забезпечує внутрішню стійкість особистості без руйнування соціальних зв'язків і виступає важливим ресурсом психологічного благополуччя [33]. Натомість захисна самодостатність характеризується ригідністю, униканням близькості, запереченням власної вразливості та може виконувати компенсаторну функцію в умовах внутрішньої нестабільності [3].

Отже, методологічно коректний підхід до аналізу самодостатності передбачає її розгляд не як однозначно позитивної або негативної характеристики, а як феномена, що може набувати різних форм залежно від рівня особистісної зрілості, розвитку саморегуляції та інтегрованості внутрішніх ресурсів. Таке розмежування є принципово важливим для подальшого аналізу самодостатності в логіці розвитку дорослої особистості, оскільки дозволяє відокремити ресурсні прояви феномена від його захисно-деадаптивних форм, що буде розгорнуто в подальшому теоретичному аналізі розділу.

Перехід до аналізу самодостатності в координатах дорослого віку є методологічно вмотивованим, оскільки саме дорослість характеризується високою «концентрацією» життєвих рішень і відповідальності за їх наслідки: вибір професійної траєкторії, побудова інтимно-партнерських і сімейних стосунків, становлення батьківської ролі, інтеграція соціальних вимог із

власними цінностями, підтримання психологічної рівноваги в умовах багатовекторних навантажень. У віковій психології дорослість розглядається не лише як хронологічний відтинок, а як етап розвитку суб'єктності, коли провідними стають завдання самовизначення, саморегуляції та довготривалої життєвої відповідальності, Е. Еріксон, Д. Левінсон, Р. Хевігерст, П. Балтес [71; 42; 70]. В цьому контексті самодостатність набуває статусу інтегративного результату дорослого розвитку, що відображає здатність особистості бути автором власних рішень і водночас витримувати складність життєвого світу без втрати цілісності «Я».

У сучасній психології існують різні підходи до періодизації дорослого віку. У психосоціалній теорії розвитку особистості Е. Еріксона дорослість поділяється на кілька етапів, серед яких рання дорослість розглядається як період розв'язання центрального розвивального конфлікту «близькість – ізоляція». У цей період особистість активно формує систему життєвих цілей, професійну ідентичність, інтимно-партнерські взаємини та власну життєву позицію [71].

У працях Д. Левінсона дорослість також описується як послідовність життєвих фаз, у межах яких відбувається формування індивідуальної життєвої структури, що включає професійну діяльність, соціальні ролі та систему цінностей [42]. Подібною позиції дотримується П. Балтес у теорії розвитку впродовж життя, де рання дорослість розглядається як період активної інтеграції когнітивних, особистісних і соціальних ресурсів [70].

Узагальнення цих підходів дозволяє розглядати ранню дорослість як важливий етап становлення автономності, відповідальності та суб'єктної активності особистості. Саме тому дослідження самодостатності у межах даної вікової групи є методологічно обґрунтованим, оскільки в цей період відбувається інтенсивне форм розвитку внутрішніх психологічних механізмів, що забезпечують здатність особистості до саморегуляції, самовизначення та реалізації власного життєвого потенціалу [46; 79; 28].

У цій логіці самодостатність набуває статусу інтегративного результату дорослішання психіки, який відображає здатність особистості бути автором власних рішень і водночас витримувати складність життєвого світу без втрати цілісності «Я» [33; 83].

У психології дорослості ранній дорослий вік окреслюється як «простір зрілого розвитку», що має власну внутрішню динаміку. О. Штепа, аналізуючи персоногенез, підкреслює, що особистісна зрілість водночас постає і результатом (завершенням юнацької кризи), і процесом, який розгортається впродовж зрілого періоду життя [97]. Методологічно значущою для нашого дослідження є запропонована авторкою «сміслова магістраль» зрілої особистості — «автономність—креативність—відповідальність—життєва філософія» [89]. Вона дозволяє обґрунтувати самодостатність як інтегративну характеристику, що виходить за межі автономії, поєднуючи її з відповідальністю та ціннісно-смісловим каркасом життєвої філософії, а також перебуває у змістовному зв'язку з креативністю як ресурсом дорослого функціонування. Цей ланцюг є особливо релевантним до теми дослідження, оскільки дозволяє логічно й методологічно обґрунтувати місце самодостатності в дорослому розвитку: вона не зводиться до автономії, а інтегрує автономність із відповідальністю та життєвою філософією (ціннісно-смісловим каркасом), а також перебуває у змістовному зв'язку з креативністю як ресурсом дорослого функціонування (що стане предметом наступних підрозділів) [90; 94].

Якщо розглядати дорослість через призму нормативних завдань розвитку, самодостатність постає як психологічна умова їх продуктивного розв'язання. У моделях психосоціального розвитку Е. Еріксона центральні «дорослі» конфлікти (інтимність vs ізоляція; генеративність vs стагнація) безпосередньо пов'язані зі здатністю особистості підтримувати автономність і цілісність «Я», не руйнуючи значущих стосунків [71]. Самодостатність у цьому вимірі може тлумачитися як внутрішня опора, що забезпечує здатність до близькості без розчинення у стосунках і здатність до турботи/творення

соціально значущого без втрати самості. Підхід Д. Левінсона (життєві структури дорослості) [79] та концепція життєвих завдань Р. Хевіггерста додатково підкреслюють, що дорослість вимагає від людини узгоджувати ролі й вимоги (професійні, сімейні, громадянські) [28] із внутрішніми цінностями; саме тут самодостатність функціонує як механізм підтримання суб'єктності у «перевантаженому» соціальному контексті.

У вітчизняній психологічній традиції дорослість і зрілість також описуються через систему інтегративних характеристик, які прямо «підживлюють» концепт самодостатності. Так, в структурі особистісної зрілості, за Л. Потапчук, фігурують відповідальність у різних сферах життєдіяльності, емоційна зрілість, самоконтроль поведінки, самостійність, цілепокладання, високий рівень реалізованості подій життя [70; 72; 83]. Водночас підкреслюється роль інтернальності як центрального механізму зрілості: чим вищою є інтернальність, тим вищий рівень суб'єктивного контролю над значущими життєвими подіями [72]. Для нашого дослідження ці положення важливі тим, що інтернальність і суб'єктивний контроль є психологічними «опорами» самодостатності, оскільки саме вони забезпечують переживання себе джерелом рішень, а не об'єктом обставин [46; 79].

Дорослий вік як контекст розвитку самодостатності доцільно описувати і через механізми самовизначення та суб'єктної активності. У науковій літературі наголошується, що зріла особистість — це та, що самовизначається [97], а самовизначення й рух до свободи та автономії пов'язані зі структурою суб'єктної активності, яка забезпечує конструктивні зміни у внутрішньому світі особистості (Н. Волянчук) [92]. У такій перспективі самодостатність у дорослості можна трактувати як показник «зрілої суб'єктності» — здатності ініціювати та підтримувати життєві зміни, спираючись на власні цінності й приймаючи відповідальність за обраний напрям [83; 38].

Показово, що навіть у дослідженнях, зосереджених на «ранній дорослості» (студентський/юнацький вік як перехід), акцентується системність розвитку самодостатності саме в період відокремлення від

батьківської системи та набуття досвіду самостійних рішень щодо майбутнього [70]. Авторка визначає самодостатність як здатність покладатися на внутрішні ресурси для задоволення потреб, прийняття рішень і самореалізації [71], а також підкреслює, що самодостатня людина «не потребує постійного підтвердження своїх дій ззовні» й знаходить джерело сили у власних переконаннях [82]. Хоча цей фокус стосується ранніх етапів дорослішання, він методологічно підсилює тезу про дорослість як «поле» розгортання самодостатності: саме тут відбувається перехід від зовнішніх регуляторів до внутрішніх критеріїв життєдіяльності.

Узагальнюючи викладене, підкреслимо: включення дорослого віку до аналізу самодостатності в дисертації є не лише «тематичним», а передусім методологічним кроком. Дорослість у психологічному сенсі — це період розгортання суб'єктності, де ключовими стають автономність, відповідальність, інтернальність, самовизначення, життєва філософія та здатність до довготривалої саморегуляції [97; 70]. Самодостатність в цьому контексті доцільно концептуалізувати як інтегративний ресурс дорослої особистості, що забезпечує збереження цілісності «Я», внутрішню опору та здатність приймати й витримувати наслідки власних рішень у складних соціальних і життєвих обставинах [33;79]. Саме така постановка питання створює логічний «міст» до наступного підрозділу, де креативність буде розглянута як ресурсний потенціал дорослої особистості та як чинник розвитку самодостатності, узгоджений із магістраллю зрілої особистості “автономність–креативність–відповідальність–життєва філософія” [88; 96].

Узагальнення філософських і психологічних позицій дозволяє сформулювати робоче визначення самодостатності у межах даного дисертаційного дослідження. Суголосно з вище, *самодостатності особистості — це інтегративна психологічна властивість дорослої особистості, що виявляється у здатності до самотворення, спираючись на внутрішні ціннісно-сміслові орієнтири, спроможності здійснювати*

саморегуляцію та відповідальний вибір, підтримувати цілісність «Я» і життєву активність в умовах невизначеності та соціального тиску.

Самодостатність не зводиться до ізольованої автономії або поведінкової самостійності, а передбачає збереження суб'єктної позиції у взаємодії з іншими та зі світом [81; 83].

У структурному вимірі самодостатність доцільно концептуалізувати як багатокомпонентне утворення, що включає:

- аксіологічний компонент;
- суб'єктний компонент;
- ресурсно-адаптаційний компонент.

Взаємозв'язок зазначених компонентів має системний характер: аксіологічний рівень задає смислову рамку й внутрішні критерії оцінювання, суб'єктний — забезпечує реалізацію ціннісного вибору в поведінці та рішеннях, ресурсно-адаптаційний — підтримує стійкість і гнучкість функціонування в умовах стресу й невизначеності.

Аксіологічний компонент відображає ціннісно-смислову організацію особистості: наявність внутрішніх критеріїв оцінювання подій і власних дій, сформованість життєвої філософії та смислової визначеність. У межах цього компонента принципово важливою є властивість ідентичності як узгодженість самовизначень, життєвих цілей і власних критеріїв оцінювання, що забезпечує смислову стійкість і послідовність вибору в дорослому віці [25; 72].

Суб'єктний компонент пов'язаний із переживанням авторства власного життя, інтернальністю та готовністю брати відповідальність за прийняті рішення і їх наслідки; у цьому вимірі самодостатність постає як прояв особистісної зрілості, що забезпечує здатність до відповідальної самодетермінації та самовизначення в дорослому віці [79; 70].

Ресурсно-адаптаційний компонент забезпечує здатність до самопідтримання, мобілізації внутрішніх ресурсів, збереження життєвої активності та цілісності «Я» в умовах стресу, невизначеності й життєвих

ускладнень, а також гнучкість реагування на зміни та відновлення після труднощів [208; 33].

У межах обраної логіки дослідження креативність розглядається як ресурсний чинник, потенційно пов'язаний із підтриманням усіх трьох компонентів самодостатності. На аксіологічному рівні креативність може виступати психологічною умовою смислотворення та переосмислення життєвого досвіду, що сприяє ціннісно-смысловій узгодженості та інтеграції ідентичності [30; 133]. На суб'єктному рівні креативність пов'язується з ініціативністю, варіативністю життєвих рішень і здатністю бачити альтернативи, що підсилює переживання авторства власного життя, самоефективність і відповідальну самодетермінацію [21; 135]. На ресурсно-адаптаційному рівні креативність може виконувати функцію механізму психологічної гнучкості та відновлення, оскільки забезпечує пошук нових способів дії й копінгу в умовах невизначеності та стресу [150; 125]. Така постановка питання є методологічно важливою для подальшого розгляду креативності як чинника розвитку самодостатності, що буде розгорнуто в подальшому теоретичному аналізі розділу [142].

Саме така структура дозволяє розглядати самодостатність як ресурс зрілої особистості, що забезпечує не лише автономність, а й здатність до тривалого життєвого функціонування в умовах багатовекторних соціальних вимог [57].

У контексті емпіричного дослідження самодостатність розглядатиметься як узагальнений показник, що проявляється через рівень автономії та саморегуляції, інтернальність і відповідальність, стабільність Я-концепції, а також здатність підтримувати життєву активність і психологічну стійкість [131; 148]. Такий підхід створює можливість подальшого аналізу взаємозв'язків між самодостатністю та іншими особистісними ресурсами дорослої особистості [52].

Таким чином, проведений теоретичний аналіз дозволяє обґрунтувати розуміння самодостатності у дорослому віці як динамічного інтегративного

утворення, рівень сформованості якого визначається ступенем узгодженості ціннісно-сміслових, регулятивних і ресурсно-адаптаційних механізмів [59; 78]. Це актуалізує необхідність звернення до чинників, здатних підтримувати та актуалізувати самодостатність у дорослому розвитку, серед яких креативність посідає особливе місце як потенційний ресурс особистісної інтеграції [192].

1.2 Методологічне підґрунтя проблеми креативності як чинника самодостатності особистості

У сучасній психології креативність дедалі частіше виходить за межі трактування як ізольованої когнітивної здібності або окремої риси особистості й розглядається як складне, багатовимірне утворення, інтегроване у систему особистісного розвитку, саморегуляції та життєвої реалізації [57]. Такий зсув у науковому розумінні креативності зумовлений загальною еволюцією психологічного знання — від фрагментарного аналізу психічних функцій до системного дослідження особистості як суб'єкта власного життя [32; 78].

У класичних дослідженнях креативність тривалий час асоціювалася передусім із творчими здібностями, оригінальністю мислення та дивергентними інтелектуальними процесами (Дж. Гілфорд, Е. Торренс) [192; 101].

У сучасній психології креативність розглядається у межах кількох основних теоретичних підходів. Когнітивний підхід (Дж. Гілфорд, Е. Торренс) акцентує увагу на інтелектуальних механізмах творчості, зокрема дивергентному мисленні, здатності до продукування оригінальних ідей, гнучкості та продуктивності мисленневих операцій [206]. У межах гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс) креативність трактується як природний прояв самоактуалізації особистості, її внутрішньої свободи та прагнення до самореалізації [158]. Соціально-психологічні концепції креативності Т. Амейбль підкреслюють роль мотивації, соціального контексту

та умов діяльності у формуванні творчих проявів [106]. Інтегративні підходи сучасної психології М. Ранко розглядають креативність як складне системне утворення, що поєднує когнітивні, мотиваційні та особистісні характеристики людини [191].

Проте вже у другій половині ХХ століття в науковій літературі формується розуміння креативності як особистісно зумовленого феномена, що включає мотиваційні, ціннісні, емоційно-регулятивні та суб'єктні компоненти (А. Маслоу, К. Роджерс, М. Чіксентмігаї) [66; 133; 147].

А. Маслоу, аналізуючи феномен самоактуалізації, підкреслював, що креативність є природним способом самовираження зрілої особистості та тісно пов'язана зі здатністю людини бути собою, приймати власний досвід і відповідально реалізовувати внутрішні потенціали [158]. В цьому контексті креативність перестає бути прерогативою митців чи науковців і набуває статусу універсального ресурсу особистісного розвитку [153].

Подальший розвиток гуманістичної традиції дозволив розглядати креативність як форму внутрішньої свободи й автентичності. К. Роджерс наголошував, що творчість виникає за умов психологічної безпеки та прийняття, коли особистість не боїться експериментувати, помилятися й виходити за межі стереотипних рішень [66]. Відтак креативність у психологічному сенсі тісно пов'язується зі здатністю до саморегуляції, відкритості досвіду та гнучкого реагування на життєві виклики [131].

У сучасних інтегративних підходах креативність розглядається як системна характеристика особистості, що формується у взаємодії індивідуальних ресурсів і соціокультурного контексту [155]. М. Чіксентмігаї у своїй концепції «поток» підкреслює, що творчість є результатом динамічної взаємодії особистісних якостей, діяльнісних завдань і середовищних умов, а її переживання пов'язане з високим рівнем залученості, внутрішньої мотивації та відчуття смислу діяльності [134].

Важливо, що у межах особистісно-ресурсного підходу креативність починає осмислюватися не лише як здатність до продукування нових ідей, а як

ресурс адаптації, самопідтримання та розвитку особистості, особливо в умовах невизначеності, змін і криз [150]. Така інтерпретація є методологічно значущою для аналізу креативності в дорослому віці, де життєві ситуації часто вимагають нестандартних рішень, переосмислення досвіду та гнучкого конструювання власної життєвої траєкторії [71; 160].

У працях О. Штепи креативність розглядається як одна з ключових ланок персоногенезу зрілої особистості. Авторка включає креативність до «сислової магістралі» розвитку дорослої особистості поряд з автономністю, відповідальністю та життєвою філософією, підкреслюючи її роль у забезпеченні внутрішньої свободи та суб'єктності [97]. У цій логіці креативність функціонує не як ізольований талант, а як психологічний механізм активного самотворення, що дозволяє особистості переосмислювати досвід і створювати індивідуальні способи взаємодії зі світом [78].

Подібну позицію займають і вітчизняні дослідники, які підкреслюють ресурсний характер креативності в контексті особистісного розвитку. Так, у роботах С. Максименка креативність розглядається як прояв суб'єктної активності, що забезпечує здатність особистості виходити за межі заданих умов і трансформувати як зовнішню реальність, так і власний внутрішній світ [46]. В цьому контексті креативність постає як важливий внутрішній ресурс, що підтримує розвиток особистості протягом усього життєвого шляху [32].

У межах ресурсного підходу креативність тісно пов'язується з поняттям психологічної ресурсності. О. Штепа, розробляючи концепцію психологічної ресурсності особистості, підкреслює, що ресурси не зводяться до набору навичок або здібностей, а являють собою інтегровану систему внутрішніх опор, які забезпечують життєздатність, адаптивність і здатність до розвитку [93]. Креативність у цій системі виконує функцію механізму актуалізації ресурсів, оскільки дозволяє особистості знаходити нові смисли, альтернативні шляхи дії та нестандартні способи подолання труднощів [52].

Особливої ваги набуває аналіз креативності саме в дорослому віці, оскільки цей період характеризується високою насиченістю життєвих завдань,

необхідністю балансувати між різними соціальними ролями та приймати рішення з довготривалими наслідками [71; 164]. На відміну від дитинства чи юності, де креативність часто стимулюється зовнішнім навчальним середовищем, у дорослості вона дедалі більше залежить від внутрішньої мотивації, ціннісних орієнтацій і здатності особистості підтримувати власний розвиток [135; 218].

У дослідженнях вікової психології підкреслюється, що креативність у дорослому віці не зникає, а трансформується, змінюючи свої форми та функції за П. Балтесом, Д. Левінсоном [160; 196]. Вона набуває більш рефлексивного характеру, тісніше пов'язується з життєвим досвідом, професійною діяльністю та індивідуальною життєвою філософією [209]. У цьому сенсі креативність стає не лише засобом інновацій, а й способом інтеграції досвіду, переосмислення життєвих подій і підтримання внутрішньої цілісності особистості [30].

Таким чином, у сучасному психологічному дискурсі креативність у дорослому віці доцільно розглядати як ресурсний потенціал розвитку особистості, що забезпечує [79; 51; 150]:

- здатність до гнучкого реагування на життєві виклики;
- активне самовизначення та самотворення;
- інтеграцію життєвого досвіду у цілісну життєву концепцію;
- підтримання суб'єктної позиції та внутрішньої свободи в умовах соціального тиску.

Саме така інтерпретація креативності створює методологічне підґрунтя для подальшого аналізу її ролі як чинника розвитку самодостатності особистості в дорослому віці, що буде розгорнуто у наступному підпункті дисертації.

Отже, аналіз сучасних підходів дозволяє розглядати креативність не лише як окрему здібність або рису, а як системну характеристику особистості, інтегровану у процеси саморегуляції, самовизначення та життєвого розвитку [155]. Водночас у межах особистісно-ресурсного підходу постає питання не

лише про сутність креативності, а й про її функціональну роль у підтриманні та розвитку особистості впродовж життєвого шляху [52]. Особливої методологічної ваги це питання набуває у контексті дорослого віку, де креативність дедалі більше виступає як внутрішній ресурс подолання складних життєвих завдань, адаптації до змін і конструювання індивідуальної життєвої траєкторії [208]. Саме цей аспект — ресурсний потенціал креативності у розвитку особистості в дорослому віці — і стає предметом аналізу наступного підpunkту.

У контексті психології дорослого віку креативність набуває якісно іншого теоретичного статусу, ніж у традиційних дослідженнях творчих здібностей. Йдеться не стільки про рівень оригінальності мислення чи здатність до продукування нових ідей, скільки про функцію креативності як внутрішнього психологічного ресурсу, що забезпечує розвиток особистості в умовах життєвої складності, багатовекторних соціальних вимог і необхідності відповідального вибору [83; 147; 155]. Саме в дорослому віці креативність починає виконувати регулятивну, смислотворчу та компенсаторну функції, що зумовлює доцільність її аналізу в ресурсному вимірі [51].

У межах даного дисертаційного дослідження креативність як ресурс доцільно визначати як інтегративний потенціал дорослої особистості, що забезпечує здатність генерувати альтернативи, переосмислювати досвід, знаходити нові смисли та конструювати нові способи дії в умовах життєвої складності та внутрішньої напруги [91; 133; 192]. На відміну від суто когнітивного підходу, ресурсне розуміння креативності підкреслює її роль як механізму, що підтримує (а не лише «створює нове») — підтримує активність, внутрішню свободу, здатність до вибору та довготривалої саморегуляції [131].

Ресурсний статус феномена передбачає наявність критеріїв, які дозволяють відмежувати креативність як «талант/здібність» від креативності як ресурсного чинника розвитку. По-перше, ресурс проявляється через мобілізацію у ситуаціях життєвих ускладнень: креативність активізується тоді, коли стандартні схеми перестають працювати, і особистість вимушена шукати

альтернативи та переорганізувати власні способи дії [206; 103]. По-друге, ресурсний характер креативності підтверджується її конвертованістю: вона здатна «переводитися» у суміжні психологічні опори — життєстійкість, оптимізм, самоефективність, внутрішню мотивацію, суб'єктивний контроль, а також у здатність до конструктивного подолання стресу [131; 150; 208]. По-третє, креативність має відновлювальну (компенсаторну) функцію, оскільки допомагає знижувати ригідність, відновлювати відчуття смислу та життєвої перспективи після втрат, розчарувань, кризових подій [30; 134]. По-четверте, як ресурс вона пов'язана з довготривалою саморегуляцією, а не лише з одноразовим «осяянням»: у дорослості продуктивність креативності визначається здатністю підтримувати пошук, витримувати невизначеність, переносити фрустрацію та поступово реалізовувати задум [192; 101].

Сутнісно важливим у дисертаційній логіці є питання: яким чином креативність включається до ресурсного потенціалу дорослої особистості. Найбільш продуктивним видається її опис як багатокомпонентного утворення, де кожен компонент виконує специфічну ресурсну функцію [147; 155].

По-перше, когнітивний компонент креативності відображає здатність до дивергентного мислення, гнучкого перемикавання, бачення альтернатив і виявлення нових зв'язків між явищами [192; 206]. У ресурсному аспекті це означає, що доросла особистість отримує інструмент для розширення поля вибору: вона менше «застрягає» у двох полюсах («або–або») і здатна переходити до логіки «і...і», виробляючи кілька реалістичних траєкторій дії [147].

По-друге, мотиваційно-вольовий компонент креативності пов'язаний із внутрішньою мотивацією, допитливістю, наполегливістю та готовністю вкладати зусилля в розвиток задуму [103; 106]. Для дорослої особистості це критично, адже значна частина життєвих завдань (професійний розвиток, партнерство, батьківство, відповідальне рішення) не розв'язується одномоментно і потребує тривалого «утримання» мети й сенсу [71; 164]. Саме тому ресурсний потенціал креативності в дорослості тісно пов'язаний із

самопідкріпленням і здатністю витримувати «довгу дистанцію» розвитку [131].

По-третє, емоційно-регулятивний компонент включає толерантність до невизначеності, здатність витримувати помилку, керувати напруженою, не руйнуючи активністю, а також здатність до «психологічного відновлення» через творчі форми переживання й перетворення досвіду [131; 208]. У ресурсній оптиці креативність тут функціонує як механізм зниження ригідності та відновлення внутрішнього балансу, коли зовнішні обставини не піддаються контролю [208].

По-четверте, ціннісно-смісловий компонент креативності має принципове значення в контексті дорослого розвитку, оскільки у зрілому віці творчість набуває смислотворчого характеру, креативність редукується до «техніки продукування нового» [30; 91]. У дорослому віці творчість набуває смислотворчого характеру: вона пов'язана зі здатністю бачити значення подій, інтегрувати досвід у життєву концепцію та вибудовувати внутрішню життєву філософію [30; 79]. Саме на цьому рівні доречно інтегрувати позицію І. Беха, який розглядає розвиток особистості через призму ціннісно-сміислової регуляції, суб'єктності та відповідального самовизначення: ресурси дорослої особистості формуються не лише як «можливості», а як внутрішньо прийняті підстави дії — система цінностей, що спрямовує вибір і визначає якість самореалізації [27; 28]. У такій логіці креативність є ресурсом не тому, що «дає багато ідей», а тому, що допомагає створювати смислові альтернативи і знаходити суб'єктно прийнятні способи життя.

Поглиблюючи цю лінію, важливо врахувати наукові позиції І. Булах, у працях якої акцентується розвиток особистості в координатах дорослішання, самовизначення та внутрішніх механізмів становлення. З огляду на це креативність у дорослості доцільно трактувати як ресурс, що підтримує саморозвиток через рефлексію досвіду, формування життєвих планів та узгодження внутрішніх прагнень із соціальними вимогами [26]. У дисертаційній перспективі це підсилює тезу: ресурсний потенціал

креативності проявляється там, де особистість не просто адаптується до норм, а здатна переорганізувати власний життєвий простір — без втрати цілісності та відповідальності.

У психології розвитку дорослий вік розглядається не як період стабільності чи завершеності становлення, а як динамічний етап життєвого шляху, у межах якого відбувається постійна перебудова особистісних структур, ціннісних орієнтацій і способів взаємодії зі світом [160; 164]. В цьому контексті креативність не може бути описана як фіксована здатність або сталий рівень творчого потенціалу, оскільки її функціонування безпосередньо залежить від вікових завдань, соціальних ролей і внутрішньої логіки розвитку особистості [172].

З позицій психології життєвого шляху креативність у дорослому віці зазнає якісних трансформацій, змінюючи свої функції, форми прояву та психологічне навантаження. П. Балтес у межах концепції розвитку протягом життя наголошує, що будь-який психологічний ресурс, включно з креативністю, підпорядковується механізмам селекції, оптимізації та компенсації, що особливо виразно проявляється саме в дорослому віці [160; 164]. Це означає, що креативність поступово втрачає характер спонтанної експансії можливостей і дедалі більше виконує регулятивну та адаптаційну функції, допомагаючи особистості оптимізувати наявні ресурси й компенсувати обмеження.

У ранній дорослості креативність часто пов'язується з пошуком професійної ідентичності, експериментуванням із життєвими ролями та апробацією різних життєвих сценаріїв. У цей період творчість має виразний пошуковий характер і спрямована на розширення можливостей, формування альтернатив і вибір траєкторії самореалізації [172]. Водночас уже на цьому етапі вона починає інтегруватися з відповідальністю за прийняті рішення, що поступово змінює її функціональний профіль.

У середній дорослості, за спостереженнями Д. Левінсона та Е. Еріксона, відбувається зсув від експериментальної активності до переосмислення

досягнутого та оцінки відповідності життєвих результатів внутрішнім цінностям [84; 172]. У межах цієї фази креативність дедалі більше пов'язується з процесами реконструкції життєвих смислів, подолання стагнації та збереження відчуття внутрішньої продуктивності. Еріксон підкреслює, що здатність до генеративності — створення, передавання, розвитку — є ключовим показником психологічного благополуччя в дорослому віці, і саме креативність забезпечує цю генеративну спрямованість, виходячи за межі вузько професійної творчості [84].

З віком креативність усе менше проявляється у вигляді радикальної новизни та дедалі більше набуває характеру адаптивної й рефлексивної творчості. Р. Стернберг у межах своєї теорії успішного інтелекту зазначає, що в дорослому віці креативність інтегрується з аналітичними та практичними компонентами, забезпечуючи ефективне розв'язання складних життєвих проблем у реальних умовах [206]. Подібну позицію поділяють Дж. Кауфман і Р. Бегетто, які наголошують, що «повсякденна» креативність дорослих часто є більш значущою для життєздатності особистості, ніж видатні творчі досягнення [103; 106].

Особливого значення у віковому аспекті набуває зв'язок креативності з життєвим досвідом. На відміну від дитячої та юнацької творчості, яка значною мірою спирається на уяву та когнітивну гнучкість, креативність дорослої особистості інтегрує накопичений досвід, рефлексію та здатність до смислотворення. У працях М. Ранко підкреслюється, що зріла креативність характеризується не швидкістю продукування ідей, а здатністю глибоко переосмислювати ситуації та створювати контекстуально релевантні рішення [192].

Вітчизняні дослідження також підтверджують тезу про вікову специфіку функціонування креативності. І. Булах зазначає, що дорослий вік пов'язаний із зростанням ролі внутрішньої регуляції, рефлексії та відповідального самовизначення, що змінює характер творчої активності: вона стає менш імпульсивною, але більш смислово насиченою та спрямованою на узгодження

внутрішніх прагнень із соціальною реальністю [26]. О. Штепа, аналізуючи персоногенез зрілої особистості, підкреслює, що креативність у дорослості виступає механізмом інтеграції життєвого досвіду та формування життєвої філософії, забезпечуючи внутрішню цілісність і психологічну стійкість [91; 97].

С.Максименко розглядає креативність у дорослому віці як прояв суб'єктної активності, спрямованої на самозміну й саморозвиток у межах реальних життєвих обмежень. У цій логіці креативність не протиставляється нормативності, а функціонує як спосіб гнучкої адаптації до соціальних вимог без втрати особистісної автентичності [46; 57]. Такий підхід дозволяє розглядати креативність як ресурс підтримання суб'єктної позиції в умовах підвищеної відповідальності, характерної для дорослого віку [51; 79].

Значущим є також внесок наративного та екзистенційного підходів. Д. Мак-Адамс підкреслює, що у зрілому віці особистість дедалі більше конструює власну ідентичність через життєві наративи, у яких творчість виконує функцію інтерпретації, переосмислення та інтеграції досвіду [155; 147]. В екзистенційній традиції В. Франкл розглядає творчість як один із базових шляхів смислотворення, що особливо актуалізується в періоди життєвих криз, втрат і переоцінки цінностей, типових для дорослого віку [30; 134].

Таким чином, у дорослому віці креативність функціонує як динамічний ресурс, що змінює свої форми та завдання відповідно до етапів життєвого розвитку. Вона поступово переходить від пошуково-експериментальної функції до регулятивної, смислотворчої та компенсаторної, забезпечуючи інтеграцію досвіду, підтримання внутрішньої цілісності та здатність до відповідального вибору [83; 147]. Саме ця трансформація робить креативність одним із ключових психологічних ресурсів дорослої особистості.

Водночас вікова специфіка функціонування креативності не може бути повністю зрозумілою без аналізу тих психологічних механізмів, через які вона реалізується у процесах саморегуляції, адаптації та підтримання суб'єктності.

У дорослому віці креативність дедалі тісніше пов'язується зі здатністю особистості керувати власною активністю, переосмислювати складні життєві ситуації та зберігати авторство власного життя в умовах невизначеності та соціального тиску [131; 150]. Це зумовлює необхідність подальшого розгляду креативності в системі саморегуляції, адаптації та суб'єктності дорослої особистості, що й становить предмет наступного підpunkту дисертаційного дослідження.

У логіці ресурсного підходу до аналізу креативності принципово важливим є перехід від опису її як внутрішнього потенціалу особистості до з'ясування того, яким чином цей потенціал функціонує у реальних процесах життєдіяльності дорослої людини [51]. Зокрема, наукового уточнення потребує роль креативності у забезпеченні саморегуляції поведінки й переживань, адаптації до змінних умов життя та підтриманні суб'єктної позиції особистості [147; 155]. Саме ці процеси в дорослому віці визначають здатність людини не лише реагувати на зовнішні вимоги, а й зберігати цілісність «Я», ініціювати власні життєві рішення та нести відповідальність за їх наслідки в умовах складності й невизначеності [79; 91].

У теоріях саморегуляції особистість розглядається як активна, самокерована система, що постійно узгоджує внутрішні потреби, цілі та цінності із зовнішніми вимогами й обмеженнями [131; 148]. У дорослому віці процеси саморегуляції набувають особливої складності, оскільки пов'язані не лише з контролем поведінки, а й з управлінням смислами, емоційними станами та життєвими стратегіями [164]. У цьому вимірі креативність виступає не як додатковий елемент, а як внутрішній механізм, що забезпечує гнучкість і варіативність саморегуляторних процесів [147].

Р. Баумейстер підкреслює, що ефективна саморегуляція неможлива без здатності до переосмислення ситуацій і створення альтернативних стратегій дії, особливо в умовах виснаження або конфлікту мотивів [147; 155]. Саме креативність дозволяє особистості не обмежуватися жорсткими, ригідними схемами самоконтролю, а знаходити нові способи узгодження внутрішніх

імпульсів і зовнішніх вимог. У цьому сенсі креативність виконує функцію «пластичності саморегуляції», знижуючи ризик дезадаптивних реакцій [51; 150].

У межах транзакційної теорії стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман особлива увага приділяється когнітивному оцінюванню ситуацій і вибору копінг-стратегій [131; 208]. Креативність у цій моделі виступає ключовим чинником вторинної оцінки, оскільки саме вона забезпечує здатність бачити альтернативи, змінювати інтерпретацію події та виходити за межі дихотомії «загроза — поразка» [206]. Для дорослої особистості це означає можливість не лише адаптуватися до стресових обставин, а й інтегрувати їх у власний життєвий досвід як джерело розвитку.

З позицій теорії психологічної адаптації креативність також розглядається як ресурс, що забезпечує перехід від реактивної адаптації до активного конструювання життєвого середовища [155]. У працях У. Бронфенбреннера наголошується, що особистість не є пасивним об'єктом впливу середовища, а активно трансформує його відповідно до власних можливостей і потреб [155]. Креативність у цьому процесі виконує роль інструмента перебудови взаємодії з середовищем, дозволяючи дорослій людині змінювати не лише поведінку, а й контексти життєдіяльності [147; 192].

У вітчизняній психології адаптація дедалі частіше розглядається у зв'язку з поняттям суб'єктності. С. Максименко визначає суб'єктність як здатність особистості бути автором власного життя, здійснювати самозміну й нести відповідальність за прийняті рішення [46; 57]. У цій логіці креативність виступає не просто ресурсом адаптації, а умовою збереження суб'єктної позиції: вона дозволяє особистості не «пристосовуватися ціною себе», а знаходити індивідуальні способи взаємодії зі світом, що відповідають внутрішнім цінностям [51; 79].

Подібну ідею розвиває І. Бех, розглядаючи розвиток особистості крізь призму ціннісно-сміслової саморегуляції. Науковець підкреслює, що суб'єктність дорослої особистості формується через внутрішньо прийняті

сміслові орієнтири, які спрямовують поведінку та визначають її моральну й особистісну якість [27; 28]. В цьому контексті креативність є психологічним механізмом, що забезпечує створення смислових альтернатив і підтримує здатність до відповідального самовизначення в умовах складного вибору.

Значний внесок у розуміння зв'язку креативності та суб'єктності зробили дослідження О. Штепи. Авторка розглядає креативність як складову смислової магістралі розвитку дорослої особистості, що забезпечує інтеграцію досвіду, автономність і внутрішню свободу [91; 97]. У системі саморегуляції креативність дозволяє особистості не лише реагувати на події, а й активно переосмислювати їх, формуючи цілісну життєву концепцію [79; 83]. Саме через цю здатність креативність набуває суб'єктного статусу.

У зарубіжних дослідженнях суб'єктності та саморегуляції також наголошується на ролі креативності як чинника підтримання агентності. А. Бандура у своїй концепції самоефективності підкреслює, що здатність вірити у власну спроможність діяти ефективно значною мірою залежить від уміння знаходити нові способи досягнення мети в умовах перешкод [131; 148]. Креативність в цьому контексті підсилює самоефективність, розширюючи репертуар можливих дій і знижуючи відчуття безпорадності [150; 208].

У дорослому віці особливого значення набуває зв'язок креативності з процесами смислотворення та життєвого конструювання. В. Франкл розглядає творчість як один із базових шляхів реалізації смислу, що дозволяє людині зберігати внутрішню свободу навіть у ситуаціях зовнішніх обмежень [30; 134]. У цьому вимірі креативність стає механізмом екзистенційної саморегуляції, підтримуючи здатність дорослої особистості витримувати кризові періоди та інтегрувати травматичний досвід у життєву історію.

Важливо підкреслити, що взаємозв'язок креативності, саморегуляції та адаптації в дорослому віці має не лише компенсаторний, а й розвитковий характер. Креативність не просто «пом'якшує» наслідки стресу чи змін, а сприяє переходу особистості на нові рівні усвідомлення, саморозуміння та життєвої організації [83; 147]. Саме ця здатність до розвитку через складність

відрізняє креативність як ресурс дорослої особистості від ситуативних копінг-стратегій.

Таким чином, у системі психологічних механізмів дорослої особистості креативність виконує інтегративну функцію, поєднуючи процеси саморегуляції, адаптації та суб'єктності. Вона забезпечує гнучкість у регуляції поведінки й емоцій, підтримує активну позицію щодо життєвих обставин і створює умови для смислового самовизначення. Саме в цій системній ролі креативність виходить за межі «ресурсу» у вузькому розумінні та набуває статусу чинника особистісної зрілості.

Водночас у сучасній психології залишається відкритим питання про те, яким чином креативність як ресурсний потенціал дорослої особистості включається у самодостатність — не лише як здатність до продукування нового, а як спосіб підтримання внутрішньої опори, суб'єктної позиції та ціннісно-сислової визначеності у складних життєвих обставинах [28]. Недостатньо окресленими залишаються психологічні механізми, через які креативність забезпечує автономність і відповідальність, сприяє інтеграції життєвого досвіду та підсилює здатність особистості діяти у ситуаціях невизначеності без втрати цілісності «Я» [150]. Саме тому подальший аналіз у межах дисертації буде спрямований на розгляд креативності як чинника розвитку самодостатності дорослої особистості [147; 192].

У межах даного дисертаційного дослідження принципово важливо, що така функціональна роль креативності безпосередньо пов'язує її з феноменом самодостатності. Здатність до саморегуляції, адаптації та підтримання суб'єктної позиції є ключовими характеристиками самодостатньої особистості, а креативність виступає тим психологічним механізмом, який забезпечує їх розвиток і інтеграцію [91]. Це створює методологічні підстави для подальшого аналізу креативності вже не лише як ресурсу, а як чинника розвитку самодостатності особистості в дорослому віці, що становить предмет наступного розділу дисертації.

Попри значний масив досліджень, у сучасній психологічній літературі креативність переважно аналізується як чинник творчої продуктивності, адаптації або особистісного розвитку, тоді як її роль у формуванні самодостатності дорослої особистості залишається недостатньо конкретизованою [147; 155]. Зокрема, потребують уточнення психологічні механізми, через які креативність переходить із рівня ресурсного потенціалу в інтегративну властивість, що забезпечує внутрішню опору, автономність, саморегуляцію та здатність підтримувати цілісність «Я» в умовах життєвих ускладнень [30; 79]. Наявні концепції описують зв'язок креативності із саморозвитком і смислотворенням, однак не дають вичерпного пояснення того, як саме креативність впливає на стійкість суб'єктної позиції та відповідальне самовизначення у дорослому віці [131]. Відтак актуалізується необхідність розгляду креативності не лише як ресурсу адаптації, а як чинника становлення самодостатності в її структурних компонентах [26; 27]. Саме це зумовлює логіку переходу до підпункту 1.3, у межах якого буде проаналізовано роль креативності як чинника розвитку самодостатності особистості дорослого віку.

У сучасному психологічному дискурсі самодостатність інтерпретується як інтегративна характеристика дорослої особистості, що поєднує автономію, суб'єктність, здатність до саморегуляції, відповідальне прийняття рішень та ефективне використання внутрішніх ресурсів у процесі життєдіяльності [51; 46; 91]. У межах суб'єктного підходу вона постає як форма внутрішньої організації життєвої активності, що забезпечує узгодженість ціннісно-смислових орієнтирів і поведінкових стратегій [57; 32]. З позицій ресурсного підходу самодостатність розглядається як здатність особистості підтримувати цілісність «Я» та зберігати ефективність функціонування в умовах життєвої складності, невизначеності та соціального тиску [131].

