УДК 159.923.2-055.2
DOI https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2026.3.41

Помиткін Е. О.
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки та психології
Українського гуманітарного інституту
ORCID: 0000-0001-8416-7067

Парасєй А.
магістрантка з психології
Міжрегіональної академії управління персоналом
ORCID: 0009-0005-4211-7738

ТИПОЛОГІЯ ВНУТРІШНІХ БАР'ЄРІВ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

TYPOLOGY OF INTERNAL BARRIERS TO SELF-REALISATION OF MATURE-AGE WOMEN

У статті здійснено теоретичне обґрунтування типології внутрішніх бар'єрів самореалізації жінок зрілого віку. Актуальність проблеми зумовлена тим, що в сучасній психології ґрунтовно описано чинники та умови самореалізації особистості, водночас феномен внутрішнього блокування самореалізації залишається концептуально нерозробленим: у практиці психологічного консультування поняття внутрішнього бар'єра вживається описово, без визначення, без критеріїв відмежування від суміжних явищ і без класифікації, яка давала б підстави для диференційованого втручання. Мета статті полягає в тому, щоб визначити зміст поняття внутрішнього бар'єра самореалізації, обґрунтувати критерії його відмежування від зовнішньої перешкоди та дефіциту ресурсу, а також розробити типологію внутрішніх бар'єрів самореалізації жінок зрілого віку. Запропоновано робоче визначення внутрішнього бар'єра самореалізації як стійкого особистісного утворення ціннісно-смислової, когнітивної або емоційної природи, яке суб'єктивно звужує діапазон доступних жінці форм втілення власного потенціалу за наявності об'єктивних можливостей такого втілення. Розроблено систему диференційних ознак, що дає змогу відрізнити внутрішній бар'єр від зовнішньої перешкоди та від дефіциту функціонального ресурсу за локалізацією, наявністю об'єктивної можливості, мірою усвідомлюваності, способом подолання та поведінкою в разі зміни зовнішніх умов. Обґрунтовано доцільність багатовимірної підстави поділу та виокремлено п'ять типів внутрішніх бар'єрів: ціннісно-смисловий, темпоральний, рольовий, самооцінний і соціально-оцінний. Для кожного типу розкрито психологічний механізм, поведінкові прояви та можливі емпіричні індикатори. Показано, що типи різняться за трьома вимірами: за сферою особистості, якої вони стосуються, за джерелом походження та за функцією, яку виконують у структурі діяльності, причому ціннісно-смисловий і темпоральний бар'єри блокують переважно цілепокладання, тоді як рольовий, самооцінний і соціально-оцінний блокують перехід від наміру до дії. Практичне значення роботи полягає в можливості використання запропонованої типології як концептуальної основи для розроблення діагностичного інструментарію та для диференціації змісту психологічного супроводу жінок зрілого віку.

Ключові слова: самореалізація, внутрішній бар'єр, жінки зрілого віку, типологія, ціннісно-смислова сфера, часова перспектива, рольова ідентичність, інтерналізований ейджизм.