Паралельно креативність у сучасній психології визначається як багатовимірний когнітивно-особистісний феномен, що охоплює як дивергентні мисленнєві процеси, так і особистісні якості, пов'язані з

відкритістю досвіду, толерантністю до невизначеності та здатністю до продуктивного перетворення реальності [192; 206; 147]. У класичних дослідженнях інтелектуального виміру творчості за Дж. Гілфорд та Е. Торренс креативність розглядається передусім через показники гнучкості, оригінальності та продуктивності мислення [192; 101], тоді як у гуманістичній традиції К. Роджерс, А. Маслоу акцент переноситься на її особистісну природу, внутрішню свободу, спонтанність і самоактуалізаційні тенденції [66; 158]. Сучасні узагальнення підкреслюють інтегративний характер креативності як системи когнітивних, мотиваційних і афективних компонентів, що функціонують у взаємодії з контекстом діяльності [147; 103].

Водночас у контексті дослідження креативності як чинника розвитку самодостатності в період ранньої дорослості постає необхідність переходу від загальнотеоретичного опису до чіткої операціоналізації відповідних психологічних конструктів. Це передбачає визначення структурних компонентів самодостатності, встановлення їх критеріїв і показників, а також добір валідного психодіагностичного інструментарію, що дозволяє забезпечити емпіричну перевірку висунутих припущень [83; 155]. Такий підхід відповідає вимогам сучасної психологічної методології, яка наголошує на узгодженості теоретичної моделі та емпіричних змінних як умові наукової валідності дослідження [155; 148].

У межах дисертаційного дослідження креативність розглядається передусім у контексті особистісно-ресурсного та суб'єктного підходів, що дозволяє інтерпретувати її як внутрішній психологічний ресурс розвитку самодостатності особистості [46; 51; 147].

Отже, організація емпіричного дослідження креативності як чинника розвитку самодостатності особистості вимагає побудови компонентно-критеріальної системи показників, що відображає структурну модель самодостатності та дозволяє дослідити внесок креативності в її розвиток на основі кількісного та якісного аналізу отриманих даних [51; 91].

У першому розділі дисертації самодостатність обґрунтовано як інтегративне психологічне утворення, що відображає здатність дорослої особистості до внутрішньої автономії, відповідального самовизначення, усвідомленої регуляції поведінки та продуктивного використання власних психологічних ресурсів у процесі життєдіяльності. Показано, що самодостатність не зводиться до поведінкової незалежності, а репрезентує системну організацію ціннісно-смыслових, суб'єктно-діяльнісних і ресурсних характеристик особистості [57; 46].

У межах емпіричного дослідження самодостатність операціоналізується як структурована система взаємопов'язаних компонентів — аксіологічного, суб'єктного та ресурсно-адаптаційного, кожен із яких має визначені критерії та емпірично фіксовані показники [83; 155]. Такий підхід дозволяє перейти від загальнотеоретичного опису феномена до його вимірюваної моделі, придатної для психодіагностичного аналізу та статистичної перевірки взаємозв'язків із показниками креативності.

Аксіологічний компонент відображає рівень внутрішньої ціннісної визначеності та самоцінності особистості; суб'єктний — ступінь автономності, самоефективності та здатності до відповідального прийняття рішень; ресурсно-адаптаційний — потенціал психологічної стійкості, здатність до відновлення та підтримання життєвої активності в умовах складності й невизначеності [91; 131].

Аксіологічний компонент самодостатності у межах емпіричного дослідження відображає рівень внутрішньої ціннісної визначеності особистості, сформованість її морально-смыслових орієнтирів та ступінь прийняття себе як автономного суб'єкта життєвого вибору. Йдеться не лише про декларовані цінності, а про їх внутрішню інтегрованість у структуру Я-концепції та реальну життєву позицію особистості. У сучасних психологічних підходах підкреслюється, що стабільність ціннісної системи та її узгодженість із самосприйняттям є передумовою внутрішньої цілісності та психологічної зрілості [120; 133; 134]. Зокрема, у межах теорії самодетермінації автономна

інтеріоризація цінностей розглядається як умова суб'єктивної цілісності та особистісного благополуччя [133], тоді як у теоріях ідентичності наголошується на значенні ціннісної визначеності для стабільності самосприйняття в дорослому віці [140; 145].

В структурі досліджуваної моделі аксіологічний компонент операціоналізується через такі критерії: рівень внутрішньої ціннісної узгодженості, ступінь самоцінності та вираженість внутрішніх критеріїв оцінювання власних дій і життєвих подій. Відповідними емпіричними показниками виступають: індекс самоповаги, рівень особистісної здійсненності як показник усвідомленої реалізованості власного життєвого потенціалу, а також інтегральні характеристики суб'єктивного благополуччя, що відображають переживання життєвої впорядкованості та смислової насиченості досвіду.

Самоповага як інтегральний показник глобального ставлення до себе розглядається як індикатор стабільності Я-концепції та внутрішньої самоцінності особистості [118; 152]. Вона відображає не ситуативну самооцінку, а стійку установку на прийняття себе, що є важливою умовою автономності й психологічної незалежності. Особистісна здійсненність, у свою чергу, фіксує суб'єктивне переживання відповідності між життєвими цілями та реальними досягненнями, що корелює з рівнем внутрішньої узгодженості та смислової структурованості життєвого простору [91]. Додатково суб'єктивне благополуччя розглядається як інтегральний показник емоційно-смислової оцінки власного життя, який у дослідженнях дорослості пов'язується з ціннісною визначеністю та внутрішньою гармонією [125; 159].

Таким чином, аксіологічний компонент у межах даного дослідження відображає ступінь інтегрованості ціннісно-смислової системи особистості, її внутрішню узгодженість та позитивне ставлення до себе як до суб'єкта життєдіяльності. Його емпірична фіксація здійснюється через показники самоповаги, особистісної здійсненності та суб'єктивного благополуччя, що

дозволяє кількісно оцінити рівень ціннісної визначеності та внутрішньої опори дорослої особистості в системі її психологічних ресурсів [133; 147].

Суб'єктний компонент самодостатності у межах емпіричної моделі відображає здатність особистості виступати активним автором власного життєвого шляху, приймати рішення на основі внутрішніх критеріїв та усвідомлювати відповідальність за їх реалізацію. Йдеться про реальну, а не декларативну автономність, що проявляється у здатності ініціювати дії, витримувати невизначеність і підтримувати послідовність обраної життєвої стратегії. У сучасних дослідженнях суб'єктність пов'язується з внутрішнім локусом контролю, відчуттям особистої агентності та здатністю до цілеспрямованого саморегулювання поведінки [162; 110; 167].

У межах соціально-когнітивної традиції переконання у власній ефективності розглядаються як центральний регулятор активності, що визначає вибір цілей, рівень зусиль і стійкість до перешкод [110]. Самоефективність виконує функцію внутрішнього предиктора поведінкової наполегливості та здатності до конструктивного подолання труднощів, що є сутнісною характеристикою суб'єктної позиції в дорослому віці. Дослідження показують, що високий рівень загальної самоефективності корелює з автономністю рішень, відповідальністю за наслідки дій та внутрішнім контролем життєвих подій [131; 174].

Відповідно до компонентно-критеріальної моделі дослідження суб'єктний компонент операціоналізується через такі критерії: рівень автономності у прийнятті рішень, ступінь відповідальності за власний вибір та вираженість внутрішньої агентності. Емпіричними показниками виступають: індекс загальної самоефективності, що фіксує впевненість особистості у здатності діяти результативно в різних життєвих ситуаціях; показники автономності та внутрішньої опори, визначені за допомогою тест-опитувальника структурних компонентів самодостатності; а також рівень самоприйняття як психологічної основи стабільності Я-позиції [131; 91].

Автономність в цьому контексті розглядається не як ізоляція чи дистанціювання, а як здатність до самостійного визначення пріоритетів і стратегій дії за збереження відкритості соціальної взаємодії [133; 136]. Внутрішня опора фіксує рівень інтегрованості саморегулятивних процесів і відчуття особистої відповідальності за життєві результати. Самоприйняття, у свою чергу, забезпечує стабільність суб'єктної позиції, знижуючи залежність від зовнішньої оцінки та підсилюючи внутрішню послідовність поведінки [149; 142].

Таким чином, суб'єктний компонент у межах дослідження репрезентує ступінь сформованості внутрішньої агентності дорослої особистості, її готовність брати на себе відповідальність за вибір і результати діяльності та підтримувати активну життєву позицію. Його емпірична фіксація через показники самоефективності, автономності та внутрішньої опори дозволяє кількісно оцінити рівень суб'єктної включеності в процес життєвого самовизначення та забезпечує підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку з показниками креативності.

Ресурсно-адаптаційний компонент самодостатності у межах емпіричної моделі відображає рівень психологічної ресурсності, життєздатності та здатності особистості підтримувати ефективне функціонування в умовах соціальної мінливості й підвищених навантажень. Йдеться про інтегровану систему внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які забезпечують стійкість до стресових впливів, здатність до відновлення після труднощів та збереження активної життєвої позиції. У сучасних дослідженнях адаптаційний потенціал розглядається як динамічний процес взаємодії особистісних характеристик і контексту середовища, що визначає якість соціального функціонування [144; 138; 109].

Психологічна ресурсність у вітчизняній традиції інтерпретується як система внутрішніх опор, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові засоби самопідтримки, спрямовані на збереження внутрішньої цілісності та продуктивності діяльності [48; 64; 91]. Вона пов'язується зі здатністю

особистості підтримувати оптимальний рівень життєвої активності, регулювати емоційні стани та мобілізувати внутрішні ресурси у ситуаціях напруження. У міжнародних дослідженнях подібні характеристики описуються через категорію резилієнтності — здатності до гнучкого відновлення та адаптивного реагування на несприятливі обставини [121; 168].

Відповідно до компонентно-критеріальної структури дослідження ресурсно-адаптаційний компонент операціоналізується через такі критерії: рівень психологічної ресурсності, ступінь життєстійкості (резилієнтності) та показники соціального й фізичного благополуччя як інтегральні характеристики ефективності функціонування. Емпіричними індикаторами виступають: загальний індекс психологічної ресурсності (за відповідним опитувальником), показники резилієнтності, що відображають здатність до відновлення та збереження внутрішньої рівноваги, а також параметри суб'єктивного благополуччя, які фіксують переживання життєвої стабільності та якість соціальних взаємин.

Життєздатність у даному контексті розглядається як поєднання психологічної витривалості та адаптивної гнучкості, що дозволяє особистості підтримувати продуктивність діяльності навіть за умов тривалого стресового впливу [116; 171]. Показники соціального функціонування, зокрема якість міжособистісних взаємин та суб'єктивне відчуття підтримки, відображають включеність особистості у соціальне середовище та її здатність ефективно взаємодіяти з іншими без втрати внутрішньої автономії [119; 105].

Таким чином, ресурсно-адаптаційний компонент у межах дослідження репрезентує рівень мобілізації внутрішніх ресурсів дорослої особистості, її стійкість до життєвих викликів та здатність підтримувати психологічне й соціальне благополуччя. Його емпірична фіксація через показники психологічної ресурсності, резилієнтності та інтегральні індикатори життєздатності забезпечує можливість кількісного аналізу адаптаційного потенціалу та подальшої перевірки його взаємозв'язку з рівнем креативності [131; 144].

Креативність у межах даного дослідження розглядається як багатокомпонентний психологічний чинник розвитку самодостатності дорослої особистості. Відповідно до теоретичних положень, обґрунтованих у першому розділі, її структура включає когнітивний, мотиваційно-особистісний та емоційно-регулятивний аспекти, що функціонують у взаємозв'язку та забезпечують здатність особистості до продуктивного перетворення досвіду й життєвих обставин.

Когнітивний компонент креативності операціоналізується через показники дивергентного мислення — швидкість, гнучкість, оригінальність та розробленість ідей, що у психометричній традиції розглядаються як індикатори продуктивності породження альтернативних рішень [101; 135]. Вимірювання цих параметрів дозволяє кількісно зафіксувати рівень інтелектуальної варіативності та нестандартності мислення.

Мотиваційно-особистісний компонент відображає внутрішню спрямованість особистості на новизну, самовираження та готовність до ініціювання змін. У сучасних емпіричних дослідженнях підкреслюється, що креативна активність у дорослому віці значною мірою визначається внутрішньою мотивацією, відкритістю досвіду та автономністю цілепокладання [103; 128; 136]. Для операціоналізації цього виміру використано шкалу креативності в структурі самоактуалізації (САТ), що дозволяє оцінити творчу спрямованість особистості як стабільну індивідуально-психологічну характеристику.

Емоційно-регулятивний аспект креативності пов'язаний із толерантністю до невизначеності, здатністю витримувати когнітивну напругу та підтримувати продуктивність у ситуаціях неоднозначності [123; 176]. У межах дослідження цей вимір розглядається як інтегрований у загальну структуру особистісної креативності та опосередковано відображається через показники мотиваційної спрямованості та дивергентного мислення.

1.3 Роль креативності як чинника розвитку самодостатності особистості

У межах дисертаційного дослідження необхідно теоретично обґрунтувати, чому креативність доцільно розглядати не лише як загальний ресурс розвитку дорослої особистості, а як чинник формування й підтримання її самодостатності. Така постановка питання спирається на сучасні уявлення про самодостатність як інтегративну властивість, що включає внутрішню опору на себе, автономність у прийнятті рішень, здатність до саморегуляції, відповідальність за вибір і збереження цілісності «Я» в умовах складності та невизначеності [91; 53]. Креативність у сучасних концептуалізаціях розглядається як багатовимірний потенціал, що виявляється у здатності виходити за межі стереотипних когнітивних схем, гнучко реагувати на зміни, генерувати альтернативні стратегії дії та здійснювати переосмислення життєвого досвіду [147; 148]. Функціональна близькість зазначених феноменів, зокрема їх спрямованість на підтримання активності суб'єкта в умовах нестабільності, дозволяє розглядати креативність як психологічний чинник розвитку самодостатності дорослої особистості.

Методологічний зв'язок між креативністю та самодостатністю доцільно осмислювати через їхню спільну суб'єктну основу. Самодостатність передбачає здатність особистості бути автором власного життя, визначати життєві орієнтири та брати відповідальність за прийняті рішення [91]. Креативність в цьому контексті постає не лише як здатність продукувати новизну, а як спосіб активного конструювання альтернатив у ситуаціях невизначеності, що підтримує автономність мислення та поведінки дорослої людини [147; 148].

Логіка взаємозв'язку креативності та самодостатності набуває особливої теоретичної виразності у межах дорослого віку. Дорослість характеризується не лише високою насиченістю життєвих завдань, а й необхідністю прийняття рішень із довготривалими наслідками, підвищеною відповідальністю за життєві вибори, поєднанням різних соціальних ролей (професійних, сімейних,

громадянських) та потребою підтримувати стійкість «Я» за умов внутрішніх і зовнішніх змін. За таких умов самодостатність виявляється не як абстрактна якість чи декларативна установка, а як здатність підтримувати внутрішню узгодженість Я-концепції та зберігати автономію вибору за умови прийняття реальності обмежень. Креативність, своєю чергою, дає змогу не лише реагувати на життєві вимоги, а й перебудовувати способи дії, конструювати альтернативні сценарії та здійснювати смислове переозначення досвіду в ситуаціях, де звичні моделі поведінки втрачають ефективність [129; 101; 148].

Саме тому в дорослому віці креативність доцільно розглядати не як факультативну характеристику, а як внутрішній чинник, що підтримує самодостатність у ситуаціях життєвої складності.

Конкретизація ролі креативності як чинника розвитку самодостатності потребує аналізу її з позиції творчого потенціалу особистості, що трансформується у регулятивно-смислові характеристики її зрілості та репертуару стратегій поведінки. Самодостатня особистість не зводить життєві рішення до зовнішніх приписів або до пасивної адаптації; вона здатна утримувати внутрішню позицію суб'єкта вибору навіть тоді, коли рішення є ризикованими або емоційно напруженими. Креативність як психологічний ресурс виконує функцію генерації альтернатив і подолання когнітивної ригідності, що дозволяє дорослій людині не фіксуватися на одноманітних реакціях, а бачити кілька можливих шляхів дії та оцінювати їхню суб'єктивну прийнятність відповідно до власних ціннісних орієнтирів [126; 145]. У цьому сенсі креативність виступає механізмом внутрішньої автономії, що є необхідною умовою самодостатності: автономії не як всездозволеності, а як здатності діяти на основі власних смислів і критеріїв.

Важливим для теоретичного обґрунтування є смислотворчий аспект взаємозв'язку креативності та самодостатності. Самодостатність дорослої особистості значною мірою визначається здатністю інтегрувати життєвий досвід у відносно цілісну систему смислів, витримувати суперечності та зберігати внутрішню цілісність навіть у ситуаціях втрат або життєвих

трансформацій. В екзистенційній перспективі, де центральним є питання смислу й ціннісної визначеності, креативність може розглядатися як один із ключових шляхів створення та підтримання смислу, оскільки творча активність виступає засобом не лише адаптації, а й переосмислення власної життєвої історії та надання їй ціннісної визначеності [126; 145]. Звідси випливає, що креативність може виступати психологічним чинником підтримання самодостатності через смислову реконструкцію досвіду й розширення внутрішнього горизонту життєвих перспектив і особистісних цілей.

Водночас логіка зв'язку креативності та самодостатності передбачає уникнення методологічного спрощення у вигляді прямолінійного трактування креативності як однозначно позитивного чинника. У дорослому віці креативність може реалізовуватися як ресурс, однак вона може бути ситуативно фрустрованою або блокованою під впливом виснаження, соціального тиску, страху помилки, тривожності оцінювання та перфекціоністичних установок, що потенційно послаблює здатність особистості зберігати автономність і внутрішню опору. Саме тому доцільно говорити не про лінійний зв'язок «вища креативність → вища самодостатність», а про складну систему взаємодії, у межах якої креативність виступає чинником розвитку самодостатності через сукупність психологічних механізмів, що потребують окремого теоретичного аналізу [141; 108]. Такий підхід дозволяє перейти від декларативних тверджень до науково обґрунтованої моделі взаємозв'язків і створює підґрунтя для подальшої емпіричної операціоналізації та перевірки.

Отже, логіка взаємозв'язку креативності та самодостатності в дорослому віці ґрунтується на тому, що обидва феномени мають спільну суб'єктну основу й пов'язані з підтриманням внутрішньої автономії, саморегуляції, відповідального вибору та збереження цілісності «Я» в умовах життєвої складності. Креативність, забезпечуючи варіативність мислення, гнучкість у конструюванні стратегій дії та здатність до смислового переозначення досвіду,

формує психологічні передумови становлення самодостатності як інтегративної характеристики зрілої дорослої особистості [147; 177].

Отже, креативність як чинник розвитку самодостатності дорослої особистості може бути теоретично обґрунтована через систему психологічних механізмів, що забезпечують: когнітивну гнучкість і варіативність прийняття рішень; смислову реконструкцію та інтеграцію життєвого досвіду; самоконструювання й особистісне авторство; саморегуляцію діяльності; мотиваційну автономію; ресурсну стійкість і відновлення; емоційну пластичність і розширення репертуару поведінкових стратегій у складних умовах [130; 104; 177; 137; 143; 124]. У сукупності зазначені механізми дозволяють трактувати креативність не як допоміжну здатність чи ситуативну рису, а як внутрішній психологічний ресурс, що актуалізує суб'єктну позицію дорослої людини, підтримує її здатність до відповідального вибору та збереження цілісності «Я» в умовах невизначеності. Таким чином, креативність постає методологічно значущим чинником становлення самодостатності як інтегративної характеристики зрілої особистості.

Теоретичне обґрунтування ролі креативності як чинника розвитку самодостатності дорослої особистості потребує не лише опису їхніх змістових характеристик і психологічних механізмів взаємодії, а й формування цілісної концептуальної моделі, що дозволяє пояснити, у який спосіб креативність інтегрується в систему самодостатності, за яких умов вона набуває ресурсного значення для особистісного розвитку, а за яких — не реалізує свого потенціалу або проявляється ситуативно й фрагментарно. Така потреба зумовлена багатовимірністю досліджуваних феноменів: креативність не зводиться до окремого психічного процесу чи рисового показника, а постає складним психологічним утворенням із когнітивними, мотиваційними та особистісними компонентами за М. Ранко та Р. Стенбергом [147; 148]. Самодостатність, у свою чергу, також не може бути інтерпретована як проста автономність або поведінкова самостійність, оскільки є інтегративною характеристикою, що проявляється у взаємозв'язку з саморегуляцією, суб'єктністю,

відповідальністю, життєстійкістю та смисловою визначеністю особистості [92]. Відтак побудова концептуальної моделі виступає необхідною умовою для методологічно коректного пояснення характеру взаємозв'язку креативності й самодостатності в дорослому віці.

У межах даного дослідження доцільно виходити з того, що креативність виконує функцію внутрішнього психологічного ресурсу, який сприяє актуалізації та посиленню тих компонентів самодостатності, що забезпечують дорослій особистості здатність зберігати суб'єктну позицію, залишатися автором власного життєвого вибору, підтримувати цілісність «Я» та діяти відповідально в умовах складності й невизначеності. Таке розуміння узгоджується з підходами, відповідно до яких психологічні ресурси розглядаються як система чинників, що підтримує життєздатність, адаптивність і розвиток особистості [130]. Водночас креативність набуває системного значення лише за умови її інтеграції у повсякденні способи саморегуляції та життєвого конструювання: коли вона функціонує не як ситуативна генерація новизни, а як відносно стійкий спосіб організації мислення, переживань і поведінки в реальному життєвому контексті [147; 148].

Концептуальне осмислення взаємозв'язку креативності та самодостатності дорослої особистості доцільно розглядати у тривимірній проєкції: креативність як ресурсний потенціал особистості; самодостатність як регулятивно-смислову характеристику зрілої суб'єктності; а також сукупність особистісних і контекстуальних умов, які визначають характер і вираженість взаємодії між цими феноменами.

У ресурсному вимірі креативність доцільно описувати як багатокомпонентну систему, що включає когнітивні, мотиваційні та особистісно-установочні складові, які забезпечують породження альтернатив, комбінування й трансформацію досвіду, а також перенесення способів розв'язання проблем у нові контексти. Когнітивний компонент креативності пов'язаний із здатністю до варіативного мислення, гнучкого перемикавання між різними способами інтерпретації ситуації та виходу за межі стереотипних

рішень. Мотиваційний компонент відображає внутрішню готовність особистості ініціювати пошук нових підходів, витримувати невизначеність, а також підтримувати активність у ситуаціях, де результат не є гарантованим. Особистісно-установочний компонент проявляється у відкритості до досвіду, самостійному мисленні, толерантності до неоднозначності та здатності приймати нестандартність як допустиму форму взаємодії зі світом. У сукупності ці складові формують ресурсну основу, що дозволяє дорослій людині не лише адаптуватися до змін, а й активно конструювати способи життя відповідно до власних цінностей і життєвих пріоритетів, що є принципово важливим для становлення самодостатності як зрілої суб'єктної характеристики.

У межах психологічної традиції креативність найчастіше конкретизують через показники дивергентного мислення, зокрема оригінальність, гнучкість, продуктивність, а також через чутливість до проблеми, здатність до реконструкції ситуації та толерантність до невизначеності як умову появи нових рішень [129; 101]. Важливо, що ці показники відображають не лише “творчість заради творчості”, а механізм психологічної варіативності, завдяки якому особистість здатна утримувати множинність можливих рішень і не редукувати життєву ситуацію до єдиного сценарію. Для дорослої людини, яка одночасно виконує низку соціальних ролей і приймає рішення з довготривалими наслідками, ця здатність набуває особливого значення, оскільки вона безпосередньо підтримує автономність вибору, саморегуляцію та відповідальність за власні дії.

Для дорослої особистості принципово важливим є те, що креативність проявляється не лише у формі “продукту” або “ідеї”, а як спосіб психічної організації взаємодії зі складністю: вона дозволяє переозначувати ситуацію, знижувати когнітивну ригідність і підтримувати пошук варіантів дії за відсутності готових сценаріїв [141]. Саме у цьому аспекті креативність набуває значення внутрішнього ресурсу самодостатності, оскільки забезпечує здатність зберігати активну суб'єктну позицію навіть тоді, коли зовнішні

умови є обмежувальними, а життєві вимоги — суперечливими. Таким чином, креативність у дорослості може бути осмислена як психологічний потенціал, що забезпечує не просто генерацію новизни, а підтримання внутрішньої свободи дії, цілісності «Я» та конструктивного вибору в ситуаціях невизначеності.

У межах даного дослідження креативність розглядається як внутрішній психологічний ресурс, що забезпечує актуалізацію та підтримання тих характеристик самодостатності, які дозволяють дорослій особистості зберігати авторство власної життєвої позиції, утримувати цілісність «Я» та здійснювати відповідальний вибір в умовах нестабільності. Така інтерпретація узгоджується з ресурсним підходом, відповідно до якого психологічні ресурси становлять систему внутрішніх опор, що підтримують життєздатність, адаптивність і розвиток, а дефіцит або загроза втрати ресурсів підвищує уразливість особистості до стресу й дезорганізації діяльності [221]. Водночас креативність набуває структурної ролі у забезпеченні самодостатності лише за умови її включення у повсякденні стратегії саморегуляції та конструювання життєвої траєкторії, коли вона функціонує не епізодично, а як відносно стійкий спосіб мислення, інтерпретації досвіду й вибудовування поведінки.

Взаємозв'язок креативності та самодостатності дорослої особистості доцільно концептуалізувати у трьох взаємопов'язаних вимірах. По-перше, як ресурсний потенціал креативності, що забезпечує варіативність рішень, трансформацію досвіду та розширення поля альтернатив. По-друге, як регулятивно-сміслова організація самодостатності, що забезпечує утримання суб'єктної позиції, автономність вибору та внутрішню узгодженість «Я». По-третє, як сукупність особистісних і ситуаційних умов, які визначають міру та спосіб реалізації креативності у функції чинника розвитку самодостатності в дорослому віці [46]

По-перше, ресурсний потенціал креативності в дорослості доцільно розкривати через функції варіативності, трансформації та проєктування, які забезпечують суб'єктну активність особистості в умовах невизначеності та

складності життєвих завдань. Функція варіативності виявляється у здатності породжувати альтернативи й не редукувати життєву ситуацію до одного сценарію, що підтримує автономність вибору та знижує ризик фіксації на ригідних стратегіях реагування. У психологічному сенсі така варіативність підсилює можливість самостійного прийняття рішень, оскільки дозволяє дорослій людині зберігати позицію активного суб'єкта навіть за наявності обмежень і зовнішнього тиску. Функція трансформації пов'язана зі здатністю переорганізовувати набутий досвід — у тому числі кризовий, стресогенний або фруструвальний — у матеріал смислотворення й особистісного розвитку, що сприяє підтриманню цілісності «Я» та відновленню внутрішньої опори. Функція проєктування проявляється у здатності конструювати реалістичні плани дії в умовах неповної визначеності та дефіциту інформації, коли життєві рішення потребують відповідального вибору й прийняття потенційних наслідків у довготривалій перспективі [111; 118].

По-друге, самодостатність у цій моделі описується як інтегративна характеристика, що включає ціннісно-сміслову визначеність, суб'єктне авторство та відповідальність, механізми саморегуляції й відносну стійкість Я-концепції, а також ресурсність як здатність до самопідтримання й збереження внутрішньої опори в ситуаціях навантаження. У дорослому віці її психологічний зміст полягає не в самоізоляції чи відмежуванні від соціальної взаємодії, а в умінні зберігати суб'єктність у взаєминах і соціальних вимогах, підтримуючи внутрішню автономію за умов обмежень, рольових конфліктів і тривалих навантажень [91; 243]. Саме така внутрішня організованість забезпечує здатність не лише приймати рішення, а й витримувати їх реалізацію в довготривалій перспективі, зберігаючи психологічну цілісність і відповідальність за власну життєву траєкторію. У такому розумінні самодостатність постає як показник зрілості суб'єктної позиції дорослої особистості, що поєднує автономність, відповідальність і здатність до самопідтримання в умовах багатозадачності дорослого життя.

По-третє, теоретичне обґрунтування ролі креативності як чинника розвитку самодостатності потребує аналізу індивідуально-психологічних та контекстуальних умов її реалізації, які можуть посилювати або обмежувати ресурсну дію творчого потенціалу в дорослому віці. Зокрема, прояви креативності можуть бути суттєво знижені в ситуаціях хронічного стресу та виснаження, за наявності страху негативного оцінювання й помилки, перфекціоністичних установок, дефіциту часу та ролівого перевантаження, а також у соціальних середовищах, де домінують стандартизація, жорсткий контроль і низька підтримка ініціативи та новизни [110]. Натомість підвищенню ймовірності реалізації креативності як ресурсу самодостатності сприяють автономна мотивація та переживання самоефективності, які забезпечують внутрішню готовність особистості діяти, зберігати активність і впливати на перебіг подій навіть за наявності об'єктивних обмежень [116]. У цьому зв'язку взаємодія креативності та самодостатності має характер опосередкованого зв'язку: креативність підсилює самодостатність через когнітивну гнучкість, смислове переозначення досвіду, механізми саморегуляції, мотиваційну автономію та ресурсне відновлення, тоді як вираженість і стабільність такого впливу визначаються сукупністю особистісних характеристик і ситуаційних умов [103; 115].

Таким чином, креативність у дорослому віці доцільно розглядати не як універсально активний ресурс, а як потенціал, ефективність якого залежить від умов актуалізації та підтримки суб'єктної активності особистості [103; 116; 110].

Зазначена модель є методологічно продуктивною, оскільки забезпечує перехід від загальних теоретичних положень до операціоналізованого опису передбачуваних зв'язків між емпіричними показниками. У межах дослідження доцільно виокремити три змістові групи індикаторів, що відображають ключові параметри креативності та самодостатності в дорослому віці. Перша група спрямована на фіксацію креативності як здатності до варіативності та трансформації: показники дивергентного мислення (ТТСТ), а також

креативність як відносно стійку особистісну орієнтацію (самоактуалізаційний тест — САТ, підшкала «креативність» [115; 230]. Друга група відображає самодостатність як інтеграцію суб'єктності, саморегуляції та ресурсності: опитувальник особистісної здійсненності та опитувальник психологічної ресурсності О. Штепи як інструменти діагностики внутрішніх опор і здатності до самопідтримання [91; 243]. Третя група репрезентує психологічні ресурси та регулятивні опори самодостатності дорослої особистості, загальну самоефективність (Schwarzer, Jerusalem в адаптації Галецької) та самоповагу (Розенберг) [116; 107]. У сукупності представлена система індикаторів дозволяє здійснити емпіричну перевірку положення про те, що креативність у дорослості функціонує як чинник самодостатності не лише на когнітивному рівні, а й через механізми саморегуляції, мотиваційної автономії, ресурсності та смислової організації життєвого досвіду [110; 118].

Таким чином, концептуальна модель взаємозв'язку креативності та самодостатності дорослої особистості концептуально спирається на положення про те, що креативність забезпечує варіативність рішень, трансформацію життєвого досвіду та проєктування індивідуально релевантних стратегій, що підтримує ключові інтегративні компоненти самодостатності — внутрішні опори, суб'єктне авторство, відповідальність і відносну стійкість Я-концепції [103; 106; 110; 111]. У зазначеній логіці самодостатність розглядається як здатність дорослої особистості зберігати автономність вибору й цілісність «Я» в умовах життєвої складності та невизначеності, тоді як креативність виступає психологічним чинником, що розширює простір можливостей і підсилює регулятивно-смислову організацію поведінки. Такий підхід є методологічно коректним і створює передумови для емпіричної верифікації ролі креативності у розвитку самодостатності через систему валідних психодіагностичних показників, релевантних дорослому віку та обраним у дослідженні теоретичним підходам, що буде реалізовано у межах дизайну емпіричного дослідження, представленого у Розділі II.

Висновки до розділу I

У Розділі I було здійснено теоретичний аналіз феноменів самодостатності та креативності як психологічних категорій і обґрунтовано методологічні засади дослідження креативності як чинника розвитку самодостатності особистості у дорослому віці. Логіка розділу ґрунтувалася на послідовному розгляді змісту та структури самодостатності особистості, аналізі креативності як ресурсного потенціалу дорослої особистості, а також визначенні психологічних механізмів взаємозв'язку між цими феноменами.

Теоретичний аналіз дозволив уточнити зміст самодостатності як інтегративної властивості дорослої особистості. Було встановлено, що самодостатність включає внутрішню опору на себе, автономність, здатність до саморегуляції, відповідальність за власний вибір та **збереження** цілісності особистості у складних життєвих обставинах. Виявлено, що самодостатність не зводиться до поведінкової незалежності та не є тотожною самостійності, а охоплює ціннісно-сміслові, регулятивні та ресурсні аспекти функціонування особистості. У межах теоретичного аналізу було також розмежовано адаптивну самодостатність, що передбачає автономність у поєднанні зі здатністю до взаємодії та прийняття підтримки, і захисні форми псевдосамодостатності, які можуть виступати способом психологічної компенсації або уникання залежності.

У результаті аналізу наукових підходів було встановлено, що у дорослому віці самодостатність формується як результат розвитку суб'єктності, життєвого досвіду та здатності особистості інтегрувати різні сфери життєдіяльності у цілісну систему життєвих смислів. Таким чином, самодостатність розглядається як складне психологічне утворення, що забезпечує внутрішню стабільність і здатність особистості до самостійного конструювання власного життєвого шляху.

Аналіз проблеми креативності показав, що у сучасній психології вона розглядається не лише як когнітивна здібність або окрема особистісна риса, а

як багатовимірний ресурсний потенціал дорослої особистості. Було встановлено, що креативність включає когнітивні, мотиваційно-вольові, емоційно-регулятивні та ціннісно-сміслові компоненти, які забезпечують здатність особистості до створення нових ідей, гнучкого вирішення проблем і переосмислення життєвого досвіду. Показано, що у дорослому віці креативність набуває більш рефлексивного характеру, пов'язується з життєвим досвідом, професійною діяльністю та процесами особистісного самовизначення.

Теоретичний аналіз дозволив встановити, що креативність і самодостатність мають спільну суб'єктну основу, пов'язану з автономністю, саморегуляцією, відповідальністю та здатністю до усвідомленого життєвого вибору. Було визначено, що вплив креативності на розвиток самодостатності здійснюється опосередковано через систему психологічних механізмів. До них належать когнітивна гнучкість і здатність до генерації альтернатив, смислова реконструкція життєвого досвіду, самоконструювання особистості, механізми саморегуляції діяльності, автономна мотивація, а також ресурсна стійкість і емоційна пластичність, які забезпечують адаптивне реагування в складних життєвих ситуаціях.

У результаті проведеного теоретичного аналізу було сформовано концептуальне бачення взаємозв'язку креативності та самодостатності у дорослому віці, де креативність розглядається як ресурсний потенціал розвитку особистості.

Отже, узагальнення результатів теоретичного аналізу дозволило дійти висновку, що самодостатність дорослої особистості є складним інтегративним утворенням, яке охоплює ціннісно-сміслову визначеність, внутрішню автономію, відповідальність, здатність до саморегуляції та психологічну ресурсність. В цьому контексті креативність постає як важливий ресурсний потенціал особистості, що розширює можливості індивіда у пошуку альтернативних способів розв'язання життєвих завдань, переосмисленні власного досвіду та підтриманні внутрішньої активності. Узагальнені

теоретичні положення стали підґрунтям для переходу до емпіричного етапу дослідження, спрямованого на виявлення взаємозв'язків між показниками креативності та структурними компонентами самодостатності особистості у дорослому віці.

У межах даного дослідження креативність розглядається як психологічний ресурс особистості, що сприяє активізації внутрішніх механізмів саморозвитку дорослої людини. Завдяки здатності до гнучкого переосмислення життєвого досвіду, генерування нових ідей та пошуку альтернативних способів розв'язання життєвих ситуацій креативність сприяє актуалізації суб'єктності, підтриманню внутрішньої автономії та формуванню ціннісно-сміслових орієнтирів особистості. В цьому контексті вона виступає одним із психологічних чинників розвитку самодостатності особистості у дорослому віці.

Розділ II. Емпіричне вивчення креативності як чинника розвитку самодостатності особистості.

2.1. Організація та методи дослідження креативності як чинника розвитку самодостатності особистості.

Креативність у дослідженні представлена як системне утворення, що поєднує когнітивні та особистісно-регулятивні характеристики. Її емпірична фіксація здійснюється за допомогою Torrance Tests of Creative Thinking (ТТСТ) та шкали креативності в структурі самоактуалізації (САТ), що забезпечує комплексне вимірювання як інтелектуальної продуктивності, так і особистісної творчої спрямованості [103; 106].

Включення креативності до структури емпіричного дослідження зумовлене її розглядом як внутрішнього психологічного ресурсу, що забезпечує перетворення індивідуального досвіду та формування альтернативних поведінкових стратегій. У межах операціоналізації креативність представлена через поєднання показників дивергентного мислення та особистісної творчої спрямованості, що дозволяє розглядати її не лише як когнітивну здатність до продукування оригінальних ідей, а й як інтегровану індивідуально-психологічну характеристику. Такий підхід забезпечує можливість емпіричного аналізу зв'язку між інтелектуальною варіативністю, мотиваційною спрямованістю на новизну та показниками автономності й внутрішньої опори, що співвідносяться зі структурними компонентами самодостатності [110; 115].

Відповідно до теоретичного обґрунтування проблеми сформульовано загальну гіпотезу дослідження, згідно з якою креативність як інтегративна характеристика, що поєднує показники дивергентного мислення та особистісної творчої спрямованості, пов'язана з рівнем самодостатності особистості у період ранньої дорослості та її аксіологічним, суб'єктивним і ресурсно-адаптаційним компонентами [91; 103; 116].

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс психодіагностичних методик:

- Опитувальник особистісної здійсненності (О. Штепа);
- Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. Штепа);
- Шкала загальної самоефективності (R. Schwarzer, M. Jerusalem; адаптація І. І. Галецької);
- Шкала самоповаги М. Розенберга;
- Тест креативності Торренса (ТТСТ);
- САТ;
- Шкала життєстійкості Коннора–Девідсона;
- Тест-опитувальник структурних компонентів самодостатності (О. Білошицька) [91; 115; 116].

Організація емпіричного дослідження здійснювалася у 2024–2025 роках на базі Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, серед дорослих осіб, залучених до програм особистісного розвитку громадських ініціатив, а також із залученням респондентів через соціальні мережі за допомогою онлайн-платформи Google Forms.

Загальна вибірка становила 162 осіб віком 20–35 років, що відповідає періоду ранньої дорослості. Формування вибірки мало комбінований характер (очна та дистанційна участь). Учасників було розподілено на контрольну та експериментальну групи по 30 та 32 осіб відповідно до логіки подальшого формувального етапу дослідження з метою забезпечення можливості порівняльного аналізу динаміки показників самодостатності та креативності.

Обрання саме цього вікового інтервалу є теоретично вмотивованим у контексті сучасної психології дорослості. Віковий діапазон 20–35 років відповідає періоду ранньої дорослості, який у психосоціальной теорії розвитку Е. Еріксона розглядається як етап становлення інтимності, формування стабільної ідентичності та інтеграції особистісних ресурсів [120]. У цей період відбувається активне формування життєвої позиції особистості, визначення професійної траєкторії, побудова соціальних і сімейних ролей, що робить його

особливо значущим для дослідження розвитку самодостатності. Саме в цей період відбувається інтенсивне формування автономності, відповідальності та суб'єктної позиції особистості, що безпосередньо пов'язано з розвитком самодостатності [111; 120].