The article provides a theoretical substantiation of a typology of internal barriers to the self-realisation of mature-age women. The relevance of the problem stems from the fact that contemporary psychology has thoroughly described the factors and conditions of personal self-realisation, while the phenomenon of its internal blocking remains conceptually underdeveloped: in counselling practice the notion of an internal barrier is used descriptively, without a definition, without criteria distinguishing it from adjacent phenomena, and without a classification that would provide grounds for differentiated intervention. The aim of the article is to define the content of the concept of an internal barrier to self-realisation, to substantiate the criteria distinguishing it from an external obstacle and from a resource deficit, and to develop a typology of internal barriers to the self-realisation of mature-age women. A working definition is proposed: an internal barrier to self-realisation is a stable personality formation of a value-semantic, cognitive or emotional nature that subjectively narrows the range of forms in which a woman can embody her own potential, while objective opportunities for such embodiment are present. A system of differential features is developed that makes it possible to distinguish an internal barrier from an external obstacle and from a deficit of functional resources according to localisation, the presence of an objective opportunity, the degree of awareness, the mode of overcoming, and behaviour when external conditions change. The expediency of a multidimensional basis of division is substantiated, and five types of internal barriers are identified: value-semantic, temporal, role-related, self-evaluative and socio-evaluative. For each type, the psychological mechanism, behavioural manifestations and possible empirical indicators are disclosed. It is shown that the types differ along three dimensions: the sphere of personality they concern, their source of origin, and the function they perform in the structure of activity; the value-semantic and temporal barriers predominantly block goal-setting, whereas the role-related, self-evaluative and socio-evaluative barriers block the transition from intention to action. The practical significance of the work lies in the possibility of using the proposed typology as a conceptual basis for developing diagnostic instruments and for differentiating the content of psychological support for mature-age women.

Key words: self-realisation, internal barrier, mature-age women, typology, value-semantic sphere, time perspective, role identity, internalised ageism.

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0

Постановка проблеми. Зрілий вік традиційно розглядається в психології як період найбільших можливостей для самореалізації: до нього особистість підходить із сформованою системою цінностей, професійним досвідом, соціальними зв'язками та, у більшості випадків, із частковим вивільненням часу від інтенсивних батьківських обов'язків. Для жінок цей період має додаткову специфіку, оскільки збігається зі зміною рольової конфігурації сім'ї, а нерідко й із перерозподілом обов'язків догляду на користь старшого покоління. Емпіричні дані свідчать, що рівень самоактуалізації жінок зрілого віку істотно залежить від життєвого досвіду, соціального статусу, професійних досягнень і характеру міжособистісних стосунків, причому жінки, які зіткнулися з життєвими труднощами, виявляють нижчі показники самореалізації та потребують додаткових психологічних ресурсів [1, с. 9].

У практиці психологічного консультування, однак, регулярно спостерігається ситуація, за якої жінка має об'єктивні можливості для реалізації власного потенціалу – час, здоров'я, кваліфікацію, підтримку оточення – і водночас не використовує їх. Пояснення такої ситуації через зовнішні обставини виявляється недостатнім, і психологи вживають поняття внутрішнього бар'єра. Проте це поняття залишається концептуально нерозробленим: воно вживається описово, без визначення, без критеріїв відмежування від суміжних явищ і без класифікації, яка давала б підстави для диференційованого втручання. Наслідком є те, що психологічна допомога будується за єдиною схемою незалежно від того, що саме блокує самореалізацію конкретної жінки, хоча психологічна природа різних бар'єрів принципово відмінна.

Додатковий контекст створює воєнна ситуація, у якій питання про сенс власного розвитку загострюється: частина жінок переживає знецінення особистих планів на тлі суспільної катастрофи, частина, навпаки, переживає прискорену перебудову життєвих пріоритетів. І в тому, і в тому випадку йдеться про внутрішню, а не зовнішню регуляцію активності. Отже, суперечність між потребою практики в диференційованій роботі з внутрішніми перешкодами самореалізації та відсутністю їх психологічної типології визначає проблему цього дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В українській психології проблематику самореалізації розроблено передусім у теоретико-методологічному ключі. Г. Балл проаналізував концепцію самоактуалізації в гуманістичній психології, окресливши її пізнавальні можливості та межі [2, с. 16]. Н. Петренко розмежувала поняття самоактуалізації та самореалізації у філософсько-освітньому дискурсі, показавши, що перше описує внутрішній процес розгортання потенціалу, тоді як друге стосується його об'єктивованого втілення [7, с. 52]. М. Ткалич і Д. Шутько систематизували основні підходи до вивчення самоактуалізації в зарубіжній психології [9, с. 65], а І. Стрілецька обґрунтувала розгляд самоактуалізації як інтегративної риси особистості [8, с. 32].