Дослідження проводилося з дотриманням загальноприйнятих етичних принципів психологічної науки та практики: добровільності участі, поінформованої згоди, конфіденційності та права респондента відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин і без негативних наслідків [23]. Перед початком заповнення онлайн-форми учасники отримували інформацію про мету дослідження, зміст процедури, орієнтовну тривалість і формат опрацювання даних, після чого підтверджували згоду на участь. Збір даних здійснювався анонімно: персональні ідентифікаційні дані (ПІБ, адреси проживання тощо) не фіксувалися; результати використовувалися лише в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Обробка отриманих результатів здійснювалася із застосуванням методів математичної статистики. Зокрема, використовувалися показники описової статистики (середні значення, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні значення), кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона або Спірмена залежно від типу розподілу) для виявлення взаємозв'язків між змінними. Для порівняння показників контрольної та експериментальної груп застосовувалися параметричні або непараметричні критерії перевірки статистичних гіпотез (t-критерій Стьюдента, U-критерій Манна–Уїтні) з урахуванням характеру розподілу даних і рівня статистичної значущості ($p \leq 0,05$) [230].

Попередня обробка даних, формування масивів змінних і первинний розрахунок описових показників здійснювалися з використанням програмного забезпечення Microsoft Excel, тоді як поглиблений статистичний аналіз виконувався у програмному середовищі SPSS.

Таким чином, обраний психодіагностичний інструментарій і статистичний підхід забезпечили комплексне багатовимірне дослідження

структурних компонентів самодостатності та дозволили емпірично перевірити гіпотезу щодо ролі креативності як психологічного чинника її розвитку у період ранньої дорослості.

Розглянемо детальніше та обґрунтуємо доцільність обраних психодіагностичних методик для емпіричного вивчення зазначених феноменів.

Для емпіричного вимірювання показників аксіологічного та суб'єктного компонентів самодостатності особистості було використано *Опитувальник особистісної здійсненності (О. С. Штена)*. Доцільність його застосування зумовлена концептуальною відповідністю авторського конструкту «особистісної здійсненності» розумінню самодостатності як інтегративної характеристики, що відображає рівень життєвої визначеності, усвідомленості власного вибору та здатності до суб'єктного саморозвитку [91].

Структура методики охоплює шкали «Чітко поставлені цілі», «Прийняття Іншого», «Продуктивне усамітнення», «Відповідальність за власний вибір», а також інтегральні показники зовнішньої та внутрішньої форм особистісної здійсненності й загального рівня здійсненності. У межах компонентно-критеріальної схеми (табл. 2.1) шкали «Чітко поставлені цілі» та «Прийняття Іншого» інтерпретовано як емпіричні індикатори аксіологічного компонента, оскільки вони відображають сформованість життєвих орієнтирів, ціннісну впорядкованість та гуманістичну спрямованість особистості. Шкала «Відповідальність за власний вибір» використана як показник суб'єктного компонента, що фіксує здатність прогнозувати наслідки власних рішень, приймати відповідальність та здійснювати етичний вибір [90; 243].

Показник «Продуктивне усамітнення» у даному дослідженні розглядався як індикатор сформованості внутрішньої рефлексивної автономії, що забезпечує здатність до самостійного осмислення досвіду й організації власної діяльності, проте не виділявся як окремий структурний компонент, а аналізувався у взаємозв'язку з суб'єктними характеристиками самодостатності [89; 107].

Процедура застосування опитувальника передбачала отримання кількісних показників за відповідними шкалами згідно з авторським ключем із можливістю використання як окремих шкальних значень, так і інтегрального показника загального рівня особистісної здійсненності у подальшому статистичному аналізі. Такий підхід забезпечує можливість кореляційного аналізу зв'язків між окремими аспектами самодостатності та показниками креативності, а також дозволяє оцінити внесок креативності у прогнозування інтегральних характеристик самодостатності [230].

Застосування Опитувальника особистісної здійсненності є методологічно обґрунтованим, оскільки він дозволяє отримати диференційовані емпіричні індикатори ціннісно-смыслових і суб'єктних характеристик особистості, що у межах дослідження інтерпретуються як структурні компоненти самодостатності. Отримані шкальні та інтегральні показники забезпечують можливість кількісної оцінки рівня сформованості відповідних компонентів у період ранньої дорослості. Таким чином, включення цієї методики до психодіагностичного комплексу створює підґрунтя для статистично коректного аналізу взаємозв'язків між структурними показниками самодостатності та креативністю як психологічним чинником її розвитку [88; 243].

Логічним продовженням дослідження ціннісно-смыслових і суб'єктних характеристик самодостатності є аналіз її ресурсного підґрунтя. У межах даного дослідження самодостатність розглядається не лише як система переконань і життєвих орієнтирів, а й як здатність особистості зберігати внутрішню опору та ефективність функціонування в умовах життєвих викликів і невизначеності [110; 103]. З цією метою до психодіагностичного комплексу було включено *Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. С. Штена)*, що дозволяє емпірично оцінити рівень сформованості внутрішніх ресурсів як складника ресурсно-адаптаційного компонента самодостатності [92].

Для емпіричного вимірювання ресурсно-адаптаційного компонента самодостатності використано *Опитувальник психологічної ресурсності особистості* (О. С. Штена), який дозволяє комплексно оцінити систему внутрішніх психологічних ресурсів та здатність особистості усвідомлювати, оновлювати й конструктивно використовувати їх у процесі життєдіяльності. Зазначена методика спрямована на діагностику не лише наявності окремих ресурсів, а й інтегрального рівня психологічної ресурсності як системної характеристики особистості [95].

У межах даного дослідження психологічна ресурсність трактується як структурно організована сукупність внутрішніх опор, що забезпечують збереження цілісності Я, підтримання ефективності діяльності та здатність до відновлення в умовах життєвих навантажень. Таке розуміння узгоджується з теорією збереження ресурсів С. Гобфолла, відповідно до якої психологічні ресурси виступають базовим чинником стресостійкості та адаптації [110], а також із концепцією життєстійкості С. Мадді, де ресурсність розглядається як інтегративна характеристика, що підтримує активну позицію особистості у складних ситуаціях [108]. У сучасних підходах ресурсність інтерпретується як відносно стабільна особистісна характеристика, що опосередковує здатність до конструктивної адаптації та особистісного розвитку [105].

Структура опитувальника охоплює низку змістовно диференційованих шкал: «Упевненість у собі», «Доброта до людей», «Допомога іншим», «Успіх», «Любов», «Творчість», «Віра у добро», «Прагнення до мудрості», «Робота над собою», «Самореалізація у професії», «Відповідальність», «Знання власних ресурсів», «Уміння оновлювати власні ресурси», «Уміння використовувати власні ресурси», а також інтегральний показник загального рівня психологічної ресурсності. Така багатовимірна структура дозволяє розглядати ресурсність як цілісну систему мотиваційних, когнітивних, ціннісних і поведінкових характеристик [94].

У межах компонентно-критеріальної моделі дослідження (табл. 2.1) інтегральний показник психологічної ресурсності інтерпретується як

узагальнений індикатор ресурсно-адаптаційного компонента самодостатності, оскільки відображає загальний рівень внутрішніх можливостей особистості підтримувати ефективність функціонування та зберігати життєву спрямованість у складних обставинах [110; 108]. Особливу аналітичну вагу мають шкали «Робота над собою», «Знання власних ресурсів», «Уміння оновлювати власні ресурси» та «Уміння використовувати власні ресурси», які фіксують активну позицію особистості щодо усвідомлення, рефлексивного переосмислення та конструктивного застосування власного потенціалу. Такий підхід узгоджується з розумінням ресурсності як динамічного процесу самопідтримки й саморозвитку [104].

Процедура обробки результатів здійснюється відповідно до авторського ключа шляхом підрахунку відповідностей відповідей респондента ключовим позиціям із отриманням шкальних і інтегрального показника. Це забезпечує можливість включення як окремих ресурсних характеристик, так і узагальненого індексу психологічної ресурсності до подальшого статистичного аналізу. Використання диференційованих і інтегрального показників дозволяє простежити як загальний рівень ресурсного забезпечення особистості, так і внутрішню конфігурацію її ресурсного потенціалу у період ранньої дорослості [230].

Методологічна доцільність включення даної методики полягає в тому, що вона орієнтована на вимірювання відносно стабільних особистісних характеристик, а не ситуативних психоемоційних станів. Це відповідає трактуванню самодостатності як інтегративної якості, що має структурований і відносно стійкий характер прояву. Отримані показники психологічної ресурсності інтегруються у кореляційний і регресійний аналіз з метою встановлення їхнього зв'язку з параметрами креативності та визначення внеску у прогнозування інтегрального рівня самодостатності [110; 116].

Таким чином, включення Опитувальника психологічної ресурсності особистості забезпечує емпіричне дослідження ресурсного підґрунтя самодостатності та створює підстави для комплексного аналізу взаємозв'язку

між внутрішніми ресурсами особистості та креативністю у період ранньої дорослості [103; 110].

З метою безпосереднього вимірювання самодостатності як інтегративної психологічної якості до психодіагностичного комплексу було включено *Тест-опитувальник структурних компонентів самодостатності (ОСКС)*, розроблений О. Білошицькою. Методика створена у межах авторської концепції самодостатності та апробована відповідно до загальноприйнятих психометричних процедур, що підтверджує її надійність і валідність для дослідження структурної організації цього феномену [95].

У роботі самодостатність трактується як системна характеристика особистості, що поєднує автономність, внутрішню опору, здатність до відповідального вибору та саморегуляції. Такий підхід узгоджується з сучасними концепціями особистісної автономії та самодетермінації [117], а також із теорією самоефективності [116], які підкреслюють значущість внутрішньої регуляції, авторства життя та самостійності у прийнятті рішень як ознак зрілої особистості. У зв'язку з цим виникає потреба в інструменті, що дозволяє емпірично зафіксувати не лише опосередковані передумови, а безпосередні прояви самодостатності.

Опитувальник структурних компонентів самодостатності складається з 80 тверджень, які оцінюються респондентом за трирівневою шкалою згоди. Зміст пунктів охоплює автономність у прийнятті рішень, ставлення до соціальної залежності, характер взаємодії з іншими, відповідальність за власні дії, наполегливість у досягненні цілей, особливості переживання усамітнення та рефлексивне ставлення до себе. Така побудова дозволяє розглядати самодостатність як багатовимірне утворення, що проявляється в поведінковій, установчій і регулятивній площинах [95].

Отримані за методикою показники використовуються для операціоналізації суб'єктного та регулятивного компонентів самодостатності. Зокрема, вони дозволяють кількісно оцінити рівень поведінкової автономії, внутрішньої незалежності, стійкості власної позиції, здатності протистояти

зовнішньому тиску та брати відповідальність за наслідки прийнятих рішень. Враховуючи, що період ранньої дорослості характеризується активним формуванням життєвої позиції та особистісної автономії, використання цього інструменту є віковопсихологічно релевантним [111; 120].

Методика передбачає підрахунок балів відповідно до авторського ключа з отриманням шкальних показників та інтегрального індексу самодостатності. Результати включаються до процедури статистичної обробки даних та використовуються як залежна змінна у перевірці гіпотези про взаємозв'язок і предиктивну роль креативності щодо рівня самодостатності. Такий підхід забезпечує узгодженість між теоретичною моделлю дослідження та емпіричною операціоналізацією феномену [230].

Методологічна доцільність застосування ОСКС також зумовлена необхідністю розмежування безпосередніх і опосередкованих показників самодостатності. Якщо психологічна ресурсність, самоповага чи самоефективність можуть розглядатися як передумови або кореляти самодостатності, то опитувальник О. Білошицької дозволяє емпірично зафіксувати її структурну організацію як самостійний психологічний конструкт. Це підвищує внутрішню валідність дослідження та забезпечує логічну завершеність емпіричної моделі [95; 230].

Таким чином, включення Тесту-опитувальника структурних компонентів самодостатності до психодіагностичного комплексу створює підстави для комплексного аналізу самодостатності у вибірці осіб ранньої дорослості та подальшої перевірки взаємозв'язку між її структурними показниками й параметрами креативності [95; 103].

Наступним логічним етапом емпіричної конкретизації суб'єктного компонента самодостатності стало вимірювання узагальненого переконання особистості у власній здатності ефективно діяти в різних життєвих обставинах, зберігати активність у ситуаціях невизначеності та досягати поставлених цілей. З цією метою до психодіагностичного комплексу було включено *Шкалу загальної самоефективності (General Self-Efficacy Scale)*,

розроблену Р. Шварцером та М. Єрусалимом і адаптовану для української вибірки І. І. Галецькою [116].

Теоретичним підґрунтям застосування цієї методики є соціально-когнітивна теорія А. Бандури, у межах якої самоефективність визначається як центральний механізм саморегуляції та особистісного функціонування. Згідно з позицією А. Бандури, переконання у власній ефективності визначає вибір поведінкових стратегій, складність поставлених цілей, рівень докладених зусиль, наполегливість у подоланні труднощів і стійкість до фрустраційних впливів. Особи з високим рівнем самоефективності схильні інтерпретувати труднощі як виклик, що потребує мобілізації ресурсів, тоді як низький рівень пов'язаний з униканням складних завдань і зниженням мотивації [116].

Загальна самоефективність, на відміну від ситуативної, відображає відносно стабільне узагальнене переконання індивіда у власній спроможності організувати й реалізувати необхідні дії для досягнення значущих результатів у різних сферах життєдіяльності. Вона формує когнітивну основу суб'єктної активності, впливає на спосіб інтерпретації життєвих подій, очікування щодо майбутнього та характер взаємодії із соціальним середовищем. В цьому контексті самоефективність виступає важливою складовою особистісної зрілості та автономності [116; 117].

У межах запропонованої компонентно-критеріальної моделі самоефективність розглядається як один із ключових індикаторів суб'єктного компонента самодостатності. Якщо самодостатність у теоретичному вимірі визначається як здатність особистості спиратися на власні внутрішні опори, приймати рішення та відповідати за їх наслідки, то самоефективність фіксує внутрішню впевненість у можливості реалізувати ці рішення на практиці. Вона відображає ступінь віри у власну дієздатність, що є психологічною передумовою автономної, ініціативної та відповідальної поведінки [91; 116].

Концептуальна близькість феномену самоефективності до поняття суб'єктності підтверджується положеннями теорії самодетермінації [117], у межах якої автономність і відчуття компетентності розглядаються як базові

психологічні потреби, що забезпечують внутрішню мотивацію та особистісний розвиток. Високий рівень загальної самоефективності передбачає сформованість активної життєвої позиції, здатність до цілепокладання, регуляції поведінки та збереження внутрішньої цілісності в умовах соціального тиску. У цьому аспекті самоефективність можна розглядати як психологічний механізм, через який реалізується суб'єктний потенціал самодостатності [117; 103].

Методика Р. Шварцера і М. Єрусалима складається з 10 тверджень, що оцінюються за чотирибальною шкалою відповідей, та спрямована на вимірювання узагальненого показника переконаності у власній ефективності. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарного балу відповідно до авторського ключа, що дозволяє отримати інтегральний показник загальної самоефективності [116]. Така структура забезпечує можливість використання отриманих даних як у кореляційному аналізі (для встановлення сили та напрямку зв'язків із показниками креативності та іншими компонентами самодостатності), так і в регресійному аналізі для перевірки предиктивної ролі суб'єктних переконань у формуванні інтегрального рівня самодостатності [230].

Українська адаптація шкали, здійснена І. І. Галецькою [21], пройшла процедури перекладу, стандартизації та психометричної перевірки, що забезпечує її валідність і надійність у вибірках дорослого населення. Застосування цієї методики у дослідженні ранньої дорослості є віковопсихологічно обґрунтованим, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне становлення професійної ідентичності, життєвого самовизначення та відповідальності за власні рішення. Формування стабільних переконань щодо власної ефективності виступає важливою умовою переходу до автономного функціонування у соціальному просторі [21; 235].

Методологічна доцільність включення Шкали загальної самоефективності до психодіагностичного комплексу полягає також у можливості розмежування безпосередніх і опосередкованих проявів

самодостатності. Якщо тест-опитувальник структурних компонентів самодостатності фіксує поведінкові та установчі прояви автономності, то самоефективність відображає когнітивно-мотиваційний механізм, який забезпечує реалізацію цих проявів. Таким чином, поєднання цих інструментів підвищує внутрішню узгодженість емпіричної моделі та сприяє глибшому розумінню психологічної структури самодостатності [10; 243].

Отже, використання Шкали загальної самоефективності дозволяє емпірично зафіксувати один із базових механізмів суб'єктної активності, який потенційно опосередковує взаємозв'язок між когнітивно-особистісними параметрами креативності та структурними характеристиками самодостатності у період ранньої дорослості. Це забезпечує теоретичну та емпіричну цілісність дослідження й розширює можливості статистичного аналізу міжконструктивних зв'язків [239; 21].

З метою поглибленого аналізу ціннісного ставлення особистості до себе до психодіагностичного комплексу було включено *Шкалу самоповаги М. Розенберга (M. Rosenberg)* [198]. Її застосування зумовлене необхідністю емпіричного вимірювання глобального ставлення особистості до себе як інтегрального показника прийняття власної цінності, внутрішньої гідності та стабільності Я-концепції.

У класичній інтерпретації М. Розенберга самоповага визначається як відносно стійке позитивне або негативне загальне ставлення індивіда до самого себе, що відображає узагальнену самооцінку та емоційне переживання власної значущості. На відміну від диференційованих оцінок окремих рис чи здібностей, глобальна самоповага характеризує цілісне сприйняття себе як особистості. Подальші дослідження у межах теорій Я-концепції та особистісної ідентичності підтверджують, що стабільний рівень самоповаги пов'язаний із внутрішньою узгодженістю образу Я, психологічною зрілістю та стійкістю до соціального тиску [198].

У межах даного дослідження самоповага розглядається як емпіричний індикатор аксіологічного компонента самодостатності. Вона відображає

позитивне ставлення до себе як суб'єкта життєдіяльності, здатного приймати рішення, нести відповідальність і зберігати внутрішню гідність незалежно від ситуативних успіхів чи невдач. Йдеться не про ситуативну емоційну реакцію, а про відносно стабільну установку щодо власної значущості. Саме така установка створює внутрішню основу автономності та самостійності, оскільки особа з високим рівнем самоповаги меншою мірою залежить від зовнішнього схвалення та оцінювання [198; 87].

Методика складається з 10 суджень, що оцінюються за чотирибальною шкалою відповідей («повністю згоден», «згоден», «не згоден», «зовсім не згоден»). П'ять тверджень є прямими (1, 3, 4, 6, 8), п'ять — зворотними (2, 5, 7, 9, 10), що забезпечує контроль тенденції соціальної бажаності та підвищує надійність результатів. Обробка даних здійснюється шляхом реверсування балів для зворотних тверджень та підрахунку інтегрального показника, який може варіюватися від 10 до 40 балів. Показники менше 15 балів свідчать про низький рівень самоповаги, понад 25 — про високий. Така кількісна інтерпретація дозволяє здійснювати як порівняльний аналіз між групами, так і включати змінну до кореляційних та регресійних моделей [198].

Згідно з емпіричними даними, низький рівень глобальної самоповаги пов'язується з підвищеною тривожністю, схильністю до депресивних переживань, психосоматичними проявами та залежністю від зовнішнього схвалення, тоді як високий рівень корелює з активністю у соціальній взаємодії, прагненням до лідерства, відчуттям міжособистісної безпеки та впевненістю у власній значущості. Таким чином, самоповага виконує регулятивну функцію в структурі особистості, впливаючи на характер поведінки та якість соціального функціонування [198; 166].

В структурі компонентно-критеріальної моделі самодостатності інтегральний показник самоповаги дозволяє операціоналізувати внутрішню ціннісну основу автономної поведінки. Якщо самоефективність відображає віру у власну здатність діяти, то самоповага фіксує ставлення до себе як до гідного суб'єкта цих дій. Поєднання цих показників забезпечує

багатовимірний аналіз суб'єктно-аксіологічного виміру самодостатності [21; 198].

Методологічна доцільність включення Шкали самоповаги до психодіагностичного комплексу полягає в тому, що самодостатність передбачає не лише наявність внутрішніх ресурсів і впевненості у власній ефективності, а й позитивне та цілісне ставлення до себе. Відсутність такого ставлення може знижувати рівень автономності навіть за наявності достатніх когнітивних і поведінкових ресурсів. Отже, використання цієї методики забезпечує емпіричну фіксацію ціннісно-сислового аспекту самодостатності та створює підґрунтя для аналізу його взаємозв'язків із когнітивними та особистісними параметрами креативності у періоді ранньої дорослості.

Для емпіричного вимірювання когнітивного виміру креативності до структури дослідження було включено *Тест креативності Торренса (Torrance Tests of Creative Thinking — TTCT)*, розроблений Е. Торренсом. Застосування цього інструменту зумовлене необхідністю об'єктивної фіксації параметрів дивергентного мислення як базового когнітивного механізму творчої діяльності. Саме дивергентне мислення у сучасній психології творчості розглядається як операціоналізований індикатор інтелектуального аспекту креативності [101; 115; 192].

У межах психометричного підходу, започаткованого Дж. Гілфордом у структурній моделі інтелекту, дивергентне мислення визначається як здатність генерувати множинні, різноманітні та нетривіальні відповіді у відповідь на відкриту проблему. Е. Торренс розвинув цю концепцію, створивши стандартизований інструмент вимірювання творчого потенціалу, що дозволяє кількісно оцінити характеристики ідейної продуктивності. Дивергентне мислення протиставляється конвергентному, яке орієнтоване на пошук єдиної правильної відповіді, і розглядається як когнітивна передумова творчої продуктивності та інноваційності. Відповідно до сучасних уявлень (М. Runco; J. Kaufman), воно становить центральний операційний компонент креативності, особливо у ситуаціях невизначеності [206; 153; 192].

Методика ТТСТ передбачає оцінювання чотирьох основних параметрів дивергентного мислення:

- швидкість (fluency) — кількість згенерованих ідей;
- гнучкість (flexibility) — різноманітність категорій відповідей;
- оригінальність (originality) — статистична рідкість та нестандартність запропонованих рішень;
- розробленість (elaboration) — ступінь деталізації, структурованості та опрацьованості ідей.

Сукупність зазначених показників формує інтегральний індекс дивергентного мислення, що відображає рівень когнітивної гнучкості, продуктивності та здатності до альтернативного бачення проблемної ситуації. Обробка результатів здійснюється відповідно до стандартизованих критеріїв оцінювання, розроблених автором методики, що забезпечує міждослідницьку зіставність показників та можливість їх використання у кількісному аналізі.

У контексті даного дослідження дивергентне мислення розглядається як потенційний когнітивний механізм розвитку самодостатності. Здатність генерувати альтернативні варіанти рішень, переосмислювати проблемні ситуації та конструювати нові способи дії створює підґрунтя для автономного вибору та гнучкої саморегуляції. Така когнітивна мобільність відповідає характеристикам особистісної зрілості та адаптивності, описаним у працях К. Роджерс і А. Маслоу, де наголошується на відкритості досвіду та здатності до самотворення [66; 158; 195]. У цьому аспекті когнітивна креативність може сприяти зміцненню регулятивного та ресурсно-адаптаційного компонентів самодостатності, оскільки забезпечує ширший репертуар поведінкових стратегій у складних життєвих умовах.

ТТСТ є одним із найбільш досліджених і валідизованих інструментів вимірювання креативності у світовій психологічній практиці. Його надійність і конструктна валідність підтвержені багатьма емпіричними дослідженнями в різних культурних вибірках. Застосування цього тесту дозволяє отримати стандартизовані кількісні показники, придатні для кореляційного та

регресійного аналізу у межах перевірки висунутих гіпотез щодо взаємозв'язку креативності та самодостатності [101; 228; 229].

Використання ТТСТ у вибірці ранньої дорослості є методологічно обґрунтованим, оскільки саме у цьому віковому періоді когнітивна гнучкість, здатність до альтернативного мислення та переосмислення досвіду відіграють суттєву роль у професійному становленні, життєвому самовизначенні та формуванні автономної позиції. Рання дорослість характеризується необхідністю прийняття стратегічних рішень, що потребують нестандартного мислення та здатності виходити за межі усталених шаблонів.

Таким чином, включення ТТСТ до психодіагностичного комплексу забезпечує об'єктивне вимірювання інтелектуально-когнітивного аспекту креативності та створює науково обґрунтоване підґрунтя для аналізу його взаємозв'язку зі структурними компонентами самодостатності у періоді ранньої дорослості [192; 206].

Для емпіричного вимірювання креативності та пов'язаних із нею самоактуалізаційних характеристик до психодіагностичного комплексу було включено *Тест самоактуалізації (САТ)*. Його застосування зумовлене тим, що у межах дисертаційного дослідження креативність розглядається не лише як когнітивна продуктивність (дивергентне мислення за результатами ТТСТ), а й як особистісна спрямованість, що проявляється у відкритості новому досвіду, внутрішній автономності, гнучкості саморегуляції та готовності до самозмін. Саме такий ракурс є концептуально спорідненим із гуманістичним баченням становлення особистості як процесу самоактуалізації, саморозвитку та реалізації внутрішнього потенціалу, представленим у працях А. Маслоу та К. Роджерса [66; 158]. Водночас САТ як психодіагностичний інструмент, запропонований Е. Шостромом, забезпечує кількісну фіксацію низки характеристик, які в дослідженні розглядаються як психологічні умови особистісної зрілості та внутрішньої опори [87].

Методика орієнтована на обстеження психічно здорових дорослих респондентів і може застосовуватися в індивідуальному та груповому форматі.

Її використання є доречним для вибірки ранньої дорослості, оскільки саме у цьому віковому періоді активізуються завдання самовизначення, професійного становлення та формування відносно стійкої Я-концепції, що створює підґрунтя для прояву самоактуалізаційних тенденцій і особистісної креативності. Процедура тестування передбачає вибір одного з двох альтернативних висловлень у кожному пункті; пункти без відповіді або з подвійною позначкою не враховуються при підрахунку. У межах методологічного контролю якості даних результати вважаються недійсними, якщо кількість таких пунктів перевищує 10% від загальної кількості (13 і більше), що підвищує надійність подальших статистичних висновків і мінімізує ризик спотворення профілю показників.

В структурі САТ виокремлюються базові та додаткові шкали, які відображають різні аспекти самоактуалізації. Для логіки цього дослідження принциповими є, по-перше, орієнтація в часі як показник здатності пережити «теперішність» і цілісність життєвого шляху, та, по-друге, підтримка як індикатор внутрішньої опори й відносної незалежності цінностей і поведінки від зовнішнього тиску. Такі характеристики концептуально корелюють із розумінням самодостатності як здатності до автономного вибору та збереження внутрішньої стійкості у ситуаціях соціальної невизначеності. У додаткових шкалах САТ окремо репрезентовані блоки цінностей (ціннісні орієнтації; гнучкість поведінки), почуттів (сензитивність; спонтанність), самосприйняття (самоповага; самоприйняття), концепції людини (уявлення про природу людини; синергія), міжособистісної чутливості (прийняття агресії; контактність), а також ставлення до пізнання (пізнавальні потреби; креативність). Така внутрішня організація методики є методологічно цінною, оскільки дозволяє розглядати особистісну креативність не ізольовано, а в контексті ширшої системи цінностей, саморегулятивних установок і способів взаємодії з досвідом, що узгоджується з сучасними багатовимірними підходами до креативності як інтегративного феномену [192].

У межах компонентно-критеріальної схеми (табл. 2.1) САТ використовується насамперед для операціоналізації особистісного компонента креативності, зокрема через шкалу креативності (Cr) як показник творчої спрямованості особистості. На відміну від ТТСТ, де фіксується продуктивність породження ідей, шкала Cr відображає настановну готовність до творчого способу дії, схильність обирати новизну, допускати альтернативність, спиратися на внутрішні критерії та проявляти ініціативу у перетворенні життєвих ситуацій. У теоретичному сенсі це наближає креативність до вимірів автономності й самозмін, які розглядаються як психологічні умови самодостатності. Додатково, результати за шкалами підтримки, гнучкості поведінки та спонтанності можуть розглядатися як емпіричні індикатори стилю саморегуляції, що потенційно пов'язаний із регулятивним компонентом самодостатності (здатність діяти відповідно до внутрішніх цілей, адаптувати поведінку до змін і водночас зберігати внутрішню цілісність) [66; 158; 193]. Водночас акцент САТ на внутрішній підтримці й автономності дає підстави розглядати його показники як психологічний контекст, у якому особистісна креативність може мати найбільший внесок у становлення суб'єктної позиції та внутрішньої опори.

Обробка результатів САТ здійснюється шляхом підрахунку «сирих» балів за ключами з подальшим використанням профільного аналізу; у дослідницьких цілях допустимим є оперування саме «сирими» показниками, що є зручним для включення змінних у кореляційні та регресійні моделі. Це забезпечує методологічну сумісність САТ із загальною статистичною стратегією дослідження, орієнтованою на перевірку взаємозв'язків між особистісною креативністю та компонентами самодостатності, а також на оцінку прогностичного внеску креативності щодо інтегрального рівня самодостатності.

Таким чином, включення Тесту самоактуалізації (САТ) до психодіагностичного комплексу є методологічно обґрунтованим, оскільки він дозволяє емпірично зафіксувати особистісний вимір креативності (творчу

спрямованість), а також характеристики внутрішньої підтримки та саморегуляції, що концептуально узгоджуються з розумінням самодостатності як інтегративної якості ранньої дорослості. Це створює підстави для багатовимірного аналізу: зіставлення когнітивних показників креативності (ТТСТ) з особистісними (САТ) і подальшого встановлення їхніх зв'язків із аксіологічним, суб'єктивним, регулятивним і ресурсно-адаптаційним компонентами самодостатності [87; 192].

Таким чином, використання підшкали «Креативність» Самоактуалізаційного тесту забезпечує емпіричне вимірювання особистісної спрямованості на творчість як потенційного чинника автономності, саморегуляції та ресурсної забезпеченості особистості у ранній дорослості [66; 192].

З метою безпосереднього вимірювання самодостатності як цілісного психологічного утворення до психодіагностичного комплексу було включено тест-опитувальник, що забезпечує інтегровану фіксацію рівня самодостатності та її структурних проявів. Його застосування є принципово важливим для емпіричного етапу дослідження, оскільки дає змогу перейти від опосередкованих індикаторів (які відображають окремі передумови) до прямої діагностики феномену самодостатності як відносно самостійної характеристики дорослої особистості. У такий спосіб забезпечується операційна завершеність компонентно-критеріальної схеми: поряд із показниками, що описують ціннісну визначеність, суб'єктивну активність, регулятивну спроможність і ресурсну забезпеченість, у дослідження вводиться також інтегральний критерій, який дозволяє узгодити багатовимірні дані у єдиному вимірювальному контурі та підвищити внутрішню валідність подальших висновків [95].

Відповідно до окресленої теоретико-методологічної моделі здійснено операціоналізацію структурних компонентів самодостатності та компонентів креативності як чинника її розвитку. Компонентно-критеріальна схема

дослідження та відповідний психодіагностичний інструментарій подані у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Компонентно-критеріальна схема самодостатності особистості

Компонент	Конструкти	Критерії	Показники
Аксіологічний	Ціннісно-смилова визначеність особистості	Узгодженість життєвих цілей із внутрішніми цінностями; автономність ціннісного вибору	На високому рівні: смислова інтегрованість життєвого досвіду; сформованість і цілісність особистісної ідентичності; чіткість життєвих орієнтирів. На середньому рівні: ситуативне осмислення досвіду; достатня сформованість ідентичності; часткова визначеність життєвих цілей. На низькому рівні: слабка інтегрованість життєвого досвіду; дифузність ідентичності; нечіткість життєвих цінностей.
	Ціннісне самоствавлення та прийняття життєвого досвіду	Позитивне самоствавлення; прийняття власного досвіду	На високому рівні: інтеграція життєвого досвіду у структуру Я-концепції; прийняття власних досягнень і помилок; здатність до рефлексії. На середньому рівні: прийняття досвіду як значущого; епізодична рефлексія; частково позитивне самоствавлення. На низькому рівні: труднощі у прийнятті власного досвіду; нестійке самоствавлення; слабка здатність навчатися на помилках.
Суб'єктний	Автономність	Самоефективність; ініціативність; цілеспрямованість	На високому рівні: впевненість у власних можливостях; здатність самостійно приймати рішення; активність у

			<p>досягненні життєвих цілей. На середньому рівні: достатня впевненість у власних можливостях; прийняття рішень за підтримки інших; ситуативна ініціативність. На низькому рівні: невпевненість у власних можливостях; залежність від зовнішніх оцінок; труднощі у прийнятті рішень.</p>
	Відповідальність	Внутрішній локус контролю; самотворення	<p>На високому рівні: здатність самостійно приймати рішення і брати відповідальність за їх наслідки; активне конструювання власного життєвого шляху. На середньому рівні: достатня самостійність у прийнятті рішень; часткова відповідальність за результати власних дій. На низькому рівні: уникнення відповідальності; труднощі самоконтролю; низька активність у саморозвитку.</p>
Ресурсно-адаптаційний	Психологічна ресурсність і життєздатність	Усвідомлення власних ресурсів; відновлювальна здатність	<p>На високому рівні: усвідомлення власних психологічних ресурсів; здатність мобілізувати їх у стресових ситуаціях; швидке відновлення після труднощів. На середньому рівні: часткове усвідомлення ресурсів; ситуативна мобілізація внутрішніх можливостей. На низькому рівні: слабе усвідомлення ресурсів; труднощі подолання стресових ситуацій.</p>
	Адаптивність	Здатність зберігати ефективність у стресі;	На високому рівні: збереження ефективності діяльності

		толерантність до невизначеності	у складних умовах; гнучкість мислення; здатність знаходити альтернативні рішення. На середньому рівні: відносна стабільність у змінних умовах; обмежена гнучкість реагування. На низькому рівні: труднощі адаптації до нових умов; низька толерантність до невизначеності; ригідність мислення.
--	--	---------------------------------	---

Отже, сформований психодіагностичний комплекс охоплює ціннісно-сміслові, суб'єктні, регулятивні та ресурсні характеристики особистості, а також когнітивний і особистісний виміри креативності, що забезпечує багатовимірне дослідження взаємозв'язку між цими феноменами. Поєднання стандартизованих і валідизованих методик дозволяє здійснити системний аналіз структурних компонентів самодостатності, диференціювати їх прояви у вибірці ранньої дорослості та емпірично перевірити припущення щодо ролі креативності як психологічного чинника її розвитку. Важливо, що така конфігурація інструментарію забезпечує не лише «накопичення» емпіричних показників, а й їхню змістову співвіднесеність із логікою дослідницької моделі: креативність у ній представлена як ресурс породження альтернатив і конструювання нових стратегій, тоді як самодостатність — як інтегративна якість, що проявляється у здатності до автономного вибору, внутрішньої опори та відповідальної саморегуляції.

2.2. Особливості розвитку самодостатності та креативності особистості

На основі організації емпіричного дослідження, описаної у підрозділі 2.1, наступним етапом стало вивчення особливостей розвитку самодостатності та креативності особистості у дорослому віці.

Отримані результати подано у вигляді кількісного аналізу розподілу респондентів за рівнями розвитку відповідних показників (високий, середній, низький), що дозволяє визначити загальні тенденції прояву досліджуваних характеристик у вибірці. Подальший аналіз результатів здійснюється відповідно до визначених структурних компонентів самодостатності.

Результати обстеження досліджуваних за тест-опитувальником структурних компонентів самодостатності (О. Білошицька) представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Рівні розвитку самодостатності особистості
(за тест-опитувальником структурних компонентів самодостатності**

А. Білошицької)

N = 162

Рівень розвитку	Самостійність		Автономність		Саморозвиток		Загальний рівень самодостатності	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Високий	34	21,0	48	29,6	23	14,2	33	20,4
Середній	86	53,1	78	48,1	79	48,8	85	52,5
Низький	42	25,9	36	22,3	60	37,0	44	27,1

Отримані результати дослідження демонструють, що у більшості респондентів спостерігається середній рівень загальної самодостатності. Зокрема, 85 осіб (52,5 %) мають середній рівень цього показника, що свідчить про наявність сформованих передумов особистісної автономії, здатності до саморегуляції та відповідальності за власні рішення, однак ці характеристики ще перебувають у процесі подальшого розвитку та інтеграції у структуру особистості. Високий рівень самодостатності зафіксовано у 33 респондентів (20,4 %). Представники цієї групи характеризуються вираженою внутрішньою автономністю, здатністю до самостійного прийняття життєвих рішень, опорою на власні ресурси та сформованою системою особистісних цінностей. Низький

рівень самодостатності виявлено у 44 осіб (27,1 %), що може свідчити про недостатню сформованість внутрішньої автономії, залежність від зовнішніх обставин та труднощі у прийнятті самостійних рішень.

Аналіз компонента «Самостійність», який відображає здатність особистості діяти незалежно, приймати рішення та нести відповідальність за власні вчинки, показує, що для більшості респондентів характерний середній рівень розвитку цього показника. Зокрема, 86 осіб (53,1 %) демонструють середній рівень самостійності, що свідчить про відносно сформовану здатність до самостійного вибору, яка водночас може залежати від конкретних життєвих обставин або соціального контексту. Високий рівень самостійності зафіксовано у 34 респондентів (21,0 %), які характеризуються вираженою здатністю до незалежного прийняття рішень та відповідальністю за результати власної діяльності. Низький рівень, виявлений у 42 осіб (25,9 %), може свідчити про певну залежність від думки оточення та труднощі у прояві ініціативи у життєво важливих ситуаціях.

Результати за шкалою «Автономність», яка характеризує здатність особистості керуватися власними переконаннями, цінностями та внутрішніми орієнтирами, демонструють дещо вищий рівень сформованості цього компонента. Високий рівень автономності виявлено у 48 респондентів (29,6 %), що свідчить про наявність чіткої внутрішньої позиції та здатність до самостійного життєвого вибору. Середній рівень автономності зафіксовано у 78 осіб (48,1 %), що відображає достатній, але не повністю стабільний рівень внутрішньої самостійності у прийнятті рішень. Низький рівень автономності, який спостерігається у 36 респондентів (22,3 %), може вказувати на більшу залежність від зовнішніх оцінок або соціального середовища.

Найнижчі показники у досліджуваній вибірці було зафіксовано за шкалою «Саморозвиток», яка відображає спрямованість особистості на самовдосконалення, реалізацію власного потенціалу та прагнення до особистісного зростання. Лише 23 респонденти (14,2 %) демонструють високий рівень саморозвитку, що свідчить про активну орієнтацію на

особистісне зростання та усвідомлену роботу над власним розвитком. Середній рівень було виявлено у 79 осіб (48,8 %), тоді як низький рівень саморозвитку зафіксовано у 60 респондентів (37,0 %). Такий розподіл може свідчити про недостатню вираженість прагнення до особистісного самовдосконалення у значної частини вибірки та про наявність потенціалу для подальшого розвитку цього компонента.

Загалом отримані результати свідчать про те, що у досліджуваній вибірці молодих дорослих переважає середній рівень розвитку структурних компонентів самодостатності, тоді як найменш сформованим компонентом виявився саморозвиток. Це може вказувати на наявність значного потенціалу для підсилення спрямованості особистості на самореалізацію, пошук нових способів діяльності та розширення власних можливостей. З огляду на те, що саме ці характеристики тісно пов'язані з проявами творчої активності та креативності, розвиток креативності може виступати одним із перспективних напрямів підвищення рівня самодостатності особистості у період ранньої дорослості.

Графічне відображення результатів цієї методики представлено в рисунку 2.1.