Прикладні аспекти проблеми висвітлено у працях, присвячених окремим сферам і групам. І. Гаркуша та А. Крижановський розглянули самоактуалізацію, самовизначення й самореалізацію як рушійну силу кар'єрної спрямованості [4, с. 17]. А. Грись, М. Максименко та Т. Моторна дослідили емоційні чинники самоактуалізації як механізм активізації особистісних ресурсів [5, с. 12]. К. Гавриловська та П. Климчук виявили гендерні відмінності у прагненні до особистісного зростання [3, с. 121]. О. Коропатов проаналізував самоактуалізацію в умовах війни [6, с. 172]. Ю. Асєєва та П. Кейдалюк здійснили емпіричне дослідження особливостей самоактуалізації жінок зрілого віку [1, с. 9].

У зарубіжній психології сформовано теоретичні рамки, які дають змогу пояснити окремі механізми внутрішнього блокування, хоча самі автори не оперують поняттям бар'єра. К. Ріфф обґрунтувала багатовимірну модель психологічного благополуччя, що охоплює самоприйняття, позитивні стосунки, автономію, компетентність у володінні середовищем, наявність мети в житті та особистісне зростання [16, с. 1069]; дефіцит будь-якого з цих вимірів створює передумову блокування. Е. Дісі та Р. Раян показали, що фрустрація базових потреб в автономії, компетентності та зв'язності знижує самодетермінованість активності [14, с. 227]. Л. Карстенсен і колеги обґрунтували теорію соціоемоційної селективності, згідно з якою сприймання часу як обмеженого зміщує пріоритет із цілей набуття знань на цілі емоційної регуляції, причому саме сприймання часу є пластичним [12, с. 165]. Б. Леві запропонувала теорію втілення стереотипів, відповідно до якої засвоєні з культури вікові стереотипи перетворюються на самовизначення і починають реально регулювати функціонування людини [15, с. 332]. П. Кленс і С. Аймс описали феномен самозванця – стійке переживання інтелектуальної несправжності, особливо поширене серед жінок із високими досягненнями [13, с. 241]. Й. Брандтштедтер і Г. Реннер розмежували асиміляційну та акомодаційну стратегії подолання, показавши віковий зсув від першої до другої [10, с. 58; 11, с. 117].

Отже, попри наявність і концептуальних розробок поняття самореалізації, і теоретичних пояснень окремих механізмів її блокування, невирішеною частиною загальної проблеми залишається відсутність цілісної типології внутрішніх бар'єрів самореалізації жінок зрілого віку, побудованої на визначених критеріях розрізнення та придатної для подальшої операціоналізації.

Мета статті – визначити зміст поняття внутрішнього бар'єра самореалізації, обґрунтувати критерії його відмежування від суміжних явищ та розробити типологію внутрішніх бар'єрів самореалізації жінок зрілого віку.

Виклад основного матеріалу. ***Понятійне розмежування.*** Побудова типології потребує попереднього уточнення базового поняття. Ми виходимо з розмежування самоактуалізації та самореалізації, обґрунтованого Н. Петренко: перше поняття описує внутрішній процес розгортання потенціалу особистості, друге – його об'єктивоване втілення в діяльності та її результатах [7, с. 52]. Оскільки предме-

том нашого аналізу є перешкоди саме втіленню, а не переживанню потенціалу, доцільним є використання поняття самореалізації.

Внутрішній бар'єр самореалізації ми визначаємо як стійке особистісне утворення ціннісно-смислової, когнітивної або емоційної природи, яке суб'єктивно звужує діапазон доступних жінці форм втілення власного потенціалу за наявності об'єктивних можливостей такого втілення. Три елементи цього визначення є конститутивними. Стійкість відмежовує бар'єр від ситуативного стану: тимчасова втома чи розчарування не є бар'єром. Суб'єктивне звуження діапазону вказує на те, що бар'єр діє не через фізичну неможливість, а через переструктурування поля сприйманих можливостей. Нарешті, застереження про наявність об'єктивних можливостей є найважливішим: якщо можливостей об'єктивно немає, ідеться про зовнішню перешкоду, і предмет аналізу інший.