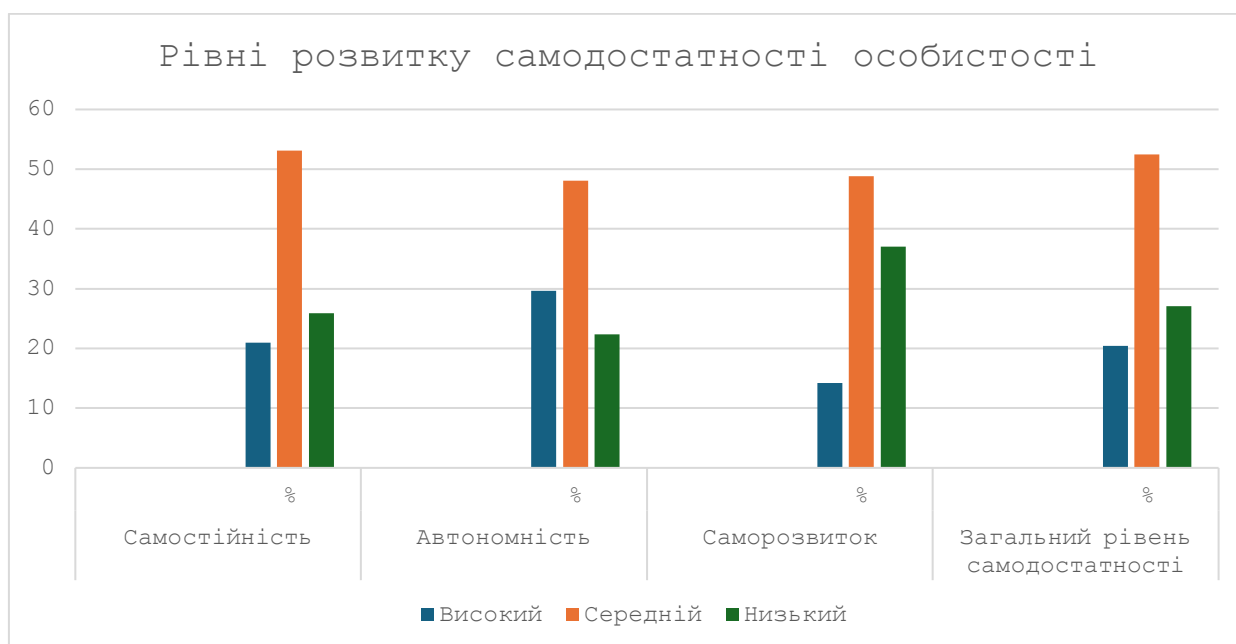


Рисунок 2.1 Рівні розвитку самодостатності особистості за А. Білошицької (у %)

Надійність використаної методики підтверджується показниками внутрішньої узгодженості шкал. У процесі психометричної апробації тест-опитувальника структурних компонентів самодостатності, розробленого А. С. Білошицькою, було визначено коефіцієнт внутрішньої узгодженості α -Кронбаха, значення якого перевищує 0,80, що свідчить про достатній рівень надійності вимірювальних шкал та можливість використання даної методики у психологічних дослідженнях.

Подальший аналіз аксіологічного компонента самодостатності особистості було здійснено за допомогою самоактуалізаційного тесту (САТ), який дозволяє дослідити особливості ціннісно-сислової орієнтації особистості, рівень внутрішньої автономії та характер самоствавлення. Методика дає можливість оцінити ступінь орієнтації людини на власні цінності, здатність керуватися внутрішніми переконаннями у процесі життєвого вибору та рівень прийняття себе.

З огляду на дослідницьку модель роботи, у межах аксіологічного компонента було проаналізовано результати за шкалами «Ціннісні орієнтації», «Підтримка» та «Самоприйняття», які відображають сформованість системи особистісних цінностей, ступінь внутрішньої незалежності від зовнішнього впливу та особливості ставлення особистості до власного Я.

Розподіл респондентів за рівнями вираженості зазначених показників визначався за критерієм $M \pm \sigma$, що дозволяє виділити групи осіб із низькими та високими значеннями показників відносно середнього рівня вибірки. Результати аналізу подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл респондентів за рівнями показників аксіологічного компонента самодостатності (за методикою САТ)

N = 162

Шкали САТ	Низький рівень (<M-σ)	%	Високий рівень (>M+σ)	%
Ціннісні орієнтації	42	25,9	30	18,5
Підтримка	48	29,6	24	14,8
Самоприйняття	44	27,2	26	16,0

Отримані результати свідчать, що за шкалою «Ціннісні орієнтації» низькі показники зафіксовано у 42 респондентів (25,9 %), тоді як високий рівень виявлено у 30 осіб (18,5 %). Це може свідчити про те, що для частини досліджуваних система особистісних цінностей ще не є достатньо стабільною та узгодженою, що проявляється у певній залежності життєвих рішень від зовнішніх обставин або соціального контексту.

Аналіз результатів за шкалою «Підтримка», яка характеризує ступінь внутрішньої автономії та незалежності поведінки від зовнішніх впливів, показує, що низький рівень виявлено у 48 респондентів (29,6 %), тоді як високий — лише у 24 осіб (14,8 %). Такий розподіл може свідчити про те, що для значної частини вибірки характерна орієнтація на зовнішні соціальні норми та думку оточення, що знижує рівень внутрішньої самостійності у прийнятті рішень.

За шкалою «Самоприйняття» низький рівень показників спостерігається у 44 респондентів (27,2 %), тоді як високий — у 26 осіб (16,0 %). Це може свідчити про недостатню інтегрованість позитивного образу Я та нестійкість самоставлення у частини досліджуваних, що проявляється у підвищеній критичності до себе та залежності самооцінки від зовнішніх оцінок.

Загалом отримані результати дозволяють зробити висновок, що у досліджуваній вибірці показники аксіологічного компонента самодостатності переважно перебувають на середньому рівні, однак значна частина респондентів демонструє знижену внутрішню підтримку та недостатньо сформоване самоприйняття. Це вказує на актуальність розвитку внутрішніх

психологічних ресурсів особистості, зокрема через формування більш стійкої системи цінностей, підсилення внутрішньої автономії та прийняття власного досвіду. Повні результати аналізу за всіма шкалами методики САТ подано у Додатку А. Графічне відображення результатів представлено на рисунку 2.2

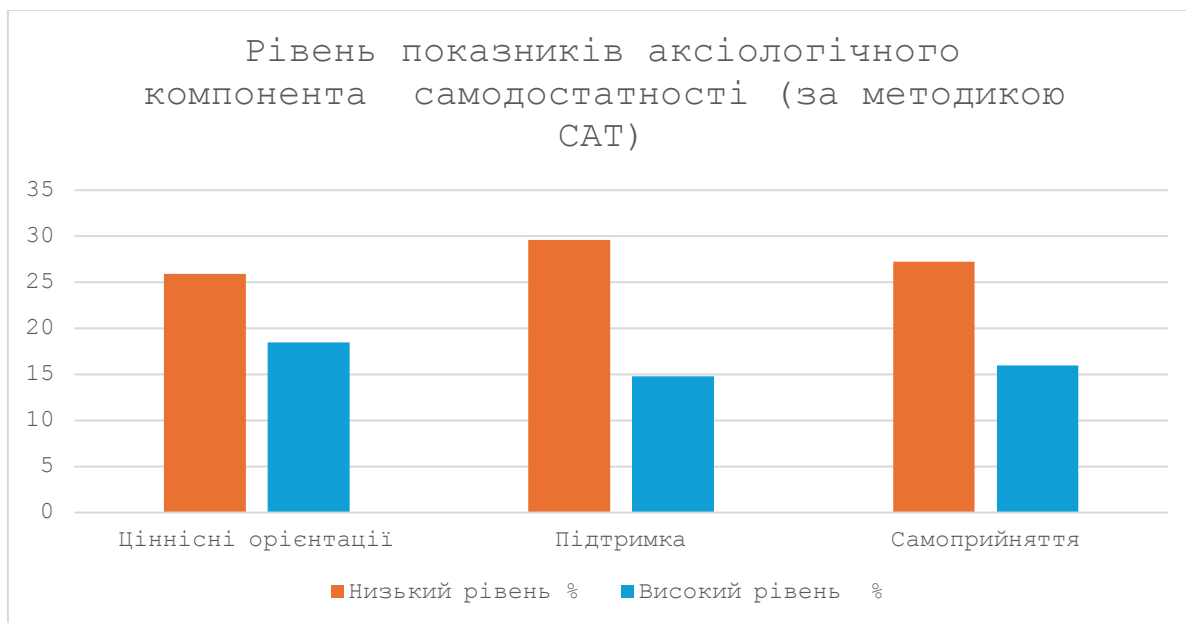


Рисунок 2.2. Розподіл респондентів за рівнями показників аксіологічного компонента самодостатності (за методикою САТ) у %

Подальше дослідження аксіологічного компонента самодостатності особистості було спрямоване на вивчення особливостей самоствалення та рівня сформованості самоповаги респондентів. З цією метою використано шкалу самоповаги Розенберга, що дає змогу оцінити загальний рівень позитивного ставлення людини до себе, ступінь прийняття власних якостей та стабільність самооцінки.

Методика широко застосовується у психологічних дослідженнях для вимірювання глобальної самооцінки особистості та дозволяє визначити, наскільки індивід сприймає себе значущим, цінним і здатним до самореалізації. Високі показники за цією шкалою свідчать про сформоване позитивне ставлення до себе, впевненість у власних можливостях та внутрішню психологічну стабільність. Натомість низькі результати можуть

вказувати на підвищену самокритичність, невпевненість у собі та більшу залежність самооцінки від зовнішніх оцінок.

Результати дослідження розподілу респондентів за рівнями самоповаги подано у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Рівні розвитку самоповаги особистості (за шкалою Розенберга)

N = 162

Рівень	Абс.	%
Високий	34	21,0
Середній	86	53,1
Низький	42	25,9

Отримані результати свідчать, що у досліджуваній вибірці переважає середній рівень самоповаги, який було виявлено у 86 респондентів (53,1 %). Це свідчить про відносно сформоване, але недостатньо стабільне позитивне ставлення до себе, що може змінюватися залежно від життєвих обставин та зовнішніх оцінок.

Високий рівень самоповаги виявлено у 34 осіб (21,0 %). Представники цієї групи характеризуються позитивним ставленням до себе, впевненістю у власних можливостях та здатністю підтримувати внутрішню психологічну стабільність.

Водночас низький рівень самоповаги зафіксовано у 42 респондентів (25,9 %), що свідчить про наявність значної частки осіб, для яких характерними можуть бути невпевненість у власних можливостях, підвищена самокритичність та залежність самооцінки від зовнішніх оцінок.

Отримані результати вказують на те, що у значної частини респондентів самоповага має недостатньо стійкий характер, що може ускладнювати формування внутрішньої автономії та цілісного позитивного ставлення до себе. У цьому контексті розвиток креативності може виступати важливим

психологічним ресурсом підвищення самоповаги, оскільки творча діяльність сприяє самовираженню, усвідомленню власних можливостей та формуванню позитивного образу «Я».

Графічне відображення результатів представлено на рисунку 2. 3.

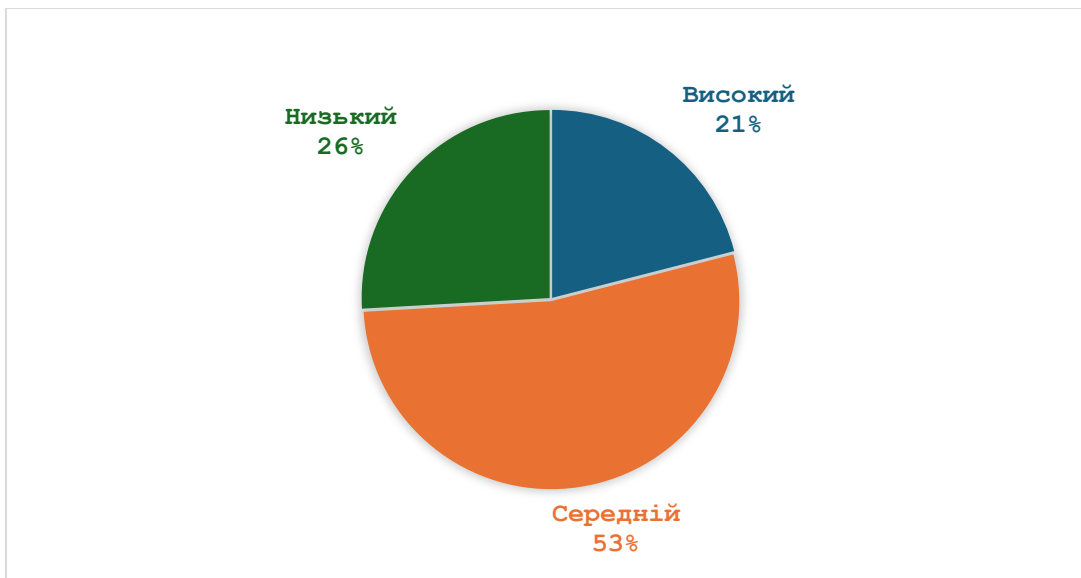


Рисунок 2.3. Рівні розвитку самоповаги особистості (за шкалою Розенберга) у %

Наступним кроком в аналізі аксіологічного компонента самодостатності особистості наступним кроком стало дослідження рівня особистісної здійсненності, що відображає ступінь реалізації внутрішніх життєвих цінностей, смислів та прагнення до самореалізації. З цією метою використано опитувальник особистісної здійсненності, розроблений О. С. Штепою

Таблиця 2.5

Співвідношення внутрішньої та зовнішньої форми особистісної здійсненності (за О.Штепою)

N = 162

Тип співвідношення	Абс.	%
Гармонійний тип (баланс внутрішньої та зовнішньої форми)	94	58,0
Переважання зовнішньої форми	40	24,7
Переважання внутрішньої форми	28	17,3

Аналіз співвідношення внутрішньої та зовнішньої форм особистісної здійсненності показав, що гармонійний тип розвитку спостерігається у 94 респондентів (58,0 %). Для цієї групи характерна відносна узгодженість між внутрішнім розумінням власних життєвих цілей, цінностей та їх реалізацією у взаємодії з іншими людьми. Водночас навіть у межах цієї групи гармонія між внутрішнім саморозумінням та зовнішнім проявом особистісної активності може мати нестійкий характер і залежати від життєвих обставин.

Переважання зовнішньої форми особистісної здійсненності виявлено у 40 осіб (24,7 %). Така тенденція може свідчити про орієнтацію людини передусім на соціальні очікування, прагнення відповідати зовнішнім вимогам та бути зрозумілою для інших, інколи за рахунок глибшого усвідомлення власних внутрішніх потреб і смислів.

Домінування внутрішньої форми особистісної здійсненності зафіксовано у 28 респондентів (17,3 %). У цьому випадку спостерігається більш виражена спрямованість на внутрішні переживання та саморефлексію. Така особливість може супроводжуватися певним дистанціюванням від соціальної взаємодії або труднощами у практичній реалізації власних можливостей у зовнішньому середовищі.

Отримані результати свідчать, що хоча у більш ніж половини респондентів спостерігається відносна гармонійність особистісної здійсненності, значна частина вибірки демонструє певний дисбаланс між внутрішніми смисловими орієнтирами та їх реалізацією у взаємодії з соціальним середовищем. Такий дисбаланс може ускладнювати процес особистісної самореалізації та формування цілісної системи життєвих орієнтирів.

В цьому контексті розвиток креативності може виступати важливим психологічним ресурсом, що сприяє розширенню способів самовираження, усвідомленню власних можливостей та інтеграції внутрішніх цінностей у практичну життєву діяльність.

Графічне відображення результатів представлено на рисунку 2. 4.



Рисунок 2.4. Співвідношення внутрішньої та зовнішньої форми особистісної здійсненості (за О.Штепою) у %

Для дослідження суб'єктного компонента самодостатності особистості використано шкалу загальної самоефективності (Schwarzer & Jerusalem; адапт. І. Галецької). Методика спрямована на визначення рівня віри людини у власну здатність ефективно діяти в складних життєвих ситуаціях, долати труднощі та досягати поставлених цілей.

Таблиця 2.6

Рівні загальної самоефективності респондентів

N = 162

Рівень	Абс.	%
Високий	24	14,8
Середній	86	53,1
Низький	52	32,1

Аналіз результатів дослідження показав, що найбільш поширеним серед респондентів є середній рівень самоефективності, який було зафіксовано у 86 осіб (53,1 %). Це свідчить про наявність у досліджуваних певної впевненості у власних можливостях долати труднощі та досягати поставлених цілей, однак

ця впевненість не завжди має стійкий характер і може змінюватися залежно від конкретних життєвих обставин.

Високий рівень самоефективності виявлено лише у 24 респондентів (14,8 %). Представники цієї групи характеризуються вираженою вірою у власні можливості, здатністю ефективно діяти у складних ситуаціях та знаходити шляхи розв'язання проблем навіть за умов невизначеності.

Водночас низький рівень самоефективності спостерігається у 52 осіб (32,1 %), що є доволі значною часткою вибірки. Такі результати можуть свідчити про недостатню впевненість у власних силах, схильність сумніватися у правильності прийнятих рішень та труднощі у подоланні життєвих перешкод.

Отримані результати дозволяють припустити, що для значної частини респондентів характерною є недостатньо сформована віра у власні можливості ефективно діяти та впливати на результати власної діяльності. Така ситуація може ускладнювати процес особистісної самореалізації та підтримання внутрішньої автономії.

В цьому контексті розвиток креативності може виступати важливим психологічним ресурсом підвищення самоефективності, оскільки творча діяльність сприяє формуванню нових способів розв'язання проблем, розширює можливості самовираження та підсилює віру особистості у власні можливості. Графічне відображення результатів представлено на рисунку 2.5.

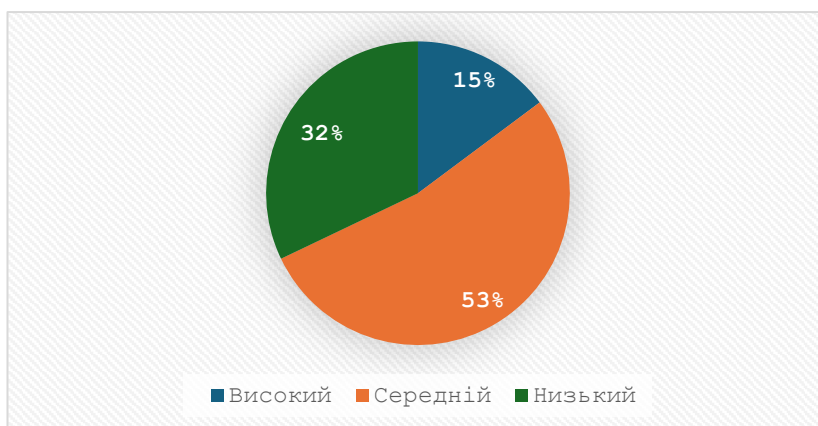


Рисунок 2 5. Рівні загальної самоефективності респондентів

Для дослідження ресурсно-адаптаційного компонента самодостатності особистості використано опитувальник психологічної ресурсності особистості, розроблений О. Штепою. Методика спрямована на визначення рівня сформованості внутрішніх психологічних ресурсів, які забезпечують здатність особистості ефективно адаптуватися до складних життєвих ситуацій, підтримувати внутрішню рівновагу та реалізовувати власні можливості.

Таблиця 2.7

Рівні психологічної ресурсності особистості за О. Штепа

N = 162

Рівень	Абс.	%
Високий	22	13,6
Середній	78	48,1
Низький	62	38,3

Аналіз отриманих результатів показав, що найбільш поширеним серед респондентів є середній рівень психологічної ресурсності, який виявлено у 78 осіб (48,1 %). Це свідчить про наявність у досліджуваних певного потенціалу внутрішніх психологічних ресурсів, необхідних для подолання труднощів та реалізації життєвих цілей, однак використання цих ресурсів не завжди має стабільний характер і може залежати від конкретних життєвих обставин.

Високий рівень психологічної ресурсності спостерігається у 22 респондентів (13,6 %). Представники цієї групи характеризуються вираженою здатністю ефективно використовувати власні внутрішні ресурси, демонструють високий рівень саморегуляції, відповідальності, готовність до саморозвитку та активного подолання життєвих труднощів.

Водночас низький рівень психологічної ресурсності виявлено у 62 осіб (38,3 %), що становить значну частину вибірки. Такі результати можуть свідчити про недостатню сформованість внутрішніх ресурсів, необхідних для ефективною адаптації до життєвих змін, труднощів у використанні власного потенціалу та знижену здатність до саморозвитку.

Отримані результати дають підстави припустити, що для значної частини респондентів ресурсно-адаптаційний потенціал має недостатній рівень сформованості, що може ускладнювати процес самореалізації та підтримання внутрішньої автономії особистості. В цьому контексті розвиток креативності може виступати важливим психологічним ресурсом посилення психологічної ресурсності, оскільки творча діяльність сприяє розширенню способів розв'язання проблем, формуванню нових стратегій адаптації та підвищенню внутрішньої активності особистості. Графічне відображення результатів представлено на рисунку 2.6.



Рисунок 2.6. Рівні психологічної ресурсності особистості за О. Штепою у %

Для дослідження ресурсно-адаптаційного компонента самодостатності особистості також було використано Шкалу життєстійкості Коннора-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC).

Таблиця 2.8

Рівні життєстійкості особистості (за шкалою Коннора-Девідсона)

Рівень	Абс.	%
Високий	26	16,0
Середній	83	51,2
Низький	53	32,8

Аналіз результатів дослідження показав, що переважна частина респондентів має середній рівень життєстійкості, який було виявлено у 83 осіб

(51,2 %). Такий рівень свідчить про наявність у досліджуваних певного потенціалу до подолання життєвих труднощів, однак їх здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями не завжди має стабільний характер.

Високий рівень життєстійкості зафіксовано у 26 респондентів (16,0 %). Представники цієї групи характеризуються здатністю швидко адаптуватися до змін, ефективно долати труднощі та підтримувати психологічну рівновагу навіть у складних життєвих ситуаціях.

Водночас низький рівень життєстійкості виявлено у 53 осіб (32,8 %), що свідчить про недостатню сформованість навичок психологічної адаптації та знижену здатність протистояти стресовим впливам.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що для значної частини досліджуваної вибірки ресурсно-адаптаційний потенціал потребує подальшого розвитку, що актуалізує необхідність пошуку психологічних ресурсів, здатних посилювати життєстійкість особистості. Одним із таких ресурсів може виступати креативність, оскільки творче мислення сприяє гнучкому реагуванню на складні життєві ситуації, формуванню нових стратегій подолання труднощів та підвищенню адаптивності особистості. Графічне відображення результатів представлено на рисунку 2. 7.

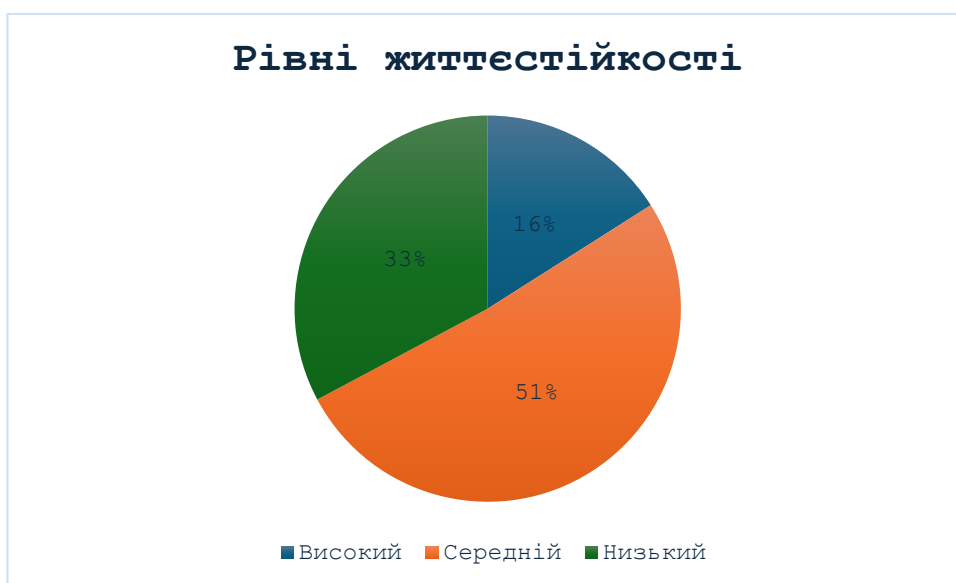


Рисунок 2.7. Рівні життєстійкості особистості (за шкалою Коннора-Девідсона) у %

Після аналізу показників, що характеризують структурні компоненти самодостатності особистості, доцільно перейти до дослідження креативності як психологічного чинника її розвитку. У межах даного дисертаційного дослідження креативність не розглядається як складова структура самодостатності, а трактується як окремий психологічний феномен, що виконує функцію розвитку та посилення її внутрішніх компонентів. Така позиція зумовлена теоретичними положеннями сучасної психології творчості, згідно з якими креативність виступає універсальним ресурсом особистісного зростання, що сприяє формуванню нових стратегій поведінки, підвищенню адаптивності, розвитку рефлексії та розширенню можливостей самореалізації особистості. Саме тому показники креативності у дослідженні аналізуються окремо від компонентів самодостатності та розглядаються як незалежна змінна, здатна впливати на їх формування і розвиток. З цією метою у дослідженні використано Тест творчого мислення Торренса (ТТСТ), який дозволяє оцінити рівень розвитку креативного мислення, а також підшкалу «Креативність» Самоактуалізаційного тесту (САТ), що дає змогу визначити ступінь вираженості творчої спрямованості особистості. Аналіз результатів за цими методиками дозволяє встановити характер взаємозв'язку між рівнем креативності та показниками самодостатності особистості дорослого віку, що є важливим для емпіричного обґрунтування креативності як чинника розвитку самодостатності.

Для дослідження рівня розвитку креативності у респондентів використано Тест творчого мислення Торренса (Torrance Tests of Creative Thinking – ТТСТ), який є одним із найбільш поширених психодіагностичних інструментів вимірювання творчого мислення у сучасній психології. Методика спрямована на визначення рівня розвитку основних параметрів креативності, що відображають здатність особистості генерувати нові ідеї, знаходити нестандартні рішення та проявляти гнучкість мислення.

**Рівні розвитку образної креативності за тестом творчого мислення
Торренса (ТТСТ)**

N = 162

Показники креативності	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Вправність	24 (14,8%)	88 (54,3%)	50 (30,9%)
Оригінальність	22 (13,6%)	92 (56,8%)	48 (29,6%)
Розробленість	22 (13,6%)	80 (49,4%)	60 (37,0%)
Абстрактність назв	22 (13,6%)	82 (50,6%)	58 (35,8%)
Опір замиканню	20 (12,3%)	76 (46,9%)	66 (40,8%)
Загальний індекс образної креативності	22 (13,6%)	84 (51,9%)	56 (34,5%)

Отримані результати свідчать про те, що у вибірці переважає середній рівень розвитку образної креативності, що є характерним для більшості психологічних досліджень творчого мислення. Так, загальний індекс образної креативності має середній рівень у 84 респондентів (51,9%), що вказує на наявність базового потенціалу до творчого перетворення стимульного матеріалу, здатності генерувати ідеї та знаходити нестандартні рішення. Водночас низький рівень зафіксовано у 56 осіб (34,5%), що може свідчити про недостатню гнучкість мислення та схильність до використання стереотипних способів розв'язання завдань. Високий рівень загальної образної креативності спостерігається у 22 респондентів (13,6%), що характеризує відносно невелику частину вибірки з вираженими творчими здібностями.

Аналіз окремих показників тесту креативності Торренса демонструє певну варіативність їх розвитку. Так, за шкалою «Вправність», що відображає здатність продукувати значну кількість ідей, середній рівень виявлено у 88 осіб (54,3%), низький рівень — у 50 респондентів (30,9%), тоді як високий рівень зафіксовано у 24 осіб (14,8%). Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження здатні генерувати декілька варіантів розв'язання запропонованих завдань, проте ця здатність не завжди проявляється на високому рівні продуктивності.

За показником «Оригінальність», який характеризує здатність до створення нестандартних ідей та відхилення від шаблонних рішень, також домінує середній рівень (92 особи; 56,8%). Низький рівень цієї характеристики спостерігається у 48 респондентів (29,6%), що може свідчити про тенденцію до використання типових, соціально очікуваних відповідей. Високий рівень оригінальності мають 22 особи (13,6%), які демонструють більш виражену здатність до творчого переосмислення стимулів.

Показник «Розробленість», що відображає здатність деталізувати та розвивати запропоновану ідею, характеризується дещо більшою часткою низьких значень. Так, 60 респондентів (37,0%) мають низький рівень цієї характеристики, 80 осіб (49,4%) — середній, і лише 22 особи (13,6%) демонструють високий рівень. Отримані дані можуть свідчити про те, що навіть за наявності творчої ідеї значна частина учасників дослідження відчуває труднощі у її подальшій деталізації та поглибленні.

За шкалою «Абстрактність назв», яка відображає здатність до узагальнення та символічної інтерпретації зображення, середній рівень виявлено у 82 респондентів (50,6%), тоді як 58 осіб (35,8%) мають низький рівень цієї характеристики. Це може вказувати на домінування конкретно-описового стилю інтерпретації стимульного матеріалу. Високий рівень абстрактності назв спостерігається у 22 осіб (13,6%).

Найбільш виражений низький рівень спостерігається за показником «Опір замиканню», що характеризує здатність утримувати відкритість до різних варіантів інтерпретації та уникати передчасного завершення творчого пошуку. Низький рівень цієї характеристики мають 66 респондентів (40,8%), середній — 76 осіб (46,9%), тоді як високий рівень виявлено лише у 20 осіб (12,3%). Такий розподіл може свідчити про тенденцію частини респондентів до швидкого завершення когнітивного пошуку без достатнього розширення можливих варіантів рішення.

Таким чином, отримані результати засвідчують, що структура показників образної креативності у вибірці характеризується переважанням

середнього рівня при наявності значної частки низьких значень, що вказує на наявність потенціалу для подальшого розвитку творчих характеристик особистості. У контексті даного дослідження це дозволяє розглядати креативність як важливий психологічний ресурс, розвиток якого може сприяти підсиленню компонентів самодостатності особистості дорослого віку.

Обґрунтування достовірності отриманих результатів здійснювалося шляхом аналізу статистичної потужності вибірки та перевірки надійності діагностичного інструментарію. Статистична потужність вибірки ($N = 162$) для проведення кореляційного аналізу становить 0,998 ($p < 0,05$; $r = 0,3$), що свідчить про достатню репрезентативність отриманих даних. Надійність вимірювання показників креативності підтверджується психометричними характеристиками Тесту творчого мислення Торренса (Torrance Tests of Creative Thinking, ТТСТ), який широко використовується у психологічних дослідженнях креативності. За даними психометричних досліджень, внутрішня узгодженість шкал тесту знаходиться у межах $\alpha = 0,80-0,90$, що свідчить про високий рівень надійності інструменту та забезпечує достовірність оцінювання показників творчого мислення.

Для більш комплексного аналізу креативності у дослідженні також було використано Самоактуалізаційний тест (САТ), зокрема його шкалу креативності. Якщо тест творчого мислення Торренса дозволяє оцінити креативність як когнітивний процес дивергентного мислення, то шкала креативності САТ відображає особистісний аспект креативності, що проявляється у відкритості до нового досвіду, готовності до нестандартних рішень, прагненні до творчої самореалізації та здатності виходити за межі стереотипних моделей поведінки.

Використання цієї шкали дозволяє оцінити креативність не лише як інтелектуальну характеристику мислення, але і як особистісну властивість, що пов'язана з самоактуалізаційними тенденціями особистості. Саме тому застосування тесту Торренса та шкали креативності САТ у межах одного

дослідження дає змогу отримати більш повне уявлення про структуру креативності, поєднуючи когнітивний та особистісний рівні її прояву.

Аналіз результатів за методикою САТ засвідчив, що у більшості респондентів переважає середній рівень розвитку показників самоактуалізації, що свідчить про наявність базових передумов особистісного розвитку та прагнення до самореалізації. Зокрема, за шкалою креативності високий рівень виявлено у 38 осіб (23,5%), середній — у 96 респондентів (59,2%), а низький — у 28 осіб (17,3%). Це свідчить про те, що значна частина учасників дослідження демонструє відкритість до нового досвіду та готовність до творчого самовираження, однак у частини вибірки креативні тенденції проявляються недостатньо виражено.

Отримані результати підтверджують доцільність подальшого аналізу взаємозв'язків між особистісним аспектом креативності та показниками самодостатності особистості дорослого віку. Графічне відображення результатів представлено на рисунку 2.8.

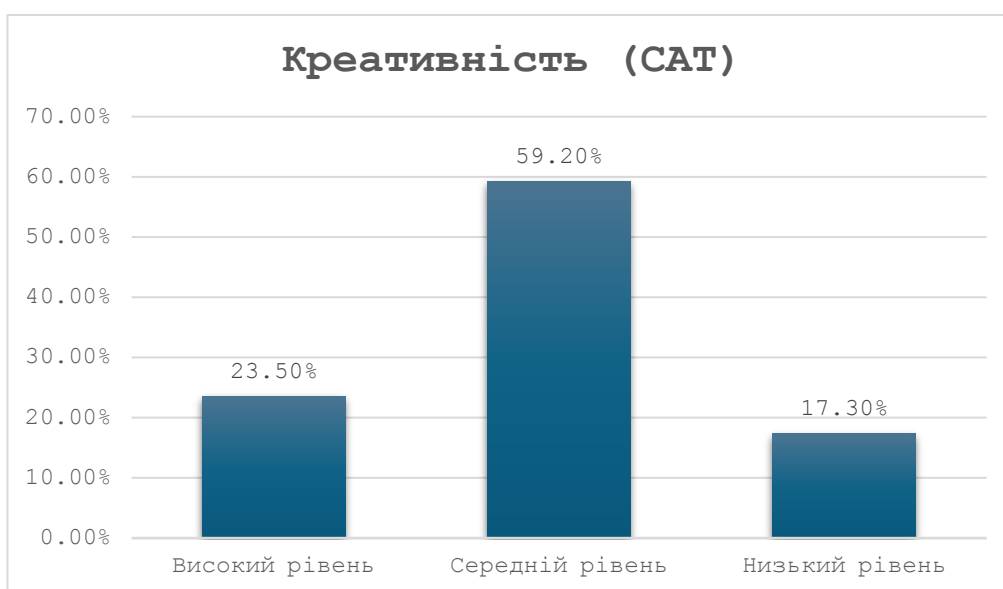


Рисунок 2.8 Рівні креативності за методикою САТ (у %)

Після подання описової статистики за всіма використаними методиками стає можливим перейти від констатації рівнів розвитку самодостатності та креативності до перевірки ключового припущення дослідження про їхній

взаємозв'язок. Саме кількісний розподіл респондентів за показниками аксіологічного, суб'єктного та ресурсно-адаптаційного компонентів, а також окремих параметрів креативності (за ТТСТ і шкалою «Креативність» САТ) створює емпіричну основу для аналізу того, чи пов'язані вищі прояви креативності з більшою автономністю, саморозвитком, самоефективністю та психологічною ресурсністю. У зв'язку з цим наступний підрозділ (2.3) присвячено статистичному аналізу взаємозв'язків між показниками креативності та структурними компонентами самодостатності особистості, що дозволяє емпірично обґрунтувати креативність як чинник її розвитку.

2.3. Вплив креативності на розвиток самодостатності особистості

Після визначення рівнів розвитку креативності та самодостатності особистості наступним етапом емпіричного дослідження стало встановлення характеру статистичних зв'язків між окремими показниками цих психологічних характеристик. Дослідження співвідношення між показниками креативності та шкалами, що відображають різні аспекти самодостатності особистості, дозволяє не лише зафіксувати наявність статистичних зв'язків, а й з'ясувати, яким чином розвиток творчого потенціалу пов'язаний із формуванням окремих структурних компонентів самодостатності.

З цією метою було проведено кореляційний аналіз отриманих емпіричних даних між показниками відповідних шкал досліджуваних методик. Застосування кореляційного аналізу дає змогу визначити силу та напрям статистичного зв'язку між змінними, а також виявити закономірності їх взаємодії в структурі особистісного розвитку.

Статистичну обробку результатів дослідження здійснювали за допомогою програмного пакета IBM SPSS Statistics. Для визначення зв'язків між досліджуваними показниками використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона (r), який застосовується для аналізу лінійних залежностей між кількісними змінними. Загальна вибірка дослідження становила 162

респонденти, що забезпечує достатній рівень статистичної потужності для виявлення кореляційних зв'язків між досліджуваними психологічними показниками.

До кореляційного аналізу було включено показники окремих шкал досліджуваних методик. Зокрема, аналіз охоплював показники образної креативності — оригінальність, гнучкість та розробленість, отримані за тестом креативного мислення Торренса, а також шкалу креативності самоактуалізаційного тесту (САТ). Крім того, до аналізу було включено показники психологічних ресурсів і ціннісно-сміслових характеристик особистості, що відображають структурні компоненти самодостатності.

Зокрема, досліджувалися характеристики аксіологічного компонента самодостатності, які відображають особливості ціннісно-сміислової сфери особистості та її ставлення до власного досвіду. До них належать ціннісні орієнтації, підтримка та самоприйняття (шкали САТ), рівень самоповаги (шкала М. Розенберга) та показник особистісної здійсненності (опитувальник О. Штепи).

Для інтерпретації результатів застосовувалися загальноприйняті рівні статистичної значущості: $p \leq 0,05$ — статистично значущий зв'язок; $p \leq 0,01$ — високий рівень статистичної значущості. Результати проведеного кореляційного аналізу подано у таблиці 2.10.

Таблиця 2. 10

Кореляційні зв'язки між показниками креативності та структурними компонентами самодостатності (коефіцієнт r Пірсона)

N=162

Показники	Оригінальність	Гнучкість	Розробленість	Креативність (САТ)
Самостійність (r)	0,284**	0,296**	0,271**	0,276**
Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000
Автономність (r)	0,301**	0,314**	0,295**	0,304**
Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000

Саморозвиток (r)	0,334**	0,341**	0,318**	0,338**
Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000

** - кореляція статистично значуща на рівні $p \leq 0,01$

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між показниками креативності та структурними компонентами самодостатності особистості.

Подальший аналіз показав наявність статистично значущих позитивних кореляційних зв'язків між показниками креативності та структурними компонентами самодостатності. Зокрема, показник оригінальності має статистично значущі позитивні кореляційні зв'язки із самостійністю ($r = 0,284$, $p < 0,001$), автономністю ($r = 0,301$, $p < 0,001$) та саморозвитком ($r = 0,334$, $p < 0,001$). Подібна тенденція спостерігається і щодо шкали гнучкості, яка також має статистично значущі позитивні кореляційні зв'язки із самостійністю ($r = 0,296$, $p < 0,001$), автономністю ($r = 0,314$, $p < 0,001$) та саморозвитком ($r = 0,341$, $p < 0,001$).

Аналогічні зв'язки виявлено і для показника розробленості, який має статистично значущі позитивні кореляційні зв'язки із самостійністю ($r = 0,271$, $p < 0,001$), автономністю ($r = 0,295$, $p < 0,001$) та саморозвитком ($r = 0,318$, $p < 0,001$). Це свідчить про те, що більш детальне та продуктивне опрацювання ідей у процесі творчої діяльності пов'язане з більшою вираженістю характеристик самодостатності.

Окремої уваги заслуговує шкала креативності самоактуалізаційного тесту, яка також демонструє статистично значущі позитивні кореляційні зв'язки із самостійністю ($r = 0,276$, $p < 0,001$), автономністю ($r = 0,304$, $p < 0,001$) та саморозвитком ($r = 0,338$, $p < 0,001$). Це вказує на те, що особистості з більш вираженою схильністю до творчого самовираження та нестандартного мислення характеризуються більш високим рівнем внутрішньої автономності та орієнтації на особистісний розвиток.

Найбільш виражені зв'язки серед компонентів самодостатності спостерігаються між самостійністю, автономністю та саморозвитком ($r = 0,411-0,482$, $p < 0,001$), що підтверджує їх взаємозумовлений характер у структурі самодостатності особистості.

Загалом отримані результати свідчать про наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між показниками креативності та структурними компонентами самодостатності особистості, що вказує на значущу роль креативності як одного з психологічних чинників розвитку самодостатності особистості у дорослому віці. Таблиця 2.11

Кореляційні зв'язки між показниками креативності та показниками аксіологічного компонента самодостатності (коефіцієнт r Пірсона)

N = 162

Показники	Оригінальність	Гнучкість	Розробленість	Креативність (CAT)
Ціннісні орієнтації (r)	0,254**	0,268**	0,247**	0,341**
Sig. (2-tailed)	0,001	0,001	0,002	0,000
Підтримка (r)	0,231**	0,245**	0,224**	0,318**
Sig. (2-tailed)	0,003	0,002	0,004	0,000
Самоприйняття (r)	0,287**	0,294**	0,276**	0,356**
Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000
Самоповага (r)	0,263**	0,271**	0,252**	0,329**
Sig. (2-tailed)	0,001	0,001	0,001	0,000
Особистісна здійсненність (r)	0,309**	0,318**	0,301**	0,372**
Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000

****** — кореляція є статистично значущою на рівні $p \leq 0,01$ (двостороння).

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між показниками креативності та характеристиками аксіологічного компонента самодостатності особистості.

Зокрема, показник оригінальності має статистично значущі позитивні кореляції з ціннісними орієнтаціями ($r = 0,254, p < 0,01$), підтримкою ($r = 0,231, p < 0,01$), самоприйняттям ($r = 0,287, p < 0,001$), самоповагою ($r = 0,263, p < 0,01$) та особистісною здійсненністю ($r = 0,309, p < 0,001$). Подібна тенденція спостерігається і щодо показників гнучкості та розробленості, які також мають статистично значущі позитивні кореляції з характеристиками аксіологічного компонента самодостатності. Це свідчить про те, що більш розвинені характеристики творчого мислення пов'язані з більш сформованою ціннісно-смісловою сферою особистості.