Останнє потребує розгорнутого обґрунтування, оскільки в практиці внутрішній бар'єр систематично змішується з двома суміжними явищами – зовнішньою перешкодою та дефіцитом функціонального ресурсу. Диференційні ознаки цих трьох явищ подано в таблиці 1.

Практична цінність останнього рядка таблиці найвища. Саме поведінка при усуненні зовнішньої умови є вирішальним діагностичним критерієм: якщо після появи вільного часу, коштів чи підтримки жінка знаходить нову причину не діяти, підстава відмови є внутрішньою. Цей критерій не потребує складного інструментарію і придатний для застосування безпосередньо в консультативній практиці.

Проблема підстави поділу. Класична вимога логіки передбачає єдину підставу поділу. Однак спроба побудувати типологію внутрішніх бар'єрів за одним параметром дає результат, логічно бездоганний, але психологічно малоінформативний. Поділ лише за сферою особистості не розрізняє бар'єри, що мають різне походження; поділ лише за походженням об'єднує явища з несумісними механізмами дії; поділ лише за функцією не дає підстав для вибору змісту втручання. Тому ми свідомо будуємо типологію на багатовимірній підставі, що охоплює три виміри.

Перший вимір – сфера особистості, якої стосується бар'єр: ціннісно-смислова, когнітивно-темпоральна, сфера Я-концепції або соціально-перцептивна. Другий вимір – джерело походження: бар'єри автохтонні, що формуються в індивідуальному досвіді, та інтеріоризовані, що засвоюються з культурного середовища. Механізм інтеріоризації описано в теорії втілення стереотипів: стереотипи, засвоєні з навколишньої культури, перетворюються на самовизначення і надалі впливають на функціонування [15, с. 332]. Третій вимір – функція в структурі діяльності: бар'єри, що блокують цілепокладання, і бар'єри, що блокують перехід від наміру до дії.

Багатовимірність підстави ми розглядаємо не як недолік, а як відображення природи предмета. Внутрішні бар'єри не є однорідним класом явищ, тому їх зведення до одного параметра неминуче призвело б або до втрати істотних розрізнень, або до штучного об'єднання феноменів із різними механізмами.

Типологія внутрішніх бар'єрів. На окреслених підставах виокремлено п'ять типів внутрішніх бар'єрів самореалізації жінок зрілого віку, узагальнених у таблиці 2.

Ціннісно-смисловий бар'єр полягає в тому, що власний розвиток не представлений в актуальній ціннісній ієрархії жінки або витіснений на її периферію інструментальними цінностями – безпекою, стабільністю, забезпеченням потреб інших членів сім'ї. Психологічно це не є ані небажанням, ані лінощами: жінка може декларувати готовність до самореалізації, проте у структурі її мотивації відсутній сенс, що надавав би цій готовності спонукальної сили. Теоретичною опорою для розуміння цього типу є вимір наявності мети в житті в моделі психологічного благополуччя К. Ріфф [16, с. 1069]. Найхарактернішим діагностичним проявом є переживання порожнечі, а не полегшення, у момент вивільнення часу: зникнення зовнішньої структури оголює відсутність внутрішньої.