Найбільш виражені зв'язки з аксіологічними характеристиками демонструє шкала креативності самоактуалізаційного тесту. Зокрема, встановлено статистично значущі позитивні кореляції між креативністю та ціннісними орієнтаціями ($r = 0,341, p < 0,001$), підтримкою ($r = 0,318, p < 0,001$), самоприйняттям ($r = 0,356, p < 0,001$), самоповагою ($r = 0,329, p < 0,001$) та особистісною здійсненністю ($r = 0,372, p < 0,001$). Найбільш виражений кореляційний зв'язок серед досліджуваних показників зафіксовано між креативністю (за шкалою САТ) та особистісною здійсненністю ($r = 0,372, p < 0,001$), що вказує на більш тісний взаємозв'язок між творчою активністю особистості та її здатністю до реалізації власного потенціалу і життєвих можливостей. Це дозволяє припустити, що особистості з більш вираженою креативністю характеризуються більш сформованою системою внутрішніх цінностей, позитивнішим ставленням до себе та більш високим рівнем реалізації власного потенціалу.

Отже, отримані результати свідчать про наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між показниками креативності та характеристиками аксіологічного компонента самодостатності особистості. Це

дозволяє розглядати креативність як один із важливих психологічних чинників формування ціннісно-сислової сфери особистості та її здатності до реалізації власного потенціалу.

Таблиця 2.12

Кореляційні зв'язки між показниками креативності та показником суб'єктного компонента самодостатності (коефіцієнт r Пірсона)

N=162

Показники	Оригінальність	Гнучкість	Розробленість	Креативність (CAT)
Самоефективність (r)	0,318**	0,334**	0,301**	0,356**
Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000

** — кореляція є статистично значущою на рівні $p \leq 0,01$ (двостороння)

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між показниками креативності та суб'єктивним компонентом самодостатності особистості, представленим показником самоефективності.

Подальший аналіз показав наявність статистично значущих позитивних зв'язків між показниками креативності та рівнем самоефективності особистості. Так, показник оригінальності має позитивний кореляційний зв'язок із самоефективністю ($r = 0,318$, $p < 0,001$), що свідчить про те, що здатність до генерування нестандартних ідей пов'язана з більшою впевненістю особистості у власних можливостях ефективно діяти в різних життєвих ситуаціях.

Аналогічна тенденція спостерігається і щодо показника гнучкості, який також має статистично значущий позитивний зв'язок із самоефективністю ($r = 0,334$, $p < 0,001$). Це може свідчити про те, що здатність особистості змінювати підходи до розв'язання завдань та адаптуватися до нових умов пов'язана з більш високим рівнем суб'єктивності та вірою у власну ефективність.

Подібні результати отримано і для показника розробленості, який має статистично значущий позитивний зв'язок із самоефективністю ($r = 0,301$, $p < 0,001$). Це вказує на те, що здатність до детального опрацювання ідей та доведення їх до практичної реалізації пов'язана з більш високим рівнем упевненості у власних можливостях.

Найбільш виражений зв'язок із самоефективністю демонструє шкала креативності самоактуалізаційного тесту ($r = 0,356$, $p < 0,001$). Отриманий результат свідчить про те, що більш виражена схильність до творчого самовираження, відкритості до нових ідей та нестандартного мислення пов'язана з більш високим рівнем віри у власну здатність досягати поставлених цілей та самостійно розв'язувати життєві завдання.

Отже, результати кореляційного аналізу підтверджують наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між показниками креативності та рівнем самоефективності особистості. Це дозволяє розглядати креативність як один із важливих психологічних чинників розвитку суб'єктного компонента самодостатності у дорослому віці.

З метою уточнення ролі креативності у структурі самодостатності було проведено кореляційний аналіз між показниками креативності та ресурсно-адаптаційним компонентом самодостатності. Отримані результати подано в таблиці 2.13.

Таблиця 2.13

Кореляційні зв'язки між показниками креативності та показниками ресурсно-адаптаційного компонента самодостатності (коефіцієнт r Пірсона (N=162))

Показники креативності	Самоефективність	Психологічна ресурсність
Оригінальність	0,318**	0,329**
Гнучкість	0,334**	0,341**
Розробленість	0,301**	0,312**
Креативність (САТ)	0,356**	0,371**

** — кореляція є статистично значущою на рівні $p \leq 0,01$ (двостороння)

Результати кореляційного аналізу засвідчують наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між показниками креативності та показниками ресурсно-адаптаційного компонента самодостатності особистості. Отримані дані свідчать про те, що розвиток творчого потенціалу особистості пов'язаний із більш високим рівнем її психологічних ресурсів та здатністю ефективно адаптуватися до різноманітних життєвих вимог і викликів.

Зокрема, встановлено позитивний кореляційний зв'язок між показником оригінальності та самоефективністю ($r = 0,318, p < 0,001$). Це свідчить про те, що здатність генерувати нестандартні ідеї та знаходити нові підходи до розв'язання завдань пов'язана з більшою впевненістю особистості у власних можливостях досягати поставлених цілей і ефективно діяти у складних життєвих ситуаціях. Водночас виявлено статистично значущий позитивний зв'язок між оригінальністю та психологічною ресурсністю ($r = 0,329, p < 0,001$), що вказує на взаємозв'язок творчої активності з наявністю внутрішніх психологічних ресурсів, необхідних для подолання труднощів, підтримання внутрішньої стійкості та збереження психологічного благополуччя.

Аналогічна тенденція простежується і щодо показника гнучкості мислення. Зокрема, між гнучкістю та самоефективністю встановлено статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок ($r = 0,334, p < 0,001$). Це свідчить про те, що здатність змінювати стратегії діяльності, адаптуватися до нових умов та знаходити альтернативні способи розв'язання завдань пов'язана з більш високим рівнем віри особистості у власну ефективність. Водночас показник гнучкості має позитивний кореляційний зв'язок із психологічною ресурсністю ($r = 0,341, p < 0,001$), що може вказувати на важливу роль когнітивної пластичності у формуванні адаптаційного потенціалу особистості та її здатності ефективно використовувати власні психологічні ресурси у складних життєвих обставинах.

Подібні результати отримано і для показника розробленості. Встановлено статистично значущі позитивні взаємозв'язки між розробленістю

та самоефективністю ($r = 0,301$, $p < 0,001$), а також між розробленістю та психологічною ресурсністю ($r = 0,312$, $p < 0,001$). Це свідчить про те, що здатність детально опрацювати творчі ідеї, розвивати їх та доводити до завершеного результату пов'язана з більш високим рівнем особистісних ресурсів та впевненістю особистості у власних можливостях ефективно діяти у різних життєвих ситуаціях.

Найбільш виражені взаємозв'язки з показниками ресурсно-адаптаційного компонента виявлено для шкали креативності самоактуалізаційного тесту. Зокрема, між показником креативності (CAT) та самоефективністю встановлено статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок ($r = 0,356$, $p < 0,001$). Водночас найсильніший кореляційний зв'язок серед усіх виявлених у дослідженні зафіксовано між показником креативності (CAT) та психологічною ресурсністю ($r = 0,371$, $p < 0,001$). Отриманий результат має особливе значення для інтерпретації дослідження, оскільки він свідчить про тісний взаємозв'язок між творчою активністю особистості, відкритістю до нових ідей, схильністю до нестандартного мислення та рівнем її внутрішніх психологічних ресурсів.

Виявлений зв'язок дозволяє припустити, що особистості з більш вираженою креативністю характеризуються вищим рівнем психологічної ресурсності, що проявляється у здатності ефективно мобілізувати внутрішні ресурси, зберігати внутрішню стійкість, долати труднощі та адаптуватися до змінних життєвих умов. Таким чином, креативність може виступати важливим психологічним ресурсом, який сприяє підтриманню адаптаційного потенціалу особистості та її здатності до конструктивного подолання життєвих викликів.

Отже, результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих слабких і помірних позитивних взаємозв'язків між показниками креативності та ресурсно-адаптаційними характеристиками особистості. Це підтверджує припущення про те, що креативність виступає важливим психологічним ресурсом, пов'язаним із розвитком психологічної

ресурсності, вірою у власну ефективність та здатністю особистості до адаптації в умовах життєвих змін.

Загалом отримані результати емпіричного дослідження свідчать про наявність системних статистично значущих взаємозв'язків між показниками креативності та різними структурними компонентами самодостатності особистості. Зокрема, встановлено, що характеристики образної креативності — оригінальність, гнучкість та розробленість, а також показник креативності за самоактуалізаційним тестом мають статистично значущі зв'язки з показниками структурного, аксіологічного, суб'єктного та ресурсно-адаптаційного компонентів самодостатності. Це свідчить про системний характер взаємодії досліджуваних психологічних характеристик.

Таким чином, отримані результати дозволяють розглядати креативність як один із важливих психологічних чинників, пов'язаних із розвитком самодостатності особистості у дорослому віці, що проявляється у зростанні її автономності, ресурсності, суб'єктності та здатності до ефективної адаптації і реалізації власного потенціалу.

Висновки до розділу 2

У другому розділі здійснено емпіричне дослідження креативності як чинника розвитку самодостатності особистості у період ранньої дорослості. Для реалізації дослідницьких завдань використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволили оцінити аксіологічний, суб'єктний та ресурсно-адаптаційний компоненти самодостатності, а також когнітивні й особистісні прояви креативності. Обробка результатів здійснювалася із застосуванням методів математичної статистики, зокрема кореляційного аналізу.

Результати емпіричного дослідження показали, що у більшості респондентів переважає середній рівень розвитку самодостатності. Це свідчить про наявність сформованих передумов автономності, саморегуляції та відповідальності за власні рішення, однак зазначені характеристики ще

перебувають у процесі подальшої інтеграції у структуру особистості. Найменш вираженим виявився показник саморозвитку, що вказує на наявність потенціалу для подальшого особистісного зростання.

Аналіз показників креативності засвідчив домінування середнього рівня розвитку творчих характеристик. Більшість респондентів демонструє здатність до генерування альтернативних ідей та варіативності мислення, проте ці характеристики не завжди проявляються на високому рівні. Це дозволяє розглядати креативність як психологічний ресурс, розвиток якого має значний потенціал у структурі особистісного розвитку.

Проведений кореляційний аналіз засвідчив наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між показниками креативності та структурними компонентами самодостатності особистості. Встановлено, що більш високий рівень креативності пов'язаний із більшою вираженістю самостійності, автономності, саморозвитку, самоприйняття, самоповаги та особистісної здійсненності.

Особливо значущими виявилися взаємозв'язки між креативністю та ресурсно-адаптаційними характеристиками особистості. Найсильніший кореляційний зв'язок у межах дослідження зафіксовано між показником креативності за самоактуалізаційним тестом та психологічною ресурсністю ($r = 0,371$), що свідчить про тісний взаємозв'язок творчої спрямованості особистості з рівнем її внутрішніх психологічних ресурсів.

Отримані результати підтверджують наявність системного взаємозв'язку між креативністю та структурними компонентами самодостатності особистості. Це дає підстави розглядати креативність як важливий психологічний чинник розвитку самодостатності, що проявляється у посиленні автономності, суб'єктної активності, внутрішньої ресурсності та здатності особистості до ефективної самореалізації.

Розділ III. Розвиток самодостатності особистості засобами актуалізації її креативності

3.1. Теоретичне обґрунтування моделі та програма розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності

Результати теоретичного аналізу проблеми креативності та самодостатності особистості, а також узагальнення сучасних емпіричних досліджень засвідчили наявність тісного взаємозв'язку між рівнем розвитку творчого потенціалу людини, її внутрішніми психологічними ресурсами, системою ціннісних орієнтацій та здатністю до автономного життєвого вибору. У попередніх розділах дисертації було обґрунтовано, що креативність виступає важливим психологічним ресурсом особистості, який забезпечує здатність до гнучкого мислення, генерування нових ідей, пошуку альтернативних рішень і конструктивного подолання життєвих труднощів [103; 110; 192].

У сучасній психологічній науці творчий потенціал розглядається як складне інтегративне утворення, що поєднує когнітивні та особистісні характеристики. Значний внесок у дослідження творчого мислення зробили J. Guilford, який обґрунтував концепцію дивергентного мислення як основи творчої діяльності, E. Torrance, який розробив систему психодіагностики творчого мислення, а також M. Runco, який розглядав творчість як багатовимірний психологічний процес, пов'язаний із генеруванням нових ідей та їх подальшою реалізацією. У працях T. Amabile креативність інтерпретується як результат взаємодії спеціальних знань, творчих навичок та внутрішньої мотивації, причому саме внутрішня мотивація розглядається як один із ключових чинників творчої активності. M. Csikszentmihalyi, досліджуючи феномен творчої діяльності, підкреслював значення стану «поток», який характеризується високою залученістю особистості у діяльність та сприяє розвитку її внутрішнього потенціалу [101; 115; 192; 104; 166].

У вітчизняній психології проблема творчого розвитку особистості висвітлювалася у працях Г. Костюка, В. Роменця, В. Моляка та інших дослідників, які розглядали творчість як важливий механізм самореалізації та особистісного зростання. Зокрема, В. Моляко підкреслював, що творча активність проявляється у здатності особистості знаходити нові способи розв'язання проблем і формувати оригінальні стратегії діяльності. У сучасних дослідженнях дорослості творчий потенціал розглядається також як важливий ресурс конструювання життєвого шляху людини. Так, Т. Титаренко наголошує, що творчість дозволяє особистості переосмислювати власний життєвий досвід, знаходити нові смисли та формувати альтернативні життєві стратегії, що сприяє її психологічній автономії та самореалізації [122; 243; 91].

Теоретико-методологічні засади розробки психологічної програми розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності ґрунтуються на кількох взаємодоповнювальних наукових підходах, серед яких ключове значення мають ресурсний, особистісно-орієнтований та гуманістичний підходи. Ресурсний підхід розглядає творчий потенціал як важливий внутрішній ресурс особистості, що сприяє її адаптації до складних життєвих умов і забезпечує здатність до подолання труднощів. У межах цього підходу творчі здібності інтерпретуються як психологічний ресурс, що дозволяє людині знаходити нові способи дії, переосмислювати життєві ситуації та формувати альтернативні поведінкові стратегії. Подібне розуміння простежується у працях С. Хобфолла [110], який у теорії збереження ресурсів підкреслює значення внутрішніх ресурсів особистості у подоланні стресових ситуацій, а також у дослідженнях М. Селігмана [110; 166; 104], де творчість розглядається як чинник психологічного благополуччя та особистісного розвитку.

Особистісно-орієнтований підхід акцентує увагу на розвитку внутрішнього потенціалу людини, її здатності до саморозвитку, саморегуляції та самореалізації. У межах цього підходу творча активність розглядається як прояв суб'єктної позиції особистості, її здатності самотійно визначати

життєві цілі та знаходити індивідуальні способи їх досягнення. Вагомий внесок у розвиток цього підходу зробили К. Роджерс та А. Маслоу, які розглядали творчість як важливий прояв процесу самоактуалізації особистості [66; 158; 87].

Важливе значення для розуміння розвитку творчого потенціалу має також гуманістичний підхід, у межах якого творчість розглядається як природна властивість людини та необхідна умова її особистісного зростання. Представники гуманістичної психології підкреслювали, що кожна людина має внутрішній потенціал до творчості, який може реалізуватися за умови створення сприятливого психологічного середовища. А. Маслоу розглядав творчість як одну з характеристик самоактуалізованої особистості, підкреслюючи, що вона проявляється у відкритості досвіду, спонтанності та гнучкості мислення [193; 166]. К. Роджерс зазначав, що творча активність виникає у тих умовах, де людина відчуває психологічну безпеку, підтримку та свободу самовираження [66; 158]. Саме такі умови сприяють розвитку внутрішньої мотивації та активізації творчого потенціалу особистості.

Інтеграція зазначених підходів дозволяє розглядати творчий потенціал як комплексний психологічний ресурс, що забезпечує розвиток самодостатності особистості через активізацію її когнітивних, мотиваційних та особистісно-регулятивних можливостей. У цьому контексті особливого значення набуває створення психологічних умов, що сприяють актуалізації креативного потенціалу особистості, розвитку дивергентного мислення, зниженню страху помилки та підтримці прагнення до самореалізації [192; 101; 110; 104].

Психологічні умови розвитку креативності можна визначити як сукупність соціальних та психологічних чинників, що забезпечують розвиток творчої активності особистості. До їх ключових характеристик належать психологічна безпека, свобода самовираження, підтримка внутрішньої мотивації, відкритість до нового досвіду та наявність можливостей для творчої діяльності. За наявності таких психологічних умов особистість отримує

можливість експериментувати, висловлювати власні ідеї без страху осуду та активно розвивати власний творчий потенціал [166; 192; 104].

З огляду на зазначене у межах дисертаційного дослідження було розроблено структурну модель розвитку самодостатності особистості, яка стала теоретичною основою психологічної програми розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності (рис. 3.1).



Рисунок 3.1. Структурна модель розвитку самодостатності особистості

Представлена структурна модель визначає основні психологічні особливості розвитку самодостатності особистості та стала теоретичною

основою розроблення психорозвивальної програми. Зміст програми був побудований відповідно до структурних компонентів моделі — аксіологічного, суб'єктного та ресурсно-адаптаційного — і спрямований на актуалізацію креативності як внутрішнього психологічного ресурсу, що забезпечує розвиток ціннісно-сміслової визначеності особистості, посилення її суб'єктної активності та розширення психологічних ресурсів адаптації [10; 91; 110; 192].

У межах дисертаційного дослідження розвиток самодостатності особистості розглядається як складний багаторівневий процес, що зумовлюється взаємодією внутрішніх психологічних ресурсів людини, її ціннісно-сміслових орієнтацій, суб'єктної активності та здатності до адаптації у змінному соціальному середовищі [110; 104; 91]. Важливою характеристикою самодостатності є здатність особистості виступати активним суб'єктом власної життєдіяльності. Л. Ніколаєв зазначає, що суб'єктна позиція людини проявляється у її здатності самостійно визначати життєві орієнтири, приймати відповідальні рішення та усвідомлено конструювати власний життєвий шлях. Подібну позицію поділяють Н. Бігун [6] та В. Волошина [19], які розглядають самодостатність як характеристику особистісної зрілості, що виявляється у здатності людини спиратися на власні внутрішні ресурси, здійснювати самостійний вибір та підтримувати автономність життєвої позиції [6; 19; 10]. У центрі моделі знаходиться феномен самодостатності особистості, який у контексті даного дослідження розглядається як інтегративна характеристика дорослої людини, який у контексті даного дослідження розглядається як інтегративна характеристика дорослої людини, що відображає її здатність спиратися на власні цінності, приймати самостійні рішення, нести відповідальність за власні дії та зберігати цілісність Я-концепції у складних життєвих обставинах. У сучасній психології розвиток особистості розглядається як процес поступового становлення її суб'єктності, автономії та здатності до самореалізації (І. Булах, І. Бех, С. Максименко) [87; 122; 243]. В цьому контексті самодостатність виступає важливим показником особистісної зрілості, що забезпечує здатність людини до саморегуляції,

відповідального життєвого вибору та конструювання власного життєвого шляху.

Теоретичний аналіз феномена самодостатності, здійснений у першому розділі дослідження, дозволив визначити її структуру та виокремити три взаємопов'язані компоненти: аксіологічний, суб'єктний та ресурсно-адаптаційний, які відображають різні аспекти функціонування самодостатної особистості [10; 91]. Аксіологічний компонент моделі пов'язаний із ціннісно-смісловою сферою особистості та відображає її здатність до внутрішнього самовизначення. До його змісту входять такі конструкти, як ціннісно-сміслова самовизначеність, а також ціннісне самоствавлення та прийняття життєвого досвіду. Ціннісна сфера виступає важливим регулятором поведінки особистості, оскільки визначає її життєві орієнтири, систему переконань і ставлення до власного життєвого досвіду [87; 158]. Як зазначає В. Волошина [13], саме ціннісні орієнтації виступають внутрішнім підґрунтям особистісного розвитку, забезпечуючи здатність людини до осмислення власних життєвих подій та інтеграції життєвого досвіду у цілісну систему життєвих смислів [13; 87]. Розвинена система цінностей сприяє формуванню внутрішньої стабільності особистості, що є важливою умовою становлення її самодостатності [10; 91; 166].

Суб'єктний компонент відображає активну позицію особистості у власному житті та характеризує її здатність виступати суб'єктом діяльності та життєвого вибору [122]. До його структури входять такі характеристики, як активність і самоефективність, а також автономність і відповідальність. У сучасній психології суб'єктність розглядається як здатність людини бути активним творцем власного життя, усвідомлювати власні можливості та нести відповідальність за результати власної діяльності (І. Бех, С. Максименко). Розвинений суб'єктний компонент сприяє формуванню внутрішнього локусу контролю, підвищує рівень ініціативності та підтримує прагнення особистості до самореалізації. Саме через суб'єктну активність людина здатна

реалізувати власний творчий потенціал та ефективно долати життєві труднощі [122; 243; 87].

Ресурсно-адаптаційний компонент моделі відображає здатність особистості використовувати власні психологічні ресурси для подолання життєвих труднощів та підтримання стабільності психічного функціонування. До його структури входять психологічна ресурсність, життєздатність та адаптивність. Наявність достатнього рівня психологічних ресурсів забезпечує можливість ефективного реагування на життєві виклики, підтримання психологічної рівноваги та здатність до конструктивної взаємодії з соціальним середовищем. У контексті розвитку особистості ці характеристики виступають важливими передумовами її самореалізації та життєвої стійкості [51; 52; 93].

Взаємодія зазначених компонентів забезпечує процес самотворення особистості, що передбачає активне конструювання власного життєвого шляху, розвиток внутрішнього потенціалу та здатність до самореалізації. У цьому процесі особливу роль відіграє креативність, яка виступає важливим психологічним ресурсом особистісного розвитку. У сучасних психологічних дослідженнях креативність розглядається як здатність особистості до генерації нових ідей, переосмислення досвіду та пошуку нестандартних способів розв'язання життєвих завдань (Н. Ф. Шевченко, В. В. Павленко, Р. П. Павлюк). Розвиток креативності сприяє формуванню гнучкості мислення, підвищує здатність особистості до адаптації у складних життєвих умовах та розширює можливості її самореалізації [38; 59; 79].

Функціонування зазначеної моделі відбувається у межах психологічного креативного середовища, яке створює сприятливі умови для розвитку творчого потенціалу особистості. Актуалізація креативного потенціалу особистості може бути визначена як система соціально-психологічних умов, що стимулюють прояв творчої активності, підтримують дивергентне мислення та сприяють самореалізації людини. Важливою характеристикою такого середовища є психологічна безпека, що передбачає відсутність жорсткої критики та можливість вільного висловлення власних ідей без страху

негативної оцінки. Не менш важливим елементом є свобода самовираження та автономність, що дозволяє особистості самостійно обирати способи вирішення проблем, проявляти ініціативу та реалізовувати власний творчий потенціал [66; 103; 106].

Таким чином, запропонована структурна модель інтегрує ціннісно-сміслові орієнтири особистості, її суб'єктну активність і психологічні ресурси та виступає теоретичною основою програми розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності. У сучасних психологічних дослідженнях також наголошується на важливості усвідомлення особистістю власних внутрішніх ресурсів. Зокрема, В. Зеленін зазначає, що актуалізація психологічних ресурсів сприяє підвищенню життєстійкості людини та забезпечує її здатність ефективно функціонувати у складних соціальних умовах [29; 31]. Важливу роль у розвитку самодостатності відіграє сформованість ціннісно-сміслові сфери особистості. Як зазначає Н. Шевченко [84], система особистісних цінностей виступає внутрішнім регулятором поведінки людини та визначає спрямованість її життєвого самовизначення, що забезпечує узгодженість життєвих цілей із внутрішніми переконаннями особистості. У структурі моделі відображено послідовність реалізації психологічної програми розвитку: застосування творчих, рефлексивних та інтерактивних форм психологічної роботи, реалізації тематичних блоків програми та їхнього впливу на структурні компоненти самодостатності особистості — аксіологічний, суб'єктний та ресурсно-адаптаційний. Зміст програми, засобами актуалізації креативності, узгоджений із зазначеними структурними компонентами й спрямований на їх послідовний розвиток.

Реалізація структурної моделі здійснюється через тематичні блоки психорозвивальної програми, кожен з яких спрямований на розвиток відповідного структурного компонента самодостатності особистості: аксіологічного, суб'єктного та ресурсно-адаптаційного.

Отже, розроблена структурна модель розвитку самодостатності особистості дозволяє розглядати креативність як важливий психологічний ресурс розвитку дорослої особистості. Практична реалізація моделі передбачає впровадження психорозвивальної програми, спрямованої на актуалізацію креативного потенціалу особистості. Узгоджений розвиток зазначених компонентів забезпечує цілісність процесу формування самодостатності особистості та підсилює її здатність до самостійного життєвого вибору. Реалізація психологічної програми розвитку самодостатності засобами актуалізації креативності спрямована на послідовний розвиток зазначених компонентів, що забезпечує інтеграцію ціннісно-сміслових орієнтацій, суб'єктної активності та психологічних ресурсів особистості.

З огляду на це розвиток самодостатності особистості доцільно здійснювати у межах спеціально організованого психологічного впливу, спрямованого на актуалізацію творчого потенціалу особистості та формування умов для її самореалізації. Одним із ефективних засобів такого впливу виступає психологічна програма розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності, яка передбачає створення психологічних умов для розвитку креативності, що стимулює дивергентне мислення, підтримує відкритість до нового досвіду та сприяє розвитку суб'єктної активності особистості [51; 78; 103].

Застосування саме психологічної програми, а не тренінгу, зумовлене специфікою досліджуваного феномена. У сучасній психології самодостатність розглядається як інтегративна характеристика особистості, що формується у процесі розвитку її ціннісно-сміслові сфери, суб'єктної активності та внутрішніх психологічних ресурсів. Тому її розвиток потребує не лише формування окремих поведінкових навичок, а системної роботи, спрямованої на внутрішню трансформацію особистісних установок, смислів та способів інтерпретації життєвого досвіду. Саме таку можливість забезпечує формат

психологічної програми, який передбачає послідовний, поетапний та комплексний психологічний вплив [43; 62; 80].

На відміну від тренінгових форм роботи, які зазвичай орієнтовані на формування конкретних комунікативних або поведінкових навичок у відносно короткому часовому інтервалі, психологічна програма дозволяє забезпечити системну інтеграцію когнітивних, емоційних і рефлексивних компонентів особистісного розвитку. Як зазначає Дж. Корей, програми особистісного розвитку мають більш тривалий і структурований характер та спрямовані на глибинні зміни у самосприйнятті людини, її життєвих орієнтаціях і способах взаємодії із соціальним середовищем [66]. Подібної позиції дотримувався і С. Роджерс, підкреслюючи, що розвиток творчого потенціалу та самореалізації особистості відбувається у процесі поступового розкриття внутрішнього досвіду людини в умовах психологічної безпеки та підтримки [79]. У вітчизняній психології Т. Титаренко також наголошує, що особистісний розвиток дорослої людини відбувається через переосмислення життєвого досвіду та формування нових життєвих смислів, що потребує системного та тривалого психологічного супроводу [80].

Таким чином, використання психологічної програми дозволяє забезпечити поетапний розвиток компонентів самодостатності особистості, логічну послідовність змісту занять і поступове формування нових способів мислення та поведінки. Такий формат роботи відповідає структурно-функціональній моделі розвитку самодостатності особистості, розробленій у межах даного дослідження [78; 80].

Побудова психологічної програми розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності здійснювалася з урахуванням представленої структурно-функціональної моделі та передбачала цілеспрямований вплив на її основні компоненти. Зокрема, зміст програми спрямований на розвиток ціннісно-сислової сфери особистості, посилення її суб'єктної активності, а також на актуалізацію психологічних ресурсів і формування здатності до адаптивного реагування у складних життєвих

ситуаціях. У межах програми використовувалися різні форми психологічної роботи, зокрема рефлексивні вправи, творчі завдання, групові дискусії та практики розвитку дивергентного мислення [80; 86; 214].

Наприклад, у межах розвитку аксіологічного компонента застосовувалася вправа «*Карта моїх цінностей*», спрямована на усвідомлення та структурування власних ціннісно-сміслових орієнтирів. Метою вправи є розвиток суб'єктної позиції та підвищення впевненості у власній здатності знаходити ефективні способи вирішення життєвих проблем.

Учасникам пропонується опис проблемної життєвої ситуації (наприклад: професійна невизначеність, складний вибір між кількома можливостями, конфліктна взаємодія). Завдання полягає у тому, щоб запропонувати якомога більше альтернативних способів її вирішення.

На першому етапі учасники індивідуально генерують варіанти рішень. На другому етапі відбувається групова дискусія, під час якої учасники аналізують можливі наслідки кожного варіанту.

Вправа спрямована на розвиток гнучкості мислення, формування навичок аналізу життєвих ситуацій та усвідомлення власної здатності впливати на перебіг подій.

Психологічний ефект вправи проявляється у зростанні суб'єктності, підвищенні рівня самоефективності та готовності брати відповідальність за прийняті рішення.

Для розвитку суб'єктної активності використовувалася вправа «*Альтернативні рішення*», яка допомагає учасникам аналізувати різні варіанти життєвого вибору та усвідомлювати власну відповідальність за прийняті рішення. Метою вправи є розвиток суб'єктної позиції та підвищення впевненості у власній здатності знаходити ефективні способи вирішення життєвих проблем.

Учасникам пропонується опис проблемної життєвої ситуації (наприклад: професійна невизначеність, складний вибір між кількома можливостями,

конфліктна взаємодія). Завдання полягає у тому, щоб запропонувати якомога більше альтернативних способів її вирішення.

На першому етапі учасники індивідуально генерують варіанти рішень. На другому етапі відбувається групова дискусія, під час якої учасники аналізують можливі наслідки кожного варіанту.

Вправа спрямована на розвиток гнучкості мислення, формування навичок аналізу життєвих ситуацій та усвідомлення власної здатності впливати на перебіг подій.

Психологічний ефект вправи проявляється у зростанні суб'єктності, підвищенні рівня самоефективності та готовності брати відповідальність за прийняті рішення.

З метою розвитку креативності та дивергентного мислення у програмі застосовувалася вправа *«Незвичні використання предметів»*. Учасникам пропонувалося обрати звичайний побутовий предмет (наприклад, цеглину, газету або пластикову пляшку) та запропонувати якомога більшу кількість нестандартних способів його використання. Виконання вправи стимулює генерацію альтернативних ідей, сприяє розвитку гнучкості мислення та формує здатність виходити за межі стереотипних способів розв'язання завдань. Під час групового обговорення учасники аналізують отримані ідеї, що сприяє усвідомленню різноманітності можливих рішень та підсилює впевненість у власних творчих можливостях.

Використання таких вправ дозволяє поєднувати когнітивні, емоційні та рефлексивні аспекти розвитку особистості та забезпечує активізацію її внутрішніх психологічних ресурсів.

Метою психологічної програми є розвиток самодостатності особистості шляхом актуалізації креативності через посилення її ціннісно-сміслової визначеності, активізацію суб'єктної позиції та розвиток психологічних ресурсів, що забезпечують здатність до самореалізації й адаптивного функціонування в умовах життєвих змін.

Досягнення поставленої мети передбачає реалізацію таких завдань програми:

1. Сприяти усвідомленню учасниками власних цінностей, життєвих смислів і особистісних пріоритетів, що забезпечують формування ціннісно-сміслової самовизначеності особистості.
2. Розвивати здатність до рефлексії власного життєвого досвіду та формувати позитивне самоствавлення, що сприяє прийняттю особистістю власного життєвого шляху та інтеграції життєвого досвіду.
3. Сприяти розвитку суб'єктної активності особистості, зокрема формуванню переконання у власній ефективності, здатності приймати рішення та нести відповідальність за їх результати.
4. Формувати здатність до творчого мислення, стимулювати розвиток дивергентності, гнучкості та оригінальності мислення як важливих складових креативності.
5. Актуалізувати психологічні ресурси особистості, що забезпечують її життєстійкість, адаптивність та здатність до подолання життєвих труднощів.
6. Сприяти формуванню навичок конструктивного використання власного творчого потенціалу для розв'язання життєвих та професійних завдань.

Реалізація зазначених завдань забезпечує цілеспрямований вплив на основні компоненти структурно-функціональної моделі розвитку самодостатності особистості. Зокрема, розвиток ціннісно-сміслової самовизначеності спрямований на формування аксіологічного компонента самодостатності; посилення суб'єктної активності та самоефективності пов'язане з розвитком суб'єктного компонента; актуалізація психологічних ресурсів і розвиток адаптивності забезпечують становлення ресурсно-адаптаційного компонента. При цьому креативність виступає психологічним засобом, через який активізуються зазначені процеси та посилюється здатність особистості до самотворення і самореалізації.

Реалізація психологічної програми розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності здійснювалася у межах формувального експерименту, метою якого було перевірити ефективність цілеспрямованого психологічного впливу на розвиток креативності та пов'язаних із нею характеристик самодостатності особистості. Формувальний експеримент передбачав послідовну реалізацію кількох етапів. Перший етап – діагностичний – передбачав проведення первинного зрізу в експериментальній та контрольній групах із використанням комплексу психодіагностичних методик, описаних у другому розділі дослідження. Зокрема, для оцінювання показників самодостатності та пов'язаних із нею психологічних характеристик використовувалися опитувальник особистісної здійсненності О. Штепи, опитувальник психологічної ресурсності О. Штепи, шкала життєстійкості Коннора–Девідсона, шкала загальної самоефективності R. Schwarzer та M. Jerusalem, шкала самоповаги М. Розенберга, а також методики оцінювання креативності – Torrance Tests of Creative Thinking та шкала креативності у структурі самоактуалізації (САТ). Проведення первинної діагностики дозволило визначити актуальний рівень розвитку креативності та самодостатності особистості респондентів, а також встановити початкову порівнюваність експериментальної та контрольної груп.

Другий етап – формувальний – передбачав реалізацію психологічної програми розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності в експериментальній групі. Програма була побудована з урахуванням структурно-функціональної моделі розвитку самодостатності особистості, яка включає аксіологічний, суб'єктний та ресурсно-адаптаційний компоненти. У межах програми використовувалися методи групової психологічної взаємодії, творчі вправи, дискусії, рефлексивні техніки та завдання, спрямовані на розвиток дивергентного мислення, усвідомлення власних цінностей, посилення суб'єктної активності та актуалізацію психологічних ресурсів особистості. Реалізація програми передбачала створення психологічного креативного середовища, яке стимулює творчий

пошук, підтримує відкритість до нового досвіду та сприяє самовираженню учасників.

Третій етап – завершальний – передбачав проведення контрольного зрізу в експериментальній та контрольній групах із метою виявлення змін, що відбулися після реалізації психологічної програми. Повторна діагностика здійснювалася із використанням тих самих методик, що застосовувалися на констатувальному етапі дослідження, що дозволило простежити динаміку показників креативності та самодостатності особистості.

Окрім загальноприйнятих для програм особистісного розвитку принципів активності, добровільності участі, конфіденційності та орієнтації на актуальний досвід учасників, під час реалізації психологічної програми розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності було дотримано також низки методологічних засад, що забезпечують її результативність та наукову обґрунтованість.

Передусім було враховано принцип єдності діагностики та розвитку, відповідно до якого зміст у межах програми занять формувався з урахуванням результатів попереднього психодіагностичного дослідження. Використані у програмі вправи та психологічні техніки були спрямовані на розвиток тих особистісних характеристик, які у процесі емпіричного дослідження були визначені як значущі чинники формування самодостатності особистості, зокрема креативності, самоефективності, психологічної ресурсності, самоповаги та життєстійкості.

Важливим методологічним орієнтиром виступав діяльнісний принцип, який передбачає активну включеність учасників у процес групової взаємодії. У межах програми учасники виконували творчі завдання, брали участь у дискусіях, групових вправах та рефлексивних практиках, що сприяло розвитку дивергентного мислення, усвідомленню власного досвіду та формуванню нових способів вирішення життєвих завдань. Також було реалізовано принцип активної суб'єктної позиції, відповідно до якого учасники програми розглядалися не як пасивні об'єкти психологічного впливу, а як активні

суб'єкти власного розвитку. У процесі роботи вони мали можливість усвідомлювати власні цінності, аналізувати індивідуальні способи реагування на життєві труднощі та самостійно шукати більш ефективні стратегії поведінки.

Не менш важливим був принцип поетапності та послідовності, що забезпечував логічну організацію процесу реалізації програми. Структура програми передбачала поступовий перехід від усвідомлення власних цінностей і життєвих орієнтирів до розвитку суб'єктної активності та актуалізації психологічних ресурсів особистості. Така послідовність відповідає структурі розробленої моделі розвитку самодостатності особистості та забезпечує комплексний характер психологічного впливу. У процесі реалізації програми також дотримувався принцип зворотного зв'язку, який передбачає постійний обмін думками між учасниками та можливість отримання підтримувальної інформації від групи. Зворотний зв'язок сприяв усвідомленню власних реакцій, розвитку рефлексії та апробації нових способів взаємодії у безпечному психологічному середовищі. Особливе значення мав принцип психологічної безпеки, що передбачає створення атмосфери довіри, прийняття та емоційної підтримки у групі. Формування такого середовища є важливою умовою розвитку креативності, оскільки зменшує страх помилки, сприяє відкритості до нового досвіду та стимулює вільне самовираження учасників.

Психологічна програма розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності має модульну структуру, що відповідає структурно-функціональній моделі самодостатності особистості, розробленій у межах даного дослідження. Структура програми розвитку самодостатності побудована відповідно до визначених у дослідженні структурних компонентів самодостатності особистості. Це зумовило виокремлення трьох тематичних блоків програми, кожен із яких спрямований на розвиток відповідного компонента.

Перший блок програми спрямований на розвиток аксіологічного компонента самодостатності, який пов'язаний із формуванням системи особистісних цінностей, життєвих смислів та внутрішніх орієнтирів. У межах цього блоку учасники мали можливість усвідомити власні життєві пріоритети, проаналізувати індивідуальний досвід та сформуванати більш цілісне уявлення про власні можливості й ресурси [30; 84; 89].

Другий блок програми присвячений розвитку суб'єктного компонента самодостатності, що відображає здатність особистості до самостійного прийняття рішень, відповідальності за власні дії та активної життєвої позиції. У межах цього блоку основна увага приділялася розвитку самоефективності, впевненості у власних можливостях та формуванню здатності до конструктивного розв'язання життєвих проблем [21; 79; 116].

Третій блок програми спрямований на розвиток ресурсно-адаптаційного компонента самодостатності, який охоплює психологічні ресурси особистості та її здатність до адаптації у складних життєвих ситуаціях. У процесі роботи учасники розвивали навички творчого мислення, гнучкості у пошуку рішень, уміння використовувати власний досвід і внутрішні ресурси для подолання труднощів [51].

Таким чином, реалізація програми розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності забезпечує вплив на її структурні компоненти. У процесі виконання творчих вправ, групових дискусій, рольових ігор та рефлексивних практик відбувається актуалізація ціннісно-смислових орієнтацій особистості, розвиток суб'єктної активності та посилення психологічної ресурсності. Це сприяє підвищенню рівня самодостатності особистості [38; 51; 122].

Загальна структура психологічної програми включає 15 занять, об'єднаних у три тематичні блоки. Кожне заняття тривало 3 години, а загальний обсяг програми становив 45 годин. Заняття проводилися двічі на тиждень, що забезпечувало достатній часовий інтервал для осмислення отриманого досвіду та поступового формування нових особистісних

установок і поведінкових стратегій. Зміст програми подано у додатку Б [43; 62; 80].

Така організація формувального впливу забезпечує поступовий розвиток креативності як важливого психологічного ресурсу особистості та сприяє формуванню самодостатності як інтегративної характеристики особистісного розвитку [38; 59; 78].

Таблиця 3.1

Психологічна програма розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності

Основні тематичні блоки	Тематика занять	Вправи	Кількість годин
I. Аксиологічний компонент розвитку самодостатності особистості	1. Вступне заняття. Знайомство учасників програми. Формування правил взаємодії у групі	«Знайомство через асоціації», «Моє ім'я і моя характеристика», «Очікування від програми», «Дерево очікувань»	3
	2. Усвідомлення особистісних цінностей як основи самодостатності	«Мої життєві цінності», «Ціннісна піраміда», «Що для мене справді важливо?», «Ціннісний вибір»	3
	3. Життєві смисли та ціннісні орієнтири особистості	«Життєва лінія», «Мої життєві смисли», «Смисл мого досвіду», «Моє майбутнє через 10 років»	3
	4. Самоприйняття та позитивне ставлення до себе як умова особистісного розвитку	«Мої сильні сторони», «Позитивне самоствавлення», «Комплімент собі», «Яким я бачу себе»	3
	5. Рефлексія власного досвіду та формування внутрішніх критеріїв оцінювання	«Мій життєвий досвід як ресурс», «Уроки мого життя», «Складні ситуації і їх значення», «Мій особистісний розвиток»	3
II. Суб'єктний компонент розвитку самодостатності особистості	1. Усвідомлення власної суб'єктної позиції у життєвих ситуаціях	«Я – автор свого життя», «Мій життєвий вибір», аналіз життєвих ситуацій, «Моя життєва позиція»	3
	2. Розвиток самоефективності та	«Мої досягнення», «Карта можливостей», «Що я вже	3

	впевненості у власних можливостях	зміг?», «Мої майбутні цілі»	
	3. Автономність та відповідальність у прийнятті життєвих рішень	«Мій вибір», «Рішення у складних ситуаціях», «Моя зона відповідальності», аналіз альтернативних рішень	3
	4. Креативне вирішення життєвих проблем	«Креативне вирішення проблем», «Альтернативні рішення», «Мозковий штурм», «10 ідей для однієї проблеми»	3
	5. Розвиток активної життєвої позиції та саморегуляції поведінки	«План моїх дій», «Моя життєва стратегія», «Кроки до змін», «Особистий план розвитку»	3
III. Ресурсно- адаптаційний компонент розвитку самодостатності особистості	1. Креативність як психологічний ресурс особистості	«Карта моїх ресурсів», «Ресурси моєї особистості», «Що мене підтримує?», «Мої джерела сили»	3
	2. Розвиток дивергентного мислення та генерації ідей	«Незвичні використання предметів», «Генерація ідей», «20 способів використання предмета», «Що ще можна придумати?»	3
	3. Гнучкість мислення та пошук альтернативних рішень	«Інший погляд», «Альтернативні сценарії», «Що буде якщо...?», «Зміна перспективи»	3
	4. Використання особистісних ресурсів у складних життєвих ситуаціях	«Мої стратегії подолання труднощів», «План дій у складній ситуації», аналіз життєвих кейсів, групове обговорення	3
	5. Підсумкове заняття. Інтеграція набутих знань і навичок	«Рефлексія програми», «Мій особистісний розвиток», «Що змінилося у моєму житті», «План подальшого розвитку»	3
Загальна кількість годин			45

У таблиці представлено структуру психорозвивальної програми розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності, яка

включає три тематичні блоки відповідно до структурних компонентів моделі та передбачає використання креативних, рефлексивних і групових вправ.

Отже, розроблена психологічна програма розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності ґрунтується на теоретично обґрунтованій структурній моделі самодостатності та спрямована на цілісний розвиток її аксіологічного, суб'єктного й ресурсно-адаптаційного компонентів. Зміст програми побудовано з урахуванням ролі креативності як важливого психологічного ресурсу, що забезпечує активізацію внутрішнього потенціалу особистості, розвиток гнучкості мислення, суб'єктної активності та здатності до конструктивного розв'язання життєвих труднощів. Реалізація програми у межах формувального експерименту створила умови для цілеспрямованого психологічного впливу на характеристики особистості, які в дослідженні були визначені як значущі чинники формування самодостатності. У зв'язку з цим наступним етапом дослідження є аналіз результативності впровадженої програми та виявлення динаміки змін у показниках креативності й самодостатності в експериментальній та контрольній групах.

3.2. Динаміка розвитку самодостатності особистості досліджуваних за результатами формувального експерименту

З метою оцінювання ефективності розробленої психологічної програми розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності було здійснено повторне (контрольне) вимірювання показників, що відображають рівень сформованості досліджуваних характеристик. Особливу увагу приділено динаміці змін у структурі самодостатності особистості, оскільки саме вона виступає інтегративним результатом актуалізації внутрішніх ресурсів, розвитку суб'єктної активності та здатності особистості до саморегуляції, відповідального вибору й підтримання цілісності «Я» у складних життєвих обставинах.

У межах формувального експерименту оцінюванню підлягали зміни основних структурних компонентів самодостатності особистості:

аксіологічного, суб'єктного та ресурсно-адаптаційного. Аксіологічний компонент відображає сформованість внутрішніх ціннісно-смыслових орієнтирів і здатність особистості спиратися на власні критерії оцінювання подій та власних дій. Суб'єктний компонент пов'язаний із переживанням авторства власного життя, автономністю, інтернальністю та готовністю брати відповідальність за прийняті рішення. Ресурсно-адаптаційний компонент характеризує здатність підтримувати психологічну стійкість, мобілізувати внутрішні ресурси та зберігати життєву активність у ситуаціях невизначеності й життєвих ускладнень.

Для реалізації формувального експерименту було сформовано дві групи респондентів: 32 особи експериментальної групи та 30 осіб контрольної групи. Учасники експериментальної групи були поділені на дві підгрупи по 16 осіб, що дозволило забезпечити оптимальні умови групової взаємодії та підвищити ефективність роботи. Контрольна група участі у програмі не брала.

Для емпіричного вимірювання зазначених характеристик було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити як рівень розвитку креативності, так і структурні компоненти самодостатності особистості та пов'язані з нею психологічні характеристики. Зокрема, застосовано Torrance Tests of Creative Thinking (ТТСТ) для оцінювання показників творчого мислення, шкалу креативності у структурі самоактуалізації (САТ), тест-опитувальник структурних компонентів самодостатності особистості А. Білошицької, шкалу загальної самоефективності (R. Schwarzer, M. Jerusalem), шкалу самоповаги М. Розенберга та опитувальник психологічної ресурсності особистості О. Штепи. Використання зазначеного комплексу методик дало змогу простежити зміни як у рівні розвитку креативності, так і в показниках самодостатності особистості.

Порівняльний аналіз показників контрольної та експериментальної груп до і після реалізації програми здійснювався із застосуванням непараметричних методів математичної статистики. Для статистичної перевірки отриманих даних використовувалися ранговий критерій Вілкоксона, U-критерій Манна–

Уїтні та критерій χ^2 Пірсона. Застосування зазначених статистичних процедур дало змогу виявити характер змін досліджуваних показників, оцінити їх статистичну значущість та визначити ефективність розробленої психологічної програми розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності.

Результати порівняльного аналізу рівнів розвитку самодостатності особистості в контрольній та експериментальній групах до і після проведення формувального експерименту подано в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

**Рівні розвитку самодостатності особистості до та після
формувального експерименту**

(за тест-опитувальником структурних компонентів самодостатності А.

Білошицької)

Рівні розвитку	КГ до експерименту N=30		КГ після експерименту N=30		ЕГ до експерименту N=32		ЕГ після експерименту N=32	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Високий	5	16,7	6	20,0	4	12,5	12	37,5
Середній	18	60,0	17	56,7	20	62,5	17	53,1
Низький	7	23,3	7	23,3	8	25,0	3	9,4

Аналіз отриманих даних засвідчив, що до початку формувального впливу розподіл рівнів самодостатності в контрольній та експериментальній групах був відносно подібним. У контрольній групі високий рівень самодостатності було зафіксовано у 5 осіб (16,7%), середній — у 18 осіб (60,0%), тоді як низький рівень виявлено у 7 респондентів (23,3%). В експериментальній групі високий рівень самодостатності спостерігався у 4 осіб (12,5%), середній — у 20 осіб (62,5%), а низький — у 8 учасників дослідження (25,0%).

Після реалізації психологічної програми розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності було зафіксовано певні зміни у розподілі показників. У контрольній групі ці зміни є незначними: частка осіб із високим рівнем самодостатності зросла з 16,7% до 20,0% (з 5 до 6 осіб),

середній рівень дещо зменшився з 60,0% до 56,7% (з 18 до 17 осіб), тоді як кількість респондентів із низьким рівнем залишилася незмінною — 7 осіб (23,3%). Отримані дані свідчать про відсутність вираженої позитивної динаміки без спеціально організованого психологічного впливу.

Водночас в експериментальній групі після впровадження психологічної програми спостерігається помітна позитивна динаміка показників. Зокрема, кількість осіб із високим рівнем самодостатності зростає з 4 осіб (12,5%) до 12 осіб (37,5%). Одночасно зменшилася частка респондентів із низьким рівнем самодостатності — з 8 осіб (25,0%) до 3 осіб (9,4%). Кількість учасників із середнім рівнем також дещо зменшилася — з 20 осіб (62,5%) до 17 осіб (53,1%), що може свідчити про перехід частини респондентів до більш високого рівня розвитку досліджуваної характеристики.

Отримані результати свідчать про позитивний вплив розробленої психологічної програми на розвиток самодостатності особистості. Зростання частки осіб із високим рівнем та зменшення кількості респондентів із низьким рівнем в експериментальній групі дозволяє зробити висновок про те, що актуалізація креативності сприяє формуванню важливих характеристик самодостатної особистості, зокрема посиленню автономності, активізації процесів саморозвитку та підвищенню здатності до самостійного прийняття рішень.

Таким чином, результати формувального експерименту підтверджують ефективність психологічної програми розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності та засвідчують доцільність використання спеціально організованих психологічних програм, спрямованих на розвиток творчого потенціалу особистості дорослого віку. Графічне відображення отриманих результатів подано на рисунку 3.2

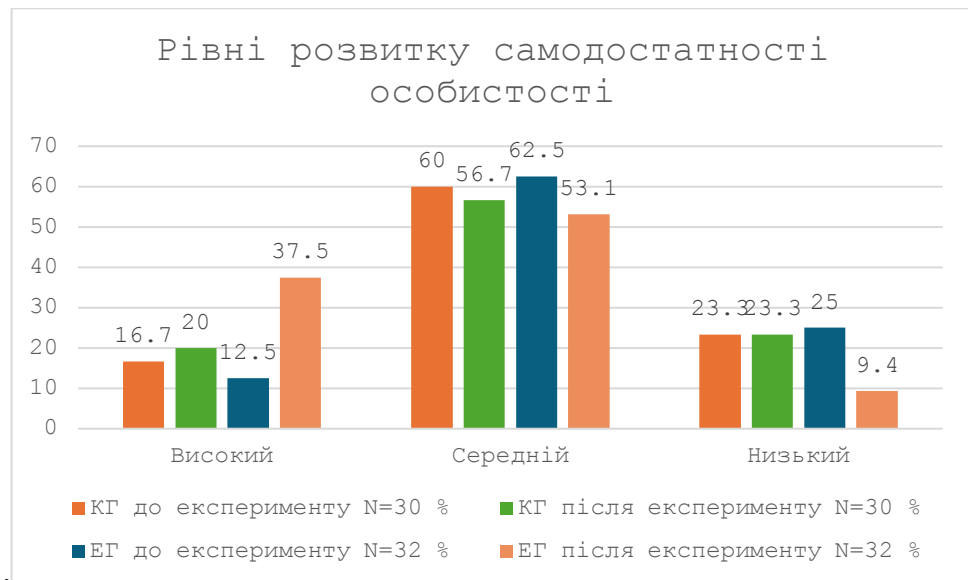


Рисунок 3.2. Рівні розвитку самодостатності особистості у контрольній та експериментальній групах до і після формувального експерименту

Аналіз результатів емпіричного дослідження передбачав послідовне застосування методів математичної статистики, що дозволило оцінити характер і статистичну значущість змін у показниках самодостатності особистості в контрольній та експериментальній групах. Зокрема, було використано U-критерій Манна–Уїтні для визначення міжгрупових відмінностей, критерій χ^2 Пірсона для перевірки якісних змін у структурі рівнів досліджуваного показника та ранговий критерій Вілкоксона для оцінювання статистичної значущості змін показників у межах однієї вибірки. Узагальнені статистичні дані, що відображають ефективність реалізації психологічної програми розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності, подано у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Статистична оцінка значущості відмінностей за рівнем самодостатності особистості (χ^2 Пірсона)

Порівняння	χ^2	p
КГ–ЕГ до експерименту	0,21	0,900
КГ–ЕГ після експерименту	3,53	0,171
ЕГ до–після експерименту	6,52	0,038
КГ до–після експерименту	0,12	0,942

За критерієм χ^2 Пірсона встановлено, що до формувального впливу контрольна та експериментальна групи не відрізнялися за розподілом рівнів самодостатності ($\chi^2 = 0,21$; $p = 0,900$), що підтверджує їхню початкову однорідність. Після реалізації програми міжгрупові відмінності за розподілом рівнів не досягли статистичної значущості ($\chi^2 = 3,53$; $p = 0,171$), хоча за описовими даними в ЕГ простежується тенденція до позитивної динаміки.

Водночас усередині експериментальної групи зафіксовано статистично значущі зміни у структурі рівнів самодостатності від до- до післяекспериментального вимірювання ($\chi^2 = 6,52$; $p = 0,038$), що узгоджується зі зростанням частки високого рівня та зменшенням частки низького рівня. У контрольній групі внутрішньогрупових змін не виявлено ($\chi^2 = 0,12$; $p = 0,942$).

Отримані результати свідчать про позитивний вплив реалізованої психологічної програми на розвиток самодостатності особистості в експериментальній групі. Зростання частки респондентів із високим рівнем самодостатності та зменшення кількості осіб із низьким рівнем цієї характеристики відображає активізацію внутрішніх психологічних ресурсів особистості та підвищення її здатності до саморегуляції життєдіяльності.

Виявлені зміни можна інтерпретувати як результат актуалізації креативності, що сприяє формуванню більшої автономності, посиленню переживання суб'єктності власного життя та актуалізації внутрішніх ціннісних орієнтирів. Таким чином, позитивна динаміка показників самодостатності відображає зміни в аксіологічному, суб'єктному та ресурсно-адаптаційному компонентах структури самодостатності особистості.

Наступною методикою, застосованою для контрольного зрізу результатів, був опитувальник особистісної здійсненності (О. Штепа), кількісні та якісні результати дослідження представлені у таблиці 3.4.

**Рівні особистісної здійсненності особистості за опитувальником О.
Штепи серед респондентів у контрольній та експериментальній групі**

Рівні	КГ до N=30		КГ після N=30		ЕГ до N=32		ЕГ після N=32	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Високий	6	20,0	7	23,3	7	21,9	11	34,4
Середній	17	56,7	16	53,4	18	56,2	17	53,1
Низький	7	23,3	7	23,3	7	21,9	4	12,5

Аналіз результатів показав, що на констатувальному етапі дослідження у контрольній групі (N = 30) високий рівень особистісної здійсненності було зафіксовано у 6 осіб (20,0 %), середній — у 17 осіб (56,7 %), низький — у 7 осіб (23,3 %). В експериментальній групі (N = 32) високий рівень виявлено у 7 осіб (21,9 %), середній — у 18 осіб (56,2 %), низький — у 7 осіб (21,9 %), що свідчить про подібний розподіл показників у групах до початку формувального впливу.

Після реалізації психологічної програми у контрольній групі суттєвих змін не зафіксовано: високий рівень спостерігається у 7 осіб (23,3 %), середній — у 16 осіб (53,4 %), низький — у 7 осіб (23,3 %). Натомість в експериментальній групі відзначається позитивна динаміка показників: кількість респондентів із високим рівнем особистісної здійсненності зростає до 11 осіб (34,4 %), частка осіб із середнім рівнем становить 17 осіб (53,1 %), тоді як низький рівень зменшився до 4 осіб (12,5 %). Отримані результати свідчать про тенденцію до підвищення рівня особистісної здійсненності учасників експериментальної групи після впровадження психологічної програми розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності. Графічне відображення результатів представлено в рис. 3.3

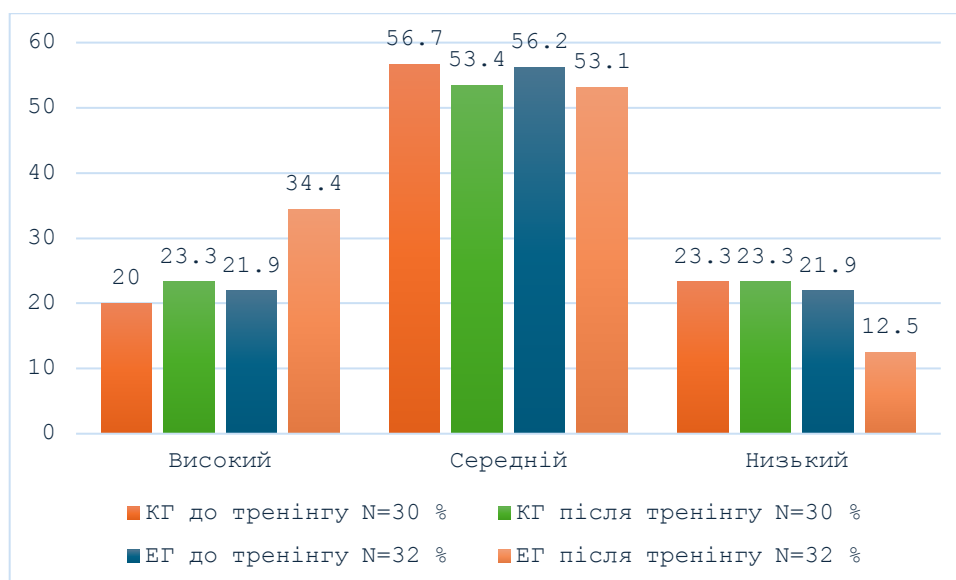


Рисунок 3.3. Рівні особистісної здійсненності особистості до та після формувального експерименту у %

Отримані в ході первинної обробки кількісні дані дозволили окреслити загальну картину розподілу рівнів особистісної здійсненності, проте для перевірки наукової достовірності виявлених тенденцій та встановлення їх статистичної значущості було застосовано комплекс методів математичної статистики. Результати статистичної перевірки представлені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Статистична оцінка значущості відмінностей за рівнем особистісної здійсненності

Порівняння	Статистичний критерій	Значення	p
КГ–ЕГ до експерименту	U Манна–Уїтні	461,0	0,884
КГ–ЕГ після експерименту	U Манна–Уїтні	229,5	<0,01
КГ–ЕГ до експерименту	χ^2 Пірсона	0,18	>0,05
КГ–ЕГ після експерименту	χ^2 Пірсона	4,12	<0,05
ЕГ до–після	Вілкоксона	-3,98	<0,001

Результати статистичного аналізу за допомогою U-критерію Манна–Уїтні показали, що до початку формувального експерименту статистично значущих відмінностей між контрольною та експериментальною групами за рівнем особистісної здійсненності не виявлено ($U = 461,0$; $p = 0,884$), що

підтверджує однорідність вибірки. Після реалізації психологічної програми зафіксовано статистично значущі відмінності між групами ($U = 229,5$; $p < 0,01$), що свідчить про позитивний вплив програми розвитку креативності.

Застосування критерію χ^2 Пірсона показало, що на початковому етапі статистично значущих відмінностей у розподілі рівнів особистісної здійсненності не спостерігалось ($\chi^2 = 0,18$; $p > 0,05$). Після формувального впливу зафіксовано статистично значущі відмінності ($\chi^2 = 4,12$; $p < 0,05$), що підтверджує зміни у структурі рівнів показника.

За результатами Т-критерію Вілкоксона у контрольній групі не виявлено статистично значущих змін ($T = 0$; $p = 1,0$). Водночас в експериментальній групі після реалізації програми зафіксовано статистично значущі позитивні зрушення ($T = -3,98$; $p < 0,001$), що свідчить про підвищення рівня особистісної здійсненності під впливом запропонованої психологічної програми.

Наступним етапом дослідження стало виявлення рівня психологічної ресурсності особистості, що відображає здатність людини мобілізувати внутрішні психологічні ресурси для подолання життєвих труднощів та підтримання особистісної стійкості. За допомогою опитувальника психологічної ресурсності (О. Штепа) було проаналізовано, як змінюється рівень ресурсного потенціалу особистості під впливом формувальних заходів; кількісні та якісні показники представлені в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Рівні психологічної ресурсності особистості (за опитувальником О. Штепи)

Рівні	КГ до експерименту N=30		КГ після експерименту N=30		ЕГ до експерименту N=32		ЕГ після експерименту N=32	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Високий	5	16,7	6	20,0	6	18,8	10	31,3
Середній	17	56,6	16	53,3	18	56,2	17	53,1
Низький	8	26,7	8	26,7	8	25,0	5	15,6

Аналіз результатів показав, що на констатувальному етапі дослідження у контрольній (N = 30) та експериментальній (N = 32) групах переважав середній рівень психологічної ресурсності. У контрольній групі високий рівень було зафіксовано у 5 осіб (16,7 %), середній — у 17 осіб (56,6 %), низький — у 8 осіб (26,7 %). В експериментальній групі високий рівень виявлено у 6 осіб (18,8 %), середній — у 18 осіб (56,2 %), низький — у 8 осіб (25,0 %).

Після реалізації психологічної програми у контрольній групі суттєвих змін не спостерігається: високий рівень становить 6 осіб (20,0 %), середній — 16 осіб (53,3 %), низький — 8 осіб (26,7 %). Водночас в експериментальній групі простежується позитивна динаміка показників: кількість респондентів із високим рівнем психологічної ресурсності зростає до 10 осіб (31,3 %), частка осіб із середнім рівнем становить 17 осіб (53,1 %), тоді як низький рівень зменшився до 5 осіб (15,6 %). Отримані результати свідчать про підвищення рівня психологічних ресурсів особистості під впливом реалізованої програми розвитку креативності. Графічне відображення представлено в рисунку 3.4.

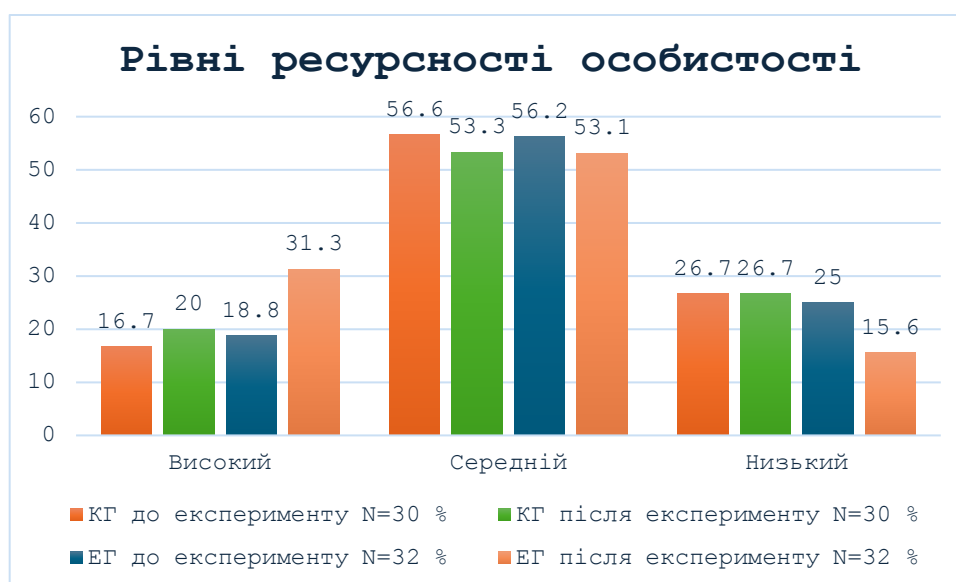


Рисунок 3.4. Рівні ресурсності особистості до та після формувального експерименту у %

Результати статистичного аналізу представлені в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7.

Статистична оцінка значущості відмінностей за рівнем психологічної ресурсності

Порівняння	Критерій	Значення	p
КГ–ЕГ до експерименту	U Манна–Уїтні	455,0	>0,05
КГ–ЕГ після експерименту	U Манна–Уїтні	235,0	<0,01
КГ–ЕГ до експерименту	χ^2 Пірсона	0,03	>0,05
КГ–ЕГ після експерименту	χ^2 Пірсона	2,03	>0,05
ЕГ до–після	Вілкоксона	-3,71	<0,001

Результати статистичного аналізу за допомогою U-критерію Манна–Уїтні показали, що до початку формувального експерименту статистично значущих відмінностей між контрольною та експериментальною групами за рівнем психологічної ресурсності не виявлено ($U = 455,0$; $p > 0,05$), що підтверджує початкову однорідність досліджуваних груп. Після реалізації психологічної програми зафіксовано статистично значущі відмінності між групами ($U = 235,0$; $p < 0,01$), що свідчить про позитивний вплив програми на рівень психологічної ресурсності учасників експериментальної групи.

За результатами T-критерію Вілкоксона у контрольній групі не виявлено статистично значущих змін ($T = 0$; $p = 1,0$). Водночас в експериментальній групі після реалізації програми зафіксовано статистично значущі позитивні зміни ($T = -3,71$; $p < 0,001$). Це свідчить про позитивний вплив формувального експерименту на рівень психологічної ресурсності учасників експериментальної групи.

За результатами критерію χ^2 Пірсона встановлено, що до початку дослідження статистично значущих відмінностей у розподілі рівнів психологічної ресурсності між групами не зафіксовано ($\chi^2 = 0,03$; $p > 0,05$). Після реалізації програми спостерігається тенденція до зміни структури рівнів показника ($\chi^2 = 2,03$; $p > 0,05$), що відображає тенденцію до підвищення психологічної ресурсності в експериментальній групі.

Наступним етапом дослідження стало вивчення рівня життєстійкості особистості, яка розглядається як важливий психологічний ресурс, що забезпечує здатність людини ефективно долати життєві труднощі, підтримувати внутрішню рівновагу та зберігати активну життєву позицію в

умовах стресових впливів. Для вимірювання рівня життєстійкості було використано шкалу життєстійкості Коннора–Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC). Кількісні та якісні результати дослідження представлені у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8.

Рівні життєстійкості особистості за шкалою життєстійкості Коннора–Девідсона (CD-RISC)

Рівні життєстійкості	КГ до експерименту у N=30		КГ після експерименту у N=30		ЕГ до експерименту у N=32		ЕГ після експерименту у N=32	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Високий	5	16,7	6	20,0	5	15,6	9	28,1
Середній	18	60,0	18	60,0	19	59,4	19	59,4
Низький	7	23,3	6	20,0	8	25,0	4	12,5

Аналіз результатів показав, що на констатувальному етапі у контрольній групі (N = 30) високий рівень життєстійкості зафіксовано у 5 осіб (16,7 %), середній — у 18 осіб (60,0 %), низький — у 7 осіб (23,3 %). В експериментальній групі (N = 32) розподіл показників був подібним: високий рівень виявлено у 5 осіб (15,6 %), середній — у 19 осіб (59,4 %), низький — у 8 осіб (25,0 %). Це свідчить про порівнюваність груп до початку формувального впливу.

Після реалізації програми у контрольній групі суттєвих змін не спостерігається: високий рівень становить 6 осіб (20,0 %), середній — 18 осіб (60,0 %), низький — 6 осіб (20,0 %). Натомість в експериментальній групі простежується позитивна динаміка: кількість респондентів із високим рівнем життєстійкості зросла до 9 осіб (28,1 %), тоді як частка осіб із низьким рівнем зменшилася з 25,0 % до 12,5 %.

Отже, результати свідчать про тенденцію до підвищення життєстійкості учасників експериментальної групи після реалізації психологічної програми розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності, що

вказує на посилення їхніх адаптаційних психологічних ресурсів. Графічне відображення результатів подано в рисунку 3.5.

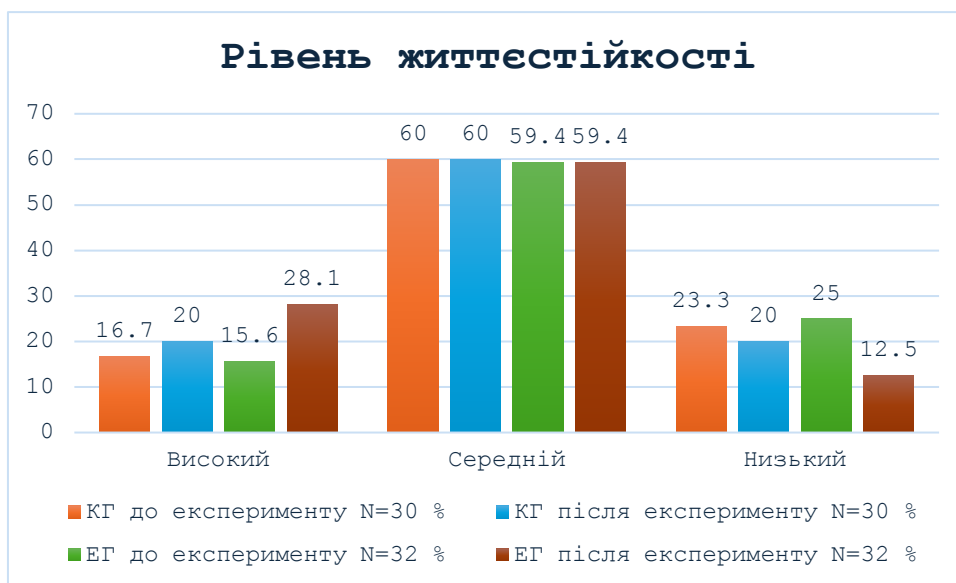


Рисунок 3.5. Рівні життєстійкості особистості до та після формувального експерименту у %

Результати статистичного аналізу представлені в таблиці 3.9

Таблиця 3.9

Статистична оцінка значущості відмінностей за рівнем життєстійкості

Порівняння	Критерій	Значення	p
КГ–ЕГ до експерименту	U Манна–Уїтні	468,5	>0,05
КГ–ЕГ після експерименту	U Манна–Уїтні	311,0	<0,05
КГ–ЕГ після експерименту	χ^2 Пірсона	2,41	0,120
ЕГ до–після	Вілкоксона	-1,94	0,052

За результатами U-критерію Манна–Уїтні встановлено, що до початку формувального експерименту статистично значущих відмінностей між групами не виявлено ($U = 468,5$; $p = 0,912$), що підтверджує їхню початкову однорідність. Після реалізації програми зафіксовано міжгрупові відмінності ($U = 311,0$; $p < 0,05$), що узгоджується з позитивною динамікою показників життєстійкості в експериментальній групі.

Аналіз за критерієм χ^2 Пірсона показав відсутність статистично значущих відмінностей у структурі розподілу рівнів життєстійкості після експерименту ($\chi^2 = 2,41$; $p = 0,120$), що свідчить про помірний характер змін.

Водночас результати критерію Вілкоксона засвідчили позитивну внутрішньогрупову динаміку показників життєстійкості в експериментальній групі ($Z = -1,94$; $p = 0,052$), що наближається до порогового рівня статистичної значущості. Отримані результати вказують на тенденцію до підвищення життєстійкості учасників під впливом програми розвитку креативності.

Таким чином, результати статистичного аналізу підтверджують наявність позитивної тенденції до підвищення життєстійкості в експериментальній групі, хоча виявлені зміни мають помірний характер і не досягають рівня статистичної значущості. Це узгоджується з даними описового аналізу та вказує на потенційний вплив формувальної програми на розвиток адаптаційних ресурсів особистості.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення рівня загальної самоефективності особистості, яка відображає віру людини у власну здатність успішно організувати діяльність та досягати поставлених цілей. Самоефективність розглядається як важливий регулятивний ресурс особистості, що визначає рівень її активності, наполегливості та готовності долати труднощі. Для вимірювання цього показника було використано шкалу загальної самоефективності (R. Schwarzer, M. Jerusalem; адаптація І. І. Галецької). Кількісні та якісні результати дослідження представлені у таблиці 3.10.

Рівні загальної самоефективності до та після формувального експерименту

(за шкалою загальної самоефективності R. Schwarzer, M. Jerusalem; адаптація І. І. Галецької)

Рівні	КГ до ф.е (N=30)		КГ після ф.е (N=30)		ЕГ до ф.е (N=32)		ЕГ після ф.е (N=32)	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Високий	6	20,0	7	23,3	6	18,8	9	28,1
Середній	17	56,7	16	53,3	18	56,3	18	56,3
Низький	7	23,3	7	23,3	8	25,0	5	15,6

Аналіз отриманих результатів показав, що на констатувальному етапі у контрольній групі (N = 30) високий рівень самоефективності було зафіксовано у 6 осіб (20,0 %), середній — у 17 осіб (56,7 %), низький — у 7 осіб (23,3 %). В експериментальній групі (N = 32) розподіл показників був подібним: високий рівень виявлено у 6 осіб (18,8 %), середній — у 18 осіб (56,3 %), низький — у 8 осіб (25,0 %). Такий розподіл свідчить про порівнюваність досліджуваних груп до початку формувального експерименту.

Після реалізації програми у контрольній групі суттєвих змін не спостерігається: високий рівень становить 7 осіб (23,3 %), середній — 16 осіб (53,3 %), низький — 7 осіб (23,3 %). Натомість в експериментальній групі простежується позитивна динаміка: кількість респондентів із високим рівнем самоефективності зросла до 9 осіб (28,1 %), тоді як частка осіб із низьким рівнем зменшилася з 25,0 % до 15,6 %.

Отримані результати свідчать про тенденцію до підвищення рівня самоефективності учасників експериментальної групи після реалізації програми розвитку креативності, що вказує на зростання впевненості у власних можливостях, готовності долати труднощі та здатності ефективно організувати власну діяльність. Графічне відображення представлено в рисунку 3.6.

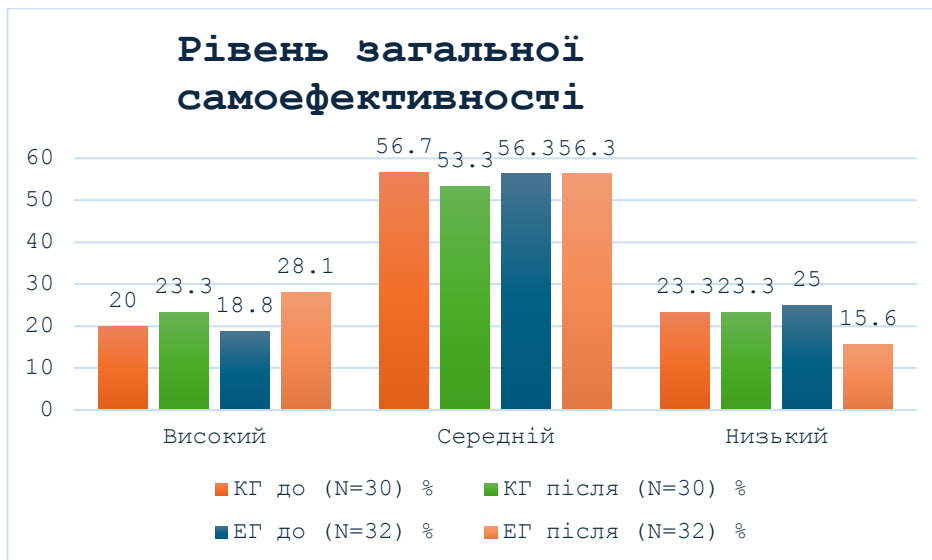


Рисунок 3.6. Рівні загальної самоефективності до та після формувального експерименту у %

Таблиця 3.11.

Статистична оцінка значущості відмінностей за рівнем загальної самоефективності

КГ–ЕГ до експерименту	КГ–ЕГ після експерименту	КГ–ЕГ до експерименту	КГ–ЕГ після експерименту
U	p	U	p
469,0	0,918	347,0	0,214
		χ^2	p
		0,81	0,667
Z	p	Z	p
0,00	1,000	-1,12	0,263

Результати статистичного аналізу, представлені в таблиці 3.11, показали відсутність статистично значущих відмінностей між контрольною та експериментальною групами за рівнем загальної самоефективності до початку формувального експерименту ($U = 469,0$; $p = 0,918$), що підтверджує початкову порівнюваність досліджуваних груп. Після реалізації психологічної програми міжгрупові відмінності також не досягли статистичної значущості ($U = 347,0$; $p = 0,214$), хоча за результатами описового аналізу в експериментальній групі простежується позитивна динаміка показників.

Аналіз за критерієм χ^2 Пірсона також не виявив статистично значущих відмінностей у розподілі рівнів загальної самоефективності між групами після

формульованого експерименту ($\chi^2 = 0,81$; $p = 0,667$), що свідчить про відсутність суттєвих змін у структурі досліджуваного показника.

За результатами критерію Вілкоксона статистично значущих внутрішньогрупових змін не зафіксовано ($Z = -1,12$; $p = 0,263$), що вказує на помірний характер змін рівня загальної самооефективності. Водночас в експериментальній групі спостерігається тенденція до підвищення цього показника, що проявляється у збільшенні частки респондентів із високим рівнем самооефективності та зменшенні частки осіб із низьким рівнем.

Таким чином, результати статистичного аналізу свідчать про позитивну, але статистично помірну динаміку рівня загальної самооефективності в експериментальній групі, що може бути пов'язано з впливом психологічної програми розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності.

Отримані результати свідчать про наявність помірної позитивної динаміки показників самооефективності в експериментальній групі, що може бути пов'язано з впливом психологічної програми розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності.

Наступним етапом дослідження стало вивчення рівня самоповаги особистості, яка розглядається як важливий показник позитивного ставлення людини до себе, усвідомлення власної цінності та впевненості у власних можливостях. Для вимірювання цього показника було використано шкалу самоповаги М. Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale). Кількісні та якісні результати дослідження представлені у таблиці 3.12.

Таблиця 3.12

Рівні самоповаги особистості до та після формульованого експерименту

(за шкалою самоповаги М. Розенберга)

Рівні самоповаги	КГ до (N=30)		КГ після (N=30)		ЕГ до (N=32)		ЕГ після (N=32)	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Високий	7	23,3	8	26,7	7	21,9	10	31,3

Середній	16	53,3	16	53,3	17	53,1	17	53,1
Низький	7	23,3	6	20,0	8	25,0	5	15,6

На констатувальному етапі дослідження розподіл рівнів самоповаги в контрольній та експериментальній групах був подібним. У контрольній групі високий рівень самоповаги виявлено у 7 осіб (23,3 %), середній — у 16 осіб (53,3 %), низький — у 7 осіб (23,3 %). В експериментальній групі відповідні показники становили: високий рівень — 7 осіб (21,9 %), середній — 17 осіб (53,1 %), низький — 8 осіб (25,0 %). Такий розподіл свідчить про порівнюваність досліджуваних груп до початку формувального експерименту.

Після реалізації програми у контрольній групі спостерігаються лише незначні зміни: частка респондентів із високим рівнем самоповаги зросла до 8 осіб (26,7 %), тоді як частка осіб із низьким рівнем зменшилася до 6 осіб (20,0 %).

В експериментальній групі простежується більш виражена позитивна динаміка: кількість респондентів із високим рівнем самоповаги зросла з 7 до 10 осіб (з 21,9 % до 31,3 %), тоді як частка осіб із низьким рівнем зменшилася з 25,0 % до 15,6 %. Це свідчить про тенденцію до підвищення позитивного ставлення до себе та зростання впевненості у власних можливостях у респондентів експериментальної групи після участі у психологічній програмі розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності.

Графічне відображення представлене в рисунку 3.7.