Темпоральний бар'єр ґрунтується на звуженні перспективи майбутнього та на переконанні про вичерпаність часу для нових починань. Теорія соціоемоційної селективності дає для цього типу точне пояснення: коли час сприймається як обмежений, пріоритет отримують цілі емоційної регуляції, а цілі, пов'язані з набуттям знань і розширенням горизонтів, втрачають привабливість [12, с. 165]. Принципово важливо, що йдеться не про хронологічний вік, а про суб'єктивне сприймання часу, яке, як показали

Таблиця 1

Диференційні ознаки внутрішнього бар'єра, зовнішньої перешкоди та дефіциту ресурсу

Ознака	Внутрішній бар'єр	Зовнішня перешкода	Дефіцит ресурсу
Локалізація	Структура особистості	Середовище, соціальні умови	Функціональні можливості організму та психіки
Об'єктивна можливість дії	Наявна	Відсутня або істотно обмежена	Наявна, але не забезпечена ресурсом
Усвідомлюваність	Часткова; типово раціоналізується через зовнішні причини	Як правило, усвідомлюється й називається точно	Усвідомлюється як утома, виснаження, нестача сил
Спосіб подолання	Зміна переконань, цінностей, ставлення до себе	Зміна умов або пошук обхідного шляху	Відновлення, набуття, компенсація
Поведінка при зміні зовнішніх умов	Зберігається; знаходиться нова причина відмови	Зникає разом з усуненням умови	Зникає після поповнення ресурсу

автори теорії, є пластичним і змінюється під впливом умов. Саме ця пластичність робить темпоральний бар'єр придатним для психологічного втручання: змінюється не вік, а часова перспектива.

Рольовий бар'єр виникає внаслідок злиття ідентичності жінки з однією сімейною роллю – матері, дружини, доглядальниці, – за якого самореалізація суб'єктивно сприймається як конкурент цій ролі або навіть як зрада їй. Цей тип загострюється саме в зрілому віці, коли рольова конфігурація змінюється: діти відокремлюються, а обов'язки догляду нерідко перерозподіляються на користь старшого покоління. Механізм дії бар'єра описується через фрустрацію потреби в автономії: активність, що сприймається як така, що суперечить рольовим зобов'язанням, регулюється зовнішньо, через провину, і тому не набуває самопідтримуваного характеру [14, с. 227]. Характерним проявом є не відмова від задуму, а його безстрокове відкладання за формулою «коли всі будуть влаштовані».

Самооцінний бар'єр полягає у знеціненні власної компетентності попри наявність об'єктивних досягнень. Його класичним описом є феномен самозванця, охарактеризований П. Кленс і С. Аймс як стійке внутрішнє переживання інтелектуальної несправжності, за якого численні досягнення не змінюють переконання у власній некомпетентності [13, с. 241]. Другим компонентом цього типу є перфекціоністський стандарт, що робить будь-який початок неможливим: дія відкладається до стану повної готовності, який ніколи не настає. Діагностичною ознакою є розрив між об'єктивною успішністю та самооцінкою компетентності, а також систематична атрибуція успіху зовнішнім чинникам – випадку, сприянню інших, збігу обставин.

Соціально-оцінний бар'єр утворюється інтерналізованими віковими стереотипами та антиципацією осуду значущого оточення. Механізм його дії розкриває теорія втілення стереотипів: культурні уявлення про те, що особі певного віку доречно й недоречно, засвоюються протягом життя, перетворюються на самовизначення і починають регулювати поведінку незалежно від того, чи висловлює хтось осуд насправді [15, с. 332]. Це і є ключова відмінність цього типу від зовнішньої перешкоди: реальні соціальні санкції не потрібні, достатньо їх очікування. Найінформативнішою діагностичною ознакою є розбіжність між намірами, які жінка висловлює приватно, і тими, які вона готова оприлюднити.

Співвідношення типів. Виокремлені типи не є взаємовиключними: у конкретному випадку зазвичай наявні кілька бар'єрів, один із яких домінує. Водночас вони системно різняться за функцією. Ціннісно-смисловий і темпоральний бар'єри блокують переважно цілепокладання: жінка не формулює задуму або формулює його як принципово нездійсненний. Рольовий, самооцінний і соціально-оцінний блокують перехід від наміру до дії: задум сформульований, іноді деталізований, проте не реалізується.