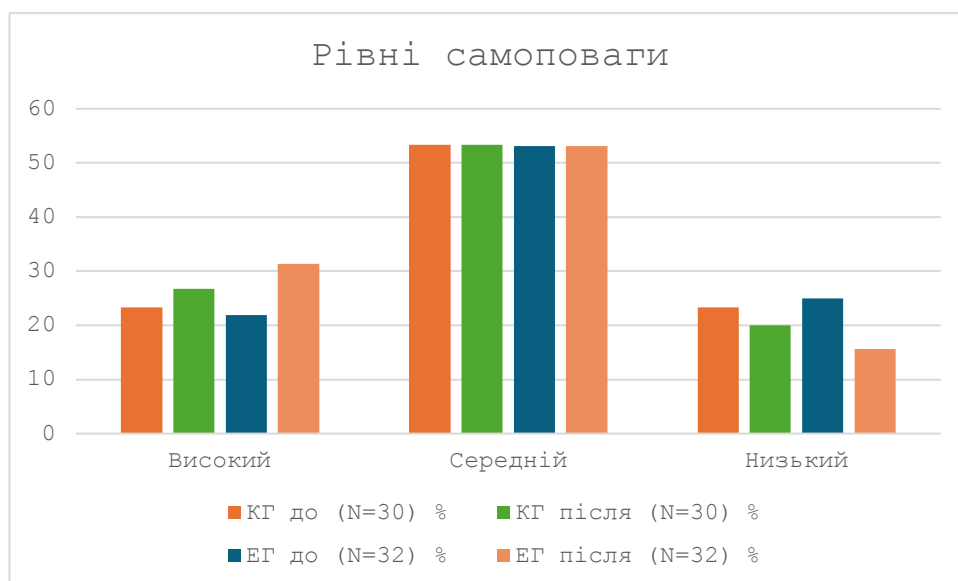


Рисунок 3.7. Рівні самоповаги до та після формувального експерименту у %

Таблиця 3.13

Статистична оцінка значущості відмінностей за рівнем самоповаги

Порівняння	Критерій	Значення	p
КГ–ЕГ до експерименту	U Манна–Уїтні	472,0	0,934
КГ–ЕГ після експерименту	U Манна–Уїтні	329,5	0,176
КГ–ЕГ після експерименту	χ^2 Пірсона	1,02	0,600
ЕГ до–після	Вілкоксона	-1,36	0,173

Результати статистичного аналізу показали, що до початку формувального експерименту статистично значущих відмінностей між контрольною та експериментальною групами за рівнем самоповаги не виявлено ($U = 472,0$; $p = 0,934$), що підтверджує їхню початкову порівнюваність.

Після реалізації програми міжгрупові відмінності також не досягли рівня статистичної значущості ($U = 329,5$; $p = 0,176$). Аналіз за критерієм χ^2 Пірсона показав відсутність статистично значущих відмінностей у розподілі рівнів самоповаги ($\chi^2 = 1,02$; $p = 0,600$).

Водночас результати внутрішньогрупового аналізу за критерієм Вілкоксона свідчать про тенденцію до підвищення рівня самоповаги в експериментальній групі ($Z = -1,36$; $p = 0,173$), що проявляється у зростанні частки респондентів із високим рівнем самоповаги та зменшенні частки осіб із низьким рівнем цього показника.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення креативності як ключового психологічного чинника, безпосередньо пов'язаного з темою дисертаційного дослідження. як ключового психологічного чинника, що безпосередньо пов'язаний із темою дослідження. Якщо попередні методики дозволили охарактеризувати окремі особистісні ресурси — життєстійкість, самоефективність та самоповагу, — то подальший аналіз спрямований на дослідження когнітивного аспекту творчого потенціалу

особистості. Креативність розглядається як важлива психологічна умова здатності людини генерувати нові ідеї, знаходити нестандартні способи розв'язання життєвих і професійних завдань та ефективно адаптуватися до змінних умов середовища.

З метою емпіричного вивчення рівня розвитку творчого мислення було використано тест креативності Торренса (Torrance Tests of Creative Thinking, ТТСТ), який є одним із найбільш поширених і валідних інструментів діагностики креативності у психологічних дослідженнях. Методика дозволяє оцінити продуктивність творчого мислення за такими характеристиками, як швидкість генерування ідей, гнучкість мислення, оригінальність відповідей та здатність до деталізації. Кількісні та якісні результати дослідження рівня креативності респондентів до та після формульованого експерименту представлені в таблиці 3.14

Таблиця 3.14

Показники креативності за ТТСТ до та після формульованого експерименту (КГ=30; ЕГ=32)

Шкала ТТСТ / Рівень	КГ до (N=30)		КГ після (N=30)		ЕГ до (N=32)		ЕГ після (N=32)	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Вправність — високий	6	20,0	7	23,3	6	18,8	10	31,3
Вправність — середній	18	60,0	18	60,0	19	59,4	18	56,3
Вправність — низький	6	20,0	5	16,7	7	21,9	4	12,5
Оригінальність — високий	5	16,7	6	20,0	6	18,8	9	28,1
Оригінальність — середній	19	63,3	18	60,0	19	59,4	19	59,4
Оригінальність — низький	6	20,0	6	20,0	7	21,9	4	12,5
Розробленість — високий	5	16,7	6	20,0	5	15,6	8	25,0
Розробленість — середній	18	60,0	18	60,0	20	62,5	20	62,5

Розробленість — низький	7	23,3	6	20,0	7	21,9	4	12,5
Абстрактність назв — високий	4	13,3	5	16,7	5	15,6	7	21,9
Абстрактність назв — середній	20	66,7	20	66,7	20	62,5	21	65,6
Абстрактність назв — низький	6	20,0	5	16,7	7	21,9	4	12,5
Опір замиканню — високий	5	16,7	5	16,7	5	15,6	8	25,0
Опір замиканню — середній	19	63,3	19	63,3	20	62,5	20	62,5
Опір замиканню — низький	6	20,0	6	20,0	7	21,9	4	12,5

На констатувальному етапі дослідження показники за всіма шкалами ТТСТ у контрольній та експериментальній групах були близькими, що свідчить про їхню початкову порівнюваність. Зокрема, за шкалою вправності високий рівень було зафіксовано у 6 осіб контрольної групи (20,0 %) та 6 осіб експериментальної групи (18,8 %), тоді як більшість респондентів в обох групах продемонструвала середній рівень розвитку цієї характеристики. Аналогічна тенденція спостерігалася і за шкалами оригінальності, розробленості, абстрактності назв та опору замиканню, де переважав середній рівень показників.

Після реалізації формувальної програми у контрольній групі зафіксовано незначні зміни показників. Наприклад, за шкалою вправності частка респондентів із високим рівнем зросла з 20,0 % до 23,3 %, тоді як частка осіб із низьким рівнем дещо зменшилася. Подібна динаміка простежується і за іншими шкалами, проте ці зміни мають помірний характер.

В експериментальній групі спостерігається більш виражена позитивна динаміка. Так, за шкалою вправності частка респондентів із високим рівнем зросла з 18,8 % до 31,3 %, а частка осіб із низьким рівнем зменшилася з 21,9 % до 12,5 %. За шкалою оригінальності кількість респондентів із високим рівнем збільшилася з 18,8 % до 28,1 %, тоді як частка низьких показників зменшилася до 12,5 %. Подібна тенденція простежується і за шкалами

розробленості, абстрактності назв та опору замиканню, де також відбулося збільшення частки високих показників і зменшення частки низьких значень.

Таким чином, результати таблиці свідчать про наявність позитивної динаміки показників креативності в експериментальній групі після реалізації формувальної програми. Отримані дані відображають зростання продуктивності генерування ідей, підвищення оригінальності мислення та здатності до розгортання й деталізації творчих задумів. У контрольній групі подібні зміни виражені значно менш виражені.

Таблиця 3.15

Статистична оцінка значущості відмінностей за показниками креативності (ТТСТ)

Показник	χ^2 (КГ–ЕГ до експерименту)	p	χ^2 (КГ–ЕГ після експерименту)	p
Вправність	0,19	0,909	2,34	0,310
Оригінальність	0,22	0,895	2,76	0,252
Розробленість	0,28	0,870	2,48	0,289
Абстрактність назв	0,17	0,919	2,11	0,347
Опір замиканню	0,24	0,887	2,63	0,268

Результати статистичного аналізу свідчать, що до початку формувального експерименту між контрольною та експериментальною групами не виявлено статистично значущих відмінностей за жодним із показників креативності ($p > 0,05$). Це підтверджує початкову порівнюваність досліджуваних груп за рівнем розвитку креативного мислення.

Після реалізації формувальної програми в експериментальній групі за всіма показниками креативності простежується позитивна динаміка в експериментальній групі простежується позитивна динаміка, що проявляється у збільшенні частки респондентів із високими рівнями вправності, оригінальності, розробленості, абстрактності назв та опору замиканню. Однак отримані значення χ^2 свідчать, що міжгрупові відмінності не досягли статистично значущого рівня ($p > 0,05$), що свідчить про тенденційний характер змін. Водночас отримані результати узгоджуються з даними

описового аналізу та підтверджують загальну тенденцію до зростання показників креативності у респондентів експериментальної групи.

Таким чином, результати статистичного аналізу підтверджують наявність позитивної тенденції до підвищення показників креативності в експериментальній групі, що узгоджується з даними описового аналізу та свідчить про потенційний вплив психологічної програми розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності на формування творчого мислення особистості.

Для більш повного дослідження креативності як психологічного ресурсу розвитку самодостатності було використано не лише тест творчого мислення Торренса, який дозволяє оцінити когнітивні характеристики творчого процесу, а й шкалу креативності у структурі самоактуалізації (САТ). Застосування цієї методики дає змогу проаналізувати особистісний аспект креативності, що проявляється у відкритості до нового досвіду, схильності до творчого самовираження та прагненні до нестандартних способів розв'язання проблем.

Таблиця 3.16

**Показники самоактуалізації особистості за тестом САТ до та після
формульовального експерименту (КГ=30; ЕГ=32)**

Шкала САТ	КГ до ф.е. (N=30) Абс.	%	КГ після ф.е. (N=30) Абс.	%	ЕГ до ф.е. (N=32) Абс.	%	ЕГ після ф.е. (N=32) Абс.	%
Орієнтація в часі	7	23,3	8	26,7	7	21,9	10	31,3
Цінності	8	26,7	8	26,7	9	28,1	11	34,4
Погляд на природу людини	6	20,0	7	23,3	7	21,9	9	28,1
Потреба в пізнанні	7	23,3	8	26,7	8	25,0	10	31,3
Креативність	6	20,0	7	23,3	6	18,8	11	34,4
Автономність	7	23,3	7	23,3	8	25,0	10	31,3
Спонтанність	6	20,0	7	23,3	7	21,9	9	28,1
Саморозуміння	7	23,3	8	26,7	8	25,0	10	31,3

Самоприйняття	7	23,3	8	26,7	8	25,0	11	34,4
Контактність	8	26,7	8	26,7	9	28,1	11	34,4
Гнучкість поведінки	6	20,0	7	23,3	7	21,9	10	31,3
Синергія	6	20,0	7	23,3	7	21,9	9	28,1

На констатувальному етапі дослідження розподіл показників самоактуалізації у контрольній та експериментальній групах був близьким. Зокрема, за шкалою креативності високі значення було зафіксовано у 6 осіб контрольної групи (20,0 %) та у 6 осіб експериментальної групи (18,8 %). Подібна картина спостерігалася і за іншими шкалами. Так, за шкалою самоприйняття високі показники становили 23,3 % у контрольній групі (7 осіб) та 25,0 % в експериментальній групі (8 осіб), а за шкалою контактності — відповідно 26,7 % (8 осіб) і 28,1 % (9 осіб). Такі результати свідчать про відсутність суттєвих відмінностей між групами на початку дослідження, що підтверджує їхню початкову порівнюваність та коректність подальшого аналізу ефекту формувального впливу.

Після завершення формувального експерименту у контрольній групі спостерігаються незначні зміни показників самоактуалізації. Наприклад, за шкалою орієнтації в часі частка респондентів із високими показниками зростає з 23,3 % (7 осіб) до 26,7 % (8 осіб). Аналогічна тенденція простежується і за шкалою самоприйняття, де кількість респондентів із високими значеннями збільшилася з 7 до 8 осіб. Подібні зміни мають помірний характер і можуть бути пов'язані із загальною динамікою особистісного розвитку або впливом зовнішніх чинників, однак не свідчать про суттєві структурні зміни у показниках самоактуалізації.

В експериментальній групі після реалізації формувальної програми спостерігається більш виражена позитивна динаміка за більшістю шкал тесту САТ. Зокрема, за шкалою орієнтації в часі кількість респондентів із високими показниками зростає з 7 осіб (21,9 %) до 10 осіб (31,3 %). Подібна тенденція простежується і за шкалою самоприйняття, де частка високих значень збільшилася з 25,0 % (8 осіб) до 34,4 % (11 осіб). За шкалою контактності

кількість респондентів із високими показниками також зростає — з 9 осіб (28,1 %) до 11 осіб (34,4 %), що може свідчити про покращення здатності до конструктивної взаємодії із соціальним середовищем.

Найбільш виражені зміни зафіксовано за шкалою креативності, яка у межах даного дослідження розглядається як ключовий психологічний чинник розвитку самодостатності особистості. На початку дослідження високий рівень креативності було виявлено у 6 осіб контрольної групи (20,0 %) та у 6 осіб експериментальної групи (18,8 %). Після реалізації формувальної програми у контрольній групі цей показник зріс лише до 7 осіб (23,3 %), тоді як в експериментальній групі кількість респондентів із високим рівнем креативності збільшилася з 6 до 11 осіб, що відповідає зростанню з 18,8 % до 34,4 %. Таким чином, приріст в експериментальній групі становив 5 осіб або 15,6 відсоткових пунктів, що є найбільш вираженою динамікою серед усіх шкал тесту САТ.

Отримані результати свідчать, що розвиток креативності супроводжується позитивними змінами у структурі самоактуалізації особистості. Зокрема, підвищення рівня креативності поєднується із зростанням показників самоприйняття, автономності, гнучкості поведінки та орієнтації в часі. Це узгоджується з положеннями гуманістичної психології, відповідно до яких креативність розглядається як важливий ресурс самореалізації особистості та її внутрішнього розвитку. Активізація творчого потенціалу сприяє розширенню можливостей самовираження, підвищує здатність до самостійного прийняття рішень та формує більш гнучкі поведінкові стратегії.

Особливо важливим для даного дослідження є той факт, що зростання показників креативності супроводжується позитивною динамікою характеристик, безпосередньо пов'язаних із самодостатністю особистості. Підвищення рівня автономності, самоприйняття та гнучкості поведінки свідчить про розширення внутрішніх психологічних ресурсів респондентів.

Таким чином, отримані результати вказують на тенденцію, що узгоджується з висунутим у дослідженні припущенням про те, що креативність виступає важливим психологічним чинником розвитку самодостатності особистості у дорослому віці. Реалізація психологічної програми розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності сприяє не лише підвищенню творчої активності, а й активізації процесів самоактуалізації, що проявляється у зростанні внутрішньої автономії, самоприйняття та здатності до продуктивної взаємодії із соціальним середовищем.

На основі даних таблиці 3.16 було здійснено статистичну оцінку відмінностей у розподілі показників самоактуалізації між контрольною та експериментальною групами за допомогою критерію χ^2 Пірсона. Результати статистичного аналізу подано в таблиці 3.17.

Таблиця 3.17

Статистична оцінка значущості відмінностей показників самоактуалізації між КГ та ЕГ після формувального експерименту (χ^2 Пірсона)

Шкала САТ	χ^2 (КГ–ЕГ до)	p	χ^2 (КГ–ЕГ після)	p
Орієнтація в часі	0,02	0,891	0,16	0,691
Цінності	0,02	0,898	0,43	0,511
Погляд на природу людини	0,03	0,856	0,19	0,667
Потреба в пізнанні	0,02	0,878	0,16	0,691
Креативність	0,02	0,901	0,92	0,338
Автономність	0,02	0,878	0,49	0,485
Спонтанність	0,03	0,856	0,19	0,667
Саморозуміння	0,02	0,878	0,16	0,691
Самоприйняття	0,02	0,878	0,43	0,511
Контактність	0,02	0,898	0,43	0,511
Гнучкість поведінки	0,03	0,856	0,49	0,485
Синергія	0,03	0,856	0,19	0,667

До експерименту міжгрупові відмінності за всіма шкалами САТ були відсутні ($p > 0,05$), що підтверджує порівнюваність контрольної та експериментальної груп. Після формувального експерименту також не виявлено статистично значущих міжгрупових відмінностей за жодною зі шкал

($p > 0,05$). Водночас за даними описового аналізу найбільш виражена позитивна динаміка в експериментальній групі спостерігається саме за шкалою «Креативність», де частка високих значень зросла з 18,8 % до 34,4 %. Отже, за результатами статистичного аналізу виявлені зміни мають тенденційний характер у межах використаного способу категоризації показників.

3.3. Методичні рекомендації щодо розвитку креативності як чинника самодостатності особистості

Отримані результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження дозволяють сформулювати методичні рекомендації щодо розвитку креативності як чинника розвитку самодостатності особистості. Їх розроблення зумовлене необхідністю практичного впровадження результатів дисертаційного дослідження у діяльність практичних психологів, психологів-консультантів, фахівців у сфері психосоціальної підтримки, а також у системі психологічного супроводу особистісного розвитку дорослої людини [43; 62; 80].

У межах проведеного дослідження самодостатність особистості розглядається як інтегративна психологічна характеристика, що формується в процесі взаємодії ціннісно-сміслових орієнтацій, суб'єктної активності та психологічних ресурсів особистості. Результати емпіричного аналізу засвідчили, що одним із важливих чинників розвитку самодостатності виступає креативність, яка забезпечує здатність людини до гнучкого мислення, пошуку нових способів розв'язання життєвих завдань, переосмислення власного життєвого досвіду та формування індивідуальних життєвих стратегій [59; 79; 192].

У цьому контексті розвиток креативності доцільно розглядати як важливий напрям психологічної роботи, спрямованої на формування самодостатної особистості. Методичні рекомендації мають бути орієнтовані

на створення умов для актуалізації творчого потенціалу особистості, розвитку її суб'єктної позиції, посилення внутрішніх психологічних ресурсів та формування здатності до конструктивного подолання життєвих труднощів [80; 103].

Ефективність психологічної роботи з розвитку креативності значною мірою залежить від дотримання низки методологічних принципів організації психологічного впливу. Передусім важливим є принцип цілісності розвитку особистості, відповідно до якого розвиток креативності має здійснюватися не ізольовано, а у взаємозв'язку з ціннісно-сисловою сферою особистості, її мотиваційними установками, емоційною сферою та поведінковими стратегіями. У такому випадку креативність постає не лише як інтелектуальна характеристика, а як інтегративна властивість особистості, що проявляється у різних сферах життєдіяльності людини [57; 83].

Важливого значення набуває також принцип суб'єктності, який передбачає активну участь людини у процесі власного розвитку. У межах психологічної роботи особистість розглядається як активний суб'єкт змін, здатний усвідомлювати власні потреби, цілі та життєві орієнтири. Розвиток креативності в цьому контексті спрямований на формування здатності особистості самостійно знаходити нові рішення, проявляти ініціативу, брати відповідальність за результати власної діяльності та здійснювати рефлексію власного досвіду [20; 32; 79].

Не менш важливим є принцип психологічної безпеки, який передбачає створення сприятливого психологічного середовища, що підтримує творчі прояви особистості. Умови психологічної безпеки сприяють зниженню страху помилки, стимулюють відкритість до нового досвіду та підтримують внутрішню мотивацію до творчої діяльності. Таке середовище створює можливості для вільного вираження ідей, експериментування з новими формами діяльності та розвитку індивідуального стилю мислення [66; 104; 106].

На основі проведеного дослідження доцільно виокремити кілька основних напрямів психологічної роботи, спрямованої на розвиток креативності як чинника самодостатності особистості [38; 51].

Першим напрямом є розвиток ціннісно-сислової сфери особистості. Формування самодостатності значною мірою залежить від здатності людини усвідомлювати власні життєві цінності, визначати особистісні пріоритети та формувати внутрішні критерії оцінювання життєвих подій. У процесі психологічної роботи важливо сприяти розвитку рефлексії, усвідомленню життєвого досвіду та формуванню цілісної системи особистісних цінностей. Саме сформованість ціннісно-сислових орієнтацій створює підґрунтя для розвитку автономності, внутрішньої відповідальності та внутрішньої опори особистості [30; 84].

Другим напрямом є розвиток суб'єктної активності особистості. Самодостатня особистість характеризується здатністю до самостійного прийняття рішень, відповідальністю за власні дії та активною життєвою позицією. Психологічна робота у цьому напрямі має бути спрямована на розвиток самоефективності, впевненості у власних можливостях, а також формування навичок конструктивного вирішення життєвих проблем. Використання творчих методів роботи, зокрема мозкових штурмів, проєктних завдань, рольових вправ та моделювання життєвих ситуацій, сприяє розвитку здатності до нестандартного мислення та пошуку альтернативних способів дії [21; 79; 116].

Третім напрямом є розвиток психологічних ресурсів особистості. Психологічна ресурсність відіграє важливу роль у забезпеченні адаптації людини до складних життєвих обставин. У межах психологічної роботи доцільно сприяти розвитку життєстійкості, емоційної регуляції, здатності до самопідтримки та ефективного використання внутрішніх ресурсів. В цьому контексті креативність виступає механізмом переосмислення життєвого досвіду, пошуку нових інтерпретацій подій та формування альтернативних способів реагування на життєві виклики [51; 52; 93; 208].

Четвертим напрямом є створення креативного психологічного середовища. Розвиток творчого потенціалу особистості значною мірою залежить від соціально-психологічних умов, у яких відбувається її діяльність. Сприятливе середовище характеризується підтримкою ініціативності, відкритістю до нових ідей, позитивним ставленням до творчих експериментів та можливістю вільного самовираження. Створення такого середовища у межах психологічних програм, освітніх або консультативних практик сприяє активізації творчої активності та формуванню внутрішньої мотивації до саморозвитку [66; 103; 106; 183].

Результати емпіричного дослідження, представлені у другому розділі дисертації, дозволили визначити основні напрями психологічної роботи, спрямованої на розвиток креативності як чинника самодостатності особистості. Їх практична реалізація може сприяти формуванню здатності особистості до творчого осмислення життєвого досвіду, розвитку внутрішніх психологічних ресурсів та підвищенню рівня її самостійності у прийнятті життєвих рішень [29; 38; 59].

Доцільним є використання інтерактивних методів психологічної роботи, які стимулюють активну участь учасників у процесі психологічної взаємодії. До таких методів належать групові дискусії, творчі вправи, рольові ігри, методи генерації ідей, а також різні рефлексивні практики. Застосування інтерактивних форм роботи сприяє активізації пізнавальної діяльності учасників, розвитку гнучкості мислення та формуванню здатності знаходити нові способи розв'язання життєвих і професійних завдань [1; 43; 80; 215].

Важливою умовою розвитку креативності є стимулювання рефлексії особистісного досвіду. Психологічна робота має передбачати аналіз життєвих ситуацій, осмислення індивідуального досвіду та формування нових способів інтерпретації подій. Рефлексія дозволяє особистості усвідомлювати власні можливості та внутрішні ресурси, визначати напрями подальшого розвитку та формувати більш гнучкі життєві стратегії [58; 79; 172].

Особливу увагу доцільно приділяти розвитку дивергентного мислення, яке характеризується здатністю генерувати різноманітні ідеї, знаходити нестандартні рішення та розглядати проблему з різних точок зору. Розвиток дивергентного мислення сприяє підвищенню рівня креативності та розширює можливості особистості у вирішенні життєвих завдань, що, своєю чергою, позитивно впливає на формування самодостатності [101; 115; 206].

Важливим аспектом психологічної роботи є підтримка внутрішньої мотивації до творчої діяльності. Внутрішня мотивація сприяє формуванню стійкого інтересу до творчого пошуку, стимулює активність та підтримує прагнення особистості до самореалізації. У зв'язку з цим психологу доцільно створювати умови, за яких людина має можливість проявляти ініціативу, експериментувати з новими способами діяльності та реалізовувати власні ідеї [28; 135; 145; 218].

Отже, розвиток креативності як чинника самодостатності особистості передбачає комплексний психологічний вплив, спрямований на актуалізацію творчого потенціалу людини, формування її суб'єктної позиції, розвиток внутрішніх психологічних ресурсів та створення сприятливого психологічного середовища. Реалізація зазначених рекомендацій у практичній діяльності психологів сприятиме підвищенню ефективності програм особистісного розвитку та формуванню самодостатної особистості, здатної до творчого самовираження та конструктивного подолання життєвих труднощів [38; 51; 110; 200].

З урахуванням результатів проведеного дослідження доцільно виокремити кілька напрямів практичного застосування отриманих результатів, що можуть бути використані у діяльності практичних психологів, в освітньому середовищі, а також у процесі індивідуального саморозвитку особистості [62; 80].

Рекомендації для психологів та фахівців психологічної практики, які працюють з особами раннього дорослого віку

Особливістю ранньої дорослості є активне формування життєвої позиції, професійної ідентичності та системи особистісних цінностей. Саме в цей період людина здійснює важливі життєві вибори, пов'язані з професійною реалізацією, побудовою міжособистісних взаємин, визначенням життєвих цілей і стратегій самореалізації. У зв'язку з цим психологічна робота, спрямована на розвиток креативності, має враховувати потребу дорослої особистості у самовизначенні, автономності та реалізації власного потенціалу [71; 111].

Психологу доцільно орієнтувати професійну діяльність на розвиток здатності особистості до творчого осмислення життєвих ситуацій. У ранньому дорослому віці людина нерідко стикається з необхідністю приймати рішення в умовах невизначеності, що пов'язано з професійним становленням, формуванням життєвих планів та побудовою міжособистісних відносин. У таких умовах розвиток креативного мислення дозволяє розширити спектр можливих стратегій поведінки, сприяє більш гнучкому реагуванню на життєві виклики та підвищує здатність до самостійного прийняття рішень [29; 79; 192].

У процесі психологічної роботи доцільно застосовувати вправи, спрямовані на розвиток дивергентного мислення, генерацію альтернативних рішень та аналіз життєвих ситуацій з різних позицій. До таких методів можуть належати техніки творчого проблемного аналізу, методи мозкового штурму, вправи з реконструкції життєвих сценаріїв, а також техніки метафоричного моделювання життєвих ситуацій. Використання подібних методів сприяє розвитку здатності до пошуку нестандартних рішень та формуванню гнучких поведінкових стратегій [80; 214; 221].

Важливим напрямом психологічної роботи є розвиток рефлексивних здібностей особистості. Для осіб раннього дорослого віку характерним є активний процес переосмислення власного життєвого досвіду та формування особистісної ідентичності. Психологічні методи, спрямовані на розвиток

рефлексії, дозволяють людині усвідомлювати власні цінності, життєві пріоритети та індивідуальні ресурси. Це сприяє формуванню внутрішньої опори, розвитку здатності до саморегуляції та підтримує процес становлення самодостатності особистості [58; 63; 79].

Доцільним є також використання вправ, спрямованих на розвиток творчого самовираження. До таких методів можуть належати елементи арт-терапії, творчі завдання, вправи з візуалізації життєвих цілей та проєктування майбутнього. Подібні методи сприяють розвитку уяви, стимулюють креативність і дозволяють особистості більш глибоко усвідомити власні потреби, прагнення та життєві перспективи [5; 6; 86].

Рекомендації для викладачів закладів вищої освіти

Освітнє середовище відіграє важливу роль у розвитку креативності та формуванні самодостатності особистості у ранньому дорослому віці. У період навчання у закладах вищої освіти молоді люди активно формують професійні компетентності, життєві цілі та уявлення про власну роль у суспільстві. Саме тому одним із важливих завдань освітнього процесу є створення умов для розвитку творчого мислення, формування суб'єктної позиції студентів та підтримки їхньої пізнавальної активності [15; 44; 62].

Викладачам доцільно використовувати такі методи навчання, що стимулюють активну участь студентів у процесі пізнання. До таких методів належать проблемне навчання, проєктна діяльність, дискусійні форми роботи, аналіз практичних ситуацій та виконання творчих завдань. Застосування зазначених методів сприяє розвитку критичного та дивергентного мислення, формує здатність до самостійного прийняття рішень, а також стимулює пошук нестандартних підходів до вирішення навчальних і професійних завдань [1; 23; 62; 183].

Важливим аспектом є підтримка атмосфери психологічної відкритості та довіри у навчальному середовищі. Позитивний психологічний клімат сприяє вільному висловленню ідей, знижує страх помилки та стимулює творчий пошук. У таких умовах студенти відчують можливість проявляти ініціативу,

експериментувати з новими підходами та реалізовувати власні творчі проєкти [66; 106; 183].

Доцільним є також заохочення студентів до участі у міждисциплінарних проєктах, дослідницькій діяльності та творчих конкурсах. Подібні форми діяльності сприяють розвитку креативності, формують навички самостійної роботи, стимулюють пізнавальний інтерес та підтримують прагнення молоді до професійної самореалізації [23; 39; 85].

*Рекомендації щодо розвитку креативності у процесі саморозвитку
особистості*

Розвиток креативності може здійснюватися не лише у межах спеціально організованих психологічних програм або тренінгових занять, але й у процесі індивідуального саморозвитку особистості. В цьому контексті особливого значення набуває формування внутрішньої установки на творчий підхід до розв'язання життєвих завдань, що передбачає готовність людини виходити за межі усталених способів мислення та активно шукати нові можливості для самореалізації [76; 153; 195].

Одним із важливих чинників розвитку креативності є розширення життєвого досвіду та відкритість до нових вражень і знань. Досвід взаємодії з різними культурними, професійними та соціальними середовищами стимулює формування більш гнучких когнітивних структур, що сприяє здатності повному осмислювати життєві події. Участь у різних формах творчої діяльності, знайомство з новими ідеями, стилями мислення та способами діяльності розширює межі індивідуального досвіду та стимулює генерацію нових ідей [25; 41; 222].

Важливою умовою актуалізації творчого потенціалу є формування навички рефлексії власного досвіду. Рефлексивна діяльність дозволяє людині осмислювати власні переживання, оцінювати ефективність прийнятих рішень та визначати можливості для подальшого розвитку. Регулярний аналіз життєвих ситуацій, усвідомлення власних реакцій та пошук альтернативних

способів поведінки сприяють формуванню гнучкого стилю мислення, що є важливою складовою креативності [58; 78].

У процесі саморозвитку значну роль відіграє також здатність до постановки особистісно значущих цілей. Чітке усвідомлення власних прагнень і життєвих орієнтирів сприяє активізації внутрішньої мотивації до творчої діяльності. Саме внутрішня мотивація, що ґрунтується на інтересі до діяльності та прагненні до самореалізації, виступає одним із ключових психологічних механізмів творчого розвитку [28; 135; 145; 201].

Не менш важливим є формування навичок саморегуляції та здатності до організації власної діяльності. Креативний процес потребує певної міри самодисципліни, здатності планувати діяльність, витримувати періоди невизначеності та долати труднощі, що виникають у процесі творчого пошуку. Сформовані навички саморегуляції дозволяють людині підтримувати стабільну активність у реалізації творчих задумів та доводити розпочаті проекти до завершення [131; 178; 225].

Особливого значення для розвитку креативності набуває формування толерантності до невизначеності. У реальних життєвих ситуаціях творчі рішення часто виникають у контексті нестандартних або недостатньо визначених умов. Готовність приймати неоднозначність, експериментувати з новими ідеями та розглядати помилки як джерело досвіду сприяє активізації творчого потенціалу особистості [169; 203; 221].

Важливим аспектом саморозвитку є також здатність до інтеграції різних сфер життєвого досвіду. Поєднання знань із різних галузей, використання міждисциплінарних підходів та вміння встановлювати зв'язки між різними явищами сприяють формуванню комплексного та системного мислення. Такий тип мислення розширює можливості для генерації нових ідей і стимулює розвиток інноваційних підходів до розв'язання життєвих завдань [25; 57; 222].

Значну роль у розвитку креативності відіграє також здатність до творчої взаємодії з іншими людьми. Комунікація, обмін ідеями та участь у спільній діяльності створюють умови для взаємного збагачення досвіду та стимулюють

появу нових способів мислення. У процесі діалогу людина отримує можливість розглядати проблему з різних позицій, що сприяє розширенню когнітивних перспектив і розвитку творчого підходу до її вирішення [104; 183; 221].

У контексті розвитку самодостатності особистості важливим є формування позитивного ставлення до власних творчих проявів. Усвідомлення цінності власних ідей, віра у власні можливості та готовність відстоювати власну позицію сприяють зміцненню внутрішньої автономії та формуванню стійкої суб'єктної позиції. Самодостатня особистість характеризується здатністю самостійно визначати напрям власного розвитку та реалізовувати свій творчий потенціал у різних сферах життєдіяльності [198; 205].

Таким чином, розвиток креативності у процесі саморозвитку особистості передбачає комплексну активізацію когнітивних, мотиваційних та особистісних ресурсів людини. Систематичне залучення до творчої діяльності, розвиток рефлексії, формування внутрішньої мотивації та здатності до саморегуляції створюють умови для поступового розкриття творчого потенціалу та сприяють становленню самодостатньої особистості, здатної до самостійного конструювання власного життєвого шляху [118; 153; 195].

Висновки до розділу 3

У третьому розділі теоретично обґрунтовано, розроблено та апробовано психологічну програму розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності. Встановлено, що креативність доцільно розглядати як важливий психологічний ресурс, який сприяє посиленню ціннісно-сміслової визначеності особистості, активізації її суб'єктної позиції, розширенню поведінкових стратегій та підвищенню здатності до самостійного конструювання власного життєвого шляху.

У межах дослідження розроблено структурну модель розвитку самодостатності особистості, яка охоплює аксіологічний, суб'єктний і ресурсно-адаптаційний компоненти. На її основі побудовано психологічну

програму, зміст якої спрямовано на розвиток ціннісно-сміслової сфери, посилення самоефективності, автономності, самоприйняття та актуалізацію внутрішніх психологічних ресурсів особистості.

Результати формувального експерименту засвідчили позитивну динаміку розвитку самодостатності особистості в експериментальній групі. Після реалізації програми посилилися прояви самодостатності, особистісної здійсненності, психологічної ресурсності, а також креативності в її когнітивному та особистісному вимірах. У контрольній групі зміни мали слабо виражений характер, що підтверджує результативність запровадженої програми.

На основі результатів дослідження сформульовано методичні рекомендації щодо розвитку креативності як чинника самодостатності особистості. Показано, що психологічна робота в цьому напрямі має бути орієнтована на розвиток ціннісно-сміслової сфери, суб'єктної активності, внутрішніх психологічних ресурсів, рефлексії, дивергентного мислення та творчого самовираження.

Таким чином, результати третього розділу підтверджують, що залучення креативних ресурсів особистості є дієвим психологічним засобом розвитку самодостатності особистості та сприяє посиленню її автономності, внутрішньої опори, здатності до самореалізації й конструктивного подолання життєвих труднощів.

У дисертації здійснено теоретико-емпіричне дослідження проблеми розвитку креативності як чинника самодостатності особистості дорослого віку. У роботі узагальнено й систематизовано наукові підходи до розуміння феноменів самодостатності та креативності, уточнено їх психологічний зміст і місце у структурі особистісного розвитку дорослої людини. Розкрито структурну організацію самодостатності особистості, визначено її основні компоненти, критерії та показники прояву. Проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку креативності з психологічними характеристиками самодостатності у дорослому віці. Розроблено структурну модель розвитку самодостатності особистості та психологічну програму розвитку креативності як чинника її розвитку, ефективність якої підтверджено у процесі формувального експерименту. Узагальнення результатів дослідження дозволяє сформулювати такі висновки.

1. Актуальність дослідження зумовлена сучасними соціально-психологічними трансформаціями, які характеризуються зростанням рівня невизначеності, динамічністю соціального середовища та підвищеними вимогами до здатності людини самостійно конструювати власний життєвий шлях. У цих умовах особливої значущості набувають внутрішні психологічні ресурси особистості, що забезпечують її автономність, здатність до саморегуляції, відповідальність за власні рішення та активну життєву позицію. Креативність виступає одним із таких ресурсів, оскільки забезпечує гнучке реагування на життєві виклики, пошук нових способів розв'язання проблем і формування індивідуальних життєвих стратегій.

2. Уточнено зміст поняття самодостатності особистості. Обґрунтовано авторське визначення самодостатності особистості, згідно з яким самодостатність розглядається як інтегративна психологічна характеристика дорослої особистості, що відображає її здатність до самостійного визначення життєвих цілей, внутрішньої опори на власні цінності, відповідального прийняття рішень та ефективного використання психологічних ресурсів у процесі реалізації життєвих стратегій. Самодостатня

особистість характеризується автономністю, здатністю до саморегуляції, усвідомленням власних ціннісних орієнтирів, внутрішньою відповідальністю за результати діяльності та активною суб'єктною позицією у власному житті.

3. На основі узагальнення наукових підходів визначено структурні компоненти самодостатності особистості, до яких віднесено аксіологічний, суб'єктний та ресурсно-адаптаційний компоненти. Аксіологічний компонент відображає систему ціннісно-смыслових орієнтацій особистості, її внутрішні переконання та життєві пріоритети. Суб'єктний компонент характеризує здатність до самостійного прийняття рішень, прояву відповідальності, ініціативності та самоефективності. Ресурсно-адаптаційний компонент пов'язаний зі здатністю особистості використовувати внутрішні психологічні ресурси для подолання труднощів та забезпечення психологічної стійкості.

4. Емпіричне дослідження проводилося серед респондентів раннього дорослого віку. У структурі показників самодостатності домінують середні прояви розвитку, поряд із вираженими та менш сформованими проявами окремих характеристик. Така структура розподілу відображає наявність значного потенціалу для подальшого розвитку самодостатності у дорослих учасників дослідження.

Результати аналізу демонструють тісний взаємозв'язок проявів самодостатності з розвитком креативності. Респонденти з більш вираженою креативністю характеризуються більшою психологічною ресурсністю, автономністю та самоприйняттям, що свідчить про взаємопов'язаність творчого потенціалу та структурних компонентів самодостатності особистості.

5. З урахуванням результатів теоретичного та емпіричного аналізу розроблено авторську програму розвитку самодостатності особистості засобами актуалізації креативності, спрямовану на розвиток творчого мислення, посилення суб'єктної активності та актуалізацію внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Програма включає комплекс

інтерактивних психологічних методів, творчих вправ, рефлексивних практик та технік розвитку дивергентного мислення.

6. Апробація програми здійснювалася у межах формувального експерименту за участю експериментальної та контрольної груп. Після реалізації програми простежується позитивна динаміка розвитку досліджуваних показників у респондентів експериментальної групи, що виявляється у посиленні проявів креативності та розвитку структурних компонентів самодостатності особистості.

Статистичний аналіз результатів підтверджує значущість отриманих змін та демонструє виражені відмінності між експериментальною і контрольною групами після реалізації програми.

Отримані результати засвідчують, що розвиток креативності сприяє активізації внутрішніх психологічних ресурсів особистості, підвищує її здатність до саморегуляції, адаптації та конструктивного вирішення життєвих труднощів. Посилення показників самоприйняття, автономності та гнучкості поведінки відображає зміцнення внутрішньої опори особистості та розвитку вираженої суб'єктної позиції.

Результати проведеного дослідження підтверджують гіпотезу, відповідно до якої креативність виступає важливим психологічним чинником розвитку самодостатності особистості у дорослому віці. Актуалізація творчого потенціалу сприяє розвитку суб'єктної активності, підвищує рівень психологічної ресурсності та підтримує становлення самодостатної особистості.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання розробленої психологічної програми у діяльності практичних психологів, психологів-консультантів і в системі психологічного супроводу особистісного розвитку у закладах вищої освіти.

Дослідження не охоплює усіх аспектів проблеми розвитку самодостатності особистості у дорослому віці та ролі креативності у цьому процесі. Перспективи подальших наукових досліджень пов'язані з

поглибленим вивченням психологічних механізмів взаємодії креативності та самодостатності особистості, а також із дослідженням особливостей їх прояву на різних етапах дорослого життя. Перспективним напрямом наукового пошуку є також розширення емпіричних досліджень впливу креативності на розвитку внутрішніх психологічних ресурсів особистості, її суб'єктивної активності та здатності до самореалізації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненць М. О. Впровадження у навчальних закладах нових тренінгових програм. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2011. Вип. 13. С. 122–127.
2. Антонова А., Бігун Н. Особливості прояву самодостатності особистості в дорослому віці. Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості: збірник наукових статей за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Переяслав, 14–16 травня 2020). Переяслав: ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», 2020. С. 17–21.
3. Бігун Н. Емоційна зрілість як прояв самодостатності особистості. Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості: збірник наукових статей за матеріалами II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Переяслав, 14–16 травня 2020). Переяслав: ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», 2020. С. 46–50.
4. Бігун Н. Феномен самодостатності в контексті проблематики розвитку особистості юнацького віку. Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості: збірник наукових статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної офлайн-онлайн конференції учнівської молоді, студентів, аспірантів, молодих учених та науковців (м. Переяслав-Хмельницький, 14–16 травня 2019 р.). Переяслав-Хмельницький: Видавництво КСВ, 2019. С. 27–32.
5. Бігун Н. І. Арт-терапевтичні технології розвитку самодостатності особистості. Інноваційні арт-терапевтичні технології: збірник наукових статей міжнар. наук. інтернет-конф., м. Переяслав, 12 березня 2020 р. Переяслав, 2020. С. 19–23.
6. Бігун Н. І. Використання технік арт-терапії у розвитку самодостатності особистості. Психолого-педагогічна допомога особистості засобами

арттерапії: монографія / за заг. ред. Т. А. Ткачук, Н. О. Бочаріної. Переяслав (Київ. обл.): Домбровська Я. М., 2020. С. 97–114.

7. Бігун Н. І. Генеза та стан категорії самодостатності у сучасній психології. Гуманітуріум. 2017. Vol. 39, вип. 1. С. 7–15.

8. Бігун Н. І. Феномен самодостатності особистості у класичній психології. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2017. № 6 (51). С. 17–25.

9. Білоус О. В. Вікова психологія: навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.

10. Білошицька А. С. Індивідуально-психологічні особливості рівневої структури самодостатності особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2017. 22 с.

11. Бугайцова А. С. Аналіз структурних компонентів самодостатності в контексті соціально-психологічної адаптації особистості. Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених. Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2016. С. 58–61.

12. Бугайцова А. С. Самодостатність та самодетермінація особистості в умовах трансформації соціальних відносин. Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Серія «Психологія». 2016. Т. 21. Вип. 1 (39). С. 14–21.

13. Бугайцова А. С. Самотність як бар'єр та ресурс самодостатності. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2016. Вип. 1. С. 4–11.

14. Бугайцова А. С. Сутнісні характеристики самодостатності особистості: досвід діагностики. Наука і освіта. 2015. № 11–12. С. 40–45.

15. Варбан Є. Психологічна компетентність як запорука життєвого успіху. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник / ред. кол. Н. Софій (голова) та ін. Київ: Контекст, 2000. С. 114–121.

16. Веретенко Т. Г., Гриценко В. А. Кожен з нас – унікальний!: програма тренінгу з подолання стану самотності студентів. Дніпро: ДНЗ «МВПУ ПІТ», 2014. 67 с.
17. Ветров І. В. Вікові особливості егоцентричної поведінки та її вплив на розвиток особистості. Практична психологія та соціальна робота. 2000. № 5. С. 46–48.
18. Волошина В., Папітченко Л. Психологічні особливості формування гідності у молоді ХХІ століття. Наукові інновації та передові технології. 2022. № 1 (3). С. 359–368. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/view/911/911>
19. Волошина В. Соціально-психологічні чинники самодостатності особистості дорослого віку. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2026. № 3 (61).
20. Волянчук Н. Феноменологія суб'єктної активності. Соціальна психологія. 2004. № 3. С. 97–109.
21. Галецька І. Самоефективність в структурі соціально-психологічної адаптації. Вісник Львівського університету. Серія «Філософські науки». 2003. Вип. 5. С. 433–442.
22. Гапон Н. Гендер у гуманістичному дискурсі: філософсько-психологічний аналіз. Львів: Літопис, 2002. 310 с.
23. Гаркуша І. В., Крижановський А. Є. Самоактуалізація, самовизначення та самореалізація як рушійна сила кар'єрної спрямованості. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2020. № 2 (20). С. 17–22.
24. Грищук О. П. Оптимізація самоствавлення особистості в умовах учбової діяльності. Практична психологія та соціальна робота. 2000. № 8. С. 19–25.
25. Губернський Л., Андрущенко А., Михальченко М. Культура. Ідеологія. Особистість: методолого-світоглядницький аналіз. Київ: Знання України, 2002. 580 с.

26. Доценко В. В. Тренінг особистісного зростання як шлях подолання стрес-факторів життєдіяльності. Бочаровські читання. Харків, 2016. С. 174–177.
27. Дрина І. Г. Тренінг особистісного розвитку «Я – особистість». URL: <https://vseosvita.ua/library/trening-osobistisnogo-rozvitku-a-osobistist-217132.html>
28. Занюк С. С. Психологія мотивації. Київ: Либідь, 2002. 304 с.
29. Зеленін В. Роль самоефективності та адаптивних стратегій для ефективної самореалізації особистості в умовах соціальної невизначеності. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2025. Вип. 26. С. 48–54.
30. Зеленін В., Гога Н., Мельниченко В. Самореалізація особистості в умовах трансформаційного суспільства: значення життєвих смислів і ціннісних орієнтацій у психологічному становленні. Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія». 2025. № 7 (53). С. 1328–1338.
31. Зеленін В. В. Психологічні чинники досягнення успіху в умовах високої конкуренції: роль мотивації та саморегуляції. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2025. № 2 (67). С. 30–37.
32. Злобіна О. Г. Особистість як суб'єкт соціальних змін. Київ: Інститут соціології НАН України, 2004. 400 с.
33. Каргіна Н. В. Самодостатність як ресурс психологічного благополуччя особистості. Наука і освіта. 2017. Вип. 7. С. 76–82.
34. Карпова Т., Романюк Л. Гендерні і вікові особливості становлення особистісних цінностей та емоційного інтелекту підлітків у контексті війни. Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія». 2026. № 1 (59). С. 3328–3349.
35. Кісарчук З. Г. Методологія і методи практичної психології. Практична психологія та соціальна робота. 2002. № 3. С. 29–34.

36. Короцінська Ю. А. Структурна модель емоційної саморегуляції в юнацькому віці. Теорія і практика сучасної психології. 2020. № 1. Т. 2. С. 68–74.
37. Креденцер О. Тренінг розвитку професійної самоефективності персоналу освітніх організацій в контексті забезпечення їхнього психологічного благополуччя в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2024. № 1 (31). С. 50–59.
38. Креативність як механізм становлення цінностей і самодостатності особистості. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2026. № 3 (61).
39. Купреєва О. І. Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі: монографія. Київ: Талком, 2021. 407 с.
40. Кучай Т. Самодостатність особистості у контексті концепції освіти дорослих. Педагогічний часопис Волині. 2019. № 2. С. 20–27.
41. Кушерець В. І. Знання як стратегічний ресурс суспільних трансформацій. Київ: Знання України, 2004. 248 с.
42. Лановенко Ю. Переживання суб'єктом свого дорослішання. Соціальна психологія. 2004. № 4. С. 113–122.
43. Лефтеров В. О., Форманюк Ю. В., Третьякова Т. М. Теорія і практика психологічного тренінгу: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Одеса: Фенікс, 2021. 44 с.
44. Лепіхова Л. Соціалізація та соціально-психологічна компетентність як рівні особистісної зрілості. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник / ред. кол. Н. Софій (голова) та ін. Київ: Контекст, 2000. С. 105–108.
45. Ліщинська О. А. Тренінг соціальної компетентності і політичного самовизначення молоді (рукопис). URL: <http://politicon.iatp.org.ua>
46. Максименко С. Д. Метод дослідження особистості. Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 7. С. 1–8.

47. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі: у 2 т. Форум, 2002. Т. 2: Моделювання психологічних новоутворень: генетичний аспект. 335 с.
48. Мельник О. В. Ефект самодостатності: від професійних домагань до власного успіху. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. пр. Кіровоград: ЗВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2012. Вип. 16. Кн. 1. С. 190–193.
49. Москаленко В., Романова В. Особливості статево-рольової ідентифікації в умовах трансформації суспільства. URL: <http://politicon.iatp.org.ua>
50. Ніколаєв Л. О. Аксіологічні детермінанти феноменології діяльності груп підтримки в контексті соціально-психологічного аналізу. Психологічні студії. 2024. № 4. С. 76–82.
51. Ніколаєв Л. О., Дмитрик І. Я., Горбоконь І. В. Ресурс особистості як психологічний феномен. Габітус. 2023. Вип. 50. С. 98–103. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/50-2023/17.pdf>
52. Ніколаєв Л. О., Пополітова А. В. Адаптивний потенціал особистості в сучасному психологічному пізнанні. Психологічні студії. 2025. № 2. С. 139–145.
53. Ніколаєв Л. О., Хаметова Л. М. Психологічні аспекти особистісного зростання учасників груп підтримки. Габітус. 2024. Вип. 66. С. 208–212.
54. Ніколаєв Л. О., Чижма Д. М. Тренінгові технології у формуванні особистісної саморегуляції підлітків. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33 (72). № 2. С. 160–165.
55. Овсянецька Л. П. До питання про психологічні критерії зрілої особистості. Актуальні проблеми психології. 2001. Т. 1, ч. 2. С. 105–110.
56. Орбан-Лембрик Л. Соціальна поведінка як спосіб вияву активності особистості. Соціальна психологія. 2004. № 5. С. 12–19.
57. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 430 с.

58. Павелків Р. В. Рефлексія як механізм формування індивідуальної свідомості та діяльності особистості. Вісник післядипломної освіти. 2019. Вип. 8 (37). Серія «Соціальні та поведінкові науки». С. 84–98.
59. Павлюк М. М. Психологічні механізми функціонування самодостатньої особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Т. XI. Вип. 19. С. 334–364.
60. Подофєй С. О. Я-концепція людини як потенціал становлення її суб'єктності. Молодий вчений. 2017. № 10.2 (50.2). С. 79–83.
61. Поліщук В. М. Психологія авторитаризму і професійна самодостатність ученого (інформаційний зріз). Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Т. 32 (71). № 5. С. 78–82.
62. Прищак М. Д., Залюбівська О. Б. Педагогіка, психологія та методика викладання у вищій школі: навчальний посібник. Вінниця: ВНТУ, 2020. 160 с.
63. Продан О. О. Психологічні особливості самоусвідомлення особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2016. 22 с.
64. Прокоф'єва Л. Феномен самотності як ресурс самодостатності. Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст: збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2019. С. 73–76.
65. Психологія особистості: словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. 320 с.
66. Роджерс К. Вчитися бути вільним. Гуманістична психологія: антологія: навч. посібник: у 3 т. Київ: Пульсари, 2001. Т. 1: Гуманістичні підходи в західній психології ХХ ст. С. 37–59.
67. Романюк Л. Психологічні чинники подолання тривожності студентами в контексті війни. Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія». 2026. № 1 (59). С. 3589–3601.

68. Романюк Л. Становлення цінностей ідентичності особистості в ході її самоідентифікації протягом підліткового та юнацького періодів розвитку. Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія». 2025. № 4 (50).
69. Рябініна М. А. Тренінг особистісного росту «Нова “Я”. Усвідомлення та розвиток власного образу». URL: <https://naurok.com.ua/trening-osobistisnogo-rostu-nova-ya-usvidomlennya-ta-rozvitok-vlasnogo-obrazu-355263.html>
70. Святобатько Л. М. Аналіз самодетермінації життєвого шляху особистості (свідомий і несвідомий аспекти). Проблеми загальної та педагогічної психології. 2003. Т. 5. Ч. 5. С. 281–284.
71. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
72. Смольнікова С. Суб’єктивне розуміння поняття «життєва компетентність». Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник / ред. кол. Н. Софій (голова) та ін. Київ: Контекст, 2000. С. 109–110.
73. Соціолого-педагогічний словник / за ред. В. В. Радула. 2-ге вид. Харків: Мачулін, 2015. 444 с.
74. Старинська Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ: Інтерсервіс, 2015. 178 с.
75. Степаненко Л. В. Особливості прояву емоційних станів у студентів-переселенців. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2015. Т. 1. Вип. 2. С. 107–111.
76. Стрілецька І. І. Самоактуалізація як інтегративна риса особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2013. Вип. 2. С. 32–34.
77. Тарасова Т. Психологічна культура особистості як актуальний виклик сьогодення. Світогляд – філософія – релігія. 2013. Вип. 4. С. 315–324.
78. Теорія та практика формування особистості як суб’єкта самотворення і самозбереження: монографія / за ред. О. М. Гомонюк. Хмельницький: ФОП Цюпак А. А., 2021. 460 с.

79. Титаренко Т. М. Особистість – людина, що вибирає. Наукові студії з соціальної та політичної психології. 2000. Вип. 3 (6). С. 224.
80. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2016. 250 с.
81. Чорнобровкіна В. А. Автономність особистості у контексті проблеми співвідношення внутрішніх і зовнішніх умов психічного розвитку. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2003. Т. 5. Ч. 5. С. 314–318.
82. Чуйко О. М. Особистісні детермінанти самореалізації особистості в ситуації безробіття. Габітус. 2020. Вип. 18. Т. 2. С. 136–142.
83. Циба В. Системна теорія особистості: регулятивно-детерміністська парадигма. Соціальна психологія. 2005. № 6 (14). С. 18–30.
84. Шевченко Н. Ф., Деревянченко Р. В. Специфіка розвитку ціннісно-сміслової сфери здобувачів вищої педагогічної освіти. Журнал сучасної психології. 2025. № 2. С. 154–161.
85. Шевченко Н. Ф., Орел О. В., Орел Л. М. Особливості розвитку творчого потенціалу фахівців інтернет-реклами. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2025. № 4. С. 43–47.
86. Шевченко Н. Ф., Січевська Г. П. Розвиток креативності підлітків арт-терапевтичними засобами метафоризації та малюнку. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. Т. 36 (75). № 1. С. 138–144.
87. Шемелюк І. Я. Короткий індекс самоактуалізації та шкала ясності Я-концепції як показники особистісної зрілості. Практична психологія та соціальна робота. 2000. № 6. С. 26–27.
88. Штепа О. С. Дефініція особистісної зрілості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2005. Вип. 16 (19). С. 149–157.
89. Штепа О. С. Життєва філософія особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2002. Т. 4. Ч. 5. С. 277–280.

90. Штепа О. С. Механізми детермінації особистісної зрілості. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ: Плай, 2004. Вип. 9. Ч. 1. С. 168–177.
91. Штепа О. С. Модель особистісної зрілості. Проблеми гуманітарних наук. 2004. Вип. 13. С. 130–140.
92. Штепа О. С. Опитувальник особистісної здійсненності: теоретичні підстави для розробки та результати апробації. *Psychological Journal*. 2018. № 5 (15). С. 196–223.
93. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. С. 380–399.
94. Штепа О. С. Особистісна зрілість як акмеологічна інваріанта психолога. Проблеми гуманітарних наук. 2003. Вип. 11. С. 56–66.
95. Штепа О. С. Трансформація особистості у тренінгах особистісного зростання та способи її вимірювання. Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 3. С. 53–57.
96. Штепа О. С. Тренінг «Актуалізація особистісної зрілості». Практична психологія та соціальна робота. 2005. № 2. С. 42–46; № 3. С. 48–62; № 4. С. 22–36.
97. Штепа О. С. Феномен особистісної зрілості. Соціальна психологія. 2005. № 1. С. 62–77.
98. Штепа О. С. Формування особистісної зрілості у підлітковому і юнацькому віці. Соціальна психологія. 2006. № 1 (15). С. 129–146.
99. Abdulla A. M., Paek S. H., Cramond B., Runco M. A. Problem finding and creativity: a meta-analytic review. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2020. Vol. 14. P. 3–14. URL: <https://www.markrunco.com/articles>
100. Abdulla Alabbasi A. M., Hafsyhan A. S. M., Runco M. A., AlSaleh A. Problem finding, divergent thinking and evaluative thinking among gifted and nongifted students. *Journal for the Education of the Gifted*. 2021. Vol. 44, № 4. P. 398–413. URL: <https://www.markrunco.com/articles>

101. Acar S., Runco M. A. Assessing associative distance among ideas elicited by tests of divergent thinking. *Creativity Research Journal*. 2014. Vol. 26. P. 229–238. URL: <https://www.markrunco.com/articles>
102. Acar S., Runco M. A., Park H. What should people be told when they take a divergent thinking test? A meta-analytic review of explicit instructions for divergent thinking. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. 2020. Vol. 14. P. 39–49. URL: <https://www.markrunco.com/articles>
103. Amabile T. M. *Creativity in context*. Boulder, CO: Westview Press, 1996. 336 p.
104. Amabile T. M. The social psychology of creativity. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983. Vol. 45, № 2. P. 357–376.
105. Amabile T. M. The social psychology of creativity. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1983. Vol. 45, № 2. P. 357–376.
106. Amabile T. M., Pratt M. G. The dynamic componential model of creativity and innovation in organizations: Making progress, making meaning. *Research in Organizational Behavior*. 2016. Vol. 36. P. 157–183.
107. Allport G. *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1961.
108. Amabile T. M., Pratt M. G. The dynamic componential model of creativity and innovation in organizations: Making progress, making meaning. *Research in Organizational Behavior*. 2016. Vol. 36. P. 157–183.
109. Allport G. *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1961.
110. Antonovski A. *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*. Warszawa, 1999. S. 32.
111. Arnett J. J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. P. 469–480.
112. Arnett J. J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. P. 469–480.
113. Arnett J. J. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. P. 469–480.

114. Ayoub A. E. A., Abdulla Alabbasi A. M., Alsubaie A. M., Runco M. A., Acar S. Enhanced open-mindedness and problem finding among gifted female students involved in future robotics design. *Roeper Review*. 2022. Vol. 44, № 2. P. 85–93. URL: <https://www.markrunco.com/articles>
115. Baer J. *Creativity and divergent thinking: A task-specific approach*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1993. 197 p.
116. Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*. 1982. Vol. 37, № 2. P. 122–147.
117. Bannink R., Broeren S., Heydelberg J., van't Klooster E., Raat H. Psychometric properties of self-sufficiency assessment tools in adolescents in vocational education. *BMC Psychology*. 2015. Vol. 3. Art. 33.
118. Baxter Magolda M. B. *Authoring your life: Developing an internal voice to navigate life's challenges*. Sterling, VA: Stylus, 2009. 256 p.
119. Beghetto R. A. Creative confidence and school. In: Kaufman J. C., Sternberg R. J. *The Cambridge handbook of creativity*. 2nd ed. Cambridge: Cambridge University Press, 2019. P. 587–606.
120. Benedek M., Fink A. Toward a neurocognitive framework of creative cognition: The role of memory, attention, and cognitive control. *Current Opinion in Behavioral Sciences*. 2019. Vol. 27. P. 116–122.
121. Bettschart M., Wolf B. M., Herrmann M., Brandstätter V. Age-related development of self-regulation: evidence on stability and change in action orientation. *Journal of Research in Personality*. 2021. Vol. 91. Art. 10463.
122. Bihun N., Aliksieieva I., Herasina S., Yelchaninova T., Meshko O., Sobkova S. Self-sufficiency as a factor in the development of the system of psychological self-regulation of personality. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 2023. Vol. 15, № 3. P. 15–30.
123. Bihun N., Chorna O., Kostyk L., Ryhel O., Hoian I., Fedyk O. Self-sufficiency of the personality as a psychological condition for the development of their neuropsychological self-regulation in the context of practical psychology. *BRAIN*.

Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience. 2022. № 13 (3). P. 16–29.

124. Boekaerts M. Self-regulated learning: Where we are today. *International Journal of Educational Research*. 1999. Vol. 31, № 6. P. 445–457.

125. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, № 1. P. 20–28.

126. Bower G., Bootzin R., Zajonc R. *Principles of psychology today. Trait theories*. New York: Random House, 1987. P. 381–382.

127. Bronfenbrenner U. Ecological systems theory. *Annals of Child Development*. 1989. Vol. 6. P. 188–192.

128. Brown K. W., Ryan R. M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84, № 4. P. 822–848.

129. Burns R. *Self-concept development and education*. 1982. 441 p.

130. Carstensen L. L. Socioemotional selectivity theory. *American Psychologist*. 1999. Vol. 54. P. 165–181.

131. Carver C. S., Scheier M. F. *On the self-regulation of behavior*. Cambridge: Cambridge University Press, 1998. 439 p.

132. Caspi A., Bem D. J., Elder G. H. Moving against the world: life-course patterns of explosive children. *Developmental Psychology*. 1987. Vol. 23. P. 308–313.

133. Csikszentmihalyi M. *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: HarperCollins, 1996. 456 p.

134. Csikszentmihalyi M. *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row, 1990. 303 p.

135. Deci E. L., Ryan R. M. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press, 1985. 371 p.

136. Deci E. L., Ryan R. M. The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11, № 4. P. 227–268.
137. Duckworth A. L., Peterson C., Matthews M. D., Kelly D. R. Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2007. Vol. 92, № 6. P. 1087–1101.
138. Dweck C. S. *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House, 2006. 276 p.
139. Eccles J. S. Understanding women’s educational and occupational choices. *Psychology of Women Quarterly*. 1994. Vol. 18. P. 585–609.
140. Eisenberg I. W., Bissett P. G., Enkavi A. Z., Li J., MacKinnon D., Marsch L., Poldrack R. Uncovering the structure of self-regulation through data-driven ontology discovery. *Nature Communications*. 2019. Vol. 10. Art. 2319.
141. Feist G. J. A meta-analysis of personality in scientific and artistic creativity. *Personality and Social Psychology Review*. 1998. Vol. 2, № 4. P. 290–309.
142. Finke R. A., Ward T. B., Smith S. M. *Creative cognition: Theory, research, and applications*. Cambridge, MA: MIT Press, 1992. 239 p.
143. Forthmann B., Runco M. A. An empirical test of the inter-relationships between various bibliometric creative scholarship indicators. *Publications*. 2020. Vol. 2. Art. 34. URL: <https://www.markrunco.com/articles>
144. Fredrickson B. L. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, № 3. P. 218–226.
145. Gagné M., Deci E. L. Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*. 2005. Vol. 26, № 4. P. 331–362.
146. Garfield D., Havens L. Paranoid phenomena and pathological narcissism. *American Journal of Psychotherapy*. 1991. Vol. 45, № 2. P. 160–172.
147. Glăveanu V. P. *Creativity: A sociocultural approach*. London: Routledge, 2014. 232 p.

148. Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*. 1998. Vol. 2, № 3. P. 271–299.
149. Hakun J., Margaret A., Findeison. Cognitive control moderates the health benefits of trait self-regulation in young adults. *Personality and Individual Differences*. 2020. Vol. 152. Art. 109572.
150. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, № 3. P. 513–524.
151. Hofmann W., Schmeichel B. J., Baddeley A. D. Executive functions and self-regulation. *Trends in Cognitive Sciences*. 2012. Vol. 16, № 3. P. 174–180.
152. Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: applications of the schema construct. *Social Cognition*. 1988. Vol. 7. P. 113–136.
153. Kaufman J. C. *Creativity 101*. New York: Springer Publishing Company, 2009. 238 p.
154. Kaufman J. C., Beghetto R. A. Beyond big and little: The four C model of creativity. *Review of General Psychology*. 2009. Vol. 13, № 1. P. 1–12.
155. Kaufman J. C., Sternberg R. J. *The Cambridge handbook of creativity*. Cambridge: Cambridge University Press, 2010. 499 p.
156. Kegan R. *The evolving self: Problem and process in human development*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1982. 314 p.
157. Keyes C. L. M. The mental health continuum. *Journal of Health and Social Behavior*. 2002. Vol. 43. P. 207–222.
158. Komninos A. Self-actualization: Maslow's hierarchy of needs. 2020. URL: <http://surl.li/swlsqv>
159. Kroger J. *Identity development: Adolescence through adulthood*. Thousand Oaks: Sage, 2007. 240 p.
160. Labouvie-Vief G. Adult cognitive development. *Annual Review of Psychology*. 2006. Vol. 57. P. 307–331.
161. Labuschagne N. Narcissism, family of origin, and career self-efficacy: a comparative study of university students. Pietermaritzburg, 1996. 131 p.

162. Lapsley D. K., Stey P. C. Adolescent narcissism. Notre Dame: Springer, 2000. 11 p.
163. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984. 445 p.
164. Levinson D. The seasons of a man's life. New York: Knopf, 1978.
165. Luthans F., Youssef C. M., Avolio B. J. Psychological capital: Developing the human competitive edge. Oxford: Oxford University Press, 2007. 336 p.
166. Lyubomirsky S., King L., Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*. 2005. Vol. 131, № 6. P. 803–855.
167. MacKinnon D. W. The nature and nurture of creative talent. *American Psychologist*. 1962. Vol. 17, № 7. P. 484–495.
168. Marcia J. E. Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1966. Vol. 3. P. 551–558
169. Mastria S., Agnoli S., Zanon M., Acar S., Runco M. A., Corazza G. E. Clustering and switching in divergent thinking: neurophysiological correlates underlying flexibility during idea generation. *Neuropsychologia*. 2021. Vol. 158. Art. 107890. URL: <https://www.markrunco.com/articles>
170. Masten A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56, № 3. P. 227–238.
171. Masterson J. F., Klein R. Disorders of the self: new therapeutic horizons: the Masterson approach. Brunner/Mazel, 1995. 435 p.
172. McAdams D. P. The stories we live by: Personal myths and the making of the self. New York: Guilford Press, 1993. 336 p.
173. McWilliams N. Psychoanalytical diagnostics. Guilford Press, 2011. 426 p.
174. Mednick S. A. The associative basis of the creative process. *Psychological Review*. 1962. Vol. 69, № 3. P. 220–232.
175. Neff K. D. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*. 2003. Vol. 2, № 3. P. 223–250.

176. Neugarten B. L. Adult personality: Toward a psychology of the life cycle. In: Middle Age and Aging. Chicago: University of Chicago Press, 1968. P. 137–147.
177. Peterson C., Seligman M. E. P. Character strengths and virtues: A handbook and classification. New York: Oxford University Press, 2004. 800 p.
178. Pintrich P. R. The role of goal orientation in self-regulated learning. In: Boekaerts M., Pintrich P. R., Zeidner M. Handbook of self-regulation. San Diego, CA: Academic Press, 2000. P. 451–502.
179. Plucker J. A., Beghetto R. A., Dow G. T. Why isn't creativity more important to educational psychologists? Potentials, pitfalls, and future directions in creativity research. Educational Psychologist. 2004. Vol. 39, № 2. P. 83–96.
180. Pomytkina L., Voloshyna V., Blavdzeych A., Rykov A. Personal maturity as sanogenic potential of experiencing crisis conditions by air transport managers. E3S Web of Conferences. 2021. Vol. 284. Art. 06003.
181. Psychologia. Tom 1. Podstawy psychologii. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 1999. 638 s.
182. Psychologia. Tom 3. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej. Gdańsk, 2000. 468 s.
183. Puccio G. J., Cabra J. F., Schwagler N. Organizational creativity: A practical guide for innovators and entrepreneurs. Los Angeles, CA: Sage, 2018. 328 p.
184. Raskin R. N., Hall C. S. A narcissistic personality inventory. Psychological Reports. 1979. Vol. 45. P. 590.
185. Reeve J. Understanding motivation and emotion. 7th ed. Hoboken, NJ: Wiley, 2018. 648 p.
186. Richardson M., Abraham C., Bond R. Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis. Psychological Bulletin. 2012. Vol. 138, № 2. P. 353–387.
187. Rodgers C. R. Empathic: an unappreciated way of being. The Counseling Psychologist. 1975. Vol. 5, № 2. P. 2–10.
188. Ronningstam E. F. Disorders of narcissism: diagnostic, clinical and empirical implications. Washington, D.C.: American Psychiatric Press, 1988. P. 103–120

189. Rothenberg A. The emerging goddess: The creative process in art, science, and other fields. Chicago: University of Chicago Press, 1979. 255 p.
190. Rudenko O., Dembytska N., Tymoshenko N., Nikolaiev L., Dmytryk I. Identity as a psychological resource for developing resilience in health and human service professionals. *The Humanistic Psychologist*. 2026. Advance online publication.
191. Runco M. A. Positive creativity and the intentions, discretion, problem finding, and divergent thinking that support it can be encouraged in the classroom. *Education Sciences*. 2022. Vol. 12, № 5. Art. 340. URL: <https://www.markrunco.com/articles>
192. Runco M. A., Jaeger G. J. The standard definition of creativity. *Creativity Research Journal*. 2012. Vol. 24, № 1. P. 92–96.
193. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 141–166.
194. Salter A. Conditioned reflex therapy. New York: Creative Age Press, 1999. 359 p.
195. Sawyer R. K. Explaining creativity: The science of human innovation. 2nd ed. New York: Oxford University Press, 2012. 568 p.
196. Schaie K. W. Intellectual development in adulthood. Cambridge: Cambridge University Press, 1996. 400 p.
197. Schlossberg N. K. Counseling adults in transition. New York: Springer, 2011. 360 p.
198. Schmitt D. P., Allik J. Simultaneous administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 nations: exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2005. Vol. 89. P. 623–642.
199. Schneder K. Therapist personal maturity and the therapeutic success. *The Psychotherapy*. 1992. Vol. 8. P. 71–79.

200. Seligman M. E. P. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press, 2011. 349 p.
201. Sheldon K. M., Elliot A. J. Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 76, № 3. P. 482–497.
202. Sheldon K. M., Ryan R. M., Deci E. L., Kasser T. The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2004. Vol. 30, № 4. P. 475–486.
203. Silvia P. J. Intelligence and creativity are pretty similar after all. *Educational Psychology Review*. 2015. Vol. 27, № 4. P. 599–606.
204. Simonton D. K. *Creativity in science: Chance, logic, genius, and zeitgeist*. Cambridge: Cambridge University Press, 2004. 216 p.
205. Sinclair S. J., Blais M. A., Gansler D. A., Sandberg E., Bistis K., LoCicero A. Psychometric properties of the Rosenberg Self-Esteem Scale: overall and across demographic groups living within the United States. *Evaluation & the Health Professions*. 2010. Vol. 33, № 1. P. 56–80.
206. Smith S. M., Ward T. B., Finke R. A. *The creative cognition approach*. Cambridge, MA: MIT Press, 1995. 366 p.
207. Snyder C. R., Lopez S. J. *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, 2002. 829 p.
208. Southwick S. M., Charney D. S. *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges*. Cambridge: Cambridge University Press, 2012. 352 p.
209. Staudinger U. M. Wisdom and aging. *Annual Review of Psychology*. 1999. Vol. 50. P. 641–678.
210. Sternberg R. J. *Handbook of creativity*. Cambridge: Cambridge University Press, 1999. 490 p.
211. Sternberg R. J., Lubart T. I. *Defying the crowd: Cultivating creativity in a culture of conformity*. New York: Free Press, 1995. 336 p.

212. Tangney J. P., Baumeister R. F., Boone A. L. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*. 2004. Vol. 72, № 2. P. 271–324.
213. Tedeschi R. G., Calhoun L. G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, № 1. P. 1–18.
214. Treffinger D. J., Isaksen S. G., Stead-Dorval K. B. *Creative problem solving: An introduction*. 4th ed. Waco, TX: Prufrock Press, 2006. 182 p.
215. *Twenty Active Training Programs* / eds. M. Silberman, V. Whiteling. San Diego, CA: Pfeiffer & Company, 1992.
216. Ungar M. *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. New York: Springer, 2011. 463 p.
217. Vaillant G. E. *Adaptation to life*. Boston: Little, Brown, 1977. 396 p.
218. Vallerand R. J. Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental Social Psychology*. 1997. Vol. 29. P. 271–360.
219. Vansteenkiste M., Ryan R. M. On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*. 2013. Vol. 23, № 3. P. 263–280.
220. Voloshyna V., Denysiuk O., Varina H., Hrynzovsky A. M., Lutsak O. O., Pletka O. T. Psychological features of modern elderly people's active life position. *Wiadomości Lekarskie*. 2022. Vol. 75, iss. 2. P. 333–338.
221. Ward T. B. Cognition, creativity, and entrepreneurship. *Journal of Business Venturing*. 2004. Vol. 19, № 2. P. 173–188.
222. Weisberg R. W. *Creativity: Understanding innovation in problem solving, science, invention, and the arts*. Hoboken, NJ: Wiley, 2006. 615 p.
223. Wenar C., Kerig P. *Developmental psychopathology: from infancy through adolescence*. 4th ed. McGraw-Hill, 2000.
224. Ziegler N., Opdenakker M. C. The development of academic procrastination in first-year secondary education students: the link with metacognitive self-

regulation, self-efficacy, and effort regulation. *Learning and Individual Differences*. 2018. Vol. 64. P. 71–82.

225. Zimmerman B. J. Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*. 2002. Vol. 41, № 2. P. 64–70.

Розподіл респондентів за рівнями показників самоактуалізації (за методикою САТ)

N = 162

№	Шкали САТ	Низький ($<M-\sigma$)	%	Високий ($>M+\sigma$)	%
1	Орієнтація у часі	30	18,5	28	17,3
2	Підтримка	48	29,6	24	14,8
3	Ціннісні орієнтації	42	25,9	30	18,5
4	Гнучкість поведінки	36	22,2	32	19,8
5	Сензитивність до себе	34	21,0	26	16,0
6	Спонтанність	38	23,5	28	17,3
7	Самоповага	40	24,7	30	18,5
8	Самоприйняття	44	27,2	26	16,0
9	Уявлення про природу людини	28	17,3	34	21,0
10	Синергія	30	18,5	32	19,8
11	Прийняття агресії	26	16,0	28	17,3
12	Контактність	32	19,8	34	21,0
13	Пізнавальні потреби	30	18,5	36	22,2
14	Креативність	28	17,3	38	23,5

**Приклад змісту заняття психологічної програми розвитку
самодостатності особистості засобами актуалізації креативності**

Компонент моделі: аксіологічний

Етап заняття	Зміст діяльності	Процеси активації та розвитку компонента	Показники розвитку (що змінюється)	Методи і вправи
Актуалізаційно-мотиваційний етап	Введення у проблематику смисложиттєвих орієнтацій як основи розвитку самодостатності особистості, стимулювання інтересу до самопізнання	Процеси конструювання індивідуальних смислів, рефлексивна інтерпретація ціннісної сфери	Підвищення рівня усвідомленості смисложиттєвих орієнтацій; актуалізація внутрішньої мотивації до самопізнання	Міні-лекція з елементами діалогу, проблематизуюче обговорення
Етап первинної смислової рефлексії	Реконструкція індивідуального життєвого досвіду через аналіз значущих подій та їх особистісного значення	Автобіографічна рефлексія, смислова інтерпретація життєвого досвіду	Зростання здатності до осмислення власного досвіду; виділення значущих життєвих подій	Вправа з реконструкції життєвого шляху («Життєва лінія»)
Етап усвідомлення індивідуальних смислів	Виявлення провідних життєвих орієнтирів, визначення значущих сфер самореалізації	Смислотворення, ієрархізація індивідуальної системи цінностей	Підвищення визначеності особистісних смислів; формування структурованої системи ціннісних орієнтацій	Вправа на виявлення індивідуальних смислів («Мої життєві смисли»)
Етап переосмислення особистісного досвіду	Аналіз складних або кризових життєвих ситуацій з позиції їх значення для особистісного зростання	Когнітивна реконструкція досвіду, рефлексивне переосмислення життєвих подій	Зниження фіксації на негативному досвіді; розвиток здатності бачити ресурсний потенціал ситуацій	Аналітична вправа з переінтерпретації досвіду («Смисл мого досвіду»)

Етап проектування майбутнього	Формування образу бажаного майбутнього на основі індивідуальних смислів і ціннісних орієнтацій	Проспективна рефлексія, смислове цілепокладання	Підвищення чіткості життєвих цілей; узгодженість між цінностями та життєвими планами	Вправа проектування майбутнього («Мое майбутнє через 10 років») 3
Інтеграційно-рефлексивний етап	Узагальнення набутого досвіду, інтеграція нових смислів у систему уявлень про себе	Інтеграція смисложиттєвих орієнтацій, рефлексивне узагальнення	Підвищення рівня смислової цілісності особистості; усвідомлення внутрішніх змін	Рефлексивне обговорення, підсумкове коло

**Приклад змісту заняття психологічної програми розвитку
самодостатності особистості засобами актуалізації креативності**

Компонент моделі: суб'єктний

Етап заняття	Зміст діяльності	Процеси активзації розвитку компонента	Показники розвитку (що змінюється)	Методи і вправи
Актуалізаційно-мотиваційний етап	Розкриття змісту суб'єктності як здатності особистості виступати ініціатором і регулятором власної життєдіяльності; обговорення значення особистісного вибору	Смислове осмислення власної активності, актуалізація внутрішньої детермінації поведінки	Посилення усвідомлення власної участі у конструюванні життєвих подій; зростання готовності займати активну позицію	Міні-лекція з елементами дискусії, проблематизація життєвих ситуацій
Етап аналітичного усвідомлення життєвої позиції	Дослідження індивідуальних моделей поведінки у ситуаціях вибору, виявлення домінуючих способів реагування	Рефлексивний аналіз поведінкових стратегій, диференціація рівнів суб'єктності	Чіткіше розуміння власного стилю прийняття рішень; виявлення орієнтації на зовнішні або внутрішні джерела контролю	Аналітичне завдання «Моя життєва позиція», самооцінювальні техніки
Етап інтеріоризації суб'єктної позиції	Формування уявлення про себе як джерело власних рішень і дій, переосмислення ролі відповідальності	Інтеріоризація суб'єктності, формування внутрішнього локусу контролю	Зміцнення відчуття особистісного авторства; підвищення відповідальності за результати діяльності	Рефлексивна практика, спрямована на усвідомлення авторства життя («Я – автор свого життя»)
Етап розвитку здатності до прийняття рішень	Опрацювання життєвих ситуацій із необхідністю вибору, побудова альтернативних стратегій дій	Когнітивне конструювання варіантів рішень, актуалізація самоефективності	Зростання впевненості у власній здатності діяти; розвиток навичок прогнозування наслідків	Робота з кейсами, вправа з аналізу альтернатив («Мій життєвий вибір»)

Етап формування автономної регуляції поведінки	Усвідомлення меж власного впливу та відповідальності, відокремлення власних рішень від зовнішніх очікувань	Розвиток автономності, внутрішня саморегуляція поведінки	Зменшення залежності від зовнішніх оцінок; посилення самостійності у прийнятті рішень	Вправа на визначення зон відповідальності («Моя зона відповідальності»), групова дискусія
Інтеграційно-рефлексивний етап	Узагальнення набутого досвіду, формування цілісного уявлення про власну суб'єктну позицію	Рефлексивне узагальнення, інтеграція досвіду саморегуляції	Усвідомлення змін у способах мислення і поведінки; підвищення рівня суб'єктності	Рефлексивне обговорення, підсумкове коло

**Приклад змісту заняття психологічної програми розвитку
самодостатності особистості засобами актуалізації креативності**

Компонент моделі: ресурсно-адаптаційний

Етап заняття	Зміст діяльності	Процеси активації та розвитку компонента	Показники розвитку (що змінюється)	Методи вправи і
Актуалізаційно-смысловий етап	Розкриття креативності як внутрішнього ресурсу, що забезпечує варіативність реагування та адаптацію до змінних умов; обговорення ролі творчого мислення у подоланні життєвих труднощів	Смислова інтерпретація досвіду, актуалізація уявлень про ресурси	Усвідомлення креативності як особистісного ресурсу; підвищення значущості творчого підходу до життєвих ситуацій	Міні-лекція з елементами проблемного обговорення
Етап ідентифікації ресурсів	Виявлення індивідуальних внутрішніх ресурсів, включаючи когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії	Ресурсна рефлексія, диференціація внутрішніх опор	Розширення уявлень про власні можливості; усвідомлення наявних ресурсів підтримки	Вправа «Карта моїх ресурсів», індивідуальна робота
Етап актуалізації креативного потенціалу	Виконання завдань, спрямованих на генерацію нових ідей та нестандартних способів використання об'єктів і ситуацій	Активація дивергентного мислення, зниження інерції мислення	Збільшення кількості та варіативності ідей; підвищення гнучкості мислення	Вправи типу «Незвичні використання предметів», «20 способів»
Етап формування адаптаційних стратегій	Застосування креативного підходу до аналізу складних життєвих ситуацій та пошуку альтернативних рішень	Когнітивне моделювання, варіативність поведінкових стратегій	Здатність знаходити кілька варіантів дій; підвищення адаптивності у складних умовах	Робота з кейсами, групове обговорення, вправа «Що ще можна зробити?»
Етап інтеграції ресурсного досвіду	Узагальнення індивідуальних стратегій використання ресурсів у реальних життєвих контекстах	Інтеграція досвіду, формування ресурсної позиції	Усвідомлення способів використання власних ресурсів; готовність	Вправа «Мої джерела сили», рефлексивна робота

			застосовувати їх у житті	
Рефлексивно-завершальний етап	Осмилення змін у власному сприйнятті себе та власних можливостей	Рефлексія, самостереження	Підвищення рівня усвідомлення власної ресурсності та адаптивності	Рефлексивне коло, вербалізація досвіду