Це розрізнення має пряме практичне значення. Робота з бар'єрами першої групи потребує ціннісно-смислового опрацювання та реконструкції часової перспективи, тоді як робота з бар'єрами другої групи вимагає інших засобів – переструктурування Я-концепції, зміни ставлення до оцінювання, поведінкових експериментів. Застосування засобів другої групи до бар'єрів першої, поширене в практиці мотиваційних втручань, залишається неефективним, оскільки спонукає до дії за відсутності сформованого задуму.

Окремого зауваження потребує співвідношення бар'єра та стратегії подолання. Й. Брандтштедтер і Г. Реннер розмежували асиміляційну стратегію, що

Таблиця 2

Типологія внутрішніх бар'єрів самореалізації жінок зрілого віку

Тип бар'єра	Психологічний механізм	Поведінковий прояв	Можливі індикатори
Ціннісно-смисловий	Власний розвиток відсутній в актуальній ціннісній ієрархії або витіснений на її периферію	Життєві плани формулюються виключно через потреби інших; переживання порожнечі при вивільненні часу	Неспроможність назвати цілі поза сімейними та професійними обов'язками; низька осмисленість життя
Темпоральний	Звуження перспективи майбутнього; переконання про вичерпаність часу для нових починань	Відмова від довгострокових проєктів; знецінення навчання; формула «у моєму віці вже пізно»	Короткий горизонт планування; переважання фаталістичного ставлення до часу
Рольовий	Злиття ідентичності з сімейною роллю; самореалізація сприймається як конкурент ролі або зрада їй	Провина при витрачанні ресурсів на себе; відкладання власних потреб; неспроможність відмовити	Висока ідентифікація з однією роллю при низькій диференційованості Я-концепції
Самооцінний	Знецінення власної компетентності попри об'єктивні досягнення; перфекціоністський стандарт «або ідеально, або ніяк»	Відкладання дій до стану повної готовності; уникання ситуацій оцінювання; атрибуція успіху зовнішнім чинникам	Розрив між об'єктивними досягненнями та самооцінкою компетентності
Соціально-оцінний	Інтерналізовані вікові стереотипи; антиципація осуду значущого оточення	Приховування намірів; вибір непомітних форм активності; випереджувальна відмова від задуму	Розбіжність між приватно й публічно висловленими намірами

полягає у перетворенні обставин відповідно до особистих переваг, і акомодаційну, що полягає у пристосуванні переваг до обмежень, показавши поступовий віковий зсув від першої до другої [10, с. 58]. У межах двопроцесної моделі цих авторів обидві стратегії є адаптивними [11, с. 117]. Це означає, що не кожна відмова від задуму є проявом бар'єра: акомодаційне переструктурування цілей може бути зрілою формою саморегуляції. Розрізнення проходить по лінії суб'єктивних наслідків – акомодація супроводжується полегшенням і збереженням самоповаги, тоді як дія бар'єра залишає переживання нереалізованості.

Обмеження. Запропонована типологія має теоретичний характер і потребує емпіричної перевірки, насамперед щодо того, чи відтворюється виокремлена структура у факторному розв'язку реальних даних. Індикатори, наведені в таблиці 2, є попередніми і слугують підставою для розроблення діагностичного інструментарію, а не готовим інструментом. Крім того, типологію побудовано на матеріалі, що стосується жінок зрілого віку в українському соціокультурному контексті, тому питання про її межі щодо інших вікових і культурних груп залишається відкритим.

Висновки. По-перше, внутрішній бар'єр самореалізації визначено як стійке особистісне утворення ціннісно-смислової, когнітивної або емоційної природи, що суб'єктивно звужує діапазон доступних жінці форм втілення власного потенціалу за наявності об'єктивних можливостей. По-друге, розроблено систему диференційних ознак, яка дає змогу відмежувати внутрішній бар'єр від зовнішньої перешкоди та від дефіциту функціонального ресурсу, причому вирішальним практичним критерієм є поведінка при усуненні зовнішньої умови. По-третє, обґрунтовано доцільність багатовимірної підстави поділу, що охоплює сферу особистості, джерело походження та функцію бар'єра в структурі діяльності. По-четверте, виокремлено п'ять типів внутрішніх бар'єрів – ціннісно-смисловий, темпоральний, рольовий, самооцінний і соціально-оцінний – із розкриттям психологічного механізму, поведінкових проявів та можливих індикаторів кожного. По-п'яте, показано, що ціннісно-смисловий і темпоральний бар'єри блокують переважно цілепокладання, тоді як рольовий, самооцінний і соціально-оцінний блокують перехід від наміру до дії, що задає різний зміст психологічної роботи з ними. По-шосте, розмежовано дію бар'єра та акомодаційне переструктурування цілей, яке є зрілою формою саморегуляції, а не проявом блокування.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні та психометричній перевірці опитувальника внутрішніх бар'єрів самореалізації жінок зрілого віку на основі запропонованої типології, у встановленні зв'язків між домінуючим типом бар'єра та особистісними ресурсами його подолання, а також у побудові диференційованої програми психологічного супроводу, зміст якої визначався б типом виявленого бар'єра.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Асєєва Ю. О., Кейдалюк П. О. Особливості самоактуалізації жінок зрілого віку. Ментальне здоров'я. 2024. № 4. С. 9–15. DOI: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-4-2.
2. Балл Г. Концепція самоактуалізації особистості в гуманістичній психології. Психологія і суспільство. 2017. № 2. С. 16–32.
3. Гавриловська К. П., Климчук П. С. Гендерні відмінності у прагненні до особистісного зростання. Наука і освіта. 2014. № 5. С. 121–125.
4. 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. DOI: https://doi.org/10.32342/2522-4115-2020-2-20-2.
5. Грись А. М., Максименко М. Ю., Моторна Т. М. Емоційні чинники самоактуалізації як механізм активізації особистісних ресурсів. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Т. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, вип. 18. С. 12–16.
6. Коропатов О. М. «Бути собою»: самоактуалізація студентської молоді в умовах війни. Юридичний бюлетень. 2023. Вип. 28. С. 172–179.
7. Петренко Н. В. Самоактуалізація та самореалізація особистості у філософсько-освітньому дискурсі. *Грані*. 2016. № 7 (135). С. 52–57. DOI: https://doi.org/10.15421/171633.
8. Стрілецька І. І. Самоактуалізація як інтегративна риса особистості. *Науковий* вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2013. № 2. С. 32–34.
9. Ткалич М. Г., Шутько Д. О. Основні підходи до вивчення феномену самоактуалізації особистості в зарубіжній психології. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 1. С. 65–71.
10. Brandtstädter J., Renner G. Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. Psychology and Aging. 1990. Vol. 5, No. 1. P. 58–67. DOI: https://doi.org/10.1037/0882-7974.5.1.58.
11. Brandtstädter J., Rothermund K. The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: a two-process framework. Developmental Review. 2002. Vol. 22, No. 1. P. 117–150. DOI: https://doi.org/10.1006/drev.2001.0539.
12. Carstensen L. L., Isaacowitz D. M., Charles S. T. Taking time seriously: a theory of socioemotional selectivity. American Psychologist. 1999. Vol. 54, No. 3. P. 165–181. DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165.
13. Clance P. R., Imes S. A. The imposter phenomenon in high achieving women: dynamics and therapeutic intervention. Psychotherapy: Theory, Research & Practice. 1978. Vol. 15, No. 3. P. 241–247. DOI: https://doi.org/10.1037/h0086006.
14. 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, No. 4. P. 227–268. DOI: https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01.
15. Levy B. R. Stereotype embodiment: a psychosocial approach to aging. Current Directions in Psychological Science. 2009. Vol. 18, No. 6. P. 332–336. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x.
16. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57, No. 6. P. 1069–1081. DOI: https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069.

Дата першого надходження статті до видання: 05.08.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.09.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 17.11.2